

The Symbolic Dimension of Food, or Some Aspects of the Influence of Food Culture on The Functioning of the Family

UDC 316.334.2

DOI: <https://doi.org/10.15421/172672>**Nikolenko Vadym**Dr.Sc., Assoc. Prof., <https://orcid.org/0000-0001-6730-0938>, vadnikolenko1983@gmail.com*Oles Honchar Dnipro National University (Dnipro, Ukraine)*

Abstract.

The article highlights the symbolic component of food in its cross-cultural characteristics, both at the macro level of global society and as a factor in the creation of social reality and the strengthening of social ties in the family environment of Ukrainian society. Using semi-structured interviews conducted in October-November 2025 as part of the author's sociological research (first stage) on the topic: "Food practices and their symbolic significance in the life of student youth in the city of Dnipro," in particular, the relevant dishes of Ukrainian cuisine, which are perceived by young people as national symbols of the country, were noted.

At the same time, it was concluded that eating habits in the family environment are of great importance to them, deeply integrated into traditions, and act as an intergenerational communicator, thanks to which, among other things, family memory is produced/preserved. It was noted that the desired and actual menus of the interview participants do not always coincide due to a lack of free time and certain financial difficulties. It was noted that for girls, food is associated primarily with comfort, warmth, peace, family atmosphere, and support. For boys, on the other hand, it is mainly associated with new emotions and a desire for communication in the public sphere. The vast majority of young people know how to cook and enjoy doing so. Moreover, gender parity is maintained here. The interviewees noted the importance of eating together, emphasizing both their unconscious desire to do so and their specific conscious motives. The latter, in turn, confirms the theory of modern experts in this field who work at the interdisciplinary intersection of sociology, anthropology, psychology, and biology – A. Fishbach, R. Dunbar, and N. Fletcher, regarding the importance of eating in desired social groups, in particular to maintain and enhance one's sense of social and psychological well-being/comfort.

Keywords: gastronomic culture, food practices, youth, family, social cohesion, social ties, edible

Символічний вимір їжі, Або деякі аспекти впливу культури харчування на функціонування родини

Ніколенко Вадим*Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара (Дніпро, Україна)*

Анотація.

У статті висвітлено символічний складник їстівного в його крос-культурних характеристиках як на макрорівні життєдіяльності глобального соціуму, так й у вигляді чинника створення соціальної реальності, посилення соціальних зв'язків у родинному середовищі українського суспільства. За допомогою напівструктурованого інтерв'ю, проведеного у жовтні-листопаді 2025 року в межах авторського соціологічного дослідження (перший етап) на тему: «Практики харчування та їх символічне значення в життєдіяльності студентської молоді міста Дніпра», зокрема зауважено відповідні страви української кулінарії, які сприймаються молоддю у вигляді національних символів країни.

Водночас зроблено висновок, що практики харчування в родинному середовищі набувають для них важливого значення, глибоко інтегровані в соціальні традиції, виступають у вигляді міжгенераційного комунікатора, завдяки якому, з-поміж іншого, відбувається продукування / збереження сімейної пам'яті. Зазначено, що бажане та реальне меню харчування учасників інтерв'ю не завжди співпадає з огляду на брак вільного часу та деякі фінансові труднощі. Зафіксовано, що для дівчат їжа асоціюється передусім із затишком, теплом, спокоєм, родинною атмосферою, підтримкою. Натомість для хлопців переважно з новими емоціями, прагненням спілкування у публічній сфері. Переважна більшість молодих людей вміють і люблять готувати власноруч. Причому тут зберігається гендерний паритет. Учасники інтерв'ю зазначили важливість прийняття їжі разом, підкреслюючи як несвідомі прагнення до цього, так і конкретні усвідомлені мотиви. Останнє, своє чергою, підтверджує теорію сучасних фахівців у цій галузі, які працюють на міждисциплінарному перехресті – соціології, антропології, психології та біології – А. Фішбах, Р. Дунбара, Н. Флетчер, стосовно значущості прийняття їжі саме в бажаних соціальних групах, зокрема й для підтримки та посилення відчуття власного соціального та психологічного благополуччя / комфорту.

Ключові слова: гастрономічна культура, практики харчування, молодь, сім'я, соціальна згуртованість, соціальні зв'язки, їстівне

Вступ.

Постановка проблеми. Їжа, світогляд і спосіб життя конкретної особи та суспільства – вкрай цікава тема для сучасного соціального пізнання, теоретичних узагальнень та емпіричної перевірки. Якщо сьогодні у західній науці особливо жваво набирають оберти процеси інституціоналізації спеціальних соціологічних теорій / галузевих соціологій, скажімо, стосовно осмислення техніки, транспорту, а також вже тривалий час популярних в соціології об'єктів дослідження – довіри, політики: чому б не привернути увагу до соціології їжі? Але зацікавленість цією проблематикою обумовлена не лише банальним інтересом. Їстівне / практики харчування як на світанку людської історії, так і дотепер залишаються вкрай актуальними питаннями. Їжа являє собою абсолютно універсальне явище, котре може бути представлено в різних наукових аспектах, вимірах. Зокрема, у такий спосіб науковці евристично досліджують ще один вимір організації та розвитку суспільного життя. Очевидно, що переважна більшість людей прагнуть принаймні щоденно харчуватись. Проте незважаючи, що економіка глобального суспільства здатна доволі ефективно вирішити проблему голоду, все ж доступність продовольчих товарів й донині залишається значущим чинником повноцінного життєзабезпечення пересічної людини, який далеко не всім гарантований. Коли вам є що їсти і де жити, ви вже щасливіше вагомої кількості людей планети Земля. Тож науковці дедалі більше порушують питання щодо продовольчої безпеки людства загалом та конкретних регіонів, країн зокрема (Nikolenko, 2025).

