УДК 392.8(477)"364":641.56(=161.2)
DOI https://doi.org/10.31392/cult.alm.2025.2.24

Варипаєв Олексій Михайлович,
кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри ЮНЕСКО «Філософія людського спілкування»
та соціально-гуманітарних дисциплін
Державного біотехнологічного університету
orcid.org/0000-0003-0541-9102
varypaev@ukr.net

ФІЛОСОФІЯ ЇЖІ В УКРАЇНІ У ВОЄННИЙ ЧАС: ЕТНОКУЛЬТУРНІ МОДЕЛІ ТА ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ РЕАЛІЇ

У статті здійснено комплексний філософсько-культурологічний аналіз харчових практик українців у воєнний час, розглянутий як граничний екзистенційний досвід, що трансформує їжу з фізіологічної потреби в багатошаровий символічний феномен, насичений культурними, моральними та онтологічними сенсами. Метою дослідження є концептуалізація філософії їжі як інтегративної аналітичної галузі досліджень для осмислення ролі сенсорної пам'яті, гастрономічної ідентичності та ритуалізованих форм соціальної взаємодії. Методологічна основа містить герменевтичний аналіз текстів кулінарних практик, філософські концепції тілесності, культурну антропологію та принципи аналізу матеріальної культури, що дає змогу інтерпретувати їжу як медіатор історичної та колективної пам'яті. Особлива увага приділена аналізу радянської гастрономічної уніфікації, що спричинила денаціоналізацію української кухні через стандартизацію рецептів та знищення міської кулінарної культури, а також сучасним деколонізаційним процесам, які проявляються у відродженні локальних рецептів та відході від радянських стереотипів. Філософія їжі концептуалізується та розглядається в площині української гуманітаристики як частина постколоніального дискурсу, що протистоїть імперським спробам культурного стирання як форма морального спротиву, втілена в сенсорному досвіді.

Практична значущість дослідження полягає в розробці нових аналітичних підходів до вивчення харчування як інструменту культурного відновлення, солідарності та гастрономічної дипломатії в умовах глобальних викликів. Висвітлено роль волонтерських ініціатив, приготування їжі для захисників, кулінарних практик діаспори, які сприяють популяризації української культури за кордоном, протидіючи історичній експропріації страв. Гастрономічні практики українців у воєнний час є онтологічним механізмом збереження культурної пам'яті та відтворення соціального порядку в умовах екзистенційної кризи, забезпечуючи тимчасову стабільність ідентичності в радикальних обставинах.

Ключові слова: філософія їжі, харчування українців, національні страви, сенсорна пам'ять, культурна ідентичність, гастрономічна спадщина, деколонізація.

Varypaiev Olexii,
Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor,
Associate Professor UNESCO Chair "Philosophy of Human Communication"
and Social and Humanitarian Disciplines
State Biotechnological University
orcid.org/0000-0003-0541-9102
varypaev@ukr.net

THE PHILOSOPHY OF FOOD IN UKRAINE DURING WARTIME: ETHNOCULTURAL MODELS AND EXISTENTIAL REALITIES

This article presents a comprehensive philosophical and cultural analysis of Ukrainian food practices during wartime, conceptualized as a form of extreme existential experience that transforms food from a physiological necessity into a multilayered symbolic phenomenon imbued with cultural, moral, and ontological meanings. The aim of the study is to conceptualize the philosophy of food as an integrative analytical field for understanding the role of sensory memory, gastronomic identity, and ritualized forms of social interaction. The methodological framework

incorporates hermeneutic analysis of culinary texts, philosophical theories of corporeality, cultural anthropology, and material culture studies, enabling the interpretation of food as a mediator of historical and collective memory. Special attention is devoted to the analysis of Soviet gastronomic unification, which led to the denationalization of Ukrainian cuisine through the standardization of recipes and the erasure of urban culinary traditions, as well as to current decolonial processes manifested in the revival of local recipes and the rejection of Soviet stereotypes. The philosophy of food is theorized within the domain of Ukrainian humanities as a component of postcolonial discourse that resists imperial attempts at cultural erasure and emerges as a form of moral resistance embodied in sensory experience.

The practical significance of the research lies in the development of new analytical approaches to understanding food as an instrument of cultural restoration, solidarity, and gastronomic diplomacy in the context of global challenges. The study highlights the role of volunteer initiatives, food preparation for defenders, and the culinary practices of the diaspora in promoting Ukrainian culture abroad and counteracting the historical expropriation of traditional dishes. Ukrainian gastronomic practices during wartime function as an ontological mechanism for preserving cultural memory and reconstructing social order in times of existential crisis, providing temporary identity stability under radical conditions.

Key words: philosophy of food, Ukrainian food practices, national cuisine, sensory memory, cultural identity, gastronomic heritage, decolonization.

Актуальність і постановка проблеми. Філософія їжі як галузь міждисциплінарних досліджень протягом останніх десятиліть набула значного розвитку, що відображає дедалі більшу увагу до ролі їжі, її споживання, та символьних структур, ними породжених; у формуванні культури, суспільних відносин, економічних систем та політичних процесів. Їжа більше не розглядається як пасивний фон цивілізації, а усвідомлюється як активна сила, здатна формувати наративи, структурувати владу, творити спільноти. Цей міждисциплінарний зсув охоплює філософію, культурологію, історію, антропологію, гастрономічну критику та навіть політичну теорію.

