

8. Міносян, А., Варипаєв, О. (2025). Західна стратегія та українське питання: історичний досвід, реалії, перспективи. *Актуальні питання у сучасній науці*, № 4(34), 1476–1489. Вилучено з: [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2025-4\(34\)-1476-1489](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2025-4(34)-1476-1489)

9. Wanner, C. (1998). *Burden of dreams: History and identity in post-Soviet Ukraine*. Pennsylvania State University Press. <https://www.psupress.org/books/titles/0-271-01792-9.html>
[psupress.org](https://www.psupress.org)

10. Wanner, C. (Ed.). (2024). *Dispossession: Anthropological perspectives on Russia's war against Ukraine*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003382607>

ГАСТРОНОМІЧНА СПАДЩИНА ЯК ІНСТРУМЕНТ ДЕКОЛОНІЗАЦІЇ ТА СТІЙКОСТІ: УКРАЇНСЬКИЙ ДОСВІД

Варипаєв О.М.

кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри ЮНЕСКО «Філософія людського спілкування» та соціально-гуманітарних дисциплін, Державний біотехнологічний університет, м. Харків, Україна

Повномасштабне вторгнення Росії у 2022 році зрушило звичний досвід українців, у тому числі їхні стосунки з їжею. Рутинна дія набрала виразних психологічних, культурних і політичних сенсів. Їжа стала опорою емоційного стану, маркером ідентичності та в деяких випадках каналом дипломатичної комунікації. Масова мобільність населення лише прискорила ці процеси: понад 3 мільйони осіб стали ВПО, близько 6 мільйонів залишили країну [8]. Гуманітарна криза й колективна травма переозначили щоденні харчові практики та їхню символіку. У контексті війни їжа виконує подвійну роль: матеріального ресурсу й психологічної опори. Етнографічні спостереження в Україні показують, що посилюються її символічні та комунікативні функції: через їжу утримується зв'язок із традицією та підтримується спільнотна солідарність [3, с. 39]. Відповідно, дослідження «філософії їжі» потребує міждисциплінарного підходу, здатного зводити разом мікропереживання та широкий воєнний контекст.

На глобальному рівні продовольча безпека підривається комплексом взаємопов'язаних криз. Пандемія, російсько-українська війна та кліматичні зміни утворюють «вузол», у якому перебої постачання, втрата доходів і цінова турбулентність резонують одна з одною. Такий стан позначають як полікризу: енергетичні збої протягом короткого часу відбиваються на харчуванні, тоді як посухи живлять політичну нестабільність. Найуразливішими стають периферійні спільноти; відповідно, аналіз українських практик варто вбудовувати в цей переплетений фон [10, р. 15].

Коли людина обирає, що готувати й їсти, це не лише «подобається/не подобається». Ми постійно узгоджуємо себе між трьома полюсами: ким я є (ідентичність), що зручно й доступно (ціна, час, навички) та яку відповідальність несу за наслідки (для здоров'я, довкілля, інших). Такий трикутник допомагає чесно поглянути на повсякденні рішення від списку покупок до святкового столу [5, pp. ix–x]. Звична «нормальність» руйнується, значення улюбленої або звичної страви виходить за межі біологічної потреби: вона допомагає не розчинитися у тривозі, втримує відчуття гідності та зв'язок із домом. У цьому сенсі їжа виявляє свою онтологічну сутність, тобто дозволяє переосмислити буття, зібрати пам'ять і зберегти людяність, повертаючи через запах і смак до відсутньої або покинутої домівки [2, с. 201].

Для коректного опису воєнних трансформацій харчової культури слід прийняти двошарову перспективу: мікродосвіди емоцій нерозривні з макроумовами війни й глобальних процесів. Комфорт, ностальгія та тривога у сприйнятті їжі мають розглядатися

разом із міграцією, переосмисленням культурних кодів і політичною мобілізацією. Амбівалентний підхід висвітлює їжу як інтимний досвід повсякденності та водночас як частину колективної історії. Їжа є першою необхідністю і водночас найбільш спільною насолодою: від «горнятка чаю» до великих подій, вона цементує зв'язки, пам'ять і відчуття дому. Історично саме харчування дозволило виростити міста й культури, оскільки ми будемо світи навколо столу, а не лише на полях битв. Тому говорити про їжу одночасно значить говорити про нас самих і наші спільноти.

Харчування є щоденною комунікацією: те, що купуємо, готуємо, виставляємо на стіл сигналізує про «нас» у конкретному культурному контексті. Практики і ритуали вбудовані в уявлення про стать, клас, націю, естетику та етику. У ХХІ столітті до цього додалися соцмережі: вони підштовхують не лише смакувати, а й «показувати смак», з'єднуючи особисті звички з публічним образом [9, pp. 82–83]. Ритуали споживання фіксують особисті способи опанування стресу, але водночас детермінуються історичною пам'яттю та соціальними умовами. Кулінарні практики є маркерами ідентичності, що з'єднують людей із культурною спадщиною, цінностями та спільнотою.