Їжа, практики харчування, з одного боку, можуть бути мовчазною, але з іншого – універсальною, динамічною, яка здатна змінюватись, мовою, що майже однозначно сприймається соціальними групами / спільнотами, впливає на світогляд, соціальні установки та життєві практики. Що ми їмо, з ким, якими порціями, наскільки часто, де? Все це обумовлює повсякденне життя та святкові події, робить їх передбачуваними або хаотичними, зрозумілими або нерозбірливими, якісними або незадовільними, серед іншого, й завдяки символізму практик харчування. Через практики харчування / символізм їстівного людина здатна поліпшити якість власного життя, пришвидшити інтеграцію у соціальну тканину суспільства або, навпаки, опинитись у ситуації остракізму і т. д.

Дослідницький контекст. В українському науковому дискурсі гастрономічну культуру та практики харчування висвітлюють вже доволі тривалий час переважно в соціологічному, культурологічному, антропологічному, соціальному контекстах. На такому тлі слід виокремити праці Л. Артюх (2007; 2018), В. Бурлачука (2010), Ю.

Винничука (2008), О. Плюти (2017), О. Брайченко (2017, 2018) та багатьох інших дослідників. Водночас все ще існує дефіцит наукових праць, де йдеться про вплив практик харчування, зокрема, їх символічних контекстів на благополуччя сім'ї, міжпоколінну згуртованість, соціальні зв'язки, соціалізацію молоді в родині / сімейно-шлюбних відносинах.

Методологічна основа роботи. В соціології виокремлюють щонайменше три масштабні теоретико-методологічні підходи стосовно дослідження обраних шуканих величин: функціональний – підтримка цілісності суспільства за допомогою вирішення, з одного боку, державою, а з іншого – громадськими організаціями, бізнесом, пересічним домогосподарством переважно питань продовольчого забезпечення; структуралістський – практики харчування як оптика для розкриття, зокрема певних особливостей соціального життя, глибинних кодів культури; девелопменталістський – йдеться про соціокультурні зміни, що відображаються за допомогою їстівного та безпосередньо змінюють форми його вияву (Beardsworth & Kail, 1997, 57).

Я ж скористаюсь евристикою соціального конструктивізму, який ближче до наукової логіки девелопменталістського підходу, та через застосування методу напівструктурованого інтерв'ю висвітлю як їжа, практики харчування сприймаються молоддю, переважно в родинному середовищі, як вони впливають на соціалізаційні процеси та культурне відтворення на мікрорівні. Означений аспект обраної проблематики все ще заслуговує на додаткову увагу дослідників. Такі пошуки також доцільно здійснювати на тлі використання принаймні двох загальнонаукових концептів: культура їжа (food culture) та гастрономічна культура (gastronomic culture). Вони суттєво перетинаються між собою відповідно до змістовного наповнення. Єдина відмінність полягає у тому, що гастрономічні аспекти їстівного передбачають дещо більш широкий контекст, а саме: приділення додаткової уваги пересічною особою, гурманами, експертами, поціновувачами практик харчування, якщо не «вебленовій їжі» (хоч і на цьому можна зробити акцент), то радше витонченим смакам, їх оцінкам з боку інших зацікавлених осіб, атмосфері навколо накритого столу, професійним висновкам стосовно означеного.

Деякою мірою вивчаючи логіку виникнення гастрономічної культури слід ретроспективно згадати про відповідний їстівний супровід куртуазного життя часів Людовіків XIV, XV. А втім, високі приклади гастрономії, кулінарні шедеври були відомі й в Давньому Римі, й у Давній Азії. Проте вважаємо, що саме відтоді, коли практики приготування та споживання їжі перетворювались на окреме витончене мистецтво, водночас формувався простір додаткових насолод за накритим столом, зокрема й від світської бесіди, флірту, доцільно говорити про виникнення

та поширення відомої сьогодні гастрономічної культури, щоправда, тоді здебільшого придворними, аристократичними колами різних країн.

Зауважимо, що символізм їстівного є похідною життєдіяльності попередніх і сучасних поколінь, їх мудрості, досвіду, відповідно до актуальних світоглядних моделей, навіть їх ставлення до потойбічного. Це важливий елемент культурного та соціального капіталу суспільства. Їстівні символи мають відповідні значення, виконують, серед іншого, й комунікативні функції. Не буде перебільшенням твердити, що через їстівне розлого виявляється один із вагомих механізмів соціального конструювання пам'яті, зокрема в родинному середовищі. Такі символічні коди впливають на подальші звички харчування (Hastorf, 2016), інтеграцію людини у суспільство. За таких обставин символ з огляду на абстрактне мислення, особистісний досвід, культурне відтворення та соціалізаційну логіку може зміцнювати соціальні зв'язки / ідентичності, сприяти процесам виховання підростаючого покоління, покращувати соціальне самопочуття, підвищувати самооцінку та психологічну резистентність і т. д. Іншими словами, створювати соціальну тканину суспільства. Як вище було зазначено відображуватись і на соціальних установках, кристалізувати світогляд, детермінувати життєві практики та, загалом, поставати у вигляді цікавого інформативного матеріалу, котрий надає додаткові значення конкретним соціальним діям, посилює розуміння процесів міжособистісної взаємодії, віддзеркалює їх та, серед іншого, у такий спосіб приводить до формування спільної реальності.