Філософія їжі в умовах війни набуває онтологічного значення насамперед як спосіб осмислення буття та культурної стійкості. Повсякденні практики споживання їжі в часи кризи, коли зникає відчуття нормальності, набувають символічного та трансцендентного смислу, оскільки стають не лише фізіологічним актом, пов'язаним із засобами фізичного виживання, а й способом збереження людяності, відтворення колективної пам'яті, репрезентації цінностей. Саме тому філософсько-антропологічна перспектива розуміння та аналізу харчових практик набуває актуальності як точка перетину індивідуальної тілесності, культурної пам'яті та національної ідентичності.

Дослідження категорії смаку (Korsmeyer, 2002; Outram, 2007) свідчать, що смак переходить зі статусу фізіологічної реакції до форми пізнання, пов'язаної з етикою, естетикою та ідентичністю. Смак стає смислом, активує досвід спільності, турботи, жертви, стійкості. У такому значенні філософія їжі стає формою постколоніального опору, втіленого в сенсорному досвіді, перетворюється на носія дискурсивних практик, що протистоїть агресивному стиранню національного.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З погляду філософсько-культурологічного аналізу істотний інтерес мають дослідження, які зосереджені на поєднанні культурологічних та історичних траєкторій харчування із сучасними викликами. Вони інтегрують матеріальну культуру, соціальну історію, семіотику та філософське осмислення їжі в цілісний феномен, який віддзеркалює глобальні трансформації людського буття. Подібний підхід дає змогу простежити еволюцію смакових уподобань і традицій, оцінити їх вплив на сучасні суспільства.

Праці дослідників, у яких здійснено комплексний аналіз історії їжі, зосередилися на тому, щоб виконувати подвійну функцію: слугують як вступним оглядом для ознайомлення з предметом, так і методологічним інструментом для викладачів і дослідників, які прагнуть інкорпорувати філософію їжі в освітні програми чи наукові розвідки, підкреслюючи її міждисциплінарний характер (Davidson, 2006; Kaplan, 2012; Варипаєв, 2012). Філософське осмисленням їжі як центрального елемента людського буття розширює історико-культурний дискурс проблематики, даючи змогу розглядати її крізь призму етики, естетики, епістемології та метафізики (Boisvert, с. 25–29). Модель «повільної

їжі» (Yıkmış, 2024, с. 5) акцентує на своєрідній філософії сповільнення у відповідь на експансію fast food як засобу спротиву дегуманізації сучасного світу, який обстоює цінності традиційної кухні, локального виробництва та біорізноманіття.

Еволюція наукових підходів до історії їжі відображає поступове розширення її концептуальних меж. Порівняно ранні дослідження (Braudel, 1979) зосереджувалися на економічних аспектах харчування, аналізуючи торгівлю та забезпечення продовольством як ключові детермінанти суспільного розвитку. Теоретичний фундамент філософського та культурологічного осмислення їжі базується на сприйнятті цього феномену в контексті аналізу повсякденних об'єктів і практик (від кухонного начиння до етнокультурних моделей та кулінарних традицій, які відображають соціальні структури). Семіотичний аналіз трактує їжу як систему знаків, що кодують соціальні значення та ієрархії (Barthes, 1961). Антропологічна концепція підкреслює символічну функцію їжі у формуванні ідентичностей (Lévi-Strauss, 1969).

Наприкінці XX та на початку XXI століття акцент поступово зміщується до культурних і соціальних вимірів. Такий підхід розділяється на два етапи становлення загальної парадигми досліджень у цій галузі: етап легітимації, до початку XXI століття, та подальше розширення, коли питання продовольчої безпеки, сталого розвитку та надмірного споживання їжі набули міждисциплінарного статусу (Belasco, 2006, Pilcher, 2012, Montanari, 2015).

Останніми роками дослідження в галузі філософії їжі зосереджені на потребі системного осмислення метафізичних передумов політик у сфері їжі. Як указує А. Боргіні, «навіть у технічному контексті виробництва та розподілу харчів ми не можемо уникнути філософських запитань щодо природи об'єкта нашого дискурсу» (Borghini, 2023, с. 19). Такі питання дають змогу розглядати український досвід як кейс філософії політики харчування в надзвичайних обставинах. За думкою вітчизняних дослідників, програми міжнародної підтримки аграрного виробництва та грантові ініціативи стали платформою для збереження й розвитку локальних кулінарних традицій. Завдяки цим програмам тисячі господарств зберегли можливість вирощувати традиційні для своїх регіонів культури, підтримувати традиційну кухню як частину культурної ідентичності (Dorosh, 2024, с. 87).

Їжа є не просто фізіологічною потребою, а первинною формою людського досвіду, що формує культуру раніше, ніж мова чи ритуал (Wurgaft, 2023). Смак і запах є не просто первинною інформацією для тіла, а стартовою точкою для філософського осмислення буття. Навіть найбуденніші речі, пов'язані з приготуванням та споживанням їжі, стали актом культури, вкоріненим у ритуалах, техніках і пам'яті. Філософський підхід до їжі дає змогу розглянути гастрономічну практику як автономний спосіб філософствування. І в цьому контексті навіть буденне приготування страви стає актом глибокого сенсу, формою буттєвої рефлексії, трансцендентним середовищем, у якому людина відкриває себе як екзистенціальну істоту та носія певної ідентичності.

