

ГАСТРОНОМІЧНИЙ КОД КУЛЬТУРИ – ЕТНІЧНА МОДЕЛЬ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ (НА МАТЕРІАЛІ УКРАЇНСЬКОЇ, ПОЛЬСЬКОЇ ТА АНГЛІЙСЬКОЇ ФРАЗЕОЛОГІЇ)

**Ірина ПАТЕН, Анастасія ПАТЕН,
м. Дрогобич**

Здоров'я – найбільше багатство людини, і важливу роль у його збереженні відіграє харчування. Людське тіло – це складний механізм, який живиться належним «паливом», щоб функціонувати на повну силу. Те, що ми їмо, впливає на наш фізичний та психічний стан, самопочуття, і тривалість життя. Тож здорове харчування – це не просто дієта чи обмеження, це стиль життя, який дає можливість бути здоровим, активним і щасливим.

Шлях до здорового способу життя починається з правильного вибору продуктів, збалансованого раціону та регулярності прийомів їжі. Працівники охорони здоров'я часто наголошують на тісному зв'язку раціону харчування зі здоров'ям, а продукти харчування, стверджують вони, є невід'ємним елементом первинної ланки охорони здоров'я.

Однак їжу розглядають не лише як елемент фізіологічної діяльності людини, але і як важливий складник міжособистісної комунікації [9] і як культурний код нації [7].

Потребу у вживанні їжі людство втілює у закодовані харчові образи, створюючи у такий спосіб гастрономічний код культури. Науковці акцентують, що «харчова лексика» – це засіб відображення національної мови. Позаяк традиції споживання їжі різняться в кожній країні, то гастрономічна лексика національно та культурно обумовлена [3, с. 70].

Найбагатшим ресурсом інформації про культурні коди носія тієї чи тієї мови є фразеологізми, які є явищем соціально зумовленим, апробованим спільною свідомістю носіїв мови [6, с. 11]. Саме у фразеологічній картині світу етнос «ідентифікує своє національне самоусвідомлення» (І. Крикніцька). Фразеологія – це своєрідна мозаїка, яка складається із фрагментів історії, культури, психології, релігії, менталітету, «відтворює національний характер народу, це своєрідний зразок ретельного й пильного кодування його духовної культури» [4, с. 52].

У фразеологічній картині світу того чи того народу відображено ставлення до їжі, її роль у житті людини, а також цінності, які асоціюються з нею.

Базовим продуктом харчування у світі є хліб, який пройшов шлях становлення в культурі харчування людства в майже 14,5 тис. років [8]. З того часу, коли людство перейшло від кочового способу життя до хліборобства, важливість зернових в аналізованих етнокультурах невинно зростала, про що свідчить фразеологічний склад досліджуваних мов [7].

Важливість хліба та хлібобулочних виробів у харчуванні є незаперечною. Адже саме хліб містить білок, жир, клітковину, вітаміни та мінерали, вуглеводи. Тому не дивно, що людство витворило цілу низку фразем із цим компонентом і відобразило в них найбільш різноманітні прояви буття.

Г. Демиденко вважає, що хліб в історії українців має сакральне значення, це визначальна ознака їхньої історії, національної культури, ментальний код [2, с. 65]. Хліб берегли, шанували, цінували, це найбільша святина для кожного українця, символ життя та достатку: *хліб – усьому голова; великий хліб; без хліба і до хати не йди; з хлібом і пісня миліша, і хата тепліша; без хліба немає обіду; ділити хліб (сіль) з ким, ласкавий хліб.*

Україна історично була відома як «житниця Європи» завдяки своїм родючим чорноземам, що сприяли вирощуванню

пшениці та жита. Велика кількість зерна зробила хліб основним продуктом харчування: *хліб та вода – козацька їда; хліб та каша – їжа наша*.

Компонент *хліб* в українських фразеологізмах маніфестує гостинність: *зустріти з хлібом-сіллю; ділитися останнім куском хліба*; пристрасть до чого-небудь: *голодній кумі хліб на умі*; нелегке життя: *їсти черствий хліб; гіркий хліб; без куска хліба залишитись*.