Крім того, автор скористався методом глибинного напівструктурованого інтерв'ю в межах проведеного соціологічного дослідження (перший етап) на тему: *«Практики харчування та їх символічне значення в життєдіяльності студентської молоді міста Дніпра (жовтень-листопад 2025 року, інтерв'ю проведено з вісьмома учасниками: п'ять дівчат, троє хлопців, віком – 19-21 років)»*. Цей метод було обрано не випадково, оскільки, згідно поширеної знанневої оцінки, якісна методологія, у певних випадках, має деяку перевагу над кількісними методами, насамперед у разі, коли дослідник прагне отримати спонтанні, багатовимірні відповіді, що здатні повніше відображувати сутність досліджуваного явища. Відомо, що застосування глибинного інтерв'ю дозволяє подивитись на соціальні процеси крізь призму думок, дій, світогляду, соціальних установок, практик конкретних людей, навіть їх несвідомих устремлінь. Натомість у разі застосування кількісних методів, респондентам все ж пропонуються певні підказки, внаслідок чого висвітлюється радше одновимірна соціальна реальність.

Представлене дослідження, відповідно до застосування якісної методології, передбачає принаймні три етапи: на першому об'єктом вивчення

стає студентська молодь, на другому – люди переважно «другого віку», економічне активне населення та безробітні, на третьому – респонденти «третього віку», тобто пенсіонери. **Мета дослідження** полягала у висвітленні символічного виміру культури харчування сучасного українського суспільства, фіксації її відображення в світогляді, соціальних установках і життєвих практиках, зокрема і на мікрорівні, в родинному середовищі. Крім того, у виокремленні на цьому тлі традиційних значень та динамічних особливостей символізму їстівного. Отримані дані можуть допомогти детальніше висвітлити процеси соціальної нерівності, розлого схарактеризувати інтеграційні / соціалізаційні елементи культурної спадщини, різні формати міжособистісної соціальної взаємодії на мікрорівні, повсякденне життя в його соціально-диференціальних формах. У цій статті висвітлюються результати першого етапу цього дослідження.

Виклад основного матеріалу.

Наведемо знайомі слова німецького поета і філософа Ф. Шіллера: любов і голод управляють світом (Schiller, 2004). До того ж Г. Зіммель, прихильник якісної методології в соціології, наголошував: знаєте, якщо б мені, дійсно, було потрібно зрозуміти італійське суспільство, я б не розсилав анкети, а йшов у кафе за кутом. З метою зрозуміти німецьке суспільство, я йду у ресторан. Натомість, коли прагну зрозуміти британців, крокую у паб і там просто дивлюсь обабіч (Simmel, 1950; 2004). Отже, їжа, культура харчування, певні форми вияву гастрономії тлумачаться як продовження соціокультурного контексту, постають у вигляді інформативних концептів наукового осмислення будь-якого суспільства, з одного боку, на макрорівні, а з іншого – на мікрорівні соціальної взаємодії. Сьогодні вже цілком очевидно, що на тлі гастрономічного, культурного та соціального людина споживає не лише їстівне (мікро- та макроеlementи), обмежуючись фізіологічним підживленням власного організму, але й репродукує символічне, відповідні соціальні значення та у такий спосіб відтворює або змінює соціальну реальність. Тут слід згадати біблійну настанову: Не хлібом єдиним живе людина.

За таких обставин їжа набуває обрисів / форм вияву елітарних і народних страв, індивідуальних і колективних, демократичних та тоталітарних практик харчування. У такий спосіб зауважують чоловіче / жіноче, дитяче / доросле. Пропонують також їстівні подарунки, які висловлюють повагу, натякають на вибаченні, говорять про наявність романтичного інтересу. Ба більше, їстівне перетворюється на каталізатор / вагомий аспект певного способу життя – вегетаріанство, хіпстерство або стилю життя – емоційний комфорт, гедонізм і т. д. З їжею асоціюються статусні символи / престиж (коштовні напої, чорна ікра, вишукані делікатеси – «вебленова

їжа»). До того ж формуються відповідні цінності завдяки, наприклад, родинній вечері.

Крім того, сумісні практики харчування дозволяють, серед іншого, як з'єднувати, інтегрувати родину, гуртувати певну соціальну групу, приміром, професійний колектив або спортивну команду, так би мовити «зшивати» їх зсередини, за обіднім / святковим накритим столом. Відповідно навіть на повсякденному рівні з'являються загальнозживані релевантні терміни. Для ілюстрації – щойно згадувана «родинна вечеря», «корпоратив», «третій тайм». Поруч із цим, через їстівне та релевантні заборони подекуди відбувається процес іншування на «ми» і «вони». Лише бажаних гостей запрошують до свого дому та за накритим столом частують.

Символізм культури харчування простежується на тлі національних продовольчих / їстівних топів конкретних країн, найбільш типових страв. Так, ягоди калини асоціюються з Україною, часто оспівуються у піснях, зображуються у різних формах народного мистецтва, існує поширена практика вишивати їх на одязі. В кулінарії такі ягоди широко застосовують для приготування різноманітних страв: варення, джемів, соусів, компотів, кислів, а також для начинок у випічку. Їх додають до м'ясних і рибних страв, використовують у вигляді прикраси для десертів та напоїв, а також готують наливки, вино, мармелад і пастилу. Напевно тут можна навести відповідні паралелі з канадською природою та кулінарією, згадуючи, скажімо, клиновий сироп. Чай, зокрема асоціюється з Японією, кава з Бразилією, Індією та Ефіопією. У США – це яблучний пиріг, індичка, гамбургер із McDonalds. Водночас шипучі напої всесвітньо відомих брендів Coca-Cola, Pepsi. Вони мають свій символізм для місцевих жителів та на тлі глобалізму для світу загалом. Спадає на думку також народна їжа – паелья і гаспачо в Іспанії, марсельський рибний суп у Франції, борщ та солянка в Україні. Ба більше, їстівні символи країни – суши в Японії, паста в Італії, карі в Індії, барбекю по-австралійське, рис в Азійській кухні.