Війна робить їжу не лише ресурсом, а й носієм гідності та спільнотної солідарності. Для ВПО ключові траєкторії підтримки продовольчі набори, грошові виплати й самозабезпечення; їх доречно оцінювати через призму продовольчого суверенітету, права на культурно відповідну, здорову їжу та контроль над власним харчуванням [8, р. 1]. У цьому фокусі досвід переселення зчитується через смак і працю власних рук; втрата «рідних» продуктів через окупацію болить як удар по символічних маркерах території. Методологічно потрібна дуальність мікро/макро: психологія родини поєднується з культурою й політикою.

Після 2022 року індекс цін ФАО злетів і, попри корекцію, залишався підвищеним; це вдарило по купівельній спроможності бідних у Європі, на тлі енергокризової інфляції. Дієти збідніли, зросло споживання дешевих перероблених продуктів із довгостроковими ризиками. Водночас традиційне приготування стало психологічним «якорем», а спільні трапези стали практикою відновлення нормальності. Цифрові платформи посилили роль образу страви й водночас актуалізували етичні теми турботи та відповідальності [3].

Під час війни звична страва працює як емоційний «якір». Знайомі рецепти дарують відчуття контролю та безпеки; сам процес готування впорядковує день і знижує тривожність. Естетичні судження впливають і на споживання, і на відходи; пропонується нормалізувати «несиметричну красу» врожаю через мистецько-гастрономічні підходи [7, р. 3.].

Українські біженці прагнуть відтворити «свій» смак як психологічну опору. Кухня виконує роль медитації «тут-і-зараз»: тактильні послідовні дії зменшують нав'язливі спогади. У дослідженні 619 переміщених осіб у Німеччині >80% мали підвищені рівні стресу, тривоги й депресії та відзначали зміни апетиту; ці зміни корелювали з психоемоційним станом, що обґрунтовує інтеграцію харчових інтервенцій у психологічну допомогу [8]. Ностальгійні страви відтворюють «образ дому»: готування борщу чи хліба в притулках і за кордоном відновлює нормальність, а спільні трапези виконують терапевтичну функцію й підтримують солідарність. Їжа постає як матеріалізована пам'ять і доступна практика самопомоги.

В той же час у нових країнах рецепти адаптують до наявних інгредієнтів. Автентичність вимірюється не ортодоксальністю рецептури, а емоційним зв'язком і смислами. Діаспорні спільноти розглядають кулінарні практики як осердя ідентичності: вони зберігають відчуття належності, навіть попри трансформації страв. За кордоном українці зберігають «свій» смак через адаптації: локальні трави замість звичних приправ, інше борошно є вже дещо інша технологія. Це трактується як природний процес, а не втрата

автентики. Дослідження в Польщі, Німеччині, США фіксують потребу у звичних продуктах і практикуванні традиційних способів приготування; а за їхньої відсутності імпровізацію. Явище описують як «дієтичну акультурацію»; медичні служби мають враховувати мультикультурні раціони. Автентичність стає плинною та утримується смислами й пам'яттю, навіть коли рецепти змінюються.

Колективні застілля на Різдво, Великдень, День Незалежності зміцнюють солідарність і є каналом комунікації з місцевими. Громади організують дегустації та кулінарні майстер-класи, представляючи символічні страви, як борщ, вареники, голубці, деруни, пироги. Такі події водночас підтримують мігрантів і просувають позитивний імідж України. ВПО називають вирощування та власне готування найстійкішим шляхом: це здоровіший раціон, інтеграція в громаду-господаря та «антистрес». Грошові виплати цінують за можливість вибору, однак обидва формати підтримки потребують стратегії виходу, щоб уникнути залежності. Українська аграрність і блокада портів формували специфіку доступності продуктів [8, р. 7].

Відбувається повернення смислів після радянської уніфікації. Тоталітарна політика прагнула звести різноманіття до «єдиного» зразка (мови, книжки, страви), і цим маргіналізувала українські гастрономічні традиції. Після 1991 року почалося їхнє повернення; нинішня війна лише пришвидшила деколонізаційні зрушення: на тлі спроб російського привласнення українці зміцнюють кулінарну спадщину як опору ідентичності [3, с. 41]. Страва стає інструментом культурного спротиву, носієм пам'яті та відмінності. Відновлення локальних рецептів стає антитезою «общепіту»: борщ, книші, узвар знову звучать як щоденна мова спільноти вдома, у волонтерських осередках, у діаспорі [2, с. 199–200].

