

УДК 94(477)“1932/1933”:641-028.76]-029:[17+159.9]  
DOI: <http://>

## ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ГЕНОЦИДУ 1932–1933 рр. (НА ОСНОВІ СПОГАДІВ ОЧЕВИДЦІВ ГОЛОДОМОРУ)

Лілія ШЕРЕМЕТА

Національний музей Голодомору-геноциду  
Відділ досліджень Голодомору та масових штучних голодів  
вул. Лаврська 3, Київ, 01015, Україна  
E-mail: [lilyok3@ukr.net](mailto:lilyok3@ukr.net)  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2972-9578>

На основі 155 спогадів очевидців Голодомору, що охоплюють всю територію УСРР, комплексно досліджено особливості харчування українців в умовах здійснення комуністичним тоталітарним режимом злочину геноциду 1932–1933 рр. Аналіз зібраного матеріалу дав підстави зробити висновок про те, що в роки Голодомору-геноциду в Україні відбулася руйнація традицій харчування українців, а також цілої низки обрядів та звичаїв, пов'язаних із ними. Від найдавніших часів харчування українців зумовлювали особливості, які визначалися традиціями землеробства, а також скотарства та збиральництва. У повсякденному раціоні українців постійно була присутньою їжа рослинного й тваринного походження. Із продуктів рослинного походження найбільш поширеними були страви із зернових культур та овочів. Із продуктів тваринного походження готували м'ясні, молочні й рибні страви. Найголовнішою стравою на столі українців був і залишається хліб.

Комуністичний тоталітарний режим СРСР, вилучивши у 1932–1933 рр. в людей усі їстівні припаси, прирік їх на повільну голодну смерть. Українці, аби вижити, мусили вживати в їжу сурогати, рослини (зазвичай бур'яни, траву, листя); дрібних тварин та птахів (їжаків, котів, собак, ховрахів, горобців, ворон, голубів, лелек, жаб, молюсків, слимаків, бабок, равликів та ін.); комах; гнилі картоплю чи буряки (викопували ранньою весною); дохлятину; людське стерво (були зафіксовані випадки труподїства та людодїства (канібалізму)). Вживання такого їдла призводило до погіршення здоров'я, а потім і смерті. Люди труїлися, частими наслідками вживання сурогатної їжі ставали блювота, діарея, опухання, слабкість та ін. Після вживання в їжу м'яса дохлих коней, які хворіли на сап, люди теж починали страждати від цієї хвороби. В Україні почали ширитися епідемії, збільшилося число захворювань різноманітними смертельними хворобами (дизентерія, висипний і черевний тиф, малярія, пелагра, водянка та ін.). Від голоду в українців ставалися психічні розлади, затьмарювалася свідомість, порушувалося мислення, воля, пам'ять; змінювалася соціальна поведінка.

*Ключові слова:* Голодомор, Україна, геноцид, їжа, сурогати, морально-психологічні наслідки.

*Постановка проблеми.* Із перших років узурпації влади більшовики використовували продовольчий чинник як дієвий інструмент зміцнення своєї диктатури, а також упокорення українців, які масово опиралися насаджуванню комунізму. Власне репресивне, нічим не обмежене, вилучення хліба в контексті більшовицької продовольчої диктатури, стало однією з ключових причин виникнення першого штучного голоду 1921–1923 рр. в УСРР.

Уже в 1932–1933 рр. політика використання продовольства як дієвого засобу боротьби з українцями досягла свого апогею. Саме тоді комуністичний тоталітарний режим на чолі з Йосифом Сталіним здійснив злочин геноциду в радянській Україні та на українських етнічних землях, зробивши голод основним знаряддям вбивства мільйонів українців. Комуністична влада заносила колгоспи та цілі села на “чорні дошки”, відбувалася блокада населених пунктів, накладалася заборона на завіз до них життєво необхідних товарів. “Буксирні бригади” забирали в селян не тільки зерно, а й всю їжу, яку знаходили в господі, прирікаючи людей на повільну голодну смерть. Люди, щоб вижити, змушені були харчуватися листям, бур’янами, корою дерев, недозрілими колосками, гнилою городиною, плодами дерев, комахами, дрібними тваринами (їжаками, ховраками, щурами, котами, собаками тощо), птахами, дохлятиною, а нерідко й чоловічиною (зокрема, були зафіксовані випадки трупоїдства, а також вбивства людей (найчастіше дітей) з метою вчинення канібалізму). Це призводило до погіршення здоров’я, хворіб і навіть смерті. Країною ширилися кишково-інфекційні хвороби та епідемії. У такий спосіб комуністичний тоталітарний режим зруйнував традиційну українську “кухню”, культуру харчування.

*Аналіз наукових публікацій.* Питання народного харчування під час Голодомору частково висвітлено в праці Лідії Артюх<sup>1</sup>. Микола Бондаренко уклав квазі-кулінарну книгу страв періоду Голодомору на основі свідчень очевидців із сіл Буринського району Сумської області<sup>2</sup>. Культуру харчування українців у 1920–1930-х рр. досліджувала Олена Брайченко<sup>3</sup>. Їдло подільських родин досліджували Микола Вавринчук і Світлана Маркова<sup>4</sup>. Харчування населення Роменщини в 30-х роках ХХ століття вивчала Юлія Коцур<sup>5</sup>. Світлана Маркова та Лілія Шеремета<sup>6</sup> досліджували історико-психологічний аспект нетрадиційного харчування українців. Дослідження деформації традиційної системи харчування українців у роки Голодомору здійснила Наталія Петрова<sup>7</sup>. Олекса Різників уклав

<sup>1</sup> Лідія Артюх, “Народне харчування, їжа, кухонне начиння”, *Українці: Історико-етнографічна монографія*, за редакцією Анатолія Пономарьова, 2. (Опішне: Українське народознавство, 1999), 121–138.

<sup>2</sup> Микола Бондаренко, *Україна – 1933: кулінарна книга. Пам’ять людська*, друге видання, перероблене та доповнене. (Суми: ПВП “Видавничий будинок «Еллада»”, 2018), 248.

<sup>3</sup> Олена Брайченко, “Культура харчування українців у 1920–1930-х рр.: тенденції та зміни”, *Етнічна історія народів Європи* 53, (2017): 107–114.

<sup>4</sup> Микола Вавринчук, Світлана Маркова, “Боротьба подільських селян за виживання: «їдло» селянської родини у роки геноциду”, *Голодомор 1932–1933 років на Хмельниччині: причини і наслідки*. (Хмельницький: [Б. в.], 2008), 115–127.

<sup>5</sup> Юлія Коцур, “Харчування населення Роменщини на початку 30-х років ХХ століття”, *Етнічна історія народів Європи* 34, (2011): 55–64.

<sup>6</sup> Світлана Маркова, Лілія Шеремета, “Вітальна травма жертв Голодомору-геноциду: історико-психологічний аспект «нетрадиційного» харчування українців”, *Український селянин* 24, (2020): 24–28.

<sup>7</sup> Наталія Петрова, “Деформація традиційної системи харчування українців в роки Голодомору”, *Італійська їжа в історії та культурі: збірка наукових статей з нагоди року італійської їжі у світі*, за редакцією Олени Сминтини. (Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2018), 119–134.