До того ж кошерна їжа властива Юдаїзму. Халяльна їжа присутня в Ісламі. Пісна, протягом релігійних постів, у Християнстві. Понад це, деякі фрукти, смаколики, напої промовисто виявляють крос-культурні символічні властивості. Відповідно до біблійних мотивів яблуко асоціюється з невинністю. Своєю чергою, шоколад та різноманітні десерти мають романтичний відтінок. Натомість зважаючи на поживні властивості, скажімо, кофе, його у такому вимірі вже символічно пов'язують з енергією, творчістю, інтелектуальною діяльністю. Відомо, що свого часу в кав'ярнях не лише руйнувалась станова ієрархія, але й творили, писали, пропагували відомі політики, поети, вчені, котрі були завсідниками таких закладів – «позахатньої їжі» (Винничук, 2008). Йдеться про Руссо і Кондорсе, Дідро і д'Аламбера, Т.

Джефферсона і Б. Франкліна (Винничук, 2008, с. 73), В. Гюго та Д. Орвелла (Винничук, 2008, с. 69).

Ще відносно нещодавно в багатьох національних кухнях їстівні смаки мали стійкий класовий відтінок: солодкий переважав на столах багатіїв, водночас кислий, без спецій – частіше зустрічався у стравах бідних верств. Сіль також стала потужним соціальним комунікатором, що співвідноситься з довговічністю, незмінністю. У традиційній українській культурі харчування XVIII-XIX ст., до речі, як і багатьох європейських країнах того часу, наприклад, білий / пшеничний хліб був переважно присутній на столах заможних домогосподарств або під час святкових подій, тоді як чорний / сірий / житній насамперед ставав повсякденною харчовою одиницею решти населення, зазвичай незаможних осіб. У цілому, хліб / борщ споконвіку символізували продовольчі / кулінарні топи України. Так, В. Липинський зазначав, що хліборобський / фермерський клас мав стати у його класократичній концепції системоутворювальним складником українського суспільства, а також соціальною основою держави (Ніколенко, 2019). Прикметно, що саме в українській гастрономічній культурі присутня найбільша кількість пісних страв (Ніколенко, 2016). З огляду на це доцільно виокремити багато улюблених українцями страв, зокрема паска, що асоціюється з Воскресінням Христа. До того ж різдвяна кутя символізує єдність родини, зв'язок поколінь, міжгенераційну взаємодію у часовому континуумі від минулого до майбутнього. Вареники, коровай у символічному вимірі стають суспільно визнаними українськими стравами, котрі, скажімо, у межах традиційної обрядовості вказують на важливість продовження роду, родинної єдності / соціальної згуртованості.

Загалом кулінарні практики є окремою темою для розуміння символізму їстівного, глибинних культурних кодів суспільства. Для ілюстрації протягом XX століття в суспільствах дефіциту рецептура приготування салату олів'є, вінегрету увібрала у себе символізм колективних цінностей / суспільства дефіциту, внаслідок чого асоціюються з відповідною політичною системою, коли, скажімо, олів'є, і не тільки, переважно заправляли майонезом, бо нічого іншого зазвичай на полицях продуктових магазинів не було. Водночас страва французької національної кухні – фуагра, передусім співвідноситься з індивідуалізмом і розкішшю. Отже, завдяки символізму їжі / гастрономічного можна бачити, зокрема, обриси соціуму дефіциту, середнього класу або благополуччя / надлишку. До того ж, з одного боку, суспільство досяжницької мотивації, а з іншого – відповідно до висловлювання Сократа – суспільства обжерства, де прагнуть потурати лише фізіологічним потребам, власним забаганкам. І знову, як тут не згадати вже наведене вище настанову: Не хлібом єдиним живе людина.

Крім того, сьогодні привабливість конкретних кулінарних традицій і смакових якостей доволі часто обумовлює практики гастрономічного туризму. Навіть ставлення до людини, її заможності або бідності, хитромудрості або наївності красномовно виказують завдяки конгруентним фольклорним формулам: «Третий калач», «Яблуко від яблуні недалеко падає», «Ну і фрукт», «Живе, як вареник у маслі», «Б'є бринзу», «Найсмачніший хліб від свого мозоля», «Легкого хліба захотів», «На дурняка і оцет солодкий», «Ложка дьогтю в бочці з медом», «Кожен кухар свою юшку хвалить», «Горох і капуста – хата не пуста», «Ліпше сухий хліб із водою, як пироги з бідою» і т. д.

Мабуть не перелічити українські обрядові практики, котрі відбуваються, серед іншого, й за допомогою істивних символів. Так дружки під час весілля частують наречену варениками, приговорюючи, щоб повна була як вареник. У такий спосіб наголошуючи на важливості продовження роду. Крім того, харчовий простір набуває конкретного символізму, коли здебільшого їси вдома чи в межах «позахатньої їжі», тобто у публічному просторі (ресторанах, кафе, їдальнях і т. ін.). Звісно, людина починає жвавіше опановувати зовнішній харчовий простір за умови поширення нуклеарних сімей, крокування вгору сходинками професійної кар'єри, прискорення темпу життя, більшу частину якого він / вона подекуди проводять поза домом. Водночас це відбувається паралельно зі зростанням рівня життя пересічного домогосподарства.

А втім, звернемось до результатів глибинного напівструктурованого інтерв'ю (перший етап – жовтень-листопад 2025 року). Так, відповідаючи на питання: **«З чим Ви асоціюєте українську гастрономічну культуру, культуру їжі? Схарактеризуйте її, яка вона: смачна, ситна, пісна, десертна, гостра, жирна, насичена смаками, святкова, буденна та ін.? Поясніть Вашу думку?»**. Учасниця інтерв'ю (1) зазначає: *«На мою думку, українська гастрономічна культура асоціюється, зокрема зі смачною та ситною їжею. Наприклад, в ній присутні такі страви як борщ зі сметаною, сало та вареники з різними начинками. Всі вони є багатокалорійними стравами, котрі надають відчуття тривалого насичення. Крім того, вони відносно дешеві та доволі легко зберігаються протягом довгого періоду. Можливо, тільки борщ потребує більш уважного ставлення з метою тривалого зберігання, але це легко вирішується завдяки холодильникам. Добре, що вони є майже в кожній родині»* – відповідає дівчина з посмішкою.