Хліб завжди був символом життя, праці та достатку не лише в українській, але й у польській культурі: *chleb powszedni; lekki chleb; łaskawy chleb; pracować na kawałek chleba; mieć w rękach kawałek chleba*.

Українці та поляки вважають, що хліб – це не просто продукт харчування, а знак щирості, добра та відкритості: *хлібом та сіллю // chlebem i solą*.

Зауважмо, що хліб забезпечує тривале відчуття ситості, допомагає підтримувати активність упродовж дня, це доступне та недороге джерело енергії. У важкі часи, зокрема під час воєн та економічних криз, він ставав основним продуктом у раціоні.

В англійській харчовій традиції хліб не має такої популярності, як у слов'ян. Сучасні британці мало їдять хліба, проте надають перевагу фаст-фудам, що призводить до проблем зі здоров'ям (ожиріння, діабет).

Тож припускаємо, що хліб в англійській культурі не має такої виразної символіки, як в українській та польській. Однак у кількох одиницях компонент хліб // *bread* символізує достаток і повсякденне життя: *like bread and butter; earn one's daily bread; break bread with smb; put bread on the table; a bread-and-butter issue*. Натомість в англійській фразеології багато фразеологізмів, пов'язаних із випічкою: *to have one's cake baked; (as) good as a pie; (as) flat as a pancake; (as) dry as biscuit*.

Кількісний аналіз фразем із компонентом хліб в українській та польській мовах переважно демонструє ізоморфізм. Аломорфною рисою щодо англійської мови є те, що у слов'ян він значно домінує через історичні, культурні та економічні причини.

Ще однією важливою складовою здорового харчування є м'ясо. Це джерело високоякісного білка, необхідного для росту, розвитку та підтримки здоров'я організму. М'ясні продукти містять багато корисних речовин, таких як вітаміни групи В, залізо, цинк, фосфор та амінокислоти, які важко отримати з інших продуктів.

«М'ясні» фразеологізми англійської мови символізують успіх і щастя, або ж щось доцільне, необхідне: *carry meat in one's mouth* – бути джерелом прибутку; *cry roast meat* – розказати всім про своє щастя; *bring home the bacon* – досягти великих успіхів. Наприкінці XIII століття м'ясо англійці асоціювали з фізичною силою, згодом воно стало невід'ємною складовою раціону аристократів [10, с. 10], а бідні селяни його не споживали.

Компоненти *bacon* в англійській мові та *хліб* // *chleb* в українській і польській мають національне забарвлення. О. Плюта стверджує, що в XX столітті основною їжею робітничого класу був бекон – це саме та їжа, яку могли собі дозволити ті, хто працює. Тож в англійській культурі символом достатку є бекон: *bring home the bacon*, в українській і польській – хліб: *заробити на шматок хліба* // *pracować na kawałek chleba; mieć w rękach kawałek chleba* [5, с. 217].

Упродовж століть м'ясо було основою традиційних польських страв, символом достатку і важливим джерелом енергії для людей, особливо в холодному кліматі. Фраземи із цим компонентом у польській мові передають різні значення – від фізичної сили до хитрощів і навіть негативних емоцій: *gdzie*

mięso, tam się i muchy zlecą; nie ma mięsa, to i kot nie tańczy; mięso armatnie; rzucać mięsem.

В українській культурі популярним продуктом тваринного походження було і є сало – певна ‘візитівка’ українців у світі, «символ чогось принадного, хорошого, корисного» [4, с. 218]. Достаток сала вважався у народі за справжній добробут. Тож сало символізує менталітетність українців [1, с. 146]: *як бобер у салі; як салом по губах мастити; на комариному салі; мов кіт на сало; обрости салом.*

Кількісний склад фразеологізмів з компонентом сало не передає усієї користі та любові українців до цього продукту. Адже сало містить вітаміни А, Е, D, арахідонову кислоту, холін, що є профілактикою хвороби Альцгеймера, неврологічних захворювань, має жовчогінну дію тощо. Українці здавна вживали сало як джерело енергії, тому й вважають їх здоровою та фізично активною нацією.

Зауважимо, що сало – суто український продукт, тому в польській та англійській мовах не знайдено жодної фразеологічної сполуки з цим компонентом.