Мета статті й методологія дослідження. Метою дослідження є встановлення закономірностей адаптації історично сформованої системи харчування до умов воєнного часу, оцінка її ролі у відображенні культурної стійкості та визначення нових смислів, які їжа та її філософське осмислення набувають в екстремальних обставинах.

У процесі осмислення феномену їжі як соціокультурного явища особлива увага приділяється таким аспектам, як смак і запах у контексті формування колективного досвіду. Аналізуються способи, якими кулінарна спадщина може ставати як інструментом опору, так і проявом залежності в умовах війни, а також досліджується концепт «декомунізації» застілля як культурної практики, яка сприяє формуванню нових ідентифікаційних моделей. Методологія дослідження передбачає використання герменевтичного аналізу, філософії тілесності, культурної антропології та досліджень матеріальної культури в інтерпретації феномену їжі як каналу культурної трансляції і носія символічних смислів. Особлива увага приділяється символічному значенню різноманітних страв, а також просторовій організації харчових практик, що загалом осмислюється як текст, який охоплює мікропрактики повсякденності, соціальні ієрархії та емоційні коди.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження філософії їжі та гастрономічних

практик доцільно проводити, спираючись на поняття біосоціоінфраструктури, сукупності матеріальних, етичних і символічних структур, які формують загальний контекст. У цьому контексті українська кухня стає не просто відповіддю на виклики війни, а складним структурним утворенням, яке переформатовує та формує нові коди культури, насичена онтологічним смислом.

Повномасштабне вторгнення Російської Федерації в Україну спричинило суттєві трансформації в повсякденному житті українців та у сфері харчових практик. У контексті війни їжа стала важливим маркером культурної стійкості, національної ідентичності та соціальної консолідації.

Українська народна кухня формувалася століттями під впливом природно-географічних умов і способу життя (Артюх, 1994). Л. Артюх підкреслює її різноманітність: від житнього хліба на Поліссі до пшеничного в степах, від борщу із сушеними грушами до вареників із вишнями (Артюх, 1977). Основу раціону становили зернові (каші), овочі (борщ, галушки) і молочні продукти, а м'ясо вживали переважно на свята. Така адаптивність стала основою стійкості українців у кризові часи, формуючи етнокультурні моделі, які вистояли під тиском історичних трансформацій.

Проте радянський період суттєво вплинув на українську гастрономічну спадщину. Українську кухню денаціоналізували та уніфікували, загнавши в межі «шароварщини», нав'язали образ простої, жирної їжі (сало, вареники, борщ), що контрастувало з багатством міської чи вишуканої кулінарії, знищеної після приходу радянської влади (Душар, 2019, с. 9). Радянська політика використовувала їжу як інструмент контролю: через «общепіт» і карткову систему держава регулювала лояльність громадян (Брайченко, 2017, с. 109). Голодомори 1932–1933 років, посилили культ їжі, сформувавши страх голоду та сакралізацію хліба, який досі проявляється в сучасних звичках запасати їжу «на чорний день».

Радянська ідеологія спрощувала українську ідентичність до стереотипів (Кісь, 2018, с. 134), запровадила уніфікацію, що призвела до втрати багатьох традиційних рецептів, особливо міської кухні, яку вважали «буржуазною». Наприклад, вишукані страви, як-от м'ясні пироги чи десерти з медом, зникли з повсякденного вжитку, поступившись місцем прісним кашам і котлетам із «общепіту». Книга О. Франко (1929/2019) документує дорадянську галицьку кухню, яка контрастує з радянською уніфікацією. Її описи страв, як-от каші з грибами чи фаршировані яйця, підкреслюють філософію їжі як способу збереження культурної пам'яті та родинної єдності (Франко, 2019, с. 36–40). Не забута та відтворена спадщина стає основою для сучасного відродження локальних традицій у воєнний час, коли українці повертаються до автентичних рецептів як акту деколонізації. Радянська асиміляція свідомо змішувала культури, переміщуючи шашличні на захід, а вареничні на схід, що призвело до втрати смакового багатства. Якщо порівнювати книги О. Франко (1926) і Д. Цвек (1968), то можна помітити, як варіативність рецептів поступилася уніфікованому маргарину замість вершків чи сметани, відображаючи не лише культурну, а й економічну бідність.

Імперський вплив і втручання у місцеві традиції почалися ще за часів Російської імперії. Ще до XIX століття московські автори чітко відокремлювали борщ як українську страву від своїх щів, але згодом, із формуванням національних держав, почалася його експропріація. На відміну від цього, Австро-Угорщина, що контролювала Західну Україну, стимулювала різноманітність, збагачуючи галицьку кухню угорськими й австрійськими впливами, не пригнічуючи місцевих традицій. Так був створений відповідний контраст між регіонами України в збереженні кулінарної спадщини.

Радянські ДСТУ спрощували рецепти до базового набору інгредієнтів, як-от картопля чи ковбаса, що вплинуло на пострадянське покоління, але війна повертає українців до дорадянських практик, як використання пшона чи місцевих трав. Історично імперський внесок також проявлявся у впливі французької кухні на міста, як-от Київ чи Одеса, XIX століття, що можна вбачати як альтернативу російському впливу. Різноманітна та багатошарова гастрономічна спадщина відкривається в працях етнографів, як-от проєкт «Баба Єлька», який зібрав рецепти Кіровоградщини 70–90-х років, показуючи, як селянські традиції зберігали різноманітність попри радянську стандартизацію (Тільнова, 2021).