словник їдла українців у роки Голодомору<sup>8</sup>. Проте, проблематика пов'язана із харчуванням українців під час Голодомору настільки обширна, що потребує подальших досліджень та систематизації.

*Мета статті* полягає у порівнянні традиційного харчування українців до 1930-х рр. та особливостей харчування голодуючих мешканців України у 1932–1933 рр. Зокрема, особливу увагу буде приділено аналізу впливу на життя й здоров'я людини вживання в їжу сурогатів, дохлятини й чоловічини, а також встановлення морально-психологічних наслідків примусового позбавлення українців продуктів харчування у роки Голодомору-геноциду. Для досягнення поставленої мети застосовано антропосоціокультурний, соціокультурний, теоретико-методологічні підходи, а також історико-психологічний, історико-порівняльний методи; методи аналізу та синтезу.

*Вклад основного матеріалу.* Потреба в харчуванні є однією з вітальних потреб людського організму, адже без їжі людина не зможе жити. В Україні, як і в кожній країні, є свої традиційні національні страви, своя культура харчування. Щоденне вживання тих чи інших продуктів зумовлене географічним розташуванням, кліматичними умовами, а також економічними, соціальними, господарськими чинниками, які діють в тому, чи іншому регіоні.

Із найдавніших часів характерною діяльністю українців було насамперед землеробство, а також скотарство та збиральництво, тому в їхньому повсякденному раціоні завжди була їжа рослинного й тваринного походження. Українці мають тісний зв'язок із землею, є аграрною нацією, яка має багатотисячолітні знання й досвід рільництва. Це вплинуло на “соціо-економічні аспекти їхнього життя, традиційну культуру, психологію, систему світоглядних цінностей, право тощо”<sup>9</sup>. Історично українців називали орачами, хлібодарами, хліборобами, землеробами, оберігачами власної землі, а селян-власників – господарями, хазяями (хазяїнами), індивідуалами, приватниками, фермерами тощо. На жаль, цей еволюційний розвиток був порушений злочинною соціально-економічною політикою комуністичного тоталітарного режиму, який своїми діями змусив українців вмирати голодною смертю.

Знаний український етнолог Михайло Глушко зазначив: “Традиційне харчування українців пройшло тривалий шлях формування і розвитку. Деякі способи добування та зберігання продуктів, приготування з них страв і напоїв, що побутують і досі, використовували вже в епоху енеоліту і бронзи, добу ранніх слов'ян та Київської держави”<sup>10</sup>.

<sup>8</sup> Олекса Різників, *Їдло 33-го Словник голодомору*. (Одеса: Видавництво “Юридична література”, 2003), 164.

<sup>9</sup> Світлана Маркова, Лілія Шеремета, “Український селянин-хлібодар: історико-etimологічний дискурс”, *Український селянин* 25, (2021): 116.

<sup>10</sup> Михайло Глушко, “Народна кухня”, *Етнографія українців: навчальний посібник*, за редакцією Степана Макарчука. (Львів: Львівський національний університет імені Івана Франка, 2015), 347.

Традиційними для української “кухні” є страви із зернових культур, а також овочеві, м’ясні, молочні й рибні. Проте, найголовнішим на столі українців завжди був і є хліб, адже не даремно кажуть: “Хліб – усьому голова”, “Без хліба – половина обіда”, “Де є хліб, там є життя, де є життя, там є надія”. Гаврило Гордієнко зауважив: “Хліб, це єдиний людський винахід, який витримав іспит історії й проіснував до наших часів та буде й далі існувати аж поки будуть існувати люди на землі. Хліб, це харчовий продукт, який є основою харчування людей, бо містить у собі мало що не всі складові частини потрібні для нормального існування людини”<sup>11</sup>. Його пекли із різних видів борошна, різного зерна.

Крім хліба, українці також випікали перепічки, пампушки, пироги, млинці, оладки тощо із вчиненого й прісного тіста. У меню повсякденного харчування українців були присутніми також страви із прісного тіста, звареного в окропі: галушки, затірка, локшина та ін. Тісто для них готували з різного борошна, найчастіше – пшеничного чи гречаного<sup>12</sup>. Однією з улюблених і шанованих страв на столі українців були також вареники і голубці.

Каша також є однією з найдавніших за походженням страв. Її готували із пшеничної, ячмінної, гречаної, кукурудзяної, пшоняної та інших круп. За консистенцією вона була крутою або рідкою. Кашу готували на воді або молоці, їли з молоком, салом, маслом, олією, іноді з медом. До рідких страв із круп також зараховують куліш – кашу із пшона з салом, в яку додавали картоплю, цибулю, м’ясо або сушену рибу; чир, соломаху, мамалигу, лемішку тощо<sup>13</sup>.

Серед щоденних традиційних українських страв були рідкі (перші) овочеві страви: борщ, юшка, суп, капуста. Найпопулярнішим був борщ, “який споживали майже щодня і як основну обідню страву”<sup>14</sup>. Відомі три основні різновиди борщу – буряковий, зелений (шавлевий) і холодний. Такі борщі готували з м’ясом чи без, салом, сметаною, додавали різну зелень. Важливими і смачними також були й рідкі овочеві страви з борошно-круп’яними та м’ясними інгредієнтами, тобто суп і юшка. Їх традиційно готували з додаванням різних овочів: капусти, буряка, цибулі, часника, моркви тощо<sup>15</sup>.

Незамінною на столі українців із XVIII ст. стала картопля, яка часто доповнювала хліб. Її їли і як самостійну страву, і використовували в складі багатьох інших страв (наприклад, оладки, деруни тощо).

Щодо м’ясних страв, то в Україні поширеним було вживання свинини, баранини, яловичини, курятини, гусятини, качатини, індичатини. Улюбленим продуктом українців традиційно було сало. Із м’яса готували ковбаси, кров’янку, печеню, сальтисон, холодець, душенину, крученики, січеники, хляки тощо. Із молока робили ряжанку, масло, сметану, сир.

<sup>11</sup> Михайло Гаврило Гордієнко, *Хліб наш насущний (Монографія про хліб)*. (Філадельфія: Накладом автора, 1979), 38.

<sup>12</sup> Михайло Глушко, “Народна кухня”, 350.

<sup>13</sup> Там само, 351.

<sup>14</sup> Там само, 352.

<sup>15</sup> Там само, 354.

У народному харчуванні українців важливими були святкова й обрядова їжа. “Вживання святкових і обрядових страв обов’язково супроводжувала низка звичаїв і обрядів” – зазначає М. Глушко<sup>16</sup>. Отже, до 1932–1933 рр. українці мали свою “кухню” із улюбленими смачними традиційними стравами.

У 1932–1933 рр. харчування українців кардинально змінилося. Внаслідок непосильних репресивних хлібозаготівель, які часто призводили до вилучення всього продовольства з господи, люди почали голодувати, а згодом – і вмирати від голоду. “Буксирні бригади” під приводом виконання планів хлібозаготівель забирали не тільки збіжжя, котре шукали зі щупами, якими протикали землю, сіно, стіни, підлогу, а й виносили із хат приготовлену їжу, різні продукти, одяг, речі домашнього вжитку. Шукали навіть у дитячих колисках. Останню їжу виривали із дитячих рученят. Так, Галина Нестеренко згадувала: “По селу їздили бригади і забирали в людей те, що вважали за потрібне. Навіть у колисках шукали, хто що приховав, і не дивилися, що були малі діти, – забирали все”<sup>17</sup>. Марія Коваленко засвідчила: “... по селу шастали «буксирні бригади», які витрушували останнє, прирікаючи сім’ю на голодну смерть”<sup>18</sup>. Ван Шабельников розповів: “Під час голоду мені було 12 років. Я дуже хотів їсти, бо в 1932 році забрали все: буряки, картоплю, квасолю, зерно. Одне слово, все, що мали”<sup>19</sup>. Отож більшовицька влада не залишила людям шансів вижити, забравши в них усе їстівне.

