



ՀՀ Կրթության, գիտության,
մշակույթի եւ սպորտի նախարարություն



ՈՒՏԵԼԻ ԲՈՒՅՍԵՐԸ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԽՈՀԱՆՈՑՈՒՄ ՇՏԵՄԱՐԱՆ

ՀՀ Կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարարություն
«ՀԿ Կենտրոն» քաղաքացիական հասարակության զարգացման
կազմակերպություն



ՎԱՆԱԶՈՐ 2020

Գաղափարի հեղինակ՝ Արփինե Հակոբյան
Խմբագիր՝ Սյուզան Հովսեփյան
Շտեմարանի մշակում և կազմում՝ Տաթևիկ
Հովսեփյան
Ձևավորում՝ Վահե Խաչիկյան



Սույն շտեմարանը պատրաստվել է **«Եկենք խաղանք հայերեն»** ծրագրի շրջանակներում: Ծրագիրն իրականացվել է «ՀԿ Կենտրոն» քաղաքացիական հասարակության զարգացման ՀԿ-ի կողմից՝ ՀՀ Կրթության, գիտության, մշակույթի և սպորտի նախարարության ֆինանսական աջակցությամբ:

Ծրագրի նպատակն է՝ նպաստել ոչ նյութական մշակութային ժառանգության արժեքների պահպանությանը, կենսունակության պաշտպանությանն ու փոխանցմանը Լոռվա բնաշխարհին բնորոշ խոհանոցի և ավանդական խաղերի գույքագրման, շտեմարանների ստեղծման և առցանց տարածման միջոցով:

Սույն շտեմարանում ներկայացված են Լոռու մարզում տարածված և բնակիչների կողմից խոհանոցում օգտագործվող ուտելի բույսերը և վերջիններիս հիման վրա պատրաստվող կերակրատեսակները, ինչպես նաև որոշ հայկական ավանդական կերակրատեսակներ:

Շտեմարանը կազմվել է դաշտային աշխատանքների կատարման, թեմայի շուրջ առկա գրականության և աղբյուրների ուսումնասիրության և ոլորտում գործունեություն ծավալող անհատների հետ քննարկումների հիման վրա:

Շտեմարանում յուրաքանչյուր բուսատեսակի համար հիմնականում բերված է վերջինիս գիտական (լատիներեն) անվանումը, հայերեն գրական և ժողովրդական անունները, բույսի նկարագրությունը, բույսի օգտագործումը, կենսաբանական ակտիվ նյութերը, բույսի հավաքվող մասերը:

Շտեմարանի բովանդակության համար պատասխանատվություն է կրում «ՀԿ Կենտրոն» քաղաքացիական հասարակության զարգացման հասարակական կազմակերպությունը:

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԱԽԱԲԱՆ	4
ՄՐԳԵՐԻ ԵՎ ՀԱՏԱՊՏՈՒՂՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՅՈՑ ՈՒՏԵՍՏԻ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ	7
ԼՈՌՎԱ ԲՆԱՇԽԱՐՀԻ ՈՒՏԵԼԻ ԲՈՒՅՍԵՐԻ (ՎԱՅՐԻ և ՄՇԱԿՈՎԻ) ԵՎ ՄԻՐԳ-ՀԱՏԱՊՏՈՒՂՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԽՈՀԱՆՈՑՈՒՄ	12
ԱՆԱՆՈՒԽ	12
ԱՎԵԼՈՒԿ	14
ԲԱԶՈՒԿ	20
ԲԱԼԴՐՂԱՆ	24
ԲՈՒԽ	25
ԳԱՌՆԱԴՄԱԿ	26
ԳԵՏՆԱԽՆՁՈՐ	27
ԴԱՆԴՈՒՌ	29
ԴԴՄԻԿ	33
ԵՂԻՆՁ	34
ՀԱՎԱԿԱՏԱՐ	39
ԹԵԼՈՒԿ	40
ԻԾԿՈԹ	43
ԽԱՏՈՒՏԻԿ	43
ԾՆԵԲԵԿ	45
ՂԱՆՁԻԼ	49