Незамінна частина здорового раціону, що допомагає підтримувати енергію, зміцнює імунітет і захищає організм від хворіб, – овочі та фрукти. Овочі містять багато вітамінів, мінералів, клітковини й антиоксидантів, які необхідні для підтримки здоров’я. Фрукти зміцнюють імунну систему, поліпшують роботу серця та підтримують загальний тонус організму. Це чудове джерело природних антиоксидантів, яке захищає клітини від шкідливого впливу вільних радикалів і допомагає запобігати розвитку хронічних захворювань, таких як діабет, рак і серцево-судинні хвороби. Окрім того, вони мають низьку калорійність, тож це ідеальний продукт для тих, хто прагне підтримувати оптимальну вагу.

Вживання фруктів позитивно впливає і на психо-емоційний стан людини. Доведено, що фрукти поліпшують настрій, зменшують стрес та підвищують рівень енергії. Завдяки природним цукрами – це чудове джерело швидкої енергії без шкоди для здоров'я.

Найчастіше у фразеології аналізованих мов використовують такі овочі: *буряк, капуста, морква, редька, гарбуз* // *kapusta, marchew, burak* // *potato, cucumber, tomato, carrot, cabbage: годувати гарбузами; гірка редька; горох з капустою; наздогад буряків; хатня морква* // *groch z kapusta; metoda kija i marchewki; czerwony jak burak* // *carrot on a stick; to be cool as a cucumber; couch potato; to be as red as a tomato.*

Однак найбільш яскраво представленим в аналізованих мовах, на нашу думку, є корпус фразеологізмів з компонентом фрукти: *яблуко, вишня, слива, груша, виноград* // *jabłko, śliwka, gruszka, cytryna* // *apple, banana, grape, cherry peach, orange, plum* тощо: *вишневі усмішки; знайшовся у вишеньках; отримати сливку під око* // *jabłko niezgody; wpaść jak śliwka w kompot; Nie zasypiać gruszek w popiele; gryszki na wierzbie; słodkie cytryny* // *to lose one's banana; a bowl of cherries; Squeeze an orange; Plum in one's mouth* тощо.

Найбільш значущим фруктом для носіїв української, польської та англійської культури є яблуко. Упродовж усієї історії воно супроводжувало людство, що у багатьох фразеологічних одиницях відображено як з позитивним, так і негативним забарвленням. «Яблучні» фразеологізми імплікують чудодійну силу фрукта, внаслідок чого можна забути про лікарів: *An apple a day keeps a doctor away; Eat an apple before going to bed, and you make the doctor beg for his bread.*

Фразеологізми з компонентом *яблуко* // *jabłko* // *apple* описують практично усі сторони життя людини: зовнішність, розумові здібності, характер, рід діяльності, відносини в родині:

яблуку ніде впасти; Від одного гнилого яблука увесь віз згниє; Червоне яблучко, та всередині черв'ячок; Яблуко від яблуні недалеко падає; Яка яблунька, такі й яблука // jabłko niezgody; sthuc kogoś na kwaśne jabłko; Niedaleko pada jabłko od jabłoni; Mieć jabłko w gardle; Zgniłe jabłko psuje cały kosz // apple-head; apple sauce; apple-pie order / in apple-pie order; one smart apple; argue like an apple-wife; as sure as God made little green apples; No good apples on a sour stock.

Зазначимо, що в окремих випадках в англійській фразеології компонент «*apple*» виступає маркером національно-культурної специфіки. Такі фразеологізми відображають історичні, соціальні та культурні події, ставлення етносу до тих подій, а також до універсальних, індивідуальних людських та етнокультурних цінностей: *apple-pie bed* – зв'язані простирадло і підковдрник, які не дають змоги тому, хто лежить, витягнутися по всій довжині; дуже поширене в англійських школах-інтернатах; *Apple Annies* – вуличний продавець яблук в часи Великої Депресії (30–40-х рр. XX ст.); *Johnny Appleseed* – будь-який селянин-мандрівник; *to polish the apple* – букв. натирати до блиску яблуко – «підлещуватися». В американських школах існує традиція дарувати вчителям на початку навчального року яблука.