У 2022 році, на тлі публічних суперечок, Україна домоглася внесення культури приготування українського борщу до списку ЮНЕСКО елементів, що потребують негайної охорони; рішення ухвалене в липні 2022-го в терміновому порядку через вплив війни. «Перемогу у борщовій війні» зафіксовано на офіційному рівні, попри російську критику. Це засвідчило: кулінарна спадщина не «побутова дрібниця», а стратегічний ресурс культури, вартий міжнародного захисту.

Академічні джерела одноставно наголошують: у конфліктах і міграціях роль їжі в збереженні ідентичності зростає; «кулінарна спадщина є центральною для збереження культурної ідентичності» [4]. В Україні це проявляється і всередині країни, і в діаспорі: у проєктах 2022–2025 років борщ, вареники, кутя тощо постають символами стійкості й єдності. Шкільні уроки та акції підкреслюють походження й значення страв, аби молодь відчувала тяглість культури. За кордоном кухня слугує народною дипломатією: спільноти через страви розповідають правду про війну й історію. Формується етика автентичності (а не «екзотики»): відмова від радянських назв і повернення питомих найменувань підсилюють дерусифікацію харчового простору. Так кулінарна сфера стає частиною ширшої деколонізації свідомості, а їжа символом, що консолідує націю.

Специфічною рисою української філософії їжі є своєрідна мікрофілософія ощадливості. Історичний досвід дефіциту виховав бережливість: уміння готувати зі скромного набору інгредієнтів і «не марнувати жодної крихти». У 2022–2025 роках перебої постачання й подорожчання підсилили цю практику: соцмережі поширювали рецепти «з мінімуму», а домашня економія стала колективною стратегією виживання. У сім'ях із пам'яттю про голод їжа сприймається як «тиха мова» безпеки; «надлишкові» застілля символізують турботу. Повага до хліба передається як етична звичка; поряд із прагматичною мудрістю мати базові запаси [11, р. 147]. Видання воєнного часу й волонтерські ініціативи навчають «нульових залишків» і кулінарній креативності з гуманітарних пайків, що зміцнює стійкість спільнот.

Війна зірвала звичний ритм українського агросектору, і світ миттєво це відчув. Блокада портів, зруйнована логістика, мінні поля та втрачений урожай уже у 2022 році переросли у «серйозне порушення національного і світового постачання продовольства». Україна як провідний експортер пшениці, кукурудзи та олії не виконала частину контрактів; ціни на зерно підскочили, найбільше зачепивши імпортозалежні, малозабезпечені країни Африки та Близького Сходу. Під загрозою опинилася ЦСР №2 «Подолання голоду» [10]. У середині країни відбувається подорожчання базових продуктів, розриви ланцюгів і локальні дефіцити; опитування фіксують до 80% домогосподарств із проявами продовольчої небезпеки у 2022–2023 роках, близько 20% тяжкі форми як в Україні, так і серед біженців. Це підтверджує позицію ООН: конфлікти є провідний чинник глобального голоду [10].

На цьому тлі розрослася «низова» адаптація: взаємодопомога, ощадливість, волонтерські кухні, домашні консервації, повернення до самозабезпечення. Підхід узгоджується з ідеєю продовольчого суверенітету, правом спільнот самостійно визначати продовольчі практики. Громади вирощують, обмінюються, спільно готують; ВПО наполягають на врахуванні традиційних дієт. Це пропонується розглядати як утвердження права на їжу для переміщених осіб, поза вузькою рамкою гуманітарної допомоги [10]. Так ощадливість перетворюється на ресурс стійкості та автономії.

У війні склалася гібридна філософія їжі, що тримається на чотирьох взаємопов'язаних вимірах. Психологічний: приготування й смак знайомих страв стабілізують емоції, впорядковують день і виконують функцію самоогляду. Адаптивний (діаспорний): рецепти гнучко змінюються під наявні інгредієнти, але зберігають ідентифікаційний сенс і згуртовують громади біженців, «плинна автентичність» у дії. Політико-культурний: відродження традицій і боротьба за визнання спадщини (кейс борщу) формують контрнарратив деколонізації та укріплюють суб'єктність. Матеріально-стійкісний: ощадливість, взаємодопомога, локальні ланцюги живлення й «кухні солідарності» створюють низову продовольчу стійкість, поєднуючи економічну доцільність, екологічну етику мінімізації відходів і громадянську відповідальність. Разом вони утворюють етику воєнного часу, що спирається на гідність, турботу, пам'ять і право громади залишатися собою навіть у найважчі моменти.