Учасниця інтерв'ю (2) зауважує: *«Як на мене, українська гастрономічна культура є смачною, ситною, жирною та щедрою. Ці елементи відображають українське уявлення про достаток і гостинність. Українська культура їжі також є*

глибоко обрядовою, оскільки вона тісно пов'язана з календарними святами, релігійними датами та традиціями (кутя, паска...). Загалом, я б описала українську гастрономічну культуру як поєднання святкової та буденної їжі, адже ті самі страви, скажімо, вареники чи голубці, можуть бути і простою вечерєю, і святковою трапезою».

Учасниця інтерв'ю (4): *«Для мене українська їжа ароматна і пряна. У стравах часто відчувається часник та аромат кропу і петрушки, які додають свіжості. Я пам'ятаю, коли ми їздили в Київ зі школи, і я вперше їла в «Пузатій хаті», скуштувала котлету по-київськи та неймовірний ароматний борщ. Для мене українська їжа – це також картопля зі сметаною. Саме ця страва асоціюється з українською гастрономічною культурою»*.

Від себе зауважимо, що це й не дивно, оскільки смакові властивості української гастрономії є наслідком багатосторонньої природи, людської винахідливості, лагідного клімату, все ще екологічної чистоти продовольчих продуктів, які досі зростають в Україні. Щоправда, дедалі більше їх можна знайти передусім на місцевих продовольчих ринках. Туристи, мігранти, вкотре приїжджаючи з-за кордону говорили, що вони сумували, серед іншого, й за українськими істивними смаками. Деякі страви стали універсальними як святковими, так і буденними. Водночас слід зауважити на тому, що практики харчування, істивні символи широко та глибоко вплетені в українську обрядовість, соціальні відносини. Традиційну ситність української народної їжі також доволі легко можна пояснити, оскільки в минулому продуктовий дефіцит, питання повноцінного продовольчого забезпечення тривалий час були вкрай гострими соціальними проблемами.

Наступне питання: **«Чи присутні у Вашому житті традиції, пов'язані з їжею? Які? Наскільки вони для Вас важливі?»**. Учасниця інтерв'ю (4): *«У моєму житті є свої традиції, пов'язані з їжею. Моя мама завжди робить салат до обіду, без салату обід не починається. Також у нас є звичка збиратися за столом приблизно о третій годині на обід, та о сьомій на вечерю. Коли ми всі збираємось за столом, я відчуваю спокій і затишок. Для мене важливо пити чай або каву після їжі, тому що це продовжує нашу трапезу, і ще довше зберігається родинна атмосфера. З особливих страв моя мама дуже смачно готує плов і різні страви з картоплі, які завжди я чекаю. Ще одна традиція – це під час їжі ми дивимось серіали, і це теж створює особливий настрій. Саме тому, я дуже люблю ці миттєвості, бо вони наповнені теплом, спокоєм і відчуттям дому»*.

Учасниця інтерв'ю (7): *«Так, у моєму житті присутні важливі традиції, пов'язані з їжею, і вони мають велике значення. Наприклад, на Великдень, ми з сім'єю збираємось за столом та розмальовуємо писанки та крашанки, дивлячись фільми або просто розмовляємо. Ця традиція панує в нашій родині вже*

понад вісім років та повторюється з року в рік. До Великодня, я з мамою печемо паски та прикрашаємо їх. Також в моїй родині, ми разом рибалимо, а потім готуємо рибу. Інколи рибалки приходять порибалити цілими сім'ями. Отже, ми подекуди збираємось на природі багатьма родинами, спілкуємось, обмінюємось думками, загалом цікаво проводимо вільний час». Такі традиції – це своєрідна інтеграція родини так би мовити зсередини. Їжа, її приготування, споживання – це важливі практики, які вносять в родину психологічний комфорт, зміцнюють стосунки, насичують приємними спогадами повсякдення, надають відчуття затишку. Загалом існує доволі обґрунтована думка науковців, котрі працюють на міждисциплінарному перехресті – соціології, антропології, біології, психології – А. Фішбех, Р. Дунбара, Н. Флетчер (Graber & Twilley, 2020), що саме практики харчування в родині, маленьких соціальних групах, стали суттєвим чинником, котрий допоміг виокремити людину з тваринного світу, прискорити процеси антропосоціогенезу.

Наступне питання: **«Чи вважаєте Ви процес прийняття їжі важливою практикою для пересічної людини? Чому?»** Учасник інтерв'ю (5): *«Так! Це не просто «закинути калорії». Це соціальна практика. Їсти з друзями – це спілкування, сміх, історії. Наодинці – це просто виживання. Я помітив: коли ми їмо разом у гуртожитку – настрій кращий, навіть якщо просто макарони з сиром».* Учасниця інтерв'ю (7) висловлює свою думку: *«Так, я безперечно вважаю процес прийняття їжі надзвичайно важливою практикою для кожної людини, і ця можливість виходить далеко за межі простого фізіологічного насичення. Для мене їжа – це не лише «паливо» для тіла, але й потужний інструмент для емоційного добробуту та соціальної взаємодії. Це усвідомлена пауза впродовж дня, можливість відволіктися від буденних турбот, зосередитися на смаку та текстурі, що є своєрідною медитацією. Крім того, я вважаю спільні трапези з родиною чи друзями зміцнюють стосунки, створюють відчуття єдності та дозволяють розділити не лише їжу, але й емоції. Таким чином, щоденний ритуал прийому їжі стає фундаментальною практикою, яка живить і тіло, і душу, збагачуючи наше життя набагато глибше, ніж ми зазвичай усвідомлюємо».*

