

6. Kovalevych T. (2019–2021). Zasoby tysku na ukraïnskyi dysydentskyi rukh ta yoho dyskredytatsiiu z boku KDB. Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriia istorychna. Spetsvypusk. S. 423–435.

УДК 392.8:641.56](=161.2)

Наталя Григорівна Грабар,

доктор наук із соціальних комунікацій, професор кафедри ЮНЕСКО
«Філософія людського спілкування» та соціально-гуманітарних дисциплін,

Державний біотехнологічний університет.

orcid.org/0000-0002-5120-0382

ІСТОРИКО-КУЛЬТУРНІ УКРАЇНСЬКІ ТРАДИЦІЇ СПОЖИВАННЯ ПРОДУКТІВ ХАРЧУВАННЯ

Natalia Grabar

Doctor of Science in Social Communications,
Professor of the UNESCO Chair in Philosophy of Human Communication and Social
Sciences and Humanities, State Biotechnology University

HISTORICAL AND CULTURAL UKRAINIAN TRADITIONS OF FOOD CONSUMPTION

Анотація. У статті зазначено про появу на наших просторах деяких сільсько-господарських культур та звичаїв, пов'язаних з приготуванням із них різноманітних страв. Наведено історичні факти українських культурно-побутових традицій споживання продуктів харчування в різних регіонах України. Наголошено на особливостях менталітету Українського народу, що формувався під впливом складних історичних обставин.

Ключові слова: українські традиції, менталітет, споживання продуктів харчування.

Abstract. The statistics indicate the appearance in our open spaces of various agricultural-state cultures and compounds associated with the preparation of various

herbs from them. The historical facts of Ukrainian cultural and everyday traditions of food products in different regions of Ukraine will be revealed. It is exposed to the peculiarities of the mentality of the Ukrainian people, which was formed under the influx of complex historical settings.

Key words: Ukrainian traditions, mentality, food products.

Різні народи мають свої, властиві тільки їм, культурно-побутові традиції, специфіка яких обумовлена природно-кліматичними та соціально-економічними чинниками. Як і в інших країнах світу, у нашій країні ментальні виміри національної культури постають певним «культурологічним чинником» розвитку соціально-економічного життя, «особливу роль у формуванні економічного простору суспільства відіграє національна культура, що формує стійкі поведінкові стереотипи національних економічних суб'єктів» [2].

Сприятливі природно-географічні умови зумовили не тільки затвердження притаманного українцям способу життя, нерозривно пов'язаного з природою, а й своєрідність способів ведення господарства. І до нині існують особливості українського менталітету в різних регіонах України. Найбільш притаманні риси української ментальності, це – якості «хліборобського» типу (толерантність, чутливість), по-друге, якості «козацького» типу (діловитість, практичність) [5, с. 97]. Певну роль відігравали також географічні фактори. Так, на Західній Україні більш поширеними були продукти вівчарства, а на Поліссі – страви з картоплі, в степових районах – різноманіття злакових.

Значного внеску в дослідження впливу менталітету на споживання продуктів харчування знаходимо в дослідженнях українських вчених Ф. Вовка, В. Гнатюка, М. Левченка, М. Маркевича, І. Нечуя-Левицького, Д. Чижевського, П. Чубинського та ін. Дослідження менталітету українців в пріоритеті в наукових розвідках І. Грабовської, М. Попович, І. Поліщук, О. Терентевої та ін.

Визначальним напрямом господарства давньоруського й українського населення було землеробство, насамперед – хліборобство. У минулому більшу частину населення країни складали селяни-хлібороби, які вирощують хліб. Хліб

