

ВІДРОДЖЕННЯ ТРАДИЦІЙ КОЗАЦЬКОГО РЕНЕСАНСУ У СУЧАСНІЙ ФІТОКУЛІНАРІЇ

Кіросір Л.М.

Полтавський державний педагогічний університет імені В.Г.Короленка

Національно-державне відродження України неможливе без повернення до першоджерел життя народу, першооснов буття нації. Воно передбачає формування почуття національної самосвідомості як неодмінної умови виховання нової генерації громадян суверенної, незалежної демократичної Української держави.

Видатний український поет, філософ, педагог другої половини XVIII століття Г.С. Сковорода, який прагнув збагнути силу і велич народної мудрості, піднявшись на вершину знань того часу, звертався до сучасників і майбутніх поколінь: "Пізнайте свій народ і себе в ньому."

Нове бачення історичного минулого на землі тисячоліть дає можливість згадати і відродити давні спадкоємні традиції — національне багатство і невичерпне джерело здоров'я українського народу. Саме в них і закладена генетична пам'ять, яка дає свою животворну енергію всім, хто бажає пізнати початки свого роду-племени, національну причетність і самотність, розкрити людську сутність у вимірі простору і часу. Так, національна своєрідність у культурі українців найбільше торкається традиційної культури, віддзеркалюється в її давніх звичаях і ритуалах.

Народна кухня — безкнижкова, бездипломна, безступенева. Її рецепти і саме мистецтво приготування страв, кулінарний досвід збиралися по крихітках, по дрібочках і передавалися, мов думи бандуристів, із вуст в уста, із покоління в покоління. Коло часу замкнулося. І для нас вона зараз актуальна і, як ніколи, потрібна. Після трагедії на ЧАЕС, серед гинучих трав і дерев, ослаблених тварин, дряхлих людей народна кулінарія здатна врятувати наш народ і полегшити його порятунок.

У зв'язку із цим варто згадати мудрі традиції, які зберігаються у скарбниці народної дієтики як дарунок прийдешнім поколінням для відновлення здоров'я і занепалих сил. І сьогодні як еліксир здоров'я вона пропонує рецепти приготування здорових гігієнічних страв. Їх готували з додаванням дикорослих харчових рослин: м'яти польової, перстачу прямостоячого, підмаренника справжнього, самосилу гайового, споришу, материнки, грициків, лободи, кропиви, медунки, гравілату і багатьох інших [2].

Корисно і доцільно звернутися до козацького досвіду — цікавих і простих рецептів приготування страв. Оригінальність козацької кухні була обумовлена самим способом життя. На широкому Дніпрі-Борисфені впритул до самого Чорного моря жило незвичайне, унікальне, веселе та відважне плем'я — народ у народі, оплот та охорона українців. І звалося воно — "козаки" — у перекладі з тюркської "коз-акі" — білі гуси. Рано восени, коли ставали на крила перелітні птахи, збивалися у кінні ватаги і козаки. Одягнувши білі пов'язки на голови, або білі, з войлоку, капелюхи, вирушали у похід водночас з відльотом гусей. Тому і звалися вони поетично і образно — "білі гуси". Коли виникла необхідність захисту від татаро-турецьких орд і від утиску польських панів, в Україні народилася козацька республіка — Січ.

Запорозжці-козаки зробили тимчасову войовничу пригоду кочівників-козаків постійним способом життя. Вони несли прикордонну служ-

бу, пильно слідкували за пересуванням турок і татар, збирали мито з іноземних купців. Ще одне дуже відоме заняття, оспіване в думах та описане істориками різних епох, походи-удари козацького війська. Жили козаки точно за прислів'ям: „Весною кожний кущик ночувати пустить“. Тільки куці ті були їхнім притулком увесь рік — рубали і будували „ хижі“-, „курені“ з чагарників, а взимку переходили в землянки. Наслідок духовного і тілесного гарту: у боях, при облозі козакі потерпали іноді від голоду і спраги, але не від хвороб та епідемії. Опис харчування запорізьких козаків — це приклад найздоровішої їжі. Харчувалися вони скромно, але їжа їх, без сумніву, мусила бути здоровою, якщо в той час козаки були найкращими лицарями у Європі. Курінним господарством на Січі займалися курінний отаман та кухар. Що ж день у день їли козаки? Дуже поширеною стравою у куренях була соломаха — житнє борошно, заварене на воді і засмажене олією. На обід найчастіше була тетеря, що готувалися на квасі з пшона або житнього борошна. Тетерю заїдали вареною або печеною рибою і запивали медом, брагою або пивом. Їли запорожці галушки, юшку з риби, куліш із салом або олією, баранину, дичину, пташину. На вечерю варили гречані галушки з часником або юшку з риби [3]. При цьому козаки не страждали цингою або іншими авітамінозами, залишалися міцними й дужими. Адже на допомогу їм приходила ще одна страва, а точніше напій — узвар, який готували з плодів горобини звичайної, шипшини коричної, барбарису звичайного, сушених лісових яблук, груш, вишень та ін. Узвар може виготовлятися кип'ятінням, але найчастіше його настоювали в гарячій печі, а у польових умовах у горщиках чи казанках, закопуючи у попіл згасаючого вогнища. За давніми козацькими традиціями в узвар обов'язково додавалася верба-лоза. Лозняку навкруги було багато, та й настоювалися вербові гілочки дуже швидко. Степові вояки ботаніками не були і тому поєднували вербу жовту та краснотал спільною назвою верболоз. Назва ця, переживши і саму Січ, досі зустрічається в українській художній літературі. Додавали в узвар також гілки різних дерев та чагарників, які дрібно сіклися шаблею і вимірялися для приготування жменями. Крім того, свіжа сировина ще й розминалася в руці, заряджалася біоенергією того, хто готував узвар. Потім він томився до готовності і тому зберігалася, не руйнуючись від кипіння, вітаміни та мінеральні сполуки, які необхідні для здоров'я людини.