Українців у 1932–1933 рр. поставили в умови, коли вони мали існувати без харчів і будь-якої допомоги. У людей зник механізм психологічного захисту та зросло прагнення врятуватися будь-якою ціною. Вони блукали полями, шукали кукурудзяні качани, залишки картоплі, викопували гнилу городину, діставали із минулорічних скирт гречану полову, збирали лушпиння на смітниках, у ставках ловили жаб, розривали скотомогильники (відкопували кінські трупи), якщо вони не охоронялися та ін.

У всіх 155 проаналізованих свідченнях очевидців Голодомору-геноциду люди розповідали, що аби вижити, харчувалися різною рослинністю, зокрема листям, бур’янами, лікарськими рослинами (найчастіше це були лобода, кропива, трава, липа, полин, цвіт акації, конюшина, мишій, мокрець, молочай, паслін, первоцвіт, ріпак, рогіз, свиріпа, спориш тощо). Іван Костенко засвідчив: “Товкли липову кору, цвіт конюшини, акації і все це вживали в їжу”<sup>20</sup>. Євгенія Чухлебова розповіла

<sup>16</sup> Михайло Глушко, “Народна кухня”, 359.

<sup>17</sup> *Український Голодомор: факти, наслідки, дослідження: свідчення очевидців зібрані студентами*, уклад Василь Швець. (Ніжин: ПП Лисенко, 2008), 19.

<sup>18</sup> *Український Голодомор: факти, наслідки, дослідження...*, 83.

<sup>19</sup> Валентин Голяник, *Трагічні сторінки моєї Вітчизни: голод 1932–1933 років у Кобеляцькому районі на Полтавщині: спогади, списки померлих*. (Київ: Університетське видавництво Пульсари, 2008), 91–92.

<sup>20</sup> *Національна книга пам’яті жертв Голодомору 1932–1933 років в Україні. Чернігівська область*, голова редакційної колегії Володимир Хоменко. (Чернігів: Деснянська правда, 2008), 886.

таке: “Споживали з рослин: щиріцу, кінський щавель, лободу. З ягід: шипшину, полуницю, маслини, вовчі ягоди, коріння лопуха. [...] Кору дуба, листя липи, листя малини”<sup>21</sup>. Олексій Довбня констатував: “... до березня місяця 1933 р. основна маса людей з’їла у себе в домі усе, що можна було з’їсти. Потім ті, хто ще міг, пішли у ліси, болота і там добували жолуді, бруньки з берези, коріння очерету. Потім стали ловити жаб, молюсків і все, що можна було з’їсти. Але і це не рятувало. Люди почали пухнути з голоду і помирати. Особливо тяжко стало у квітні, травні та червні 1933 р. Поїдали всякий бур’ян, падло і таке інше”<sup>22</sup>. Раїса Беженуца поділилася такими спогадами: “Люди їли все, що можна було жувати. Варили квіти акації, зелену лободу змішували з товченими качанами від кукурудзи, і було за щастя, хто міг, додати жменю висівок”<sup>23</sup>.

Рослини, які люди використовували для приготування їжі, відрізнялися. Це залежало від того, в якому регіоні України їх збирали. Крім рослин, люди також харчувалися лушпинням, гнилою городиною (зокрема, гнилими картоплею та буряком), яку знаходили на полях. Так, Галина Тимошук згадувала: “Їли тоді лободу, калачики, кропиву, ну що там ще, гнилу картошку ходили копали, і находили там, перезимована була картошка, сама їла. Пекли такі дируни та їли”<sup>24</sup>.

Також українці харчувалися дрібними тваринами, комахами, птахами (котами, собаками, ховраками, їжаками, мишами, щурами, жабами, воронами, голубами, горобцями та навіть лелеками). В Україні лелека (бусол, бузько, черногуз, гайстер) – це священний птах, покровитель сім’ї та рідного дому. Це символ поваги до батьків, сімейного благополуччя, щастя, батьківщини. Лелек в Україні споконвіків оберігали, ніколи не руйнували їхні гнізда. Вбивство цього птаха прирівнювалося до вбивства людини, а споживання лелечого м’яса – до людоїдства. Від безвиході людям доводилося порушувати різні традиції та заборони. Так, Олександра Лисенко засвідчила: “... їли конину дохлу, собак, котів, крис, ворон, і оце отих лелек, та все їли, що непопаде. Голод”<sup>25</sup>. У цей голодоморний період голод знищив усі харчові заборони.

У спогадах очевидці Голодомору-геноциду їжу, яку мусили їсти, аби вижити, часто називали пійлом, варивом, їдлом, бурдою. Така їжа страшенно смерділа,

---

<sup>21</sup> Національна книга пам’яті жертв Голодомору 1932–1933 років в Україні. Донецька область, 1, голова редакційної колегії Олександр Третяк. (Донецьк: Видавництво КП “Регіон”, 2008), 305.

<sup>22</sup> Національна книга пам’яті жертв Голодомору 1932–1933 років в Україні. Харківська область, голова редакційної колегії Ярослав Ющенко. (Харків: Фоліо, 2008), 953.

<sup>23</sup> Національна книга пам’яті жертв Голодомору 1932–1933 років в Україні. Миколаївська область, голова редакційної колегії Олексій Гаркуша. (Миколаїв: Видавництво “Шамрай”, 2008), 494.

<sup>24</sup> Валентина Борисенко, *Свіча пам’яті: Усна історія про геноцид українців у 1932–1933 роках*. (Київ: ВД “Стилос”, 2007), 85.

<sup>25</sup> Валентина Борисенко, *Свіча пам’яті: Усна історія про геноцид українців у 1932–1933 роках*, 206.

була абсолютно непридатною до вживання. Так, Олександра Миколоук констатувала: “Їли по весні липові бруньки, гнилу картоплю, блини печуть. Вживали? Вони [люди – Л. Ш.] з цього вмирали! Хіба людині положено їсти таке?”<sup>26</sup>. Фросина Андрухова розповіла: “В нашій сім’ї варили зрослий горох. Мамин брат, вуйко Петро, приносив насіння люпину. То вариво було кисле, недобре. В хаті від нього було чорно, але змушені були їсти”<sup>27</sup>. Іван Митько засвідчив: “Їли саламаху – пійло з муки і гарячої води”<sup>28</sup>.

Очевидці Голодомору у своїх розповідях згадували, що деякі види рослин і тварин, завдяки яким вони вижили, зникли. Їх голодні люди настільки багато збирали і вилувлювали, що рослинність і живність так і не відновилася. Лариса Венжик (Шевчук) розповіла: “Якось до нас завітала баба Наталка. Принесла у макітерці якусь їжу, подібну до смажених яєць. Їжа була смачна, але мало. Баба Наталка ще два рази принесла ту «смаженю». Виявилось, що то створчаті черепахи. На жаль, їх ще тоді вилувлювали. Тепер черепах у тих водоймах немає”<sup>29</sup>.

