

Особливості харчування населення України часів війська запорозького

Харчування належить до основних чинників, що безпосередньо, протягом усього життя, впливає на здоров'я людини, забезпечує її фізичну та розумову працездатність, визначає тривалість життя та активність. Марк Твен казав: «Єдиний спосіб зберегти здоров'я – їсти те, що не любиш, пити те, що не подобається, і робити те, чого не хочеться робити». Людський організм потребує повноцінного харчування, із достатньою кількістю білків, жирів, вуглеводів, макро- та мікронутрієнтів, у кількостях, що залежать від статі, віку, фізичних навантажень тощо. Приготування і споживання національних страв має багатовікові традиції із певними звичками та заборонами стосовно щоденних або святкових страв, способами обробки напівфабрикатів та приготування їжі, набором характерних продуктів та історично сформованим переліком приправ та спецій.

Запорозькі козаки мали у громадській власності найбільш родючі землі, значну частину яких, поблизу річок або на схилах балок і в долині, використовували для вирощування різноманітних злакових культур: більшою мірою то були гречка, ячмінь, овес і горох, меншою – жито та значно меншою – пшениця. Більш важливою галуззю господарства, порівняно із хліборобством, було скотарство із утриманням незліченної кількості великої рогатої худоби. Окрім впливу особливостей місцевості на харчування козаків були певні релігійні та матеріальні обмеження. Ці обставини вплинули на особливості харчування звичайних козаків, їжа яких завжди була простою, адже страви готувались на весь курінь одним кухарем, якому допомагали декілька хлопчиків, в обов'язки яких входило підтримання багаття, принесення води та чищення казану. Саме казан, завжди натертий до блиску, з якого їли усі козаки куреня, стояв на найпочеснішому місці і був символом військової єдності.

Історичні факти свідчать про те, що запорозькі козаки були фізично загартованими, мали неабияку силу та витривалість, а харчування завжди було важливою частиною здоров'я. Відома козацька приказка: «Запорозьці, як діти – дай багато – все з'їдять, а дай мало – доволні будуть». Значну частину харчування запорозьців склали бобові культури – горох, боби, квасоля тощо, а з овочів використовували свіжу або квашену капусту, моркву, буряки, редьку та гарбузи. За межами куреню заможні верстви козацтва більш часто вживали м'ясні страви: тушковані чи смажені качки, гуси, індики, різними способами приготовлену свинину, баранину, телятину та конину, не оминаючи увагою м'ясо впольованих звірів. Під час приготування їжі використовували тваринний жир та олію.

Військовий побут козаків не передбачав особливих вимог до харчування, але до столу завжди подавали смачні, калорійні та різноманітні страви. Головне місце у харчуванні традиційно займали страви з риби, особливо зважаючи на велику кількість днів посту у глибоко віруючих православних козаків. Враховуючи велике різноманіття риби (карась, щука, соми, лящі, лини, плотиця), її сушили, солили та в'ялили, що дозволяло суттєво урізноманітнити раціон харчування козаків як влітку, так і взимку. Важливим для повноцінного харчування було те, що м'ясо річкової риби значно швидше засвоюється організмом людини, порівняно із тваринним. Окрім того, річкова риба містить в значній кількості вітаміни А, Е, РР, групи В.

Вранці на сніданок кухарі готували запорозьким козакам соломаху, гарячу страву із звареного з водою житнього борошна, засмаженого олією; на обід подавали тетерю, зварене на квасі пшоно або житнє борошно; вечеря здебільшого складалась із юшки з риби або гречаних галушок з часником. Сіль при приготуванні їжі використовувалась у мінімальній кількості, а от практично до всіх страв додавали велику кількість прянощів – дику цибулю та часник (черемшу), що суттєво знижувало можливість виникнення і поширення інфекційних хвороб. Окрім цього, як приправу до страв, використовували місцеві рослини – кріп, хрін, м'ятку, калган, а також привезені з інших держав перець і корицю. Під час походів у козаків із собою було кілька горщиків тетері, круто звареної каші (толокна), сушені галушки з салом та сушена риба, яку кришили у різні варива. Хліб у їжу під час походів козаки не вживали, а щодня варили куліш.

Запорозькі козаки відповідали усім критеріям гармонійної особистості, адже мали добре самопочуття і притримувались здорового способу життя. Повноцінне харчування і фізичне здоров'я завжди були запорукою довголіття, тому проблемою сьогодення є індивідуальний підхід у виборі продуктів харчування та рекомендованій кількості їх споживання. За часів Війська Запорозького таких обмежень не існувало і хоча раціон харчування козаків не вирізнявся різноманітністю та складався здебільшого із калорійної їжі, усталений режим споживання сприяв максимальному засвоєнню усіх поживних речовин і тривалому повноцінному життю.