ՀՈՎՎԱՊԱՐԿ-----	50
ՇՐԵՇ-----	51
ՇՈՒՇԱՆԲԱՆՋԱՐ-----	52
ՍԻԲԵԽ-----	55
ՍԻՆԴՐԻԿ-----	58
ՍԽՏՈՐ-----	60
ՍՊԱՆԱԽ-----	61
ՑՈՐԵՆ-----	63
ՓԻՓԵՐԹ-----	71
ԱՋՆՎԱՄՈՐԻ-----	75
ԱԼՈՃԵՆԻ-----	76
ԹԹԵՆԻ-----	77
ՀԱՂԱՐՁ-----	78
ՀՈՆ-----	79
ՄԱՍՐԵՆԻ-----	80
ՄԱԼՈՐ ՓՇԱՎՈՐ-----	81
ՍԵՐԿԵՎԻԼ-----	82
ՂԱՆԹԱՓԱ-----	84
ՈՒՐՑ-----	85
ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԱՎԱՆԴԱԿԱՆ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ -----	87
ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԱՂՅՈՒՐՆԵՐ -----	103

ՆԱԽԱԲԱՆ

Հայկական խոհանոցը մեր ժողովրդի ազգային դիմագծի ու մշակույթի քաղադրատարրերից է, որն իր մեջ արտացոլում է ոչ միայն ժողովրդի պատմությունը, այլև նրա հոգեկերտվածքը, ոգին ու բնավորությունը:

Բազմաթիվ միատարր խոհանոցների կողքին հայկական խոհանոցը միշտ առանձնացել է իր համի և ձնի նուրբ արվեստով, իսկ շատ կերակուրների պատրաստման եղանակներ գրեթե չեն փոխվել և մինչ այժմ սերունդներին են փոխանցվում խոհանոցի բոլոր գաղտնիքները: Անկասկած, Հայաստան այցելող զբոսաշրջիկներն ու հյուրերը հայկական խոհանոցից ստացած իրենց տպավորությունների հիման վրա Հայաստանն առանձնացնում են աշխարհի մյուս երկրներից:

Հայկական խոհանոցի առանձնահատկությունները թվելիս պետք է առանձնացնենք այն հանգամանքը, որ հայկական մշակույթում խոհանոցը սերտորեն կապված է հյուրընկալության և հյուրասիրության հետ: Միայն հայերն են, որ իրենց դիցարանում ունեցել են հյուրասիրության և հյուրընկալության աստված՝ Վանատուրը:

Հայկական մշակույթում սեղանը կարող էր իր շուրջը հավաքել ընտանիքի անդամներին, ընկերներին, ինչպես նաև տարբեր մշակույթի և սովորույթների կրողներին:

Հայկական խոհանոցում և հյուրընկալության մեջ աղը և հացը համարվել են պաշտամունքային առարկաներ: Հնուց ի վեր, երբ արքունական խնջույքներ էին կազմակերպվում, խնջույքը միշտ սկսվում էր աղ ու հացի արարողությամբ: Հյուրերը և տանտերերը կանգնում էին դեմ դիմաց, այնպես, որ հացը կտրեին խաչաձև: Դա խորհրդանշում էր նրանց

բարեկամությունը և այն հույսերը որոնք նրանք կապում էին բարեկամության հետ:

Հայկական խոհանոցն առանձնահատուկ է նաև ուտելի բույսերի առատությամբ: Հայկական լեռներում կարող ենք գտնել բազմաթիվ ուտելի բույսեր: Դրանցից մի քանիսն աչքի են ընկնում իրենց յուրահատուկ բուրմունքով և համով: Պատմական տվյալները ցույց են տալիս, որ հայ ժողովուրդը դարերի ընթացքում մշակովի բանջարեղենին ու կանաչեղենին զուգընթաց գործածել է նաև մեծ քանակությամբ վայրի ուտելի բույսեր: Վայրի ուտելի բույսերը վիտամինների հզոր տեսականի են պարունակում և նրանց օգտագործումը հայկական խոհանոցի մեջ ֆիզիոլոգիապես հիմնավորված է:

Հայ ժողովրդի կողմից օգտագործվող ուտելի բույսերի տեսակների քանակը շատ մեծ է և կազմում է ավելի քան 300 անուն ուտելի բույսեր: Ընդհանուր առմամբ, Հայաստանի տարածքում աճող 3500 բուսանմուշներից մոտ 2500-ն ունի բուժական նշանակություն: Բացի այդ, Հայաստանում աճող բուսատեսակներից ավելի քան 110-ը էնդեմիկ են (աճում են միայն Հայաստանում): Վայրի օգտակար բույսերը ներկայումս կազմում են հայ ժողովրդի ավանդական սննդաբաժնի 10-15%-ը: Մեր հանրապետությունում նշված բուսատեսակներից 387-ը նշված են «Կարմիր գրքում», որոնք հիմնականում սննդի մեջ օգտագործվող բույսեր կամ դեղաբույսեր են: Թերևս մեր՝ լեռնաբնակներիս, երկարակեցության գաղտնիքը պայմանավորված է հենց դրանով:

Վայրի ուտելի բույսերի մասին բազմաթիվ տեղեկություններ կան Հայկական լեռնաշխարհի տարբեր շրջաններում և հայկական մշակույթի տարբեր ոլորտներում, որոնք արտահայտվում են ժողովրդական երգերում

և պարերում, հին պատկերաքանդակներում, մեզ հասած ծեսերում: Որոշ տեղեկություններ են փոխանցվել նաև հին գրավոր աղբյուրներից:

Հայ ժողովրդի երկարատև պատմական անցյալի ընթացքում մշակված կերակրատեսակների մեծ բազմազանությունը մեր օրերում ոչ միայն պահպանվում է կենցաղի մեջ, երբեմն ակնհայտորեն անփոփոխ բաղադրատոմսերով, այլ նաև հարստանում ժողովրդի տնտեսական և ստեղծագործական զարգացմանը զուգընթաց:

Կարևոր է ճանաչել մեր շրջակայքում աճող ուտելի և թունավոր բուսատեսակները՝ հավաքելով միայն մեզ հայտնիները: Չհավաքել ՀՀ բույսերի Կարմիր գրքում՝ որպես վտանգված կամ անհետացող տեսակներ և տարբեր քիմիական նյութերով աղտոտված վայրերից: Բույսերի հավաքման վայրը պետք է գտնվի ատոմակայանից առնվազն 15 կմ, քաղաքներից, օդանավակայաններից՝ 5 կմ, արդյունաբերական կենտրոններից՝ 1 կմ, գլխավոր մայրուղիներից, երկաթուղիներից, ավաններից, փոքր ձեռնարկություններից՝ 300 մ և փոքր կամ գյուղական ճանապարհներից՝ առնվազն 100 մ հեռավորության վրա:

Կենսաբազմազանությունը պահպանելու համար պետք է հավաքել բույսերի այն մասերը, որոնք անհրաժեշտ են, օրինակ՝ հավաքել արմատների և սոխարմատների առավելագույնը 20 տոկոսը, ծառի կամ թփի տերևների առավելագույնը 30 տոկոսը և յուրաքանչյուր բույսի ծաղիկների, սերմերի ու պտուղների առավելագույնը 70-80 տոկոսը:

ՄՐԳԵՐԻ ԵՎ ՀԱՏԱՊՏՈՒՂՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՅՈՑ ՈՒՏԵՍՏԻ ՀԱՄԱԿԱՐԳՈՒՄ

Հայոց ուստեստի համակարգում մրգերն ու հատապտուղները մեծ կիրառություն ունեն: Դրանց թվում ուրույն տեղ են գրավում նաև հավաքչությամբ ձեռք բերված պտուղները (մասուր, տանձ, զկեռ, հոն, մամուլի, բոինչ և այլն), որոնցից պատրաստվող կերակուրներից կանդրադառնանք առավել մեծ տարածում ունեցողների անվանումներին:

Մասրամածուն, զկռմածուն, տրնձրմածուն.

Մասրամածունը (մսրամածուն, մըսրմածուն), զկռամածունը (զկռմածուն, զկեռմածուն) և տրնձրմածունը (տնձամածուն, տանձի մածուն) եփում են մասուրի, զկեռի և տանձի պտղահյութով, որ ուտում են հացով՝ ըստ ցանկության քաղցր ավելացնելով: Այս կերակուրները թանձր լինելու շնորհիվ նմանեցվել են մակարդված նյութի և բնորոշվել որպես մասուրի, զկեռի և տանձի մածուն:

Լոռիում և Տավուշում, ըստ պատրաստման եղանակի, այժմ տարբերակում են մասուրի հյութի երկու տեսակ.

առաջինը հիշյալ մասրամածունն է, իսկ մյուսը կոչվում է շիպովնիկ՝ ռուսերեն шиповник-«մասուր» բառից:

Մասուրապուր.