Страшний голод змусив українців порушити і заборону щодо вживання мертвих тварин, які гинули від недоїдання та через інфекційні хвороби. Про вживання в їжу дохлятини розповіла Варвара Безверхня: “Люди їли мерзлу картоплю, полову гречану, збирали воронячі яйця, дику птицю, навіть були такі, що їли собак здохлих”<sup>30</sup>. Галина Бехтер поділилася такими спогадами: “Недалеко від нашого подвір’я знаходилась наша конюшня, коні дохли з голоду, а люди, голодуючи, як тільки бачили, що якась коняка згинула, бігли і рубали те м’ясо, хто скільки відрубає. Таку картину можна було спостерігати кожен день, наші сусіди всі вимерли, мабуть, того, бо їли дохлу конину”<sup>31</sup>.

Вживання дохлятини призводило до масових отруєнь, часто зі смертельним результатом, а також епідемічних захворювань. Зокрема, поширилася захворюваність на сап серед людей, оскільки селяни почали вживати в їжу м’ясо дохлих сапних коней. “Сап – одне з найнебезпечніших інфекційних захворювань коней. Його клінічними проявами є утруднене дихання, виділення з носа, виснаження, опухання підщелепних залоз, сапні вузлики та виразки. [...] Сап – невиліковний, худоба могла видужати дуже рідко”<sup>32</sup>.

<sup>26</sup> Валентина Борисенко, *Свіча пам’яті: Усна історія про геноцид українців у 1932–1933 роках*, 90.

<sup>27</sup> *Національна книга пам’яті про жертви Голодомору 1932–1933 років в Україні: Хмельницька область*, 1, співголови редакційної колегії Іван Гавчук, Іван Гладуняк. (Хмельницький: [Б. в.], 2008), 410.

<sup>28</sup> *Національна книга пам’яті жертв Голодомору 1932–1933 років в Україні. Чернігівська область*, 902.

<sup>29</sup> Валентина Борисенко, *Свіча пам’яті: Усна історія про геноцид українців у 1932–1933 роках*, 140.

<sup>30</sup> *Національна книга пам’яті про жертви Голодомору 1932–1933 років в Україні: Хмельницька область*, 1, 404.

<sup>31</sup> *Національна книга пам’яті жертв Голодомору 1932–1933 років в Україні. Запорізька область*, голова редакційної колегії Федір Турченко. (Запоріжжя: Дике Поле, 2008), 835.

<sup>32</sup> Наталя Романець, “Санітарно-епідеміологічна ситуація на Дніпропетровщині в умовах Голодомору 1932–1933 рр.”, *Міждисциплінарні підходи у дослідженні Голодомору-геноциду: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (19 листопада 2020 р.)*. (Житомир: “Полісся”, 2021), 150.

Люди від голоду були доведені до відчаю. Внаслідок потьмарення свідомості вдавалися до трупоїдства й канібалізму (поїдання людини людиною; кровожерливість жорстокість людини внаслідок розладу її психіки; аномалія народної психіки внаслідок тривалого голодування<sup>33</sup>). Такі випадки були непоодинокими. Дмитро Байкеніч зазначив: “Це явище було пов’язане з вичерпанням останніх продовольчих ресурсів і сурогатів та важкими погодними умовами, що не давали можливості шукати їжу. Тривале голодування викликало або загострило вже наявні психологічні розлади людей, відбувся злам у свідомості з подальшим руйнуванням усталених заборон девіантної поведінки”<sup>34</sup>. Так, батько Віри Радченко розповів, що “особисто бачив у померлих людей обрізане на тілі м’ясо – люди варили це м’ясо і їли”<sup>35</sup>. Катерина Бойко пригадала таке: “люди теж мучилися і вмирили, дітей своїх їли, пухли з голоду. Були навіть випадки, що навіть їли трупи свіжі, варили м’ясо та їли” [перекладено з рос. мови автором статті – Л. Ш.]<sup>36</sup>. Катерина Твердохліб засвідчила, як батьки вбивали своїх дітей, щоб з’їсти: “... ми побачили жахливу картину. Горить огонь у плиті яскравим полум’ям, на плиті стоять два горщики, а з них виглядає ліктик, ніжка. На лаві сидить Гаврило [батько вбитої дитини – Л. Ш.], а біля нього порублене м’ясо дитиночки лежить”<sup>37</sup>.

Вживання в їжу сурогатів, неїстівних продуктів негативно вплинуло на здоров’я людей. Британський історик Роберт Конквест описав фізичний стан, зокрема дітей, так: “... їхні голови були схожі на важкі м’ячі на тонких, як у лелек, шиях, і видно було кожну кістку їхніх рук і ніг, що виступали зі шкіри, і весь кістяк проступав зі шкіри, що виглядала як жовта марля. Дитячі обличчя були старі, зморені, ніби цим дітям було сімдесят років. А з початком весни вони вже зовсім не мали облич. Замість них були птахоподібні голови з дзьобами чи жаб’ячі голови з тонкими і довгими губами, а деякі з них нагадували риб з відкритими ротами. То не були людські обличчя...”<sup>38</sup>.

<sup>33</sup> Василь Марочко, *Енциклопедія Голодомору 1932–1933 років в Україні*. (Дрогобич: “Коло”, 2018), 171.

<sup>34</sup> Дмитро Байкеніч, “Кримінальні справи про канібалізм як джерело інформації про Голодомор (на прикладі Харківської області)”, *Геноцид як зброя у боротьбі проти української нації в ХХ–ХХІ ст.: інтердисциплінарні підходи (до 90-х роковин Голодомору-геноциду): матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 24–25 листопада 2022 р.)*. (Івано-Франківськ: Підприємство “НАІР”, 2023), 101.

<sup>35</sup> *Національна книга пам’яті жертв Голодомору 1932–1933 років в Україні. Чернігівська область*, 879.

<sup>36</sup> *Національна книга пам’яті жертв Голодомору 1932–1933 років в Україні. Луганська область*, співголови редакційної колегії Володимир Заблоцький, Микола Старовойтов. (Луганськ: Янтар, 2008), 831.

<sup>37</sup> *Національна книга пам’яті жертв Голодомору 1932–1933 років в Україні. Харківська область*, 974.

<sup>38</sup> Роберт Конквест, *Жива скорботи: Радянська колективізація і голодомор*, переклад з англійської. (Київ: Либідь, 1993), 318.



Споживання неїстівного, небезпечного їдла викликало найтяжчі шлункові захворювання і навіть смертельні отруєння. У людей спостерігалися блювота, діарея, опухання, слабкість, запалення, нестерпні болі. Галина Нестеренко засвідчила: “Робили дуже тяжко, а їли зовсім мало, то й втрачали свідомість”<sup>39</sup>. “Весною з’явилися перші паростки кропиви, щавлю. Крім них у нас нічого більше не було. Їмо, їмо, а їсти хочеться все більше. Спочатку почали розростатися животи, а потім пухнути обличчя, ноги. З кожним днем здоров’я гіршало”<sup>40</sup>. Іван Голубець згадував: “Пам’ятаю їли цвіт білої акації, але потім у багатьох була блювота і слабкість; наступного дня хоронили мого друга і брата. [...] Пам’ятаю, якось добрались до даху, де гніздилися горобці, вибрали малесенькі яйця, підсмажили і жадібно з’їли. Блювота не заставила себе довго чекати. Після того ми гнізда не чіпали”<sup>41</sup>. Євген Протор’єв засвідчив: “Скубали травичку, напихали шлунки бур’янами і ще більше пухли. Внедовзі з’явилась дизентерія, яка теж не одну сотню взяла в свої обійми”<sup>42</sup>.

