

Л. В. Рябець, Л. В. Журило

Їжа

ЇЖА – усе, що необхідно людині та іншим живим істотам для підтримки життя: [білки](#), [вітаміни](#), [вуглеводи](#), [жири](#), [мікроелементи](#), [протеїни](#). Ї. тварин – корми. У системі життєзабезпечення Ї. належить одне з гол. місць. Вона є основою життя людини, джерелом енергії. Несвоєчасне й нерівномірне вживання Ї. нераціонального складу спричинює порушення *обміну речовин* в організмі, результатом чого є виснаження, ожиріння, а також захворювання, що скорочують життя. *Харчування українців* формувалося залежно від природно-геогр. умов і зумовлених ними напрямів госп. діяльності, культур. традицій та соц.-істор. оточення. Як свідчать археологічні розкопки, населення, яке проживало в далекі часи на території сучас. України, завдяки геогр. умовам мало можливість харчуватися як рослин., так і м'ясною Ї. Уже в період трипільської культури населення Правобереж. України вирощувало зернові культури – пшеницю, ячмінь і просо.

Значно пізніше в посівах з'явилося жито. Поряд із землеробством, сх.-слов'ян. племена розводили велику і дрібну рогату худобу, свиней, займалися полюванням, рибальством. Із часом землеробство і скотарство дедалі більше поширювалися територією сучас. України. Літописи та ін. пам'ятки свідчать, що в період Київ. Русі, крім продуктів переробки зерна і різних овочів (капусти, ріпи, цибулі, часнику), у раціоні було м'ясо свійських тварин (свиней, овець, кіз, корів) і птиці (курей, гусей, качок, голубів, тетеруків, рябчиків); із диких звірів найчастіше вживали вепрів, зайців тощо. У часи Великого князівства Литовського осн. продуктом харчування залишався хліб, який випікали переважно з житнього борошна, рідше з ячмінного або з домішками ячменю та вівса, хоча відомий був і білий хліб із пшениці. Поширеною також була випічка з гречаного борошна. В умовах дефіциту м'ясної Ї. важливим джерелом білка були бобові – біб, горох, сочевиця, а від 18 ст. – квасоля. Найпопулярнішим овочем залишалася капуста, яку квасили на зиму, також вживали коренеплоди (ріпа, буряк, морква, пастернак), огірки. Картопля з'явилася у 1-й третині 18 ст. Характерна риса кулінарії всіх народів Речі Посполитої – споживання великої кількості часнику та цибулі. Гриби були важливим доповненням до супів, соусів, м'ясних та рибних страв, сезонно – як самостійна страва. Фрукти і ягоди вживали здебільшого місцеві (яблука, груші, сливи, вишні, смородина).

Від 17 ст. у раціоні магнатів, а пізніше – шляхти і міщан з'явилися цитрусові. Молоч. продуктів вживали значно менше, ніж тепер, здебільшого це був сир, рідше сметана і масло, якими, як і молоком, забілювали суп, кашу та ін. страви. Частіше використовували олію (лляну і конопляну, вищі класи – оливкову), нею щодня заправляли каші. Серед м'ясних продуктів переважала свинина, менше баранина та яловичина, з якої робили ковбаси, холодець, сальтисон; солили сало. Із домаш. птиці поширеними були кури, гуси, качки, а від 16 ст. – індики. Осн. метою вирощування птиці було отримання яєць. Сіль, необхідну для приготування страв, постачали чумаки з Криму. Разом із нею привозили й оселедці, які були практично єдиною морською рибою, що була доступна всім прошаркам населення; загальноживаною була річкова риба (лин, щука, лящ, окунь тощо), з якої варили уху, а також коптили і солили. Серед солодких продуктів поширеним був мед. Цукор почали імпортувати лише у 16 ст., він був недоступним більшості населення. Найдавнішими алкогол. напоями були пиво і хміль. мед. Вино вживали у літургій. практиці Церкви, для простого люду воно було ознакою розкоші. Горілка з'явилася наприкінці 15 ст., поступово витісняючи пиво, а від кін. 17 – поч. 18 ст. стала осн. алкогол. напоєм. Популяр. напоями у шляхти були різноманітні лікери, настоянки, наливки на основі горілки з додаванням трав, меду, спецій, ягід та цукру.

Серед безалкогол. напоїв поширеними були березовий сік, хліб. квас та компоти. Кава набула поширення на укр. землях наприкінці 17 ст., швидко стала популяр. серед шляхти і міщан, нижчі прошарки населення виготовляли її зі смажених жолудів, ячменю та цикорію. Чай з'явився в серед. 18 ст., але до кінця століття так і не набув популярності. У харчуванні українців помітно виявлялися особливості природно-геогр. зон. На Наддніпрянщині, у Карпатах були поширені продукти вівчарства (баранина, бринза). На Поліссі традиційно велику роль відігравали продукти мисливства, рибальства, бджільництва та збиральництва (гриби, ягоди, яйця диких птахів). У суміж. зі степом р-нах Наддніпрянщини, Півдня (зокрема на Запорозжі) та Поділля жителі теж вживали багато продуктів мисливства (зокрема м'ясо диких коней), бджільництва, рибальства. На харчуванні простих людей істотно позначалися зміни соц.-екон. умов проживання. Поширення фільварк. системи і вирубування лісів призвели до зменшення питомої ваги в харчуванні продуктів тваринництва, мисливства та ліс. господарства. Різниця в харчуванні соц. станів спочатку була незначною. Представники сусп. верхівки споживали переважно ті самі страви, що й люди нижчих станів, ішлося лише про різноманітність та вишуканість у приготуванні. У раціоні можновладців було більше страв із дичини, інколи навіть м'ясо лебедів, голубів, павичів; вживали також дуже дорогі тоді приправи (перець, шафран, імбир, мускат, гвоздика), іноз. ласощі та імпортов. вина. Від серед. 16 ст., а в Галичині й на Зх. Поділлі навіть раніше, з поширенням зх. впливів серед магнатів і шляхти все більше утверджувалася розкіш у столовому посуді й харчуванні. Страви знач. мірою залишалися традиц. національними, хоча все більше відчувався вплив зх. кухні. Г. де Боплан, описуючи