у харчовому раціоні був головним продуктом упродовж багатьох століть. Його випікання за часів Київської Русі документально та археологічно підтверджено вже в 11 ст. Його вирощування, різновиди, рецептура виготовлення має регіональні особливості. На більшій частині України поширення набув житній хліб (чистий чи з різноманітними домішками), а на півдні – білий пшеничний. Українські етнографи 19 – початку 20 ст. говорили про хліб як головну поживу українського населення. У період радянських соціально-економічних експериментів головним засобом харчування аграрного суспільства України також залишався хліб. У 20 ст. норми споживання хліба були високими (1950 р. 471 г/д, 1973 – 397 г/д, 1985 р. 378 г/д.). У незалежній Україні серед основних продуктів харчування населення залишається хліб, споживча норма якого помітно зростала в економічно кризові роки. На початок 2000-их рр. 40 % асортименту споживання складали хлібобулочні вироби з житнього борошна та його суміші з пшеничним, 30 % – з пшеничного сортового. В останнє десятиліття в Україні спостерігається тенденція зменшення обсягів виробництва «традиційного» хліба і перехід на споживання «альтернативних» сортів хліба (дієтичних, білкових, бездріжджових, з добавками тощо), відновлюються традиції домашньої випічки з різноманітних видів борошна. Хліб був не лише предметом їжі, він виконував і символічну функцію у багатьох обрядах [2].

Хлібосолюство як синонім гостинності не раз згадується в літописах і билинах. Свідчення іноземців підтверджують гостинність і щедрість слов'ян, які не відпускали гостей без частунку. Гостинність поширювалася не лише на своїх, а й на чужих, навіть іновірців і ворогів. Звичай давати милостиню чи годувати голодних залишився притаманним українцям до сьогодні. «Сьогодні гордий, а завтра – з торбою», – говорять у народі [1]. І нині зберігається шанобливе ставлення до хліба, зокрема звичай зустрічати дорогих гостей хлібом-сіллю.

Отже, наступним важливим елементом харчування є сіль. Із давніх часів в Україні були розвинуті соляні промисли. На початку 20 ст. основні центри видобутку солі знаходилися в Бахмутському повіті Катеринославської губернії, в Ізюмському повіті Харківської губернії (поблизу м. Слов'янськ) та

Чорноморсько-Азовському регіоні. Сіль використовується при консервуванні та для засолки риби, м'яса, сала, овочів, грибів. Українці й нині споживають багато солі, зважаючи на прісність харчів і потребу в засолці, квашенні, коптінні. Сіль необхідна й для більш тривалого збереження продуктів тваринного походження, зокрема сала. Сало завжди було пріоритетним харчовим запасом в Україні й досі зберігається: «Нема риби над лину, нема м'яса над свинину». Із давніх часів для продажу м'яса та яєць вирощують птицю: курей, качок, гусей, з 18 ст. – індиків, а нині з'явилися й страусині ферми.

Характерною особливістю українського національного харчування було різноманіття смаків. З місцевих присмаків широко вживається хрін. Хрін росте в Україні і як дика рослина і як городня. Багатий на вітамін С він використовувався і нині використовується не лише як для риби й мяса, але й в інших стравах і особливо під час посту [5].

Особливе місце в харчуванні українців займали молочні продукти. Вислів «молочні ріки» став символом повного благоденства. В.Григорович-Барський, мандруючи світом до святих місць, ностальгічно згадував у щоденнику про щедроти своєї батьківщини, називаючи її «воістину благословенною землею, що плине молоком і медом» [1].

Споживання в харчуванні баранини й овечих та козячих сирів (бринза, будз) характерно для півдні України, Полісся та Карпатах пов'язане з вівчарством. Останніми роками фермери навчилися робити якісну фету, а серед молочної продукції поширюються цілком конкурентоздатні жовті сири типу голландського.

Розгалужена мережа річок і озер в Україні, вихід до Чорного й Азовського морів сприяли розвиткові рибальства. Риба була важливою підмогою в харчуванні у піст. Надзвичайно полюбляли рибу козаки. А. Скальковський, описуючи трапезу в козацькому курені, розповідає про пошану до отамана, яка виявлялася не в якихось привілеях, а у тому, що кухарі подають рибу, ставлячи її головами до отамана [1].

З олійних культур з на території України відомі льон і конопля, які тільки наприкінці 19 ст. почали витіснятися заморським соняшником. Використовували для цього також ріжій та мак. В сучасних умовах асортимент олійних розширюється, особливо популярна оливкова олія.