Кулінарна дипломатія та м'яка сила солідарності визначають подальший розвиток філософії їжі у військовий час. Зовнішній контур цієї етики проявився у кулінарній дипломатії. Ініціатива #CookForUkraine, співзаснована Олею Геркулес, з'єднала ресторани, медіа та домогосподарства: борщ, вареники й хліб стали мовою емпатії, благодійності та просвітництва. Кампанія не лише підсилила світову обізнаність про війну, а й збрала понад 2 млн фунтів стерлінгів на гуманітарну підтримку, довівши, що кухня будує мости там, де політика зводить мури [2]. У поєднанні з інституційними кроками, такими як визнання культури приготування українського борщу елементом нематеріальної спадщини, постає нова «народна зовнішня політика»: гастрономічна культура водночас комунікує правду про війну, захищає спадщину й об'єднує транснаціональні спільноти довкола цінностей взаємодопомоги та людяності. Можна стверджувати, що за столом нація так само гуртується, як і на полі бою, через смак зберігає мову, пам'ять і здатність ділитися життєстійкістю зі світом.

Список використаних джерел:

1. Варипаєв, О. М. (2016). Розвиток та головні доктрини філософії їжі в античності. *Економічна стратегія і перспективи розвитку сфери торгівлі та послуг*, 1(23), 223–231. <https://doi.org/10.5281/zenodo.16729565>
2. Варипаєв, О. (2025). Філософія їжі в Україні у воєнний час: етнокультурні моделі та екзистенційні реалії. *Культурологічний альманах*, 2(14), 199–205. DOI: <https://doi.org/10.31392/cult.alm.2025.2.24>.
3. Варипаєв, О. М., Міносян, А. С. (2023). Філософія їжі як маніфестація національної ідентичності. У *STUDIA SLOBOZHANICA: Матеріали всеукраїнської науково-методичної конференції «Слобожанський гуманітарій – 2023»* (с. 37–48). Харків: ДБТУ. <https://biotechuniv.edu.ua/wp-content/uploads/2024/01/015-stud-zb-5.pdf>.
4. Варипаєв, О. М., Туль, Т. М. (2025). Філософія їжі як культурний код: традиція, сатира, ідентичність “Енеїди” І. П. Котляревського. *STUDIA SLOBOZHANICA: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Слобожанський гуманітарій – 2025»* (Харків, ДБТУ, 30 квітня 2025 р.), 24–28. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15748420>
5. Belasco, W. (2008). *Food: The Key Concepts*. Oxford/New York: Berg. ISBN: 978-1-84520-673-4;
6. Borghini, A. (2024). Food and Philosophy. *Oxford Research Encyclopedia of Food Studies*. DOI: <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780197762530.013.20>
7. Knopp, G. da C., & Soares, E. L. A. (2024). Aesthetics and Food Waste: Understanding Fruit and Vegetable Consumer Preferences and Choices. *Research, Society and Development*, 13(3), e11713345365. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v13i3.45365>.
8. Mamonova, N., & Borodina, O. (2025). Food systems of internally displaced persons in Ukraine during Russia’s full-scale war. *The Journal of Peasant Studies*. DOI: <https://doi.org/10.1080/03066150.2025.2519635>. [tandfonline.com](https://www.tandfonline.com)+1
9. Petrova, S. (2023). Философия на храненето и идентичност. *Filosofiya – Philosophy*, 32(1), 81–90. https://azbuki.bg/wp-content/uploads/2023/03/Philosophy_1_23_Silviq-Petrova.pdf. [Аз-буки](#)
10. Saccone, D., & Vallino, E. (2025). Global food security in a turbulent world: Reviewing the impacts of the pandemic, the war and climate change. *Agricultural and Food Economics*, 13, 47. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40100-025-00388-0>. [SpringerOpen+1](#)
11. Zasiakina, L., Leshem, B., Hordovska, T., Leshem, N., & Pat-Horenczyk, R. (2021). Forgotten Stories of Women: Intergenerational Transmission of Trauma of Holodomor and Holocaust Survivors’ Offspring. *East European Journal of Psycholinguistics*, 8(1), 137–158. DOI: <https://doi.org/10.29038/eejpl.2021.8.1.zas>.

«ПРАВО БУТИ ЗАБУТИМ» (GDPR) В КОНТЕКСТІ ПЕРЕОСМИСЛЕННЯ ФІЛОСОФІЇ ПРИВАТНОСТІ ТА ОНТОЛОГІЧНИХ МЕЖ СВОБОДИ І ПРАВА В ПАРАДИГМІ ЦИФРОВОЇ ДЕРЖАВИ

Калюжна Ю.І.

*кандидат політичних наук, доцент, доцент кафедри політології, соціології і
культурології ХНПУ імені Г.С. Сковороди,
м. Харків, Україна*

Сучасне суспільство зіткнулося з екзистенційною зміною у функціонуванні індивідуальної та колективної пам'яті, спричиненою незворотністю цифрового архівування. Персональні історії та дані назавжди стають індексованими в Інтернеті, відтак починають