тогочасні звичаї, зазначив, що укр. шляхта «наслідує польській». Панський стіл також відзначався тим, що подавали велику кількість страв, закордонні вина й приправи. Елементи розкоші в столовому начинні та нові страви, приправи та ласощі поступово проникали у побут багатих міщан і козац. старшини. Розмаїття ї. (наїдків та напоїв) того часу з іскромет. гумором описав І. Котляревський у поемі «Енеида на малоросійській язык перелиціованная» (С.-Петербург, 1798). Вважається, що вареники й голубці запозичені з Китаю за посередництвом близькосх. народів. Цілком природно, що татар. страви були відомішими в Україні, ніж далі на захід. Особливо це стосується Запорозжя й Буковини, укр. осель Причорномор'я. У 1830-і рр. у Рос. імперії розпочалося пром. виробництво соняшник. олії (православна Церква визнала її пісною), поширюються чай, пивоваріння. Замість традиц. корчм і шинків відкривали трактири, буфети, чайні. На межі 19–20 ст. з'явилися перші ресторани, завдяки чому в Україні поширювалися страви ін. культур. Розвиток торгівлі сприяв доступності продуктів харчування. Наприкінці 19 – на поч. 20 ст. почалося пром. виробництво прохолод. напоїв, кондитер. виробів, цукерок, морозива тощо. На поч. 20 ст. більшістю продуктів харчування (борошно, м'ясо, крупи, овочі тощо) селяни забезпечували себе самостійно. Купували сіль, іноді цукор. Осн. продуктами залишалися картопля, хліб, овочі (капуста і буряк). Під час 1-ї світової війни в Україні збільшилася кількість іноземців, а частина українців опинилася на території Росії, одним із наслідків цього стало поширення традиції вживання соленого сала серед рос. населення. У лікарнях, санаторіях та їдальнях почали варити рідку солодку манну кашу. Звичними стали курячий суп із локшиною, бефстроганов, який раніше подавали лише в одес. ресторанах, «новомихайлівські котлети» з ресторану Купец. клубу в С.-Петербурзі, потрапивши в Україну, стали «котлетами по-київськи». Популярності набули укр. вареники, а особливо борщ. Найпоширеніше рад. меню 1920–30-х рр.: варена капуста, гречана каша з маслом і м'ясом, кисіль або чай з лимоном. Характерна риса рад. кулінарії 1950–70-х рр. – переважання м'ясних страв у їдальнях і ресторанах.

Для популяризації риби у ресторанах та їдальнях щочетверга влаштовували т. зв. рибні дні. На поч. літа й осені господині займалися консервуванням, що дозволяло урізноманітнювати ї. з огляду на дефіцит свіжих продуктів у магазинах. 1970–80-і рр. характеризувалися підвищенням вживання страв із яєць, використанням домаш. птиці, яку здебільшого варили або запікали цілою. Загалом почали віддавати перевагу смаженим стравам. У таких умовах популяр. ї. стала ковбаса, яку тривалий час вважали символом добробуту. Деякі страви в СРСР стали заг. для всіх (напр., салат олів'є, який і нині традиційно готують до новоріч. столу майже в кожній родині). У 20 ст. відбулися значні зміни у раціоні харчування українців, зокрема поширення пшеничного борошна (раніше з нього випікали лише святкові пироги), смажених грибів (до цього їх варили або сушили) та смаженої риби (традиційно її запікали цілою або сушили). У 1960–70-х рр. у СРСР посилювався інтерес до нац. кухонь ін. народів. Звичними стали такі страви сх. кухні, як шашлик, лагман,

плов. На поч. 21 ст. особливо популяр. стали ресторани зх.-європ. (італ., франц.) та япон. кухонь.

Фотоілюстрації



Рекомендована література

1. Клиновецька З. Страви й напитки на Україні. К., 1913, 1991;
2. Артюх Л. Ф. Українська народна кулінарія: Істор.-етногр. дослідж. К., 1977;
3. Гонтар Т. О. Народне харчування українських Карпат. К., 1979;
4. Борисенко В. Повсякденна їжа та ритуальні страви // Холмщина і Підляшшя: Істор.-етногр. дослідж. К., 1997;
5. Кожолянко Г. Народознавство Буковини. Народна їжа українців: Навч. посіб. Чц., 2000;
6. Артюх Л. Ф. Традиційна українська кухня в народному календарі. К., 2006;
7. Гоца Е. Назви їжі й кухонного начиння в українських карпатських говорах. Уж., 2010.

Бібліографічний опис:

Їжа / Л. В. Рябець, Л. В. Журило // Енциклопедія Сучасної України [Електронний ресурс] / Редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк [та ін.] ; НАН України, НТШ. – К. : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2011. – Режим доступу:

<https://esu.com.ua/article-12946>

2001-2025 © Ця енциклопедична стаття захищена авторським правом згідно з чинним законодавством України ([докладніше](#)).