Помітну роль у забезпеченні населення крупою відігравали просо і гречка. Просо було одним із найдавніших культивованих злаків і стабільно врожайним на території України. Вівсяні крупи й борошно для виготовлення каш чи кашоподібних страв типу толокна або киселю побутували раніше а популярні й по тепер. Кукурудза, з якої робили крупи й борошно була завезена у 18 ст. і нині користуються попитом у населення. Крім борошняно-круп'яних, велику частину вихідних продуктів складали бобові, овочі й фрукти.

З городніх рослин в давніх українці найбільш популярними були капуста й ріпа. Ріпа парена й печена як щоденна страва споживалася аж до 18 ст., опісля майже повністю витіснена картоплею, яка під час голоду була гідно оцінена, і вже з серед. 19 ст. в Україні картоплю стали називати «другим хлібом». В «Ізборнику» Святослава згадується буряк – «сеукла», а археологічні матеріали додають огірки, моркву, часник, цибулю, лободу, кріп, диню [1]. Нагадаємо про невід'ємну частину української культури, традицій та кулінарії – гарбуз. В Україні гарбуз з давніх часів брав участь у важливих народних ритуалах. Саме з гарбузом пов'язаний старовинний український звичай, коли до дівчини сватався хлопець, який їй не подобався, то вона підносила йому гарбуза. Про цю шановану в нашого народу рослину складено чимало віршів, пісень і загадок. І не лише улюблений «Ходить гарбуз по городу». Ось деякі з загадок: Повна хата горобців та нікуди вилізти. – Не кінь, не віл, а прив'язаний. – Ні вікон, ні дверей, повна хата людей. – Без рук, без ніг, а виліз на пліт. Також він вважається символом достатку, а насіння – символом родючості. Гарбуз вважався «головним» на городі, батьком роду. Сучасні дієтологи також вважають, що насіння гарбуза, дуже багате цинком, корисне все – для здорового імунітету, зміцнення волосся, нігтів, покращення структури шкіри. Це продукт, життєво необхідний вегетаріанцям та веганам [<https://day.kyiv.ua/article>].

Україна завжди була багата на сади, де вирощували яблука, груші, сливи, вишні, черешні, смородину, порічки, агрус, виноград, шовковицю, абрикоси, аличу, а в Криму – ще й персики, інжир, гранати. Ягідні наливки, киселі, начинки для вареників і пирогів і нині побутують у народі. Й понині популярним залишається узвар із сухофруктів – одна з важливих складових святвечірнього столу, що нерідко згадується ще в літописах і монастирських рукописах («звар», «взвар»), виготовлений з медом чи без нього.

Наразі українці все більше стали споживати екзотичні фрукти: банани, ківі, манго та ін. Значної популярності у SPA-харчуванні набувають фруктові та овочеві однорідні суміші – смузі. Смузі – густий напій, коктейль, мус із натуральних інгредієнтів, приготовлений шляхом їх збивання та перетирання до стану пюре. Вибір компонентів для напою є досить широким: заморожені, сушені, свіжі фрукти та ягоди, або ж овочі, плоди горіхоплідних, різноманітні крупи, висівки, молочні продукти, сиропи, спеції [3].

Щодо солодошів, які любляють українці слід нагадати про цукор та мед. Як відомо, цукор за своєю поживністю посідає одне з перших місць в ряду харчових продуктів, необхідних для людини. У шляхетських колах цукор і всілякі десерти з надмірним умістом цукру особливо поширилися на рубежі 15 і 16 ст., водночас у народі цукор використовували мало, хіба що для виготовлення наливок і варення. Факти свідчать, що цукрова промисловість для всіх країн відігравала важливу роль. На початку 20 ст. Україна була одним із найбільших центрів світового виробництва цукру. Тому попит на цей продукт, особливо під час фруктових заготовок зберігається. До солодошів слід віднести пастилу. Велика заслуга в її виробництві належить В. Симиренку, який відкрив пастильню, що мала велику популярність серед українців. З яблук саду, що його він висадив і виростив, виготовляли дорогі й вишукані на той час десерти – мармелад і пастилу «Українську». Пастила була відмінної якості, експортувалася до країн Європи, успішно конкуруючи з бельгійською, французькою.