Питання: **«Ви здебільшого харчуєтесь на самоті чи в колективі з друзями, скажімо, родиною, зі знайомими, колегами по-роботі? Який формат харчування загалом Вам більше подобається: на самоті, чи з друзями, в колективі, з однодумцями, однолітками, коханою людиною і т. д.? Поясніть Вашу думку».** Учасниця інтерв'ю (7): *«Найчастіше я харчуюся з родиною, і це не просто звичка, а мій найулюбленіший формат трапези. Сніданки, обіди або вечери ми проводимо разом, і саме цей колективний формат мені подобається найбільше,*

значно більше, ніж їсти на самоті. Для мене спільний прийом їжі – це щось більше, ніж насичення; це основний соціальний ритуал дня. Саме за столом ми обговорюємо події, ділимося новинами, жартуємо та зміцнюємо наші родинні зв'язки. Це час, коли можна повністю розслабитися, відчувати тепло і затишок. Коли я їм наодинці, це завжди приймається як проста необхідність, а коли з родиною – як справжнє свято спілкування, де смак страв посилюється атмосферою близькості та любові». Учасник інтерв'ю (5): *«Здебільшого звик харчуватись вдома – з родиною. Самостійно – рідко, тільки коли всі сплять. Люблю з людьми – тоді їжа смачніше»!*

Наступне запитання: **«Які святкові страви української кулінарії ви можете перелічити? Наскільки часто вони присутні на вашому столі?»** Учасниця інтерв'ю (7): *«Моя улюблена страва української кулінарії – борщ. Для мене, це не просто страва, а справжня душа української кухні. В моїй родині борщ люблять всі, тому він завжди присутній на столі. Але насамперед на думку спадають й інші страви, які є символами великих свят. Наприклад, на Різдво – це, безумовно, кутя та узвар, які створюють особливу атмосферу Святого вечора. На Великдень накритий стіл неможливо уявити без домашнього насиченого холоду та, звісно, пишної паски. Щодо частоти їхньої присутності на моєму столі, то, звісно, такі знакові страви як кутя та паска з'являються винятково на відповідні свята, що робить їх особливо довгоочікуваними. А ось голубці, холодець, вареники або борщ ми готуємо частіше, не чекаючи особливої дати, адже вони є улюбленими стравами нашої сім'ї й чудово смакують на будь-якому буденному столі».*

Учасниця інтерв'ю (2): *«Паска, крашанки, кутя, узвар, вареники, картопля по-селянськи – всі ці страви зазвичай присутні під час свят у моїй родині».* Можна побачити, що більшість із цих страв є прісними, деякі з них складають меню, напевно, протягом релігійних свят. Проте сама учасниця інтерв'ю наприкінці розмови зауважує, що не вважає себе релігійною.

Наступне питання: **«Які символічні страви, харчові продукти української й світової гастрономії, кулінарії Вам відомі? (національні; релігійні; багатство / бідність; чоловіче / жіноче; доросле / дитяче; можете продовжити це список...)».** Учасниця інтерв'ю (7): *«Символізм у гастрономії є надзвичайно глибоким і відображує як національну ідентичність, так і соціальні та релігійні вірування: в українській кухні борщ уособлює єдність та гостинність, а Кутя (пшениця, мак, мед) на Різдво є глибоко релігійною стравою, що символізує вічне життя, відродження та достаток. Натомість сало історично виступало символом добробуту, тоді як прості каші, як-от лемішка, асоціювалися з бідністю».*

Стосовно питання: **«Які б харчові продукти**

Ви хотіли б споживати частіше? Чому?». Учасниця інтерв'ю (2) відповідає: *«Я хотіла б споживати частіше морепродукти. По-перше, вони не завжди доступні фінансово, а по-друге, вони не є звичними для української кулінарної традиції, тож мені складно знайти цікаві способи включити їх у щоденний раціон».* Учасниця інтерв'ю (4): *«Я хотіла б їсти більше овочів та зелені, бо дуже люблю салат із капусти, але через стан здоров'я не можу часто його споживати».* Учасник інтерв'ю (5): *«Свіжу рибу (у нас на столі вона буває зрідка). Стейки (дорого). Фрукти взимку (мандарини – лише на Новий Рік)».* Учасниця інтерв'ю (7): *«Найперше, що я хотіла б споживати частіше – це максимально свіжі, сезонні та локальні фрукти й овочі, особливо ті, що вимагають часу на приготування, як-от гарбуз. Я б з радістю частіше бачила на своєму столі саме гарбуз та інші осінні овочі, тому що вони є справжнім скарбом: вони не лише неймовірно корисні (багаті на вітаміни та клітковину), але й дають можливість відчувати себе частиною кулінарної традиції, як у філософії slow-food. Гарбуз можна запікати, робити з нього супи-пюре, пироги чи навіть смузі, і кожен раз це справжня творчість. Однак, зараз його споживання обмежується тим, що відповідне приготування, на жаль, вимагає багато часу – його треба почистити, нарізати, запекти. Я б хотіла мати більше вільного часу, щоб приділяти увагу саме таким «повільним» і корисним продуктам, а не обмежуватися швидкими салатами».*

Питання: «Чи хотіли б Ви харчуватися частіше в межах «позахатньої їжі»?». Учасниця інтерв'ю (2) зазначає: *«Так, оскільки в таких закладах їжа часто смачніша або складніша, а ще можна спробувати щось нове».* Загалом тут доцільно відмітити прагнення молоді не лише до сімейного вогнища, але й "позахатньої їжі", насамперед хлопців. Мотивацією часто виступають такі чинники: спілкування з друзями, нові приємні емоції, спробувати щось нове та смачне, цікаво провести вільний час.

