*Інформація допомогу вчителю історії*

 *Всесвітня історія, 7- 9 клас.*

 **Повсякденне життя населення Західної Європи**

Історія повсякденності – процес олюднення матеріального, духовного щоденного життя людей в різні епохи, зокрема періоду Середньовіччя та Нового часу.

Матеріали розробки укладено таким чином, щоб усунути стереотипи, які засвоїли не одне покоління колишніх учнів, що Середньовіччя і початок Нового часу - це були темні, небезпечні, сумні часи, а про еволюцію, приміром побуту, і думати не слід.

*Мета розробки*- надати інформацію вчителям для розширення знань здобувачів про ментальність, складові буденного життя населення Західної Європи в епоху Середньовіччя та Нового часу, а також методичні рекомендації щодо використання інноваційних прийомів роботи( вміщені в презентації) як мотивації для забезпечення емоційно-позитивного фону навчання, розвитку пізнавального інтересу, ключових і предметних компетентностей учнів.

 Історія людства тим цікава, що її можна розглядати з різних точок зору. У совєцкий період головне місце приділялося соціально-економічним відносинам і, пов'язаним з ними, народних хвилювань. На щастя, сьогодні історики можуть аналізувати історію людської цивілізації з більш широких позицій. Погодьтеся, для більшості з нас дізнатися про повсякденне життя в минулі століття куди цікавіше, ніж, припустимо, про причини селянського повстання під проводом Уота Тайлера.

**Складові ментальності європейця**

**Ментальність**- сукупність способів, змісту мислення та уявлень, притаманних певній спільноті в даний час.

 Уявлення про тілу і душу.

* Турбота про вічне спасіння душ.і Поступово турбота про неї призвела до перетворення душі як релігійного органу в естетичний орган і моральний орган відповідальності.
* Вік людини: « 10 р. – дитина; 20- юнак; 3- мужчина; 40- зробив добро;50- спокій;60- старість приходить;70-старий;80-білий,Ю як сніг; 90- сміх для дітей;100-збережи тебе, Боже!»
* Здоров’я – в християнських шпиталях нового часу до всіх хворих ставилися однаково.
* Страх перед смертю, вогнем, темрявою, вампірами, чаклунами, грабіжниками, голодом, війнами, турками, євреями, єритиками, жінками, дияволом, відьмами. перед пригнобленням, тортурами, в’язницею, покаранням – типові страхи європейців Середньовіччя.
* Збереження марновірства в Середньовіччя( субота -сприятливий день), вірування в у святих духів, примар, чаклунство (особливо любовне), некромантів.
* Використання астрології (питали поради у зірок), фізіогноміки.
* НОВЕ після Середньовіччя! Зросла відповідальність жінки за родинне щастя і рівновагу у сім’ї, виховання задля колективного блага.Так закладалася громадянська свідомість, основи демекратії.
* Аскетизм, цнотливість, целібат з XVI ст. поступаються сексуальній привабливості в одязі, яка в XIX ст. В XVIІ ст.виникає порнографія на фоні «галантного часу» XVII -XVIII ст.
* Праця сприймається частиною наперед визначеного Богом устрою світу, а з XVII ст., коли праця стає « товаром», люди усвідомлюють працю як особисте природне право власності на свою працю;
* Жили європейці в домі розширеною родиною трьох поколінь аж до XVIII ст. Існували обмеження з боку лорда на укладення шлюбу через нестачу землі, економічну неспроможність пар, що хочуть одружитися. Дозвіл лорда – умова укладення шлюбу.

 **Харчування європейців.**

В ХІ-ХІІІ ст. їжа більшої частини населення Західної Європи була досить одноманітною. Повсякденною їжею був хліб. Хліб селянина -житній із додаванням каштанів, а заможних – пшеничний білий. Лише 4% населення Західної Європи могли собі дозволити мати на столі м'який білий хліб. Його робили з добірної [пшеничного борошна](https://cafedetali.ru/uk/fish/testo-dlya-pelmenei-iz-celnozernovoi-pshenichnoi-muki-pelmeni-iz.html), Іноді з додаванням молока. Пивні дріжджі, на яких замішували тісто, дозволяли отримувати м'який хліб, який вважався справжньою розкішшю. Лідером в його виробництві була Франція. Тут рано почався перехід до переважно білого хліба (друга половина XVIII ст.), І тому пшениця поступово витісняє інші зернові культури.