Багато цікавих фактів знаходимо про мед, зокрема в українському фольклорі. І я там був, «мед-пиво пив» – такими приказками із давніх-давен

закінчуються українські дитячі казки. Його використовували не лише як їжу чи напій, а й як ліки. Мед і віск були одними з основних продуктів експорту на Русі. Медом платили податі й оброк князеві, мед також був обов'язковим атрибутом братчини. Мед був обов'язковим напоєм на кожній учті й у князів, і в монастирях, мед давали пити навіть малим дітям, і тільки в піст церква суворо обмежувала його вживання. Мед цінують і досі, широко використовують в кондитерській та харчовій промисловості.

Отже, важливою складовою в ресурсах харчування українців були продукти зернового та овочевого характеру. І якби не змінювався раціон, уподобання та звичаї, пов'язані з приготуванням і подачею страв, все ж таки любов до традиційних національних страв залишаються стабільними. Можливо в цьому саме й проявляються ментальні риси нашого народу.

Література

1. Артюх Л.Ф. (2018) Традиційна культура. Харчування та їжа [електронний ресурс] *Енциклопедія історії України: україна - українці. Кн. 1* / Редкол.: В. А. Смолій (голова) та ін. НАН України. Інститут історії України. Київ: В-во «Наукова думка». 608 с.
URL: http://www.history.org.ua/?termin=tradycijna_kultura_kharchuvannja_ta_jizha
2. Бондаренко О. В. (2011) Особливості розвитку ментальних властивостей сучасного українця в економічній суспільній сфері: соціально-філософський контекст. *Соціальні технології. Актуальні проблеми теорії та практики: збірник наукових праць*. Вип. 60. Запоріжжя. С. 155-165.
3. Дадали В.А. (2011) СПА-питание и нутрициология [Електронний ресурс] *Журнал «SPA SPAce»*. №4. С. 10-13. Режим доступу : <http://soyuz-spa.com.ua>.
4. Клиновецька З. (1991) Страви й напитки на Україні. Київ: «Час». 218 с.
5. Кримський С.Б. (2003) Запити філософських смислів. Київ. 240 с.

References:

1. Artiukh L.F. (2018) Tradyciina kultura. Kharchuvannia ta yizha [elektronnyi resurs] *Entsyklopediia istorii ukrainy: ukraina - ukraintsi*. Кн. 1 / Redkol.: V. A.

Smolii (holova) ta in. NAN Ukrainy. Instytut istorii Ukrainy. Kyiv: V-vo «Naukova dumka». 608 s.

URL: http://www.history.org.ua/?termin=tradytsijna_kultura_kharchuvannja_ta_jizh

2. Bondarenko O. V. (2011) Osoblyvosti rozvytku mentalnykh vlastyvostei suchasnoho ukrainsia v ekonomichnii suspilnii sferi: sotsialno-filosofskyi kontekst. *Sotsialni tekhnologii. Aktualni problemy teorii ta praktyky: zbirnyk naukovykh prats.* Vyp. 60. Zaporizhzhia. S. 155-165.

3. Dadaly V.A. (2011) SPA-pytanye y nutrytsyolohyia [Elektronnyi resurs] *Zhurnal «SPA SPAce».* №4. S. 10-13. Rezhym dostupu : <http://soyuz-spa.com.ua>.

4. Klynovetska Z. (1991) Stravy y napytky na Ukraini. Kyiv: «Chas». 218 s.

5. Krymskyi S.B. (2003) Zapyty filosofskykh smysliv. Kyiv. 240 s.

УДК 159:928

Ірина Олексіївна Данченко,

док. пед. наук, доцент, професор кафедри ЮНЕСКО «Філософія людського спілкування» та соціально-гуманітарних дисциплін

Державний біотехнологічний університет (ДБТУ)

ORCID 0000-0003-0103-8142

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ

Iryna Danchenko,

doctor of pedagogical sciences, associate professor,

professor of the UNESCO department «Philosophy of human communication»

and social and humanitarian disciplines

State Biotechnological University (SBTU)

PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE POPULATION OF UKRAINE

Military aggression in Ukraine led to the outbreak of one of the most rapid crises of forced population displacement and humanitarian crises in the history of the state.