«Яблучні» фразеологізми присутні в українській, польській та англійській мовах. Проте найбільше їх – в англійській, і тут вони мають культурно-маркований, стилістичний і оцінний компоненти значення.

Деякі фраземи з компонентом *яблуко* мають міфологічну чи біблійну історію, тож вважаємо їх універсальними з ізоморфною структурою значення.

Фраземи із компонентами овочі та фрукти використовують для опису зовнішнього вигляду: *очі як цибулини; ніс картоплею; // czerwony jak burak; nos jak kartofel; wyciskany jak cytryna;*

dziewczyna jak jagoda // eyes like saucers; strawberry mark; carrot top; like a sack of potato; as brown as a berry і характеристики людини: *міцний гопішок // kapuściana głowa; twardy orzech; stary grzyb // as cool as a cucumber; full of beans; spill the beans.*

Фразеологічні одиниці з «овочевим» та «фруктовим» компонентами мають яскраво виражену національно-культурну специфіку. Розбіжності у світогляді українського, польського та англійського народів пов'язані з особливостями культури, побуту, географічного розташування, історичного розвитку.

Важливим елементом тієї чи тієї культури є модель харчування, тобто який продукт забезпечує основну калорійність їжі: для українців – це хліб та сало, поляків – хліб та м'ясо, в англійців – м'ясо. Загалом, українська модель харчування наближена до рослинної моделі, англійська та польська кухні – до м'ясної, тут переважають ситні страви, що засвідчує компонент *м'ясо* у фразеологізмах цих мов.

Водночас наголошуємо, що надмірне вживання хлібо-булочних виробів, фастфудів, жирної та калорійної їжі сприяє розвитку серцево-судинних захворювань, ожиріння, діабету, підвищує ризик онкологічних захворювань тощо. А отже, у сіх три країни мають певні ризики, пов'язані з традиційним харчуванням. Однак сучасні тенденції вказують на збільшення уваги до збалансованого раціону, багатого на овочі, рибу, корисні жири та мінімально оброблені продукти.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Билиця У. Коди культури в образі людини в англомовній картині світу (на матеріалі компаративної фразеології). *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Філологічна»*. 2016. Вип. 62. С. 41–44.

2. Демиденко Г. Етнофразеологізми з компонентом «хліб» як ментальні маркери української ідентичності. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія «Філологія»*. 2022. Вип. 58. С. 64–67.
3. Державецька І. Глютонічний дискурс : лексикографічний аспект. *Одеський лінгвістичний вісник*. 2014. Вип. 4. С. 69–72.
4. Левченко О. Фразеологічна символіка : лінгвокультурологічний аспект : монографія. Львів : ЛРІДУ НАДУ, 2005. 352 с.
5. Плюта, О. Їжа та кухня в системі ціннісно-ментальних символів культури. *Питання культурології. Київський національний університет культури і мистецтв*. 2019. Вип. 35. С. 214–225.
6. Скрипник Л. Фразеологія української мови. Київ : Наукова думка, 1973. 278 с.
7. Творун С. Сакральна цінність хліба в українській народній культурі: традиційні поминальні хліби. Музей Івана Гончара. *Національний центр народної культури*. 2013. URL: <https://honchar.org.ua/p/sakralna-tsinnist-hliba-vukrajinskij-narodnij-kulturi-tradytsijni-pomynalni-hliby/>.
8. Archaeobotanical Evidence Reveals the Origins of Bread 14,400 Years Ago in Northeastern Jordan / A. ArranzOtaegui, A. G. Carretero, M. N. Ramsey, Q. D. Fuller, T. Richter. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2018. № 115 (31). P. 7925–7930. URL: <http://doi.org/10.1073/pnas.1801071115>.
9. Dunbar R. Breaking Bread: the Functions of Social Eating. *Adaptive Human Behavior and Physiology*. 2017. Vol. 3. P. 198–211. <https://doi.org/10.1007/s40750-017-0061-4>.
10. Mason L. Food culture in Great Britain. Westport, Connecticut : Greenwood Press, 2004. 264 с.