Політика радянської влади була зосереджена на нищенні міської кулінарної культури. Наприклад, радянська стандартизація меню в їдальнях применшувала регіональні особливості, формуючи спрощене уявлення про борщ чи вареники, що досі впливає на сприйняття кухні. Водночас вплив Австро-Угорщини на Галичину зберіг такі страви, як книші чи завиванці, які нині повертаються як символи ідентичності.

Радянська антирелігійна політика витіснила обрядові страви, як-от кутя, з офіційних кулінарних книг 1960-х, але домашні традиції зберегли їх. Зараз українці повертаються до самозабезпечення через городи, як у радянські часи, але з новим акцентом на ідентичність. Додатковий вимір зазначеній проблематиці додає FAO Humanitarian Needs 2025, де зазначається, що війна порушила вирощування зернових (пшениця, кукурудза), основи традиційної кухні, через пошкодження аграрної інфраструктури. У 2024 році FAO розподілила 3 860 тонт насіння для 2 900 фермерів, щоб відновити посіви на 39 385 га, що допомогло зберегти доступ до каш і хліба (FAO, 2025).

Українська кухня часто асоціюється із жирними м'ясними стравами, але її історична спадщина містить багаті вегетаріанські традиції, які сягають глибокої давнини та відроджуються в сучасності. Сам вегетаріанський рух в Україні оформився наприкінці XIX – на початку XX століття, коли в таких містах, як Київ, Полтава, Харків і Одеса, діяли громадські об'єднання та видавались журнали. У Києві працювало до дванадцяти вегетаріанських їдалень, пропонуючи страви з круп, бобових, овочів і рослинних олій. Ці традиції мали передісторію в православних постах, які охоплювали до 220 днів на рік і виключали тваринну їжу, змушуючи українців створювати різноманітні пісні страви, від супів на квасолі до голубців із пшоном, гречкою чи рисом, приправлених засмаженою цибулею та морквою.

У таких регіонах, як Полісся чи Закарпаття, додавали гриби, а на півдні томати чи квашення, що забезпечувало смакове багатство без м'яса. Радянська уніфікація применшила ці практики, залишивши лише спрощений образ кухні, але історично українці вживали м'ясо дуже рідко, переважно на великі свята, як Різдво чи Пасха, зберігаючи його в льодовнях чи засолюючи. Основу раціону становили бобові, зернові (пшоно, льон), овочі та сушені фрукти, які давали ситість і різноманітність. Останніми роками, під час агресії Росії, дефіцит продуктів повернув увагу до пісних страв, як-от вареники з пшоном і маком чи гарбузові супи. Вегетаріанські традиції, підкріплені релігійними практиками та історичною економією ресурсів, доводять, що українська кухня має глибокий потенціал для сучасних вегетаріанських рухів, розвінчуючи стереотипи про її м'ясний та «жирний» характер.

У воєнній Україні їжа стала, безсумнівно, інструментом та символом опору й солідарності, що проявилося через масове приготування традиційних страв: волонтери готували борщ і вареники для захисників та цивільних в укриттях, адаптуючи рецепти до умов дефіциту (наприклад, із консервів чи сухих овочів). У дописах соціальних мереж знаходимо вислів «Борщ у бомбосховищі більше, ніж їжа, це дім».

Сталість збереження гастрономічних звичаїв корелює з традиціями гостинності. В Україні здавна пригощали чужинців найкращими стравами, що сформувало культуру щедрого столу навіть у кризові часи, адже гість уважався честю для родини (Бондаренко, 2024, с. 29). Гостинність в українській культурі є глибоко вкоріненою традицією. Ще з часів Київської Русі мандрівника чи навіть незнайомця приймали як дорогого гостя: у християнській традиції вважалося, що гість може бути посланцем Бога, тож його частування ставало актом милосердя й честі (Derrida, 2000). У мирні часи гостинність проявлялася в пишних застіллях на свята, які підкреслювали добробут господарів. У воєнний період ця традиція зазнала трансформації: замість розкішних бенкетів українці ділилися останнім шматком хліба з тими, хто опинився в біді. Волонтери готували їжу для бійців і переселенців, а в селах, попри обстріли, селяни залишали на порозі кошики з картоплею чи квашеною капустою для тих, хто проходив повз них. Треба згадати волонтерські кухні, де гостей, захисників чи переселенців, годували всім найкращим. Волонтерські ініціативи, як-от «Кухня для фронту» у Львові, готували тисячі порцій борщу щодня (Литвин, 2025). Гостинність стала символічним актом єднання: спільне споживання їжі в укриттях чи на фронті створювало відчуття родини. У діаспорі українці

продовжують частувати іноземців домашніми стравами, розповідаючи через смак вареників чи котлет про свою історію.