Люди також труїлися від споживання мишію та реп’яху. “Ознаки такого отруєння з’являлися через декілька годин після харчування ними, що призводило до смерті дітей протягом першої доби, дорослих – на 3–5 добу. Клінічна картина отруєння виглядає так: від мишію – одноразова блювота, закреп, підвищення температури, здуття живота, сильні болі в ньому; від реп’яху – запаморочення, багаторазова блювота, непритомність, погіршення зору, аритмія, сонливість. Смерть наставала на тлі ціанозу”<sup>43</sup>.

Масовими були отруєння внаслідок вживання в їжу незрілих або заражених маточними ріжками колосків. У газеті “Колгоспне життя” лікар писав: “В цьому році [1932 – Л. Ш.] на житі багато є чорних маточних ріжків. Вони появились через вогкість і збирання жита невиспілим. При обмолоті ріжки лишаються серед зернят, попадають у борошно й хліб і можуть викликати **масове отруєння населення** [так виділено в газеті – Л. Ш.]. Ознаки отруєння – рвоти, понос, головокружіння. При хроничному отруєнні – корчі, психози, іноді суха гангрена, омертвіння пальців на руках і ногах, з одпаданням таких”<sup>44</sup>. У газеті “Більшовицький шлях” опубліковано такі симптоми отруєння маточними ріжками: “... постає слинотеча, кольки в животі, блювота, бігунка, корчі, тощо, отруєний ріжками може вмерти”<sup>45</sup>.

<sup>39</sup> *Український голодомор: факти, наслідки, дослідження: свідчення очевидців зібрані студентами*, 20.

<sup>40</sup> Там само, 103.

<sup>41</sup> *Відгомін лихоліття. Спогади очевидців Голодоморів 1932–1933 і 1946–1947 рр., а також періоду нацистської окупації, записані студентами історичного факультету ОНУ ім. І. І. Мечникова*, за редакцією В’ячеслава Кушніра, Олени Сминтини. (Одеса: Видавництво “Освіта України”, 2014), 97–98.

<sup>42</sup> Микола Дорош, *Зламани колоски. Публіцистика. Документи*. (Вінниця: Велес, 2003), 76.

<sup>43</sup> Наталія Романець, “Санітарно-епідеміологічна ситуація на Дніпропетровщині в умовах Голодомору 1932–1933 рр.”, 147.

<sup>44</sup> Тарашке[вич], “Повести боротьбу з ріжками”, *Колгоспне життя* 71, (1932).

<sup>45</sup> З. Горицький, “Стережись рожків”, *Більшовицький шлях* 109, (1932).

Поширення набули такі інфекційно-кишкові захворювання, як черевний тиф та різачка. Наприклад, у газеті “Соціалістичний наступ” написано: “Хвороба різачка спричиняється через потраплення через їжу та воду в людину побудника цієї хвороби. У людини захворілої на цю хворобу зпочатку з’являється не частий понос, а за 2–3 дня недуги з’являється у хворої людини в поносних масах сліз та кров. Частота позивів збільшується до 30 разів на добу, а в тяжких випадках і до 60 разів, поруч з цим кількість крові виходить щодня більше, через, що людина знесилюється і примушена злягти в ліжку”<sup>46</sup>.

Наталія Романець вказує, що одним із наслідків тривалого голодування населення, зокрема на Дніпропетровщині, стало захворювання на пелагру – “один із видів авітамінозів, який зазвичай призводив до смерті. Найбільш яскравими симптомами хвороби були зміни шкіри, тому сам термін походить від італійських слів – *pella* – шкіра і *agra* – шершавий. Під час хвороби з’являлися блювота, проноси, які іноді змінювалися закрепамми, а згодом відбувалися зміни психіки – манії, меланхолія, циркулярний психоз”<sup>47</sup>.

Перебуваючи у стані постійного, тривалого голодування, єдиним бажанням людей було наїстися, тому коли вдавалося знайти хоч якусь їжу, вони з нетерпінням накидувалися на неї, внаслідок чого помирали. Віра Холодирева пригадала, як ходила до моря, щоб випросити тюльку, яку вантажили на кораблі. “По березі моря ходили, мов примари, голодні люди. Деякі всю тюльку з’їдали одразу і падали, мов підкошені”<sup>48</sup>. Ганна Дикуха розповіла таке: “Картопля в буртах навесні вже ставала крохмалем із гниллю. Набирали люди з-під снігу оцей крохмаль, поміняють що у кого залишилось на муку (із люпину) і просили по чужим хатам з цього всього нажарити в печі мнишки. Понаїдаються, хто трохи з’їсть – виживе, а хто багато – животи понадуваються і вмирали на вигоні”<sup>49</sup>.

Голодомор 1932–1933 рр. негативно вплинув на психічне, ментальне, фізичне здоров’я української нації, адже виснажив людей і фізично, і морально. Люди були кволими, слабкими, знесиленими. А. Бодак засвідчила: “Цей голодомор відбився на здоров’ї, відчуваю я його все життя. На пенсію пішла не за віком, а на п’ять років раніше через поганий стан здоров’я”<sup>50</sup>.

Пережитий голод мав пролонговані наслідки, він назавжди залишив моральну травму на людях, яка передавалася з покоління в покоління. Одним із проявів

<sup>46</sup> Кіріченко, “В районі появилася хвороба «фізачка»”, *Соціалістичний наступ* 103, (1932).

<sup>47</sup> Наталія Романець, “Санітарно-епідеміологічна ситуація на Дніпропетровщині в умовах Голодомору 1932–1933 рр.”, 149.

<sup>48</sup> *Вогонь пам’яті. Великоновосілківський район Донецької області. Історичний нарис, свідчення мешканців району, документи, вшанування пам’яті жертв Голодомору*, упорядник Станіслав Бледнов. (Донецьк: КП “Регіон”, СПД Бледнов, 2008), 73.

<sup>49</sup> *Національна книга пам’яті жертв Голодомору 1932–1933 років в Україні. Чернігівська область*, 902.

<sup>50</sup> Станіслав Бледнов, *Голодомор в Донбасі (1932–1933 рр.): Авторський роздум, свідчення, документи*. (Донецьк: Донбас, 2008), 75.