Հայոց պատմաագագրական որոշ շրջաններում մասրամածունը եփել են նաև բրնձով կամ ձավարով, ուստի կոչվել է նաև մասուրապուր:

Ապուր բառն ունի «ապրելու միջոց, ապրուստ, փրկություն, կյանք, ուտելիք, ձմեռվա կամ ընդհանրապես ուտելիքի ողջ պաշար» իմաստները:

Ապուր բառը հիմնականում գործածվում է հատիկային ուտեստների անվանումների բառակազմության մեջ. այսպես, չորթանով ու ձավարով, չրերով ու ձավարով, հոնի պտղահյութով և ձավարով կերակուրները համապատասխանաբար կոչվում են չորթան ապուր, անուշ ապուր և հոնապուր:

Արդի հայերենում ապուր ասելով հասկանում ենք ջրալի կերակուր, սակայն որոշ պատմաագագրական շրջաններում այդպես են կոչվել նաև փլավները (բլդուր-ապուր կամ բրնձե-ապուր նշանակում է բլդուրով կամ բրնձով փլավ), որոնք նաև կոչվել են չոր ապուր:

Մասուրով (մասրամածունով) ճաշը, եթե եփում էին ոսպով և ծիրանի չրով, կամ էլ՝ արիշտայով, կոչվում էր մասուրի շորվա (մըհասրով շորվա): Հաճախ նույն ճաշի անվանումը կազմվում էր և՛ «ապուր», և՛ «շորվա» բառերով:

Մասրաթթու, հոնի թթու, հոնի թթվաջուր, զկռաթթու, չրաթթու, մուշըթթո.

Հայոց ուտեստի համակարգում մեծ տարածում ունեն թթվաշ համ ունեցող կերակուրները, որոնց անվանումները հաճախ կազմվում են «թթու» բառով: Օրինակ, պասի հիմնական ճաշը՝ մախոխը, չափազանց թթու համի համար կոչվում է օձի թթու, թթու շլորով չիրապուրը՝ թթու չորպա (շորվա): Հոնի ճաշը հիմնականում կոչվում է հոնի թթու (հոնաթթու, հյունի թթու, հյունութթու, հոնի թթվաջուր, հունը թթու), մոշի ճաշը՝ մուշըթթո: Ուշագրավ է, որ թթվաշ համի համար մասրամածունը և զկռամածունը

համապատասխանաբար կոչվում են նաև մասրաթթու (միասուրթթո, մըսրաթթու), գկոաթթու (գկըռթթու, գկռըթթու, գկեռթթու), իսկ տընձըմածունը՝ չրաթթու, քանի որ եփում են վայրի տանձի չրից:

Հարկ է նշել, որ գկոաթթու է կոչվում ոչ միայն վերոհիշյալ ճաշը, այլև ձմռան համար թթու դրված գկեռը, որը որոշ շրջաններում բավականին մեծ տարածում է ունեցել, իսկ Լոռիում և Տավուշում կենցաղավարել է մինչև 1960-ական թթ.: Այդ իսկ պատճառով հարկավոր է նույնանուն ճաշը և թթուն տարբերել:

Տընձըխորակ.

Տընձըմածուն-ի հոմանիշներից է նաև տընձըխորակ-ը, որը նշանակում է տանձի ճաշ: Այս կազմության մեջ «խորակ» բառը պարսկերեն փոխառություն է xōrāk և նշանակում է «կերակուր, ուտելիք»:

Բավականին ուշագրավ է «բակլախորան» բառի ստուգաբանությունը: Ինչպես հայտնի է, հայոց որոշ պատմաազգագրական շրջաններում Մեծ պասի առաջին օրը կոչվում էր բակլախորան (բայլախորան), քանի որ պարտադիր բակլայով ճաշ էին եփում: Նույնիսկ վանքերում, պասի նախընթաց կիրակի երեկոյան, վերջին ընթրիքից հետո, հանդիսավորությամբ բակլա են լցրել մեծ կաթսայի մեջ և բակլախորան արել:

Մասուրի սպաս/պաս, հոնի սպաս, մամխի սպաս.

Մասրամածունն ու հոնի թթուն համապատասխանաբար կոչվում են նաև մասուրի սպաս/պաս և հոնի սպաս: Հայերենում սպաս արմատն ունի

«սպասավորություն, ծառայություն, կահ կարասի, եկեղեցական սպասք, կոչունք, հաց և գինի, որ պատարագի ժամանակ օրհնում են, ճաշասեղանի սպասք, կերուխում» և այլ իմաստներ և բազմաթիվ գուգահեռներ ունի միջին իրանական լեզուներում: Հայոց ուտեստի համակարգում այն ձեռք է բերել նաև կերակուրի ընդհանրական իմաստ, ինչի շնորհիվ բազմաթիվ ճաշերի անուններ կազմվել են այդ արմատով՝ ավլուկի սպաս, կաթնուսպաս, մամխի սպաս, լոբու սպաս, գդալասպաս և այլն:

Ըստ Հացունու՝ նախ սեղանին թան՝ ձավարեղենով կամ ընդեղենով ջրալի կերակուր են դրել, որ միջին դարերում և այժմ ապուր է կոչվում: Բացառություն է պասի շրջանը, չնայած շաբաթական պաս օրերին՝ չորեքշաբթի, ուրբաթ և շաբաթ, կարող են նաև պարզ թանիկ ուտել: Իսկ սուրբծննդյան և Զատիկի ճրագալույցի երեկոյան ճաշի առաջին կերակուրը, որպես պահքը լուծող, ավանդաբար թանապուրն է եղել:

Հոնի փշեջուր, հյունի փթռուկ, մամխի փթռուկ.