Вимушене переселення українців переводить проблематику в контекст глобалізованої міжнародної взаємодії. Біженці в Польщі чи США готували українські страви для місцевих, що сприяло емпатії та культурному обміну. Багато з них використовували їжу як спосіб інтеграції, подібно до мексиканських іммігрантів у США (Karaosmanoğlu, 2020, с. 4). За кордоном українські страви, як-от голубці чи кисіль, презентували на благодійних заходах, щоб зібрати кошти для України, що підкреслює їхню роль у дипломатії та солідарності. Через їжу відбувається знайомство з іншою культурою, і в цьому сенсі війна стала каталізатором для популяризації української кухні за кордоном, хоча її часто не ідентифікують як українську через історичну експропріацію.

Міжнародний резонанс також посилився через кулінарні фестивалі в Європі, де українські біженці представляли страви, як-от пампушки чи узвар, що сприяло зборам на гуманітарну допомогу. У соціальних мережах українці активно діляться рецептами голубців, куті з пшона та пшениці, «борщу із буряка з городу», що є показником насамперед опору окупації. Такі дії не лише зберігають культуру, а й протистоять спробам Росії нав'язати свою гастрономічну наративну домінантність, що є частиною ширшої деколонізаційної боротьби. Війна, безумовно, підсилила й культурну та гастрономічну дипломатію, а книги та блоги українських дослідників їжі та фудблогерів (Брайченко, 2021, Hercules, 2025) стали інструментом формування позитивного іміджу за кордоном, протидіючи стереотипам про «сільську» кухню. Для американців українського походження, переважно вихідців із Галичини, їжа стала острівцем домашності: галицький борщ із квасолею, цибулячки з пармезаном чи ромова бабка на родинному столі в Нью-Йорку зберігають знайомі смаки, а ретельне дотримання рецептів і їх передача через зошити від бабусь демонструють, як їжа виражає національну належність і знайомить іноземців із культурою навіть тоді, коли молодші покоління втрачають українську мову.

Приготування страв на фронті та в евакуації переходить у площину морального та політичного акту, стають прикладом «повсякденної етики», де їжа репрезентує солідарність, інклюзію й турботу. Сам акт частування в надзвичайних умовах стає моральним вчинком, що закорінює суб'єкта у відповідальності за Іншого (Levinas, 1961). Їжа стає способом транслювати ідентичність: наприклад, згадка про херсонські кавуни чи мелітопольську черешню, яких бракує через окупацію, пробуджує колективну пам'ять українців про мирне життя, формуючи тугу за втраченим і водночас зміцнюючи почуття належності до нації через гастрономічні маркери, що стають особливо цінними в умовах війни (Fact News. 2024).

Війна принесла численні виклики: руйнування інфраструктури, дефіцит продуктів, енергетичну кризу. Двадцять п'ять відсотків сільськогосподарських земель України постраждали від бойових дій, зокрема забруднення ґрунтів важкими металами, що ускладнило доступ до свіжих продуктів. Енергетична криза змусила готувати на багаттях чи портативних плитах, що повернуло прості страви, як галушки, у центр уваги. Водночас міграція призвела до гібридизації та адаптивності, притаманній українській кухні історично: у Польщі вареники подавали з місцевими соусами, в Італії – з пармезаном. Війна посилила залежність від імпортованих продуктів, водночас стимулювала локальні ініціативи, як-от вирощування городини в містах. Гібридизація страв за кордоном, як вареники з пармезаном, голубці з томатним соусом у Франції викликає дискусії про збереження автентичності, відображає напругу між адаптацією та ідентичністю. Адаптація виявляє свою бінарну природу: з одного боку, потреба виживання змушує спрощувати рецепти, з іншого – прагнення до ідентичності стимулює творчість, тому що відмова від стандартизованих страв стає частиною перевідкриття культури.

Баланс між виживанням і культурною автентичністю, також загострився під час війни. Для переселенців та військових борщ став найпоширенішою стравою, яку готують українці за кордоном чи в евакуації, навіть якщо раніше вони його не любили; війна активізує колективну пам'ять, виступаючи компасом ідентичності, що допомагає людям усвідомити свою належність до нації, адаптуючи рецепти до місцевих умов, наприклад, закислюючи борщ

лаймом на Шрі-Ланці чи додаючи британський буряк у Великій Британії.

Філософія їжі висвітлює сенсорний бік взаємодії людини й світу як спосіб створення сенсорної культурної пам'яті. Аромати традиційних страв стають екзистенційними маркерами дому, протидіючи відчуженню. Так, аромат борщу на багатті чи хліба в укритті викликав спогади про мир, зміцнюючи психологічну витривалість. Сенсорне задоволення руйнує бар'єри, що видно на прикладі обміну обміні стравами з іноземними волонтерами. Радянський вплив, однак, залишив травми: нелюбов до зелені чи сирих продуктів, асоційованих із Голодомором. Р. Сапольскі пояснює це генетичною пам'яттю про голод (Sapolsky, 2017). Сенсорний досвід також відображає контраст між минулим і сьогоденням. Наприклад, запахи напоїв, дим від багаття, на якому варили пиво із житнього солоду, чи квашених ягід для наливок, запах куті з маком і медом на Святвечір 2023 року в зруйнованих містах ставали символом надії, а солдати на фронті згадували смак домашньої ковбаси чи пампушок як мотивацію повернутися додому (Рудий, 2024).

Сприйняття смаку залежать від контексту дитинства, а аромати локальних страв, як-от узвар чи грибний суп, стають терапевтичними для переселенців, допомагаючи справлятися з травмами. Запахи стають маркерами виживання і пам'яті. Наприклад, аромат квашеної капусти чи грибів, повертає переселенців до мирного життя, запахи їжі можуть знижувати рівень стресу, активізують дофамін, зміцнюючи витривалість у кризових умовах.