цього стали розлади харчування, зміни у харчовій поведінки. Так, Петро Щадько засвідчив: “Я й досі не наїдаюся хліба. Пообідаю, а потім хоч малесенький шматочок, самого хліба з’їм. Це лишилося у мене навіки від того страшного 33-го року”<sup>51</sup>. Марія Бражник зазначила, що “страшні спогади про голод не полишали ні тоді, ні сьогодні”<sup>52</sup>. Любов Буцька засвідчила: “1933 рік був голодним. Мені тоді було лише п’ять років, але в пам’яті він залишився на все життя. Люди мерли на роботі, вдома, на дорозі. Але ми не боялися мертвих, бо страшніше було бути живим”<sup>53</sup>. Василь Бесараб розповів, що “Пройшов Вітчизняну війну з початку до кінця. Не раз дивився смерті в очі. Та те якось призабулося з часом. А ось голод 33-го... Вжахані голодні очі дорослих і дітей. Пухлі руки і ноги, немовби колодки, стоять перед очима. Таке не забувається”<sup>54</sup>. Лариса Венжик (Шевчук) пригадала: “Варили куліш і видавали по одному черпаку (250 г) на дитину. Батьки за кулешою відправляли мене. Та кулеша до цього часу смачно пахне”<sup>55</sup>.

Морально-психологічні пролонговані травми від голоду нині можна простежити у таких твердженнях: “«Діти завжди мають бути добре нагодовані», «Якщо дитина худа, то, напевне, вона погано почувається або хвора – її треба краще годувати», «Якщо почуваєшся втомленим, слабким або маєш запаморочення – це тривожні симптоми, які потребують ретельного обстеження», «Хліб та інші залишки їжі не можна викидати», «Треба робити заготовлі та консервації, в домі завжди має бути запас їжі», «Треба мати підсобне господарство, дачу, займатись садівництвом та городництвом»”<sup>56</sup>. Такі травми потрібно усвідомити і пропрацювати, щоб подолати.

Голодуючі з очевидних причин не могли дотримуватися обрядів, традицій та звичаїв, які вимагали запрошення гостей, частування певними стравами. В умовах голодування ніхто не згадував про пости, харчові обмеження і заборони. У такий спосіб була порушена релігійна обрядовість українців. Також було запроваджено колективне харчування колгоспників, змінився звичний режим прийому їжі.

Для сучасного українського суспільства надзвичайно важливим є поширення інформації про Голодомор не тільки в Україні, а й за її межами. Важливо, щоб у світі знали про цей злочин і засуджували його призвідників, щоб і надалі на міжнародному рівні різні країни продовжували визнавати його геноцидом.

<sup>51</sup> Вікопомне. *Мар’їнський район Донецької області. Історичний нарис, свідчення мешканців району, документи, вшанування пам’яті жертв Голодомору*, упорядник Станіслав Бледнов. (Донецьк: КП “Регіон”, СПД Бледнов, 2008), 70.

<sup>52</sup> Вікопомне. *Мар’їнський район Донецької області ...*, 71.

<sup>53</sup> Там само, 78–79.

<sup>54</sup> Там само, 96.

<sup>55</sup> Валентина Борисенко, “Свіча пам’яті: Усна історія про геноцид українців у 1932–1933 роках”, 141.

<sup>56</sup> Світлана Михайлова, “Причини та фактори морально-психологічних руйнацій свідків Голодомору 1932–1933 рр.”, *Міждисциплінарні підходи у дослідженні Голодомору-геноциду: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (19 листопада 2020 р.)*. (Житомир “Полісся”, 2021), 110.

Щоб люди за кордоном змогли краще зрозуміти, усвідомити, перейнятися вчиненим у ХХ ст. злочиним в Україні, а також, щоб вшанувати пам'ять загиблих від голоду в 1932–1933 рр., українська молодь провела різноманітні акції, спрямовані на досягнення цієї мети. Наприклад, у Тель-Авіві восени 2017 р. студенти Української академії лідерства з нагоди 85-х роковин Голодомору провели акцію *UNCOUNTED since 1932* (“Непораховані з 1932 року”). Перехожим пропонували їжу, приготовлену на основі рецептур тих часів. Рецепти отримали від очевидців, які вижили під час Голодомору<sup>57</sup>. У такий спосіб люди на власні очі змогли побачити і навіть скуштувати страви, які українці готували, щоб вижити у 1932–1933 рр.

У 2018 р. українські студенти знову провели акцію *UNCOUNTED since 1932*, тільки вже у Брюсселі. Організатори такого проєкту зазначили: “Він був названий у пам'ять про мільйони жертв Голодомору в Україні 1932–1933 років, яких радянська влада забороняла рахувати”<sup>58</sup>. Студенти на один день відкрили ресторан вуличної їжі на колесах. Перехожим пропонували три страви: суп із кори дуба, лушпиння гречки, хвої і шишок; млинці з картопляного лушпиння, яке викидали в колгоспах, а також із польових трав і борошна з качанів кукурудзи; хліб на заквасці з льону і бражки з кори дерев, а також сухих трав-дикоросів<sup>59</sup>.

Такі акції, а також перформанси активісти регулярно організовували не лише за кордоном, а й в Україні<sup>60</sup>. У листопаді 2020 р. було презентовано перший у світі онлайн-ресторан пам'яті “Непораховані з 1932”. Студенти відтворили страви (на сайті представлені рецепти й фото), якими харчувалися українці у голодні роки: затеруха з перетертої кори дерев, паляниці з лободи, хлібці зі соломи тощо. Ціна кожної страви – врятовані людські життя<sup>61</sup>.

У листопаді 2021 р. у Дніпрі відбулася акція “Їжа на вулиці”, приурочена до Дня вшанування пам'яті жертв Голодоморів. Активісти громадської організації пластунів приготували страви, які допомагали вижити українському селянству під час Голодомору 1932–1933 рр. У меню були страви, приготовлені за

---

<sup>57</sup> “Суп із кори дуба і млинці з лушпиння картоплі: українські студенти подавали в Брюсселі страви часів Голодомору”, *Цензор.Нет*, доступно 03 листопада 2023, [https://censor.net/ua/photo\\_news/3066435/sup\\_iz\\_kory\\_duba\\_i\\_mlyntsi\\_z\\_lushpynnya\\_kartopli\\_ukrayinski\\_studenty\\_podavaly\\_v\\_bryusseli\\_stravy\\_chasiv](https://censor.net/ua/photo_news/3066435/sup_iz_kory_duba_i_mlyntsi_z_lushpynnya_kartopli_ukrayinski_studenty_podavaly_v_bryusseli_stravy_chasiv).

<sup>58</sup> Gres Todorchuk, “Як українські студенти нагодували бельгійців стравами часів Голодомору”, *Facebook*, доступно 03 листопада 2023, <https://www.facebook.com/grestodorchuk/posts/1543027669142490/>.

<sup>59</sup> “Суп із кори дуба і млинці з лушпиння картоплі: українські студенти подавали в Брюсселі страви часів Голодомору”, *Цензор.Нет*, доступно 03 листопада 2023, [https://censor.net/ua/photo\\_news/3066435/sup\\_iz\\_kory\\_duba\\_i\\_mlyntsi\\_z\\_lushpynnya\\_kartopli\\_ukrayinski\\_studenty\\_podavaly\\_v\\_bryusseli\\_stravy\\_chasiv](https://censor.net/ua/photo_news/3066435/sup_iz_kory_duba_i_mlyntsi_z_lushpynnya_kartopli_ukrayinski_studenty_podavaly_v_bryusseli_stravy_chasiv).

<sup>60</sup> Марина Левчук, “Скуштувати трагедію: у Полтаві вшанували пам'ять жертв Голодомору”, *Kolo.news Новини Полтави*, доступно 03 листопада 2023, <https://kolo.news/category/suspilstvo/17265>.

