

Щоденний раціон та
святковий стіл радянської
людини в епоху застою
друга половина 60 –
початок 80-х рр.

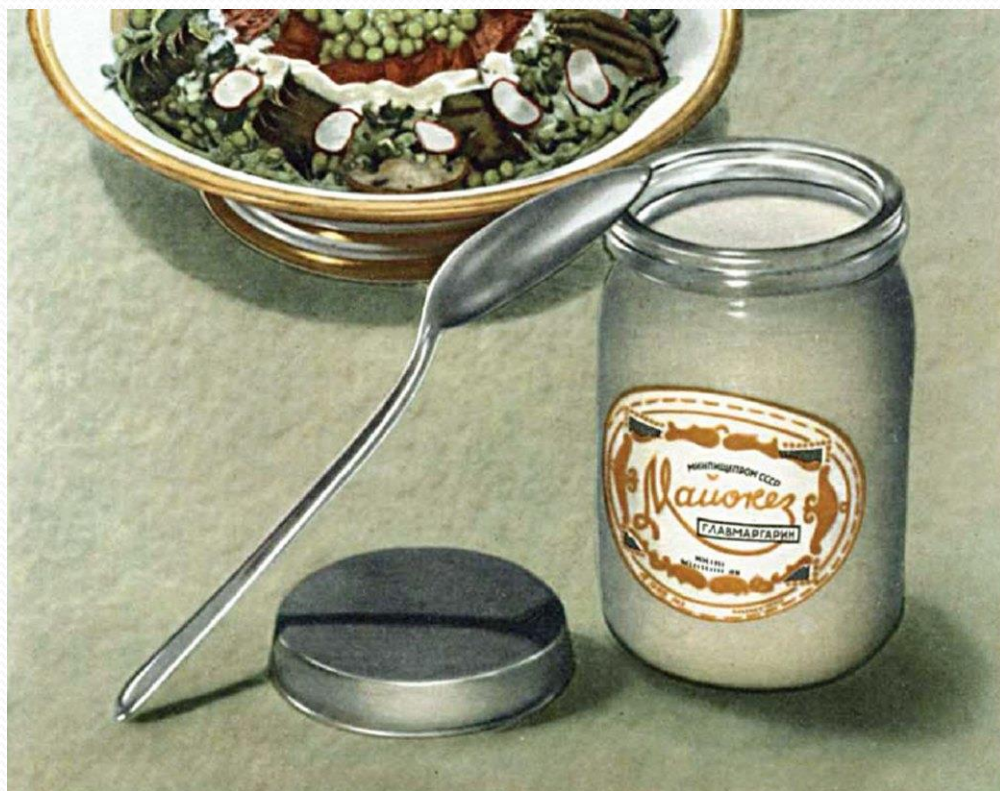
Витрати на харування

- Від $\frac{1}{2}$ до $\frac{3}{4}$ сімейного бюджету людина витрачала на продукти харчування.
- Переважно це були хліб, молоко та масло, різноманітні каші.



Дефіцит продуктів харчування

- Всі респонденти відмічають, що дістати консервований зелений горошок та майонез на традиційний новорічний салат «Олів'є» можна було з великими труднощами. Часто такі дефіцитні товари отримували люди за домовленістю, за завищеною ціною.



Присадибне господарство годувало всю родину

- **Вирощували**
 - картоплю, буряк, капусту, моркву, огірки, помідори, перець, цибулю, часник, абрикоси, вишні, груші, садові ягоди типу смородини.
- **Розводили тварин та птицю**
 - курей., качок, гусей, свиней, кіз, корів тощо.

Їду в гості – везу пакунок



- Часто продукти жителям міст та містечок діставалися як гостинець з села, якщо була така можливість в родичів. Везли все що було, а саме м'ясо, сало, фрукти та овочі, консервацію тощо. Й до сьогодні старше покоління не позбулося звички привозити з села гостинці у вигляді продуктів харчування.

Громадське харчування

- У шкільній їдальні давали повноцінний обід з першої страви (суп, борщ), каші з котлетою та напої (какао, чай, компот).
- У робітничих їдальнях страви були приблизно ті ж самі, але порції були більшими.
- Якщо для школярів готували для всіх однакове, то робітники могли вибрати кількох страв одну.