У контексті війни їжа стала зброєю інформаційної боротьби. Російська пропаганда намагалася привласнити борщ, але українці відстояли його через соціальні мережі. Кухня із цього боку стає важливим елементом геополітики, і Україна використовує її проти імперських зазіхань. Кулінарні практики в окупованих регіонах стають актом непокори та відновлення ідентичності, коли люди готують заборонені традиційні страви (Ukraïner, 2023).

Війна парадоксально підвищила культурно-просвітницьку, дипломатичну функцію української кухні. Борщ у Європі чи вареники в США нагадують світові про стійкість українців, про їхню боротьбу за власну ідентичність. Діти в діаспорі навчаються готувати вареники чи узвар, зберігаючи зв'язок із батьківщиною. Важливість традицій для молодшого покоління засвідчує те, що кулінарні майстеркласи в школах Європи з українськими стравами підвищують обізнаність про війну серед учнів. Різноманітні медійні проєкти також сприяють поширенню відомостей про українську гастрономію та український спосіб життя. Документ ЮНЕСКО, який у 2022 році засвідчив внесення борщу як унікальної української страви до списку світової культурної спадщини, став показовим символом міжнародного співробітництва у збереженні традицій (UNESCO, 2022).

Харчування та ставлення до їжі українців під час війни виявили первісний буттєвий зміст їжі, стали своєрідною онтологічною практикою, яка вкорінена в екзистенційному досвіді особистості. Коли звичні страви готуються в нових культурних просторах, то це стає не просто адаптацією, а спробою зберегти себе в зруйнованому світі, актуалізацією дому та ландшафту, яких більше немає. Українська кухня стає способом утримати культурну пам'ять, відтворити соціальний порядок, хоч би й тимчасово, у найрадикальніших умовах існування.

Висновки. Філософія їжі в сучасному українському контексті, особливо в умовах воєнного часу, постає як складний інтердисциплінарний конструкт, який виявляє онтологічні, екзистенційні, культурологічні й символічні аспекти. Їжа та застільні звичаї, долаючи функціональну нейтральність, в умовах збройного конфлікту трансформуються у виразний чинник ідентифікації та інструмент ретрансляції культурної пам'яті. Філософсько-антропологічна інтерпретація феномену їжі виявляє її потенціал як медіатора культурної спадщини. В умовах втрати звичних просторових і соціальних орієнтирів харчові практики набувають статусу екзистенційного жесту, що активує досвід колективної ідентичності через сенсорну пам'ять, ретрансляцію культурної пам'яті.

Аналіз гастрономічної поведінки українців у воєнний період виявляє динаміку трансформаційної адаптації, зокрема тенденцію до відновлення забутих локальних рецептів, деколонізації радянського кулінарного спадку та утвердження політичної суб'єктності через символіку страв. Приготування їжі в укриттях, польових умовах або за кордоном постає не як побутова дія, а як

акт культурного самоствердження, у якому матеріальне і духовне зливаються в єдину форму спротиву. Саме крізь призму гастрономічного досвіду можливо простежити нові моделі буттєвої рефлексії, що актуалізують межу «свого» й «чужого» та формують постколоніальну оптику культурної самоідентифікації.

Список використаних джерел:

Артюх, Л. (1977). Українська народна кулінарія: Історико-етнографічне дослідження. Київ: Наукова думка. 154 с.

Артюх, Л. (1994). Українська минувшина. Київ: Либідь. 256 с.

Бондаренко, Г. (2024). Соціокультурні зміни повсякдення сільської людності Наддніпрянщини. *Народна творчість та етнологія, 2*(402), 27–34.

Брайченко, О. (2017). Культура харчування українців у 1920–1930-х рр.: Тенденції та зміни. *Етнічна історія народів Європи,* (53), 107–114.

Брайченко, О., Гримич, М., Лильо, І., & Резніченко, В. (2021). *Україна. Їжа та історія*. їzhakultura; Український інститут. 256 с.

Варипаєв, О. (2012). Філософія їжі: Концептуальні підходи до осмислення феномену. *Економічна стратегія і перспективи розвитку сфери торгівлі та послуг: Зб. наук. праць. ХДУХТ, 1*(15), 223–229.

Душар, М. (2019). *Галицькі смаколики: Кулінарний записник за мотивами роману Софії Андрухович «Фелікс Австрія» та фільму «Віддана»*. Видавництво Старого Лева. 167 с.

Кісь, О. (2018). *Українки в ГУЛАГу: Вижити значить перемогти*. Львів: Інститут народознавства НАН України. 288 с.

Рудий, Ф. (2024). Новорічне СЗЧ. Я. Литвин (Упоряд.), *Не чіпай, то на свята! Збірка оповідань* (с. 281–308). Харків: ВД «Фабула».

Тільнова, І. (Упоряд.). (2021). *Смачна Кропивниччина*. Кропивницький: їzhak. 208 с.

Ukraïner. (2023, 20 липня). *Що їдять на фронті. Розповідають військові кухарі*. . URL: https://www.ukrainer.net/izha-frontu/

Barthes, R. (1961). Toward a psychosociology of contemporary food consumption. Annales: Économies, Sociétés, Civilisations, 16(5), 977–986.