Наступне питання: «Чи присутні у Вашій родині практики гастрономічної освіти (кулінарні рецепти, тасмниці приготування, правильне харчування і т. ін.). Наприклад, від батьків до дітей, від бабусі, дідуся до онуків? Чи вважаєте Ви такі освітні практики корисними? Чому?». Учасниця інтерв'ю (2) зауважує: *«Так. Моя мама часто готує страви за зошитом своєї бабусі. Це дуже корисно, оскільки містить цікаві рецепти, які могли втратити популярність, а також способи приготування та інгредієнти, про які забули або зрідка згадують. Крім того, це створює теплі спогади і допомагає відчувати зв'язок із родиною, навіть якщо я не знаю свою прабабусю, я продовжую її рецепти».* Учасник інтерв'ю (5). *«Так. Бабуся вчила маму, мама – мене. Рецепт борщу – «на око», але з секретом (трохи буряка підсмажити). Це корисна традиція – передача*

знань, любов через їжу». Учасниця інтерв'ю (7): *«Так, я можу з гордістю сказати, що у нашій родині гастрономічні освітні практики не просто присутні, вони є фундаментальною традицією! Найяскравішим доказом цього є те, що у нас присутня справжня сімейна книга з рецептами, куди ми записуємо наші перевірені, улюблені страви та кулінарні таємниці, що передаються від бабусь і дідусів. Я вважаю ці освітні практики неймовірно корисними з кількох причин. По-перше, вони зберігають родинну історію та культуру: кожен рецепт – це частина пам'яті про конкретну людину чи свято. По-друге, це дає мені практичні навички та впевненість на кухні, які багато цінніше за будь-які онлайн-зустрічі. І, по-третє, це вчить мене поваги до якісних продуктів і процесу приготування, закладаючи основи правильної, усвідомленої культури харчування на все життя».*

Висновки та подальші дискусії.

Протягом проведеного напівструктурованого інтерв'ю майже всі учасники виказали зацікавленість у приготуванні їжі власноруч, навіть хлопці, хоч і нарікали, що не завжди вистачає вільного часу. Переважна більшість зазначили, що їхні родини здатні заощаджувати гроші на майбутнє, отже – це представники, радше, середнього класу. Але відповіді на деякі додаткові запитання засвідчили, що для них все ж існують певні проблеми, пов'язані з дефіцитом грошей, оскільки інколи звучали відповіді стосовно різниці між бажаним і щоденним меню харчування. І причиною був не лише брак вільного часу, але й коштовність деяких продовольчих товарів. Більш говіріки стосовно їжі були дівчата, ніж хлопці. Для дівчат їжа асоціюється з теплом, затишком, спокоєм, родинною атмосферою, підтримкою. Натомість для хлопців, серед іншого, з новими емоціями, спілкуванням, до речі, не лише в родинному середовищі. Думаю, що у таких асоціаціях простежується як свідоме, так і несвідоме, адже родина, тепло, камін, їжа починаючи від світанку людської історії на рівні несвідомого пов'язують переважно з безпекою, комфортом, сімейним осередком.

Для всіх учасників інтерв'ю істотне – це не просто процес насичення організму мікро- та макроелементами, але й насамперед соціальна практика, яка пов'язана з символізмом згуртованої сім'ї, фіксацією маркерів громадянської ідентичності та подекуди невидимого (але смачного) зв'язку поколінь. Очевидно, що кулінарія, рецепти приготування святкових і буденних страв, разом із застільними бесідами мають вагому соціалізаційну силу та, зокрема, у такий спосіб сприяють культурному відтворенню в межах як багатопокілнних родин, так і нуклеарних сімей. Водночас практики «позахатньої їжі» не є такими поширеними / частими, як, наприклад, у країнах із більшим рівнем ВВП на душу населення. До того ж можна відзначити, що учасники

інтерв'ю майже не згадують про напої та десертний складник їстівного. Проте доволі часто йшлося про релігійний вимір практик харчування та відповідні пісні страви, що підтверджує наведену вище тезу про насиченість української гастрономічної культури передусім пісними наїдками. Крім того, учасники інтерв'ю зауважували переважно страви, які надають відчуття тривалого насичення організму. А втім, очевидно, що українські гастрономічні смаки, практики харчування залишаються цікавими, впізнаваними, смачними. Проте насамперед вони

зберігають потужний соціальний символізм, формують спільну реальність, посилюють соціальні зв'язки у родинному середовищі та у такий спосіб набувають ознак соціального факту / дії.

Надалі плануємо реалізувати другий і третій етапи представленого емпіричного дослідження з метою формування більш цілісної картини символічного виміру гастрономічної культури та культури харчування українського суспільства, які перетворюються, радше, на соціальний продукт та у такий спосіб здатні формувати спільну реальність.