У масштабах всієї Західної Європи цей перехід розтягнувся до середини XIX ст. Поширенню білого хліба сприяли Наполеонівські війни (наполеонівський солдат приніс свій улюблений продукт в завойовані країни)

 Хліб запивали виноградним соком, бо воду споживали із річок, ставків.

За хлібом і соком друге місце займали салати, до складу яких входили ріпа, редька, лобода, поташник, капуста, сочевицю, борщівник,щавель.

Морква і буряк увійшли в раціон харчування тільки в XVI столітті.

Сирими жували толокнянку, спориш, м'яту і зубрівку.

 За даними французьких дослідників, в Х-ХI ст. світські особи і ченці вживали 1,6-1,7 кг хліба в день, який запивали великою кількістю вина, [виноградного соку](https://cafedetali.ru/uk/fish/domashnii-glintvein-bezalkogolnyi-bezalkogolnyi-glintvein-iz.html) або води. Селяни нерідко обмежувалися 1 кг хліба і 1 літром соку в день. Найбідніші пили свіжу воду, а щоб вона не протухала, в неї клали болотні рослини, що містять ефір - аронник, аїр і ін. Заможний городянин в період пізнього Середньовіччя щодня з'їдав до 1 кг хліба.

Вживаними були різні каші - на Півночі - ячмінна, на Сході - житня затірка, на Півдні - манка. Гречку в середні століття майже не сіяли. Дуже поширеними культурами було просо і жито. Просо - найдавніший злак Європи, з нього робили просяні коржі і пшоняну кашу. З невибагливої полби, яка виростала практично повсюдно і не боялася примх погоди, робили локшину.

 Кукурудзи, картоплі, томатів, соняшнику і багато чого іншого, відомого в наші дні, середньовічна людина ще не знала.

 Варені овочі, зернові юшки приправляли травами, цибулею, часником.

На півдні Європи додавали до каш, юшок маслинову олію, а на півночі- яловичий або свинячий жир.

Основним джерелом рослинного жиру довгий час були льон, конопля, фісташки мигдаль, волоський і кедровий горіхи, каштани і гірчиця

Вершкове масло вживали рідко, як і м’ясо, хоча європейці м’ясоїдні.

М’со на столі європейців з’являлося після епідемій чуми (ХІ-16 ст), бо скорочувалося населення.

Однак, статут цеху передбачав вживання м’яса ремісниками щоденно.

 Переїданням європейці страждали у святкові дні. Їли у свята за припнципом: треба наїстися так, щоб потім було що згадати.

 У шляхетних людей вживали м’яса більше і не лише домашніх тварини, а й дичини, бо полюбляли полювання.

Відмінності в харчуванні «верхів» і «низів» суспільства були завжди.

 До "високої кухні" Середньовіччя можна віднести: язики фламінго, верблюжі п'яти, м'ясо свині, відгодованої сушеними фігами і втопленої в медовому вині, молоки мурен, мізки павичів, гребені живих птахів, пироги з курячими потрохами ...

 Полювання відігравало дуже важливу роль у забезпеченні людей їжею, особливо в ранньому середньовіччы. Дичиною були не лише олені, кабани, зайці, на яких і зараз полюють. Раніше вживались в їжу і журавлі, чаплі, сороки і граки. Делікатесом вважались дрібні пташки ряду горобинних: січеними шпаками та синицями розбавляли салати, горобцями та дроздами прикрашали блюда з лебедів та павичів, ластівками й жайворонками начиняли пироги.

Чим краще співала пташка, тим вишуканіше вважалась страва з неї.

 «Продовольчий пайок» селян позбавлений примх і гастрономічних надмірностей. Основу раціону становила горохова або бобова юшка, капуста, цибуля, ріпа, гриби, бруква, горіхи, деякі фрукти, а з білкових продуктів - яйця і кури.