Крім чагарників, запорожці-сторожовики широко використовували листя та гілки дерев — тополі, липи, дуба, клена, осики, калини — та степові трави. Багато засобів вражають точністю спостереження, зіркою мудрістю козаків. Так, для приготування узварів та цілющих відварів вони використовували березовий та кленовий соки, ковальську воду: коли ковалі кували, а потім загартовували шаблі, то для охолодження занурювали їх у воду. Так само використовували воду, у яку занурювали шаблю після заточки. В обох випадках у розчин попадали оксиди заліза у активній формі, необхідне страждаючим хворобами крові, опроміненим, виснаженим. Українські народні цілителі і зараз розжарюють цвях до червоного кольору, після чого занурюють його у воду і дають її хворим як ліки. Так сьогодні чути відлуння досвіду наших предків, славних лицарів Січі [1].

Отже, етнічна кулінарія зберігає на своїх стародавніх скрижальх і пропонує надійні, перевірені століттями полівітамініні узвари, гігієнічні страви. Все це регламентує звичаєве право на високому науковому

рівні, навіть з огляду на сучасний розвиток науки. Спадкоємні традиції нашого народу не померли, на щастя вони збережені, але в сучасній українській кухні не реалізовано навіть тисячної долі її можливостей.

Третє тисячоліття повинно стати на шлях фундаментального та наукового вивчення і пропаганди мудрих традицій українського народу. Адже національна ідентичність українця постає не в пепсі-колі, снікерсах чи піццах, а в материнці, родовику лікарському, омані високому перстачі прямостоячому — в отому споконвічному зв'язку з вічним зелом для здоров'я роду і родоводу, працею і віковою культурою.

Література

1. Пастернак А. Козацька медицина. — К.: Оптима, 2001. — 64 с.
2. Товстуха Є.С. Чари. Лікувально-оздоровні та ужитково-етнічні традиції українців.-Українська Академія оригінальних ідей, 2001. — 250 с.
3. Франко О.Ф. Практична кухня. — Львів: Каменяр: Фенікс ЛТД, 1993. — 216 с.

ОРГАНІЗАЦІЯ НАУКОВО-ДОСЛІДНИЦЬКОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Коваль А.А., Чечотіна С.Ю.

*Полтавський державний педагогічний університет імені В.Г. Короленка
Вищий державний навчальний заклад України
„Українська медична стоматологічна академія”, м. Полтава*

У загальному комплексі підготовки спеціалістів з вищою освітою науково-дослідна робота студентів (НДРС) — один із методів навчання і виховання, який дає можливість направити науковий і трудовий потенціал студентів на вирішення прикладних завдань.

Одна із найважливіших завдань науково-дослідної роботи вищого навчального закладу є: здійснення зв'язків науково-дослідної роботи з навчально-виховним процесом [3].

Науково-дослідна робота студентів, що проводиться у вищій школі, реалізує наступні функції:

а) функцію удосконалення навчального процесу та відображення сучасних наукових досягнень у навчальній діяльності вищої школи;

б) функцію виховання: наукові дослідження розкривають студентам широке коло різноманітних наукових проблем, що сприяють розширенню світогляду, виховують потяг до самоосвіти. Залучення майбутніх фахівців до наукової роботи кафедри на засадах співробітництва студентів та викладачів виховує риси дослідника;

в) функцію розвитку у майбутнього фахівця мислення, умінь спостерігати, аналізувати, навичок самостійної творчої дослідної роботи тощо. Участь студентів у наукових дослідженнях розвиває їх інтерес до науки, до навчання, внаслідок чого підвищується якість підготовки фахівців [3].

Основне призначення науково-дослідної роботи студентів полягає у забезпеченні:

а) прищеплення студентам початкових систематичних навичок виконання теоретичних та експериментальних науково-дослідних робіт;

б) стійкого та глибокого засвоєння знань із спеціальних та суспі-