Belasco, W. (2006). Appetite for change: How the counterculture took on the food industry. Ithaca: Cornell University Press. 336 p.

Boisvert, R. & Heldke, L. (2016). Philosophers at table: On food and being human. London: Reaktion Books. 200 p.

Borghini, A. (2023). Healthy foods, healthy diets, and healthy eating: Beyond ethics and political philosophy. *Food Ethics,* 8(14), 15–23, https://doi.org/10.1007/s41055-023-00124-8

Braudel, F. (1979). Civilization and capitalism, 15th-18th century, Volume I: The structures of everyday life. New York: Harper & Row. 623 p.

Davidson, A., Jaine, T., Davidson, J., & Saberi, H. (2006). *The Oxford companion to food* (2nd ed.). Oxford: Oxford University Press. 920 p.

Derrida, J., & Dufourmantelle, A. (2000). *Of hospitality*. Stanford: Stanford University Press. 176 p.

Dorosh, O., Kupriianchyk, I., Dorosh, Y., & Butenko, Y. (2024). Ukrainian agriculture in times of war: Analysis of support programmes. *Studies in Agricultural Economics,* 126, 84–89.

Fact News. (2024, July 22). *Ukrainian folk culinary traditions: Heritage preservation*. March 16, 2025, . URL: https://fact-news.com.ua/en/ukrainian-folk-culinary-traditions-heritage-preservation/

Food and Agriculture Organization. (2025). *Ukraine humanitarian needs and response plan 2025*. Rome: FAO. 92 с.

Hercules, O. (2025). *Strong roots: A memoir of food, family, and Ukraine*. Knopf. 288 p.

Kaplan, D. (2012). Introduction: The philosophy of food. In D. M. Kaplan (Ed.), *The philosophy of food* (pp. 1–23). University of California Press.

Karaosmanoğlu, D. (2020). Cultural significance of food in ethnic identity. *Journal of Ethnic Foods, 7*(11), 1–8.

Korsmeyer, C. (2002). *Making sense of taste: Food and philosophy*. Cornell University Press. 233 p.

Lévi-Strauss, C. (1969). *The raw and the cooked* (J. Weightman & D. Weightman, Trans.). New York: Harper & Row. 387 p.

Levinas, E. (1961). *Totality and infinity: An essay on exteriority*. Pittsburgh: Duquesne University Press. 307 p.

Montanari, M. (2015). *Medieval tastes: Food, cooking, and the table*. New York: Columbia University Press. 280 p.

Outram, A. (2007). Hunter-gatherers and the first farmers: The evolution of taste in prehistory. In P. Freedman (Ed.), *Food: The history of taste* (pp. 35–62). University of California Press.

Pilcher, J. (2012). Introduction. In J. M. Pilcher (Ed.), *The Oxford handbook of food history* (pp. 1–14). Oxford University Press.

Sapolsky, R. (2017). *Behave*. New York: Penguin Press. 790 p.

UNESCO. (2022). *Culture of Ukrainian borscht cooking*. Intangible Cultural Heritage. . URL: https://ich.unesco.org/en/USL/culture-of-ukrainian-borscht-cooking-01852

Wurgaft, B. & White, M. (2023). *Ways of eating: Exploring food through history and culture*. University of California Press. 256 p.

Yıkmış, S., Türkol, M., Abdi, G., İmre, M., Alkan, G., Türk Aslan, S., Rabail, R., & Aadil, R. M. (2024). Culinary trends in future gastronomy: A review. *Journal of Agriculture and Food Research*, *18*, Article 101363 (1-10). https://doi.org/10.1016/j.jafr.2024.101363

References:

Artiukh, L. (1977). Ukrainska narodna kulinariia: Istoryko-etnohrafichne doslidzhennia [Ukrainian folk cuisine: A historical and ethnographic study]. Kyiv: Naukova dumka [in Ukrainian].

Artiukh, L. (1994). Ukrainska mynuvshyna [Ukrainian past]. Kyiv: Lybid [in Ukrainian].

Bondarenko, H. (2024). Sotsiokulturni zminy povsiakdennia silskoi ludnosti Naddnipranshchyny [Sociocultural changes in the everyday life of rural population of Dnipro region]. *Narodna tvorchist ta etnolohiia*, 2(402), 27–34 [in Ukrainian].

Braichenko, O. (2017). Kultura kharchuvannia ukraintsiv u 1920–1930-kh rr.: Tendentsii ta zminy [Food culture of Ukrainians in the 1920–1930s: Trends and changes]. *Etnichna istoriia narodiv Yevropy*, (53), 107–114 [in Ukrainian].

Braichenko, O., Hrymych, M., Lylio, I., & Reznichenko, V. (2021). Ukraina. Izha ta istoriia [Ukraine. Food and history]. ïzhakultura; Ukrainskyi instytut [in Ukrainian].

Varypaiev, O. (2012). Filosofiia izhi: Kontseptualni pidkhody do osmyslennia fenomena [Philosophy of food: Conceptual approaches to understanding the phenomenon]. *Ekonomichna stratehiia i perspektyvy rozvytku sfery torhivli ta posluh*, 1(15), 223–229 [in Ukrainian].