 **У 1488** венеціанський гуманіст Ермолао Барбаро описував у листі до свого приятеля весільне застілля в Мілані, в якому він взяв участь: «У мене не було апетиту, тому я більше дивився на всі боки, ніж їв. Спочатку принесли рожеву воду для миття рук. Потім запропонували пастилки з кедрових горішків і зацукровані мигдаль, званий тут марципаном. На друге були грінки зі спаржею. Третє блюдо: відварна сепія, гарнированная дрібно нарубаної смаженої печінкою. На четверте: печеня з газелі, п'яте блюдо: відварна теляча голова. Шосте: асорті з каплуна, відгодованих голубів, курей, яловичого язика та шинки. Сьоме блюдо: печеня з козлятини. Восьме: куріпки, фазани та інша птиця, а до них - оливки. Дев'яте блюдо - смажений півень в медовому соусі. Десяте блюдо: смажена свинина в соусі. Одинадцяте блюдо: смажений павич в соусі з фісташками. Дванадцяте: солодощі, виготовлені з яєць, молока, цукру, шавлії. Тринадцяте: артишоки з сосновими горішками. Чотирнадцяте: зацукровані айва. П'ятнадцяте: фініки, фрукти, солодкі вина та інший десерт ».

Важливим стало не тільки чим нагодувати гостей, а й як подати приготовану страву.Сервірування столу знаті передбачало наявність скатертини, посуду різних розмірів. Великого поширення набули так звані «показні страви». З різних, часто неїстівних матеріалів, виготовлялися фігури реальних і фантастичних тварин і птахів, замки, вежі, піраміди, які служили вмістилищем різних страв, особливо паштетів. Нюрнберзький кондитер Ганс Шнейдер в кінці XVI ст. винайшов величезний паштет, в середину якого ховали кроликів, зайців, білок, дрібних птахів. В урочистий момент паштет відкривався і вся живність до потіхи гостей розбігалася і розліталася з нього в різні боки.

Однак в цілому в XVI в. скоріше простежується тенденція до заміни «показних» страв справжніми.

 М’ясна проблема в Європі була, але зникла після завезення м’яса із Америки після її відкриття. Ринки були заповнені м’ясними продуктами.

В XV ст розпочалася « солонинна революція»- виробництво солоного м’яса, пов’язаного із розвитком мореплавства. Таке дешеве м’ясо споживала європейська біднота.

 Ріст кількості населення в XVI ст. призвів до зменшення споживання м’яса, окрім Англії. Тоді ж з’явилася кукурудза, квасоля. Кукурудзу називали « іспанський хліб», « індійський хліб», « турецька пшениця», «французьке просо». В кінці XVIII ст. із Франції прийшла назва кукурудзи - « маїс»

 Картоплю в XVI ст. із Перу привезли іспанці.ЇЇ вирощували як квіти, якими прикрашали дамські зачіски. 200 років пройшло, щоб її стали споживати люди. Адже в Європі часті були війни і навіть стояння на картопляному полі коней не шкодили врожаю бульб, як , наприклад, зерновим.

Сир - дешевий білковий продукт народного харчування.

« Головними» сирами були- рокфор, пармезан, сассенаж.

 У XVIII ст. ринки Європи заполонили голландські сири.

Єдина їжа бідноти- кисляк, у який розмочували сухий хліб. Населення Європи вживало яйця, які були дорогими і визначали рівень життя. Тому символом розкоші є картина « Танець серед яєць»

 Рибу коптили, в’ялили, солили. Це була звична їжа бідняків, а до XVII ст. вживали жир і м’ясо кита. Однак поступово жир зник із харчування, бо з нього стали виготовляти мило, ворвань для освітлення.

 Активно розвивалося річкове рибальство, розведення кальмарів, устриць, лангустів. Рибні продукти вживалися в період посту, а таких днів на рік було 166.( середа, п’ятниця, субота).

У середні віки із солодощів був відомий мед. В ХІІІ ст. зі Сходу прийшов тростинний цукор, який вживали спочатку як ліки, а в ХVI ст. цукор став харчовим продуктом ( куль підвішували над столом, до нього підносили кружку із кип’ятком і чекали, коли краплі топленого цукру впадуть до кварти). Його додавали до напоїв, робили цукерки. Виділяти цукор із буряка розпочали аж у ХVIІст.

Європа тривалий час захоплювалася прянощами( кориця, імбир, гвоздика, мускатний горіх). Окреме місце займав перець. Однак в XVII ст. перець і прянощі виходять із моди, бо значно зросли їх поставки та й лікарі стали визнавати їх причиною різних внутрішніх хвороб ( печінки, шлунку, серця, кишківника).