Рибні дні

- У 70-х рр. ХХ ст. почали в робітничих їдальнях вводити рибні дні.
- Існують свідчення істориків, що робилося це через зменшення поголів'я худоби і певним дефіцитом м'яса.



- Однак, влада пояснювала це дослідженнями, які показали, що у населення СРСР знижений рівень фосфору в організмі, й відповідно щоб його підвищити необхідно більше вживати в їжу рибу.
- Регулярно, з'явилися в меню їдалень страви з хеку, оселедцю та різної річної риби, часто подавали рибні котлети.

Святкові страви

Салат «Олів'є»

Картопляне пюре

Котлети

Венігрет

Холодець

Смажена риба



Святкові продукти



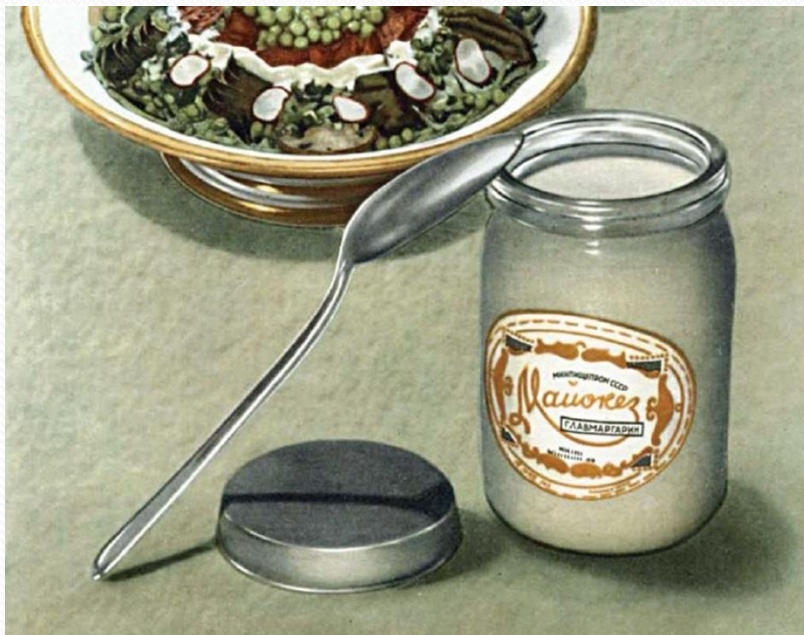
Зелений горошок

Майонез

Кращу ковбасу

Цукерки

Мандарини
(на Новий рік)



Солодкі напої

- Під час свят та влітку як діти так і дорослі полюбляли різні солодкі напої та соки, зокрема, лимонад, фруктовий сироп, тархун тощо. Багато з них вироблялися на заводі Таврія (м. Нова Каховка)



Цукерки



Різноманітними були й цукерки, від найпростіших відомих і сьогодні до достатньо цікавих. Однак, дістати шоколадні якісні смачні цукерки перед святом також було достатньо важко.

Морозиво

- Особливо часто респонденти розповідаючи про солодощі згадують морозиво, яке було кількох видів пломбір, фруктовий або томатний сироп і ескімо.



Харчування без дефіциту

- Поза продуктовим дефіцитом жили продавчині в магазинах і навіть іноді наживалися на ньому, продаючи з-під прилавку дефіцитні товари.
- Номенклатура та чиновники або отримували хабарі натуральними продуктами, або навіть купували все необхідне в спеціальних магазинах.



- Працівники м'ясокомбінату ж ніколи не бачили дефіциту м'яса тощо.

Висновки

- Радянська людина в епоху застою жила в постійному продовольчому дефіциті.
- Цукор, мука, каші купувалися заздалегідь і про запас.
- Все, що можна виростити самостійно, намагалися мати.
- Існувала розгалудженна система громадського харчування.
- На свята намагалися купувати кращі та дефіцитні товари, такі як майонез, цукерки, екзотичні фрукти тощо.



Дякуємо за увагу!