Dushar, M. (2019). Halytski smakolyky: Kulinarnyi zapysnyk za motyvamy romanu Sofii Andrukhovych "Feliks Avstriia" ta fil′mu "Viddana" [Galician delicacies: A culinary notebook based on the novel Felix Austria by Sofiia Andrukhovych and the film Viddana]. Lviv: Vydavnytstvo Staroho Leva [in Ukrainian].

Kis, O. (2018). Ukrainky v HULAGu: Vyzhyty znachyt peremohty [Ukrainian women in the GULAG: To survive means to win]. Lviv: Instytut narodznavstva NAN Ukrainy [in Ukrainian].

Rudyi, F. (2024). Novorichne SZCh. Y. Lytvyn (Uporiad.), *Ne chipai, to na sviata! Zbirka opovidann* (pp. 281–308). Kharkiv: VD “Fabula” [in Ukrainian].

Tilnova, I. (Uporiad.). (2021). Smachna Kropyvnychchyna [Tasty Kropyvnychchyna]. Kropyvnytskyi: ïzhak [in Ukrainian].

Ukraïner. (2023, July 20). Shcho yidiat na fronti. Rozpovidaiut viiskovi kukhari [What do they eat on the frontline: Stories from military chefs]. Retrieved from: https://www.ukrainer.net/izha-frontu/ [in Ukrainian].

Barthes, R. (1961). Toward a psychosociology of contemporary food consumption. *Annales: Économies, Sociétés, Civilisations*, 16(5), 977–986. [in English].

Belasco, W. (2006). *Appetite for change: How the counterculture took on the food industry*. Ithaca: Cornell University Press. [in English].

Boisvert, R. & Heldke L. (2016). *Philosophers at table: On food and being human*. London: Reaktion Books [in English].

Borghini, A. (2023). Healthy foods, healthy diets, and healthy eating: Beyond ethics and political philosophy. *Food Ethics, 8*(14), 15-23, https://doi.org/10.1007/s41055-023-00124-8 [in English].

Braudel, F. (1979). *Civilization and capitalism, 15th–18th century, Volume I: The structures of everyday life*. New York: Harper & Row [in English].

Davidson, A., Jaine, T., Davidson, J., & Saberi, H. (2006). *The Oxford companion to food* (2nd ed.). Oxford: Oxford University Press [in English].

Derrida, J., & Dufourmantelle, A. (2000). *Of hospitality*. Stanford: Stanford University Press [in English].

Dorosh, O., Kupriianchyk, I., Dorosh, Y., & Butenko, Y. (2024). Ukrainian agriculture in times of war: Analysis of support programmes. *Studies in Agricultural Economics*, 126, 84–89. [in English].

Fact News. (2024, July 22). Ukrainian folk culinary traditions: Heritage preservation. March 16, 2025, Retrieved from: https://fact-news.com.ua/en/ukrainian-folk-culinary-traditions-heritage-preservation/

Food and Agriculture Organization. (2025). *Ukraine humanitarian needs and response plan 2025*. Rome: FAO [in English].

Hercules, O. (2025). *Strong roots: A memoir of food, family, and Ukraine*. Knopf. [in English].

Kaplan, D. (2012). Introduction: The philosophy of food. In D. M. Kaplan (Ed.), *The philosophy of food* (pp. 1–23). University of California Press. [in English].

Karaosmanoğlu, D. (2020). Cultural significance of food in ethnic identity. *Journal of Ethnic Foods*, 7(11), 1–8. [in English].

Korsmeyer, C. (2002). *Making sense of taste: Food and philosophy*. Cornell University Press. [in English].

Lévi-Strauss, C. (1969). *The raw and the cooked* (J. Weightman & D. Weightman, Trans.). New York: Harper & Row. [in English].

Levinas, E. (1961). *Totality and infinity: An essay on exteriority*. Pittsburgh: Duquesne University Press. [in English].

Montanari, M. (2015). *Medieval tastes: Food, cooking, and the table*. New York: Columbia University Press. [in English].

Ne chipai, to na sviata! Zbirka opovidan / Uporiad. Ya. Lytvyn. (2025). *Ne chipai, to na sviata!* [Don't touch it, it's for the holidays!]. Kharkiv: VD «Fabula» [in Ukrainian].

Outram, A. (2007). Hunter-gatherers and the first farmers: The evolution of taste in prehistory. In P. Freedman (Ed.), *Food: The history of taste* (pp. 35-62). University of California Press. [in English].

Pilcher, J. (2012). Introduction. In J. M. Pilcher (Ed.), *The Oxford handbook of food history* (pp. 1–14). Oxford University Press. [in English].

Sapolsky, R. (2017). *Behave*. New York: Penguin Press. [in English].

UNESCO. (2022). *Culture of Ukrainian borscht cooking*. *Intangible Cultural Heritage*. Retrieved from: https://ich.unesco.org/en/USL/culture-of-ukrainian-borscht-cooking-01852

Wurgaft, B. A., & White, M. I. (2023). *Ways of eating: Exploring food through history and culture*. University of California Press. [in English].

Yıkmış, S., Türkol, M., Abdi, G., İmre, M., Alkan, G., Türk Aslan, S., Rabail, R., & Aadil, R. M. (2024). Culinary trends in future gastronomy: A review. *Journal of Agriculture and Food Research*, *18*, Article 101363 (1-10). https://doi.org/10.1016/j.jafr.2024.101363 [in English].