достовірними рецептами тих, хто пережив голод. Наприклад, паляниця з відходів зерна та з сіна, а також із березової кори з борошном та водою. Їх пропонували скуштувати перехожим<sup>62</sup>.

*Висновки.* До 1930-х рр. українці мали свої улюблені традиційні страви, сформовану національну кухню. У їхньому повсякденному раціоні був широкий асортимент їжі рослинного й тваринного походження. Проте в умовах організованого комуністичним тоталітарним режимом геноциду 1932–1933 рр. відбулося суттєве порушення традиційного харчування українців. Щоб вижити, люди мусили вживати в їжу сурогати.

Проаналізувавши свідчення очевидців Голодомору-геноциду, зокрема про ту їжу, якою вони змушені були харчуватися в 1932–1933 рр., можна дійти висновку, що переважно це були рослини (зазвичай, зелень, бур'яни, трава, листя); дрібні тварини, комахи, птахи (їжаки, коти, собаки, ховрахи, горобці, ворони, голуби, лелеки, жаби, молюски, слимаки, бабки, равлики); гнила картопля, буряки (викопували ранньою весною) та ін. Вживання такого їдла призводило до погіршення здоров'я, а потім і смерті. В Україні почали ширитися епідемії, різні, часто смертельні хвороби (іспанка, дизентерія, висипний і черевний тиф, малярія, пелагра, сап, водянка). Від голоду в українців ставалися психічні розлади, затьмарювалася свідомість, порушувалося мислення, воля, пам'ять; змінювалася поведінка.

Від постійного голоду люди закривали очі на деякі заборони, традиції й обряди, порушували моральні принципи, закони (зокрема, йшли на злочини, наприклад, крадіжки, вбивства), також були випадки канібалізму, трупоїдства.

Нині важливо поширювати інформацію про вчинений комуністичним тоталітарним режимом злочин – геноцид українського народу, вчинений у 1932–1933 рр., адже й сьогодні, у XXI ст., Росія продовжує знищувати українців як націю, ведучи нещадну російсько-українську війну. Зло має бути покараним, щоб не повторювалося.

#### REFERENCES

- Artiukh, Lidiia. "Narodne kharchuvannia, yizha, kukhonne nachynnna". *Ukrainci: Istoryko-etnografichna monohrafiia*, za redaktsiieiu Anatoliia Ponomarova. Vol. 2. Opishne: Ukrain's'ke narodoznawstvo, 1999. 121–138. (in Ukrainian).
- Baikienich, Dmytro. "Kryminalni spravy pro kanibalizm yak dzherelo informatsii pro Holodomor (na prykladi Kharkivskoi oblasti)". *Henotsyd yak zbroia u borotbi proty ukrainskoi natsii v XX st.: interdystsyplinarni pidkhody (do 90-kh rokovyn Holodomoru-henotsydu). Materialy VI Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (Kyiv, 24–25 lystopada 2022 r.)*. Ivano-Frankivsk: "Nair", 2023. 100–104. (in Ukrainian).

<sup>61</sup> *UNCOUNTED 1932.2022. Food as a weapon of genocide*, доступно 03 листопада 2023, <https://uncounted.ual.ua/>.

<sup>62</sup> "Страви часів Голодомору, панахиди і свічки. В Україні вшановують жертв Великого голоду", *Радіо Свобода*, доступно 03 листопада 2023, <https://www.radiosvoboda.org/a/news-holodomor-vshanuvannia/31582807.html>.

- Bliednov, Stanislav (uporiadnyk). *Vikopomne. Maryinskyi raion Donetskoï oblasti. Istorychnyi narys, svïdchennia meshkantsiv raionu, dokumenty, vshanutannia pamiaty zhertv Holodomoru*. Donetsk: KP "Rehion", SPD Bliednov, 2008. (in Ukrainian).
- Bliednov, Stanislav (uporiadnyk). *Vohon pamiaty. Velykonovosilkivskyi raion Donetskoï oblasti. Istorychnyi narys, svïdchennia meshkantsiv raionu, dokumenty, vshanutannia pamiaty zhertv Holodomoru*. Donetsk: KP "Rehion", SPD Bliednov, 2008. (in Ukrainian).
- Bliednov, Stanislav. *Holodomor v Donbasi (1932–1933 rr.): Avtorskyi rozhdum, svïdchennia, dokumenty*. Donetsk: Donbas, 2008. (in Ukrainian).
- Bondarenko, Mykola. *Ukraina – 1933: kulinarna knyha. Pamiat liudska*. Sumy: PVP "Vydavnychi budynok 'Ellada'", 2018. (in Ukrainian).
- Borysenko, Valentyna. *Svicha pamiaty: Usna istoriia pro henotsyd ukraïntsyv u 1932–1933 rokakh*. Kyiv: VD "Stylos", 2007. (in Ukrainian).
- Braichenko, Olena. "Kultura kharchuvannia ukraïntsyv u 1920–1930-kh rr.: tendentsii ta zminy". *Etnichna istoriia narodiv Yevropy* 53 (2017): 107–114. (in Ukrainian).
- Dorosh, Mykola. *Zlamani kolosky. Publitsystyka. Dokumenty*. Vinnytsia: Veles, 2003. (in Ukrainian).
- Hlushko, Mykhailo. "Narodna kukhnia". *Etnohrafiia ukraïntsyv: navch. posibn*. Lviv: LNU im. I. Franka, 2015. 347–368. (in Ukrainian).
- Holiannyk, Valentyn (uporiadnyk). *Trahichni storinky moiei Vitchyzny: holod 1932–1933 rokiv u Kobeliatskomu raioni na Poltavshchyni: spohady, spysky pomerlykh*. 3<sup>rd</sup> ed. Kyiv: Univ. vyd-vo Pulsary, 2008. (in Ukrainian).
- Hordiienko, Havrylo. *Khlib nash nasushchnyi (Monohrafiia pro khlib)*. Philadelphia: Nakladom avtora, 1979. (in Ukrainian).
- Horytskyi, Z. "Sterezhys rozhkiv". *Bil'shovytskyj shliakh* 109 (1932): 4. (in Ukrainian).
- Kirichenko. "V raioni poiavylas khvoroba 'rizachka". *Socialistychnyj nastup* 103 (1932): 4. (in Ukrainian).
- Konkvest, Robert. *Zhnyva skorboty: Radianska kolektyvizatsiia i holodomor*. Kyiv: Lybid, 1993. (in Ukrainian).
- Kotsur, Yuliia. "Kharchuvannia naselennia Romenshchyny na pochatku 30-kh rokiv XX stolittia". *Etnichna istoriia narodiv* 34 (2011): 55–64. (in Ukrainian).
- Markova, Svitlana, Sheremeta, Liliia. "Vitalna travma zhertv Holodomoru-henotsydu: istoryko-psykholohichni aspekt «netradytsiinoho» kharchuvannia ukraïntsyv". *Ukrainskyi selianyn* 24 (2020): 24–28. (in Ukrainian).
- Markova, Svitlana, Sheremeta, Liliia. "Ukrainskyi selianyn-khlibodar: istoryko-etymolohichni diskurs". *Ukrainskyi selianyn* 25 (2021): 115–121. (in Ukrainian).
- Mykhailova, Svitlana. "Prychyny ta faktory moralno-psykholohichnykh ruinatsii svïdkiv Holodomoru 1932–1933 rr.". *Mizhdystsyplinarni pidkhody u doslidzhenni Holodomoru-henotsydu: materialy IV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (19 lystopada 2020 r.)*. Zhytomyr: Polissia, 2021. 108–111. (in Ukrainian).
- Natsionalna knyha pamiaty zhertv Holodomoru 1932–1933 rokiv v Ukraini. Donetska oblast, holova redkohii Oleksandr Tretiak, I*. Donetsk: Vyd-vo KP "Rehion", vydavnytstvo "FOP Kolesnichenko", 2008. 784. (in Ukrainian).
- Natsionalna knyha pamiaty zhertv Holodomoru 1932–1933 rokiv v Ukraini. Zaporizka oblast, vidpovidal'nyj redaktor Fedir Turchenko*. Zaporizhzhia: Dyke pole, 2008. (in Ukrainian).