Հոնի/ֆոնի ճաշը կոչվում է նաև ֆոնի փշեջուր, քանի որ ալյուր են ավելացնում: Թանձր դարձնելու համար ջրալի ճաշերին ալյուրի խյուս ավելացնելը հայերենի մի շարք բարբառներում կոչվում է փուշի կամ փոշի տալ: «Փոշի» կամ «փուշի» նշանակում է նաև ալյուր, որ ցանում են խմորի վրա, որ չկաշի, կամ էլ՝ «սպասի ալյուր», որ թանձրացնելու նպատակով ավելացնում են ջրալի կերակուրներին: Այս եղանակով եփած ճաշերի անվանումները հաճախ կազմվում են «փոշեջուր (փշեջուր)» բառով, օրինակ՝ ավելուկի փշեջուր, կարտոփի փշեջուր, բոնչի փշեջուր, կամ էլ կոչվում են փոշածներ:

Հայոց ուտեստի համակարգում գոյություն ունի փթռուկ (փթրոք) անվանումով ճաշ, որը եփելու համար քիչ ջրով շաղախած ալյուրից մանր գնդիկներ են անում («փռլոլ են անում») և խառնելով լցնում եռացող ջրի մեջ, երբեմն նաև սոխառած են ավելացնում: Հաճախ վերոհիշյալ ալյուրախառն մանր գնդիկները ավելացնում են մի շարք կերակուրների, որի պատճառով դրանց անվանումները կազմվում են «փթռուկ» բառով, օրինակ, հյունի փթռուկ, ավլուկի փթռուկ (ավլուկափթռուկ):

Մամուխի ճաշի հոմանիշներն են՝ մամխի սպաս, մամխի թթու, մամխի փթռուկ, մամխի փշեջուր, մամխի թթվաջուր և այլն:

Այսպիսով, Լոռիում և Տավուշում հավաքած ազգագրական դաշտային, ինչպես նաև գրավոր նյութերի վերլուծությունը ցույց է տալիս, որ վայրի մրգերի և հատապտուղների պտղահյութով կերակուրները եփում են նույն եղանակով, ուստի դրանց անվանումները կազմվում են նույն ձևով: Հայկական խոհանոցում միշտ էլ սիրված են եղել զանազան մրգերից կամ հատապտուղներից պատրաստված ապուրները: Վերը նկարագրված տեսակները միայն մակերեսային պատկերացում են տալիս դրա մասին:

Ուսումնասիրեք վայրի մրգերից և հատապտուղներից ապուրների պատրաստման հայկական եղանակն ավելի խորությամբ: Խոհարարական բավարար ներշնչանք բացահայտեք բաղադրատոմսերի ձեր զինանոցը կրկնապատկելու համար:

**ԼՈՌՎԱ ԲՆԱՇԽԱՐՀԻ ՈՒՏԵԼԻ ԲՈՒՅՍԵՐԻ (ՎԱՅՐԻ և ՄՇԱԿՈՎԻ) ԵՎ
ՄԻՐԳ- ՀԱՏԱՊՏՈՒՂՆԵՐԻ ԿԻՐԱՌՈՒԹՅՈՒՆԸ ՀԱՅԿԱԿԱՆ
ԽՈՀԱՆՈՑՈՒՄ**

ԱՆԱՆՈՒԽ (լատ. *Mentha*) նանա, դաղձ, պիտնա, անանեխ, անուխ

Դեղաբույս է, օգտագործվում է որպես
ցավամոքիչ, քրտնաբեր, անոթալայնիչ,
խորխաբեր: Օգտագործվում է հրուշակեղենի
և լիկյորների, ոչ ալկոհոլային խմիչքների
բուրավետացման համար: Մեղրատու է:
Տերևացողունները հավաքում են սկսած
մարտ-ապրիլ ամիսներից, ապա նաև
հունիսի կեսերին: Օգտագործվում են նաև
ծաղկաբույլերը, որոնք արժեքավոր
բուրավետ, ենթայուղերով հարուստ կանաչ
զանգված են:



ԴԱՂՁՈՎ ԹԱՆ

 **Անհրաժեշտ է՝**

100 գ մածունին՝ 25 գ դաղձ, աղ:

Մածունը հարել, ավելացնել ջուր և աղ, այնուհետև ավելացնել դաղձի
տերևներ:

ԴԱՂՁՈՎ ԹԵՅ

 **Անհրաժեշտ է՝**

Եռացրած ջրի մեջ լցնել 50 գ դաղձի ճյուղեր, չորացրած կամ թարմ վիճակում,
թրմել:

ԱՆԱՆՈՒԽՈՎ և ՍՊԱՆԱԽՈՎ ԱՂՅԱՆ

Անհրաժեշտ է՝

100 գ անանուխ, 100 գ սպանախ, 30 գ կիտրոն, աղացած սև պղպեղ, աղ:

Սպանախը և անանուխը մանր կտրատել, կիտրոնի հյութը քամել, ավելացնել զանգվածին աղի և սև պղպեղի հետ, խառնել, թողնել 10 րոպե և մատուցել:

ԵՂԻՆՋՈՎ ԱՊՈՒՐԸ ԱՆԱՆՈՒԽՈՎ

Անհրաժեշտ է՝

100 գ եղինջին՝ անանուխ, կծու պղպեղ, սխտոր, 20 գ եգիպտացորենի ալյուր, 25 գ յուղ, աղ:

Մատղաշ եղինջը եփել ուժեղ կրակի վրա: Երբ սկսի եռալ, վրան լցնել կծու պղպեղ, ծեծած սխտոր և եգիպտացորենի ալյուր: Խառնելով եփել այնքան ժամանակ, մինչև թանձրանա: Դրանից հետո կրակը թուլացնել և շարունակել եփել ևս 10-15 ր: Պետք է հաճախակի խառնել, որպեսզի չկպչի և չայրվի: Եփելուց հետո վրան լցնել մանր կտրտած անանուխ: Մատուցելիս ավելացնել յուղ և համեմել աղով:

ԱՆԱՆՈՒԽՈՎ ԶՎԱԾԵՂ

Անհրաժեշտ է՝

150 գ անանուխին՝ 25 գ յուղ, 2 հատ ձու, սև, կարմիր պղպեղ, աղ:

Թավայի մեջ յուղ դնել, տաքացնել, վրան կտրատել 1 շերտ անանուխ, ավելացնել հարած ձու, նորից 1 շերտ անանուխ, դարձյալ ձու: Վրան ավելացնել սև և կարմիր պղպեղ, աղ:

ԱՆԱՆՈՒԽԻ ՀՅՈՒԹ

Անհրաժեշտ է՝

150 գ անանուխին՝ 20 գ շաքարավազ, կիտրոնի աղ:

Անանուխը լցնել եռացրած տաք ջրի մեջ. ավելացնել կիտրոնի աղ, թողնել 1 զիշեր, հետո քամել:

ԽՈՏԱԲՈՒՅՍԵՐՈՎ ԹԵՅ

Անհրաժեշտ է՝

Անանուխը, կատվախոտը, երիցուկը, սամիթի սերմը միաժամանակ թրմել, թողնել 3 ժամ, ավելացնել շաքարավազ՝ ըստ ճաշակի:

ԱՎԵԼՈՒԿ (լատ.՝ Rumex), ավլուկ, թրթնջուկ, հումայզ, շեփ

Տերևները հաստ են, արմատամերձ, երկարակոթուն, ձվաձև, միջին և վերին տերևները կարճ կոթուններով են, ավելի հազվադեպ են՝ եռմատնյա ալիքավոր եզրերով: Ավելուկի սննդային արժեքը բավականին բարձր է: Այն պարունակում է վիտամիններ



(A, B1, B2, PP, C), սպիտակուցներ, շաքարներ, օրգանական թթուներ և հանքային աղեր: Տերևները հավաքում են վաղ գարնանից սկսած, հյուսում և չորացնում են ստվերում:

ԱՎԵԼՈՒԿՈՎ ՃԱՇ



Անհրաժեշտ է՝

1 կապ ավելուկին՝ 2-3 միջին չափի կարտոֆիլ, 150 գ., ձավար, 100 գ., յուղ, 1 միջին չափի սոխ, 50գ., ալյուր, 50գ., ընկույզ, աղ:

Չորացրած ավելուկը լավ լվանալ, վրան լցնել եռման ջուր, թողնել 10 րոպե: Քամիչով քամել, որպեսզի դառնություն չմնա, այնուհետև