 У XVIII ст. голландським купцям доводилося навіть їх спалювати, викидати в море. Прянощі перекочовують на Схід і до пн. Європи, до Німеччини, Польщі, а звідти до українських земель.

У Європі серед напоїв вживаними до XII ст. була брага, на півдні - вино, а з відкриттям хмелю - пиво. Пиво вважалося напоєм бідноти, особливо поширеним на пн. від Альп, яке виготовляли з проросшого ячменю.

В XI-XII ст. на пд. Франції з’явився сидр- напій із яблук.

 Спирт відомий із Х ст. і застосовували виключно в медицині. Пізніше його використовували аптекарі для приготування настойок, додаючи трави, ягоди.

Горілка виникає в XVI ст. В XVII ст. поширюється мода на лікери.

 «Алкогольна революція» в Європі була масштабною і породила для одних прибутки, дешеві калорії, а для більшості збудждення із негативними і брутальними наслідками.

 Забезпеченість продуктами харчування європейців багато в чому залежала від природних, кліматичних і погодних умов тієї чи іншої місцевості. Будь-яка примха природи (посуха, сильні дощі, ранні заморозки, бурі і мн. Ін.) призводили до голоду, страх перед яким європейці відчували протягом всього Середньовіччя.

 Руками в Європі простолюдини їли аж до початку XVI століття. Але іноді щастило: в домі були виделки із дерева, металу. Виделки були рідкістю, так як цей предмет вважався ознакою манірності і вищого соціального призначення

Ніж був головним (а часто і єдиним) столовим прибором.

Ложки використовувалися тільки для юшки і супів.

 **В 1072 році** в Константинополі була виготовлена перша виделка — зі срібла і золота, два зубці і коротка ручка. Прабабусею виделки була двоззубчаті великі вила для перевертання сіна, а потім для протикання і перевертання шматків м'яса.

Використання виделки забороняла церква, мотивуючи тим , що це змінює призначення пальців рук.Тому виделки були тризубими.

Столи нижчих станів сервірували глиняним і дерев'яним посудом, столи багатіїв -— олов'яним, срібним, золотим та скляним. Іноді тарілку заміняв великий шмат черствого хліба: в бідних будинках хлібні «тарілки» з'їдали, а в багатих — роздавали цим же бідним. Найчастіше їли із загальних тарілок, руками, і пили з загальних кубків. В середньому на 20 осіб за столом доводилося 5-6 загальних кубків з пивом або вином.

 В кінці ХV ст. на їжі європейців почали позначатися перші наслідки Великих географічних відкриттів. Після відкриття Нового Світу в раціоні європейців з'явилися гарбуз, кабачки, мексиканський огірок, солодкий картопля (батат), квасоля, перець, какао, кави, а також кукурудза (маїс), картопля, томати, соняшник, які були привезені іспанцями і англійцями з Америки на початку ХVI ст. Якщо довгі століття в Західній Європі на столі, у всякому разі у людей заможних, панували гуси, тепер їх змінили завезені з Америки індички.

До XVI ст. асортимент овочів і фруктів, вирощували в городах і садах європейців, в порівнянні з римською епохою істотно не змінився. Завдяки арабам європейці познайомилися з цитрусовими: апельсинами, лимонами. З Єгипту прийшов мигдаль, зі Сходу - абрикоси.

 Їли в Середньовіччі зазвичай два рази на день. Від тих часів збереглася кумедна приказка, що ангели мають потребу в їжі раз на день, люди - двічі, а звірі - три рази

Повсякденними ворогами людини були низький рівень особистої гігієни, відсутність медичної допомоги, чума холера, тиф, голод і війна. Війна народжувала почуття невпевненості і страху, загрожувала розоренням, грабунком, вбивствами. Смертність була високою, особливо дітей.

 Тільки до кінця XVII століття в зв'язку з закінченням релігійних воєн в Європі, поліпшенням харчування і зростанням особистої гігієни населення починає зростати.

Продовольча революція завершилася у XVIII ст. її результати залишаються дієвими і в наш час.

 За матеріалами Інтернету

 Консультант К. Маліцька