БІБЛІОГРАФІЧНІ ПОСИЛАННЯ

- Артюх, Л.Ф. (2018). Україна, держава: харчування та їжа. *Енциклопедія історії України: Україна-українці. Книга 1* / Ред.: В. А. Смолій (керівник) та ін. НАН України. Інститут історії України. Київ, Видавництво «Наукова думка», <http://www.history.org.ua/?termin=1.4.4>
- Артюх, Л. (2007). Культура української їжі. *Українська культура*, 4, 11-13.
- Брайченко, О. (2017). Культура харчування українців у 1920-1930-х рр.: тенденції та зміни. *Етнічна історія народів Європи*, 53, 107-114. <http://ethnic.history.univ.kiev.ua/data/2017/53/articles/17.pdf>
- Брайченко, О. (2018). Кухарські книги початку ХХ ст. як джерело дослідження гастрономічної культури українців. *Українознавство*, 1(66), 30-41. [https://doi.org/10.30840/2413-7065.1\(66\).2018.132667](https://doi.org/10.30840/2413-7065.1(66).2018.132667)
- Бурлачук, В. (2010). Трапеза як предмет соціологічного дослідження. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*, 4, 179-186. <https://stmm.in.ua/archive/ukr/2010-4/12.pdf>
- Винничук, Ю. (2008). *Таємниці львівської кави*: Видання четверте. Львів: ЛА «ПІРАМІДА».
- Ніколенко, В. (2016). Українська гастрономічна культура як соціальний феномен. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*, 36, 75-81. <https://periodicals.karazin.ua/ssms/article/view/6540>
- Ніколенко, В. В. (2019). Соціологічна думка В. К. Липинського: правова держава, гетьманат і хліборобський клас. *Науково-теоретичний альманах Грани*, 22(4), 74-82. <https://doi.org/10.15421/171945>
- Плюта, О. (2017). Українська кухня: передумови виникнення і трансформації. *Українська культура: минуле, сучасне, шляхи розвитку. Культурологія*, 25, 195-200.
- Beardsworth, A.; Kail, T. (1997). *Sociology on the menu: an invitation to the study of food and society*. London; New York: Routledge.
- Graber, C. & Twilley, N. (2020). Shared Plates: How Eating Together Makes Us Human, first released on June 2, 2020. <https://gastropod.com/transcript-shared-plates-how-eating-together-makes-us-human>
- Hastorf, C. A. (2017). *Social Archeology of Food. Thinking about Eating from Prehistory to the Present*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316597590>
- Nikolenko, V. (2025). Some Aspects of Food Security/Insecurity of Ukrainian Society: The Socio-Economic Dimension. *Folklore (Estonia)*, Vol., 95. Pp. 237-250. <https://doi.org/10.7592/FEJF2025.95.nikolenko>
- Schiller, F. (2004). *Letters on the aesthetic education of man* (R. Snell, Trans.). Dover Publications. (Original work published 1795).
- Simmel, G. (2004). *The philosophy of money*. (D. Frisby, Ed.; T. Bottomore, Trans.). Routledge. https://www.eddiejackson.net/web_documents/Philosophy%20of%20Money.pdf
- Simmel, G. (1950). The stranger. In K. H. Wolff (Ed. & Trans.), *The sociology of Georg Simmel* (pp. 402-408). The Free Press. https://www.infoamerica.org/documentos_pdf/simmel01.pdf

REFERENCES

- Artyukh, L.F. (2018). Ukraine, the state: nutrition and food. *Encyclopedia of the history of Ukraine: Ukraine-Ukrainians. Book 1* / Ed.: V. A. Smolii (head) and others. NAS of Ukraine. Institute of the history of Ukraine. Kyiv: Publishing house «Naukova Dumka», 2018. 608 p. <http://www.history.org.ua/?termin=1.4.4>
- Artyukh, L. (2007). Culture of the Ukrainian meal. *Ukrainian culture* 4, 11-13.
- Braichenko, O. (2017). Culture of food of Ukrainians in the 1920s-1930s: trends and changes. *Ethnic history of the peoples of Europe*, 53, 107-114. <http://ethnic.history.univ.kiev.ua/data/2017/53/articles/17.pdf>
- Braichenko, O. (2018). Cookbooks of the early 20th century as a source for studying the gastronomic culture of Ukrainians. *Ukrainian studies*, 1(66), 30-41. [https://doi.org/10.30840/2413-7065.1\(66\).2018.132667](https://doi.org/10.30840/2413-7065.1(66).2018.132667)
- Burlachuk, V. (2010). The Meal as a Subject of Sociological Research. *Sociology: Theory, Methods, Marketing*, 4, 179-186. <https://stmm.in.ua/archive/ukr/2010-4/12.pdf>
- Vynnychuk, Y. (2008). *Secrets of Lviv Coffee: Fourth Edition*. Lviv: ЛА «PYRAMID», 220 p.
- Nikolenko, V. (2016). Ukrainian Gastronomic Culture as a Social Phenomenon. *Bulletin of the V. N. Karazin Kharkiv National University*, 36, 75-81. <https://periodicals.karazin.ua/ssms/article/view/6540>
- Nikolenko, V. (2019). V. K. Lypynsky's sociological thought: constitutional state, hetmanat, the grainproducing class. *Scientific and Theoretical Almanac Grani*, 22(4), 74-82. <https://doi.org/10.15421/171945>

- Plyuta, O. (2017). Ukrainian Cuisine: Prerequisites for its Origin and Transformation. Ukrainian culture: past, present, ways of development. *Culturology*, 25, 195-200.
- Beardsworth, A., & Kail, T. (1997). *Sociology on the menu: an invitation to the study of food and society*. London; New York: Routledge.
- Graber, C & Twilley, N. (2020). Shared Plates: How Eating Together Makes Us Human, first released on June 2, 2020. <https://gastropod.com/transcript-shared-plates-how-eating-together-makes-us-human>
- Hastorf, C. A. (2017). *Social Archeology of Food. Thinking about Eating from Prehistory to the Present*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316597590>
- Nikolenko, Vadym. Some Aspects of Food Security/Insecurity of Ukrainian Society: The Socio-Economic Dimension. *Folklore (Estonia)*. 2025. Volume 95. Pp. 237-250. DOI: 10.7592/FEJF2025.95.nikolenko
- Schiller, F. (2004). *Letters on the aesthetic education of man* (R. Snell, Trans.). Dover Publications. (Original work published 1795)
- Simmel, G. (2004). *The philosophy of money*. (D. Frisby, Ed.; T. Bottomore, Trans.). Routledge. https://www.eddiejackson.net/web_documents/Philosophy%20of%20Money.pdf
- Simmel, G. (1950). The Stranger. *The Sociology of Georg Simmel*, edited and translated by Kurt H. Wolff, The Free Press, 402-408. https://www.infoamerica.org/documentos_pdf/simmel01.pdf