- Natsionalna knyha pamiati zhertv Holodomoru 1932–1933 rokiv v Ukraini. Khmelnytska oblast*, Ivan Havchuk (spivholova redkolehii), Ivan Hladuniak (spivholova redkolehii), 1. Khmelnytskyi, 2008. (in Ukrainian).
- Natsionalna knyha pamiati zhertv Holodomoru 1932–1933 rokiv v Ukraini. Luhanska oblast*, Volodymyr Zablotskyj, Mykola Starovojtov. Luhansk: Yantar, 2008. (in Ukrainian).
- Natsionalna knyha pamiati zhertv Holodomoru 1932–1933 rokiv v Ukraini. Mykolaivska oblast*, holova redkolehii Oleksandr Harkusha. Mykolaiv: Vydavnytstvo “Shamrai”, 2008. (in Ukrainian).
- Natsionalna knyha pamiati zhertv Holodomoru 1932–1933 rokiv v Ukraini. Kharkivska oblast*, holova redkolehii Yaroslav Yushchenko. Kharkiv: Folio, 2008. 1023. (in Ukrainian).
- Natsionalna knyha pamiati zhertv Holodomoru 1932–1933 rokiv v Ukraini. Chernihivska oblast*, holova redkolehii Volodymyr Khomenko. Chernihiv: Desnianska Pravda, 2008. (in Ukrainian).
- Petrova, Nataliia. “Deformatsiia tradytsiinoi systemy kharchuvannia ukraintsiv v roky Holodomoru”. *Italiiska yizha v istorii ta kulturi: zbirka naukovykh statei z nahody roku italiiskoi yizhi u sviti*. Odesa: Odes’kyj nacionalnyj universytet imeni I. I. Mecznykova, 2018. 119–134. (in Ukrainian).
- Riznykiv, Oleksa. *Yidlo 33-ho. Slovnyk holodomoru*. Odesa: Vyd-vo “Yurydychna literatura”, 2003. (in Ukrainian).
- Romanets, Natalia. “Sanitarno-epidemiolohichna sytuatsiia na Dnipropetrovshchyni v umovakh Holodomoru 1932–1933 rr.”. *Mizhdystsypynarni pidkhody u doslidzhenni Holodomoru-henotsydu: materialy IV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii (19 lystopada 2020 r.)*. Zhytomyr: Polissia, 2021. 146–152. (in Ukrainian).
- Shvets, Vasyl (uporiadnyk). *Ukrainskyi holodomor: fakty, naslidky, doslidzhennia: svidchennia ochevydtsiv zibrani studentamy*. 4<sup>th</sup> ed. Nizhyn: PP Lysenko, 2008. (in Ukrainian).
- Tarashke[vych]. “Povesty borotbu z rizhkamy”. *Kolhospne rzyttia* 71 (1932): 4. (in Ukrainian).
- Vavrynychuk, Mykola, Markova, Svitlana. “Borotba podilskykh selian za vyzhyvannia: ‘yidlo’ selianskoi rodyny u roky henotsydu”. *Holodomor 1932–1933 rokiv na Khmelnychchyni: prychny i naslidky*. Khmelnytskyi: [B. v.], 2008. 115–127. (in Ukrainian).
- Vidhomin lykholittia. Spohady ochevydtsiv Holodomoriv 1932–1933 i 1946–1947 rr., a takozh periodu natsystskoi okupatsii, zapysani studentamy istorychnoho fakultetu ONU im. I.I. Mechnykova*. Odesa: Vydavnytstvo “Osvita Ukrainy”, 2014. (in Ukrainian).

**PECULIARITIES OF THE DIET OF UKRAINIANS  
DURING THE 1932–1933 GENOCIDE  
(BASED ON THE MEMORIES OF THE HOLODOMOR WITNESSES)**

Liliia SHEREMETA

National Museum of the Holodomor Genocide  
Holodomor and Mass Man-Made Famine Research Department  
3 Lavrska Street, Kyiv, 01015, Ukraine

E-mail: lilyok3@ukr.net

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2972-9578>

Based on 155 accounts of the Holodomor witnesses (covering the whole USSR territory), the author comprehensively studied the peculiarities of the diet of Ukrainians in the conditions of the crime

of genocide committed by the communist totalitarian regime in 1932 and 1933. The traditional diet of Ukrainians before the 1930s was described. It is known that since ancient times, Ukrainians were primarily involved in agriculture, as well as cattle breeding and gathering, which determined the traditional diet of the nation, whose daily ration consisted of food of plant and animal origin. From the products of plant origin, they cooked cereal and vegetable dishes (bread, halushky, zatirka, noodles, porridge, kulish, chur, solomakha, mamalyha, lemishka, borsch, yushka, soup, cabbage soup, potatoes, pancakes, hashbrowns, dumplings), and from the products of animal origin, they cooked meat, dairy and fish dishes (sausages, blood sausages, roast, saltyson, kholodets, dushenyina, kruchenyky, sichenyky, khliaka, riazhanka, butter, sour cream, cheese, etc.). The most important dish on the table of Ukrainians was and still is bread.

It has been analyzed and proved that during the Holodomor genocide years, the destruction of traditional Ukrainian nutrition, along with customs and traditions related to it took place. The communist totalitarian regime, by taking away all edible supplies, doomed Ukrainians to hungry death. To survive, Ukrainians ate surrogates, plants (leaves, weeds, grass); small animals, insects, birds (hedgehogs, cats, dogs, gophers, sparrows, crows, pigeons, storks, frogs, mollusks, snails, dragonflies); cow's milk (families that had a cow called it a feeder and a savior); vegetables, fruits, berries; rotten potatoes, beets (dug up in early spring); offal; human flesh (cases of corpse-eating and cannibalism were recorded). Consumption of such products caused the most severe stomach diseases and even fatal poisonings. People suffered from vomiting, diarrhea, swelling, weakness, inflammation, and unbearable pain. Epidemics and various diseases, often fatal ones (smallpox, dysentery, louse-borne typhus and typhoid fever, malaria, pellagra, glanders, dropsy) spread in Ukraine. Due to hunger, Ukrainians developed mental disorders, their consciousness was clouded, their thinking, will, and memory were disturbed, and their behavior changed.

*Key words:* Holodomor, 1932–1933, genocide, non-traditional food, surrogates, moral and psychological effects.