եփել կրակի վրա: Եփված տերևները քամիչով քամել, ծեծել, մանրացնելով և կրկին լցնել ավելուկի եփված ջրի մեջ: Մաքրել ձավարը, թրջել, թողնել 30 րոպե, քամել ավելացնել ավելուկին: Մանր խորանարդիկներով կտրատել կարտոֆիլը, նույնպես ավելացնել ավելուկին և եփել մինչև ձավարը և կարտոֆիլը եփվեն, այնուհետև խառնել մի քիչ ալյուր: Վերջում, մինչև կրակի վրայից վերցնելը, ավելացնել յուղով պատրաստած սոխառած և ընկույզ:

Սոխառածի պատրաստման համար թավան դնել կրակին, մեջը լցնել անհրաժեշտ քանակությամբ յուղ, սոխը մանր կտրատել, ավելացնել յուղին, անընդհատ խառնել մինչև սոխը փափկի և ստանա վարդագույն երանգ:

ԿԱՆԱԶ ԱՎԵԼՈՒԿԸ ԶՎՈՎ



Անհրաժեշտ է՝

200 գ ավելուկին՝ 30 գ հալած յուղ կամ ձեթ, 1 ձու, աղ:

Կտրտած թարմ ավելուկը գցել եռացող ջրի մեջ, թողնել եփվի 3-5 րոպե, քամել: Սոխառած պատրաստել, վրան ավելացնել քամված ավելուկ, համեմել աղով, ավելացնել ձու, թողնել կրակին մինչև ձվի պատրաստ լինելը:

ՏԱՊԱԿԱԾ ԱՎԵԼՈՒԿ

Անհրաժեշտ է՝

300 գ ավելուկին՝ 50 գ ընկույզ, 1 գլուխ սոխ, 35 գրամ ձեթ, աղ:

Ավելուկը կտրատել, գոլ ջրով լվանալ, որպեսզի լավ մաքրվի և փափկի: Եռացող աղ արած ջրի մեջ խաշել, ապա քամել և թողնել, որ հովանա: Ընկույզը և սոխը կտրատել և տապակել ձեթի մեջ: Երբ սոխը սկսի կարմրել, ավելացնել ավելուկը և շարունակել տապակել 2-3 րոպե: Մատուցել սառը վիճակում: Առանձին



կարելի է նաև սխտոր-մածուն մատուցել: Կարելի նաև նռան հատիկներով մատուցել:



ԱՎԵԼՈՒԿԻ ԱՂՑԱՆ

Անհրաժեշտ է՝

100 գ չորացրած ավելուկին՝ 2 գ սխտոր, 50 գ գինու քացախ, աղ:

Չորացրած ավելուկը կտրատել, գոլ ջրով լվանալ, որպեսզի մաքրվի և փափկի, լցնել եռացող ջրով լի կաթսայի մեջ և եփել մինչև ավելուկի լրիվ պատրաստ լինելը: Դրանից հետո ավելուկը քամիչով քամել և համեմել կեղևահանված, շատ մանր կտրտած սխտորով և քացախով:

ԱՎԵԼՈՒԿՈՎ ՄԱՍՐԱՊՈՒՐ

Անհրաժեշտ է՝

75 գ ավելուկին՝ 30 գ ձավար, ալյուր, 500 գ մասրահյութ, 25 գ սոխ, 25 գ ձեթ, 20 գ ընկույզ, 15 գ սալորաչիր, սալորի թթու լավաշ, աղացած կարմիր պղպեղ, սխտոր, աղ:

Մասրահյութը լցնել կտրտած ավելուկի վրա ու եփել: Երբ սկսի եռալ, անընդհատ շերեփով խառնել ավելուկները, որպեսզի ջրի երես չբարձրանան: Եռալու ընթացքում ավելացնել աղը, ապա աղացած ձավարը: Ապա ավելացնել մի փոքր ձեթ: Վերջինիս ավելացնելու ժամանակ ձավարը վարդի պես բացվում է ապուրի մեջ՝ դառնալով ավելի սպիտակ: Ավելացնել նաև ալյուրից պատրաստած մանր գնդիկները:

Սոխառած պատրաստել, մի քանի բույս խառնելուց հետո ավելացնել աղացած կարմիր պղպեղ: Երբ սոխառածը դառնա ոսկեգույն, ավելացնել ապուրին և եփել մարմանդ կրակով: Այնուհետև ապուրին ավելացնել մանր կտրտած ընկույզը, սալորաչիրը, սխտորը և թթու լավաշը: Մի քանի բույս եփելուց հետո ուտեստը պատրաստ է:

ԱՎԵԼՈՒԿՈՎ ՓԹՈՌԻԿ

Անհրաժեշտ է՝

120 գ չորացրած ավելուկին՝ 25 գ կարագ, 25 գ սոխ, 25 ընկույզ, ալյուր, պղպեղ, կանաչի, ուրց, քացախ, սխտոր, աղ:

Ավելուկը եփել, մանրացնել և լցնել սոխառածով կաթսայի մեջ, ավելացնել նաև ավելուկի եփուկից, դնել մարմանդ կրակին, ավելացնել ձավար, եփել 20-25 բույս: Ապա համեմել մանրացրած ընկույզով, պղպեղով, վերջում աղով, կանաչով և ուրցով: Վերջում ավելացնել ալյուրի խյուսը, ուտելիս ավելացնել քացախ և սխտոր:

ԱՎԵԼՈՒԿՈՎ ՈՍՊԱՊՈՒՐ

Անհրաժեշտ է՝

150գ շորացրած ավելուկին՝ 70գր ոսպ, 60գ ձավար, 70գ կարտոֆիլ, 30 գ սոխ, 50գ յուղ, 30գ ձեթ, ալյուր, սխտոր, կարմիր պղպեղ, աղ:

Չորացրած ավելուկը տաք ջրով լվանալ, լցնել կաթսայի մեջ, ավելացնել ջուր, մի փոքր եռալուց հետո ավելացնել ոսպը, ձավարը, կտրտած կարտոֆիլը: Եփել այնպես, որ ստացվի թանձր և ունենա ախորժելի տեսք: Թավայի մեջ պատրաստել սոխառած: Նախ սոխը տապակել ձեթով մինչև որ դառնա վարդագույն, ապա ավելացնել մի քիչ ալյուր, կարմիր պղպեղ, այս ամենին ավելացնել յուղը և քիչ եռացրած ջուր: Լավ խառնել, որ ստացվի համասեռ զանգված և ավելացնել ապուրին, համեմել աղով և մի փոքր եռալուց հետո անջատել կրակը: Ավելուկով ոսպապուրը մատուցել սխտորաջրի հետ: Որպես հաց օգտագործել լավաշ:

ԱՎԵԼՈՒԿՈՎ, ՍԻՍԵՌՈՎ ԱՊՈՒՐ

Անհրաժեշտ է՝

120 գ ավելուկին՝ 40 գ սիսեռ, 40 գ կարտոֆիլ, 25 գ ձեթ, 25 գ սոխ, ալյուր, աղ:

Չորացրած ավելուկը գոլ ջրով լվանալ, կտրատել եռացող ջրի մեջ, եփել փոքր-ինչ, ավելացնել առանձին եփած սիսեռ և կտրտած կարտոֆիլը, ձեթով սոխառած անել, ավելացնել ավելուկին և եփել: Վերջում ավելացնել ալյուր և համեմել աղով:

ԱՎԵԼՈՒԿՈՎ, ԹԹՈՒ ԼԱՎԱՇՈՎ ԱՊՈՒՐ

Անհրաժեշտ է՝

1 կապ ավելուկին՝ 1 գլուխ սոխ, 50 գրամ թթու լավաշ, 50 գրամ ընկույզ, 2-3 ատամիկ սխտոր, 1 ճ/գ ալյուր, յուղ, աղ:

Ավելուկի վրա ավելացնել ջուր, խաշել, ջուրը թափել, որ դառնությունն անցնի: Ապա եփել մինչև փափկելը, ջուրը քամել և փայտե թակիչով ծեծել: Ավելուկը նորից գցել եռացրած ջրի մեջ, ավելացնել մանրացրած թթու լավաշը: Կրակի վրա տաքացնելով հարել այնքան, որ լավաշը լուծվի ջրի մեջ: Այյուրից խյուս պատրաստել և խառնել ճաշին: Ավելացնել ընկույզի ծեծած միջուկ և սոխառած, համեմել ծեծած սխտորով:

ՄՍՈՎ և ԱՎԵԼՈՒԿՈՎ ԱՂՑԱՆ

Անհրաժեշտ է՝

100 գ թարմ ավելուկին՝ 100 գ հորթի փափկամիս, 25 գ ձեթ, 25 գ սոխ, 50 գ վարունգ, 100 գ բողկ, սխտոր, մայրնեգ, կիտրոնի հյութ, սև պղպեղ, աղ:

Հորթի փափկամիսