

Наталя Олександрівна Бондар

кандидат історичних наук,

доцент кафедри ЮНЕСКО “Філософія людського спілкування”

та соціально-гуманітарних дисциплін

**ІСТОРИЧНІ ТА СУЧАСНІ ВИМІРИ ТА ВПОДОБАННЯ СПОЖИВАННЯ
ЇЖИ В УКРАЇНІ**

Natalia Bondar

Cand. Historian Science (Ph.D in History), docent UNESCO Chair "Philosophy of

Human Communication" and social and humanitarian disciplines

State biotechnological university (SBTU)

**HISTORICAL AND CONTEMPORARY DIMENSIONS AND
PREFERENCES OF FOOD CONSUMPTION IN UKRAINE**

Споживання їжі є невідомою складовою існування людини. Їжа впливає на більшість біологічних процесів, які відбуваються в нашому організмі та зумовлюють той чи інший стан людини: фізична та розумова активність, гарне чи погане самопочуття як фізичне так і психічне та багато іншого. Цілком вірним буде наголосити на взаємоз'язку між вподобаннями їжі та менталітетом людини зокрема й окремого етносу взагалі. Як і менталітет нації формується багато сторіч і навіть тисячоліть, так і смакові вподобання, традиції вживання їжі мають глибоку історію. Наші смаки щодо їжі не взялися незвідки, вони є традицією, яка передавалась з покоління в покоління членами родини. І подібна ситуація матиме місце і надалі. Хоча слід наголосити, що в сучасному глобалізованому світі кулінарні традиції також зазнають глобалізації, що може призвести як до часткової втрати автентичності так і до зміни вподобань споживання їжі. Широке застосування інтернет ресурсів, велика кількість кулінарних сайтів, вимушена війною міграція українців - все це безумовно вплине на наші вподобання у їжі,

але смаки, сформовані нашою тисячолітньою історією, також нікуди не подінуться і будуть частиною нашої української ідентичності.

Як вже було зазначено, традиції вживання їжі мають багато столітню історію. На формування цих смаків впливала велика кількість факторів, не останнє значення серед яких мали кліматичні умови, в яких проживали українці. Клімат безпосередньо впливав на прелік культур рослин, які могли вирощуватись на наших землях і споживатися українцями. Клімат також впливав і на умови зберігання продуктів харчування та виготовлення страв, які б були безпечними для вживання в розрахунку на кліматичні умови. Це призвело до появи та розповсюдження таких технологій приготування їжі як сушіння, в'ялення, квашення, соління та вудження (димлення, копчення). Технології відпрацьовувались не одне століття, щоб зібраний урожай (збіжжя, овочі, фрукти), м'ясо домашніх або впольованих тварин, рибу, гриби, дикі ягоди використати раціонально, поповнити запаси харчів, урізноманітнити раціон і розподілити продукти у часі вживання. [1, с. 17]

Розвиток торгівлі, освіти, міжнародних зв'язків, релігійні вірування впливали на ступінь глобалізації українського суспільства, відкритість його до нового досвіду в споживанні іноземних продуктів, овочів, спецій і таке інше. Українські рецепти є як сутто автентичними так і такими, що мають багато схожого з блюдами як європейської так і азійської кухні. Кулінарна майстерність українці характеризується потягом до експериментів. Так, на відміну від педантичних європейців, які чітко слідують рецептурі, українці дуже часто замінюють одні інгредієнти на інші. В результаті початкові рецепти можуть змінюватися до невпізнаваності, але при цьому набувати характерного українського смаку. Такий підхід безумовно свідчить про творчість українців в кулінарних питаннях, а також про відсутність певних інгредієнтів, характерних для середземноморської кухні, азійської кухні тощо.

Поряд з цим є великий перелік блюд, за якими український народ є упізнаваним у всьому світі. А таке блюдо як український борщ, культура його приготування є об'єктом нематеріальної всесвітньої спадщини ЮНЕСКО. Борщ

є окрасою кулінарної історії українського народу. В різних кутках України він готується по-своєму, кожна господиня має свою рецептуру, але основні інгредієнти, такі як картопля, свекла, морква, капуста, лук, томати - є незміними. Свекла, з якою пов'язують багато саме автентичних українських страв, надає борщу яскравого червоного кольору, а золоті кульки олії, роблять його сяючим, як сонце над українськими ланами.

Візиткою української кухні прийнято вважати сало. Сало і, відповідно, масове вирощування свиней мають свою історію та регіональну специфіку. Так, у Центральній і Лівобережній Україні відгодівля свиней тісно переплетена з давнім винокурним промислом (виробництвом горілки), що потужно розвивався й істотно вплинув на економіку у XVII–XVIII ст. У цей період стає поширеною форма відгодівлі свиней в обмеженому просторі — сажі. Відходи від виробництва горілки, які згодовували свиням, специфіка утримання і поживні харчі сприяли тому, що вони швидко набирали вагу.

Водночас багато господарств, зокрема на Поліссі, утримували свиней на вільних випасах — у лісах і луках. За смаком і структурою м'ясо й сало таких тварин вирізнялося, адже вони споживали дикорослі трави, жолуді та горіхи, а також мали іншу рухову активність. Тож, залежно від умов утримання й харчування, ми знаємо щонайменше з півтора десятка видів сала: тоненьке, товсте, з проріззю тощо. Такі гатунки, як вінницьке, полтавське чи тернопільське сало, цілком можуть визначати світові стандарти смаку для цього продукту. [1, с. 41-42]

Смакові вподобання українців є різноманітними, багатограними та повноцінними. Такий висновок ми робимо на підставі тих фактів, що українська кухня включає в себе блюда з м'яса, овочів, фруктів, грибів, зернових культур, молочних продуктів та великої кількості похідних від них продуктів. Все це робило раціон наших пращурів повноцінним і таким він залишається і по сьогодні, набуваючи рис сучасності.

Національна кухня, смакові вподобання - це частина національної ідентичності. Українська кухня та вподобання вживання їжі мають багату

історію та традиції, які передаються із покоління в покоління і є частиною багатограної культурної спадщини України. Збереження автентичності української кухні - є немаловажним у збереженні культурного спадку. А знайомство світу зі смаком української кухні - є одним з напрямків пропагування української національної ідеї, популяризації українського продукту та української культури.

Література:

1. Брайченко Олена, Гримич Марина, Лильо Ігор, Резніченко Віталій Україна. Ізба і історія. Київ: ФОП Брайченко О.Ю., 2021. — 286 с.
2. Грубич, Костянтин. Смачна країна. Народні рецепти та поради звідусіль від народного журналіста. Львів: Видавництво Старого Лева, 2015. — 304 с.
3. Зелінська-Джонсон, Ярослава. Спадщина чотирьох господинь. Спогади проте, як готували в українському домі. Львів: Видавництво Старого Лева, 2019. — 256 с.
4. Ніколенко, Вадим. «Гастрономічна культура в процесах формування громадянської ідентичності: теоретичний огляд проблеми». Грані, № 18 (7) (2015). — С. 46 - 52

References:

1. Braychenko Olena, Hrymich Maryna, Lyl'o Ihor, Reznichenko Vitaliy Ukrayina. Izha i istoriya. Kyiv: FOP Braychenko O.YU., 2021. — 286 s.
2. Hrubych, Kostyantyn. Smachna krayina. Narodni retsepty ta porady zvidusil' vid narodnoho zhurnalista. L'viv: Vydavnytstvo Staroho Leva, 2015. — 304 s.
3. Zelins'ka-Dzhonson, Yaroslava. Spadshchyna chotyrokh hospodyn'. Spohady prote, yak hotuvaly v ukrayins'komu domi. L'viv: Vydavnytstvo Staroho Leva, 2019. — 256 s.
4. Nikolenko, Vadym. «Hastronomichna kul'tura v protsesakh formuvannya hromadyans'koyi identychnosti: teoretichnyy ohlyad problemy». Hrani, № 18 (7) (2015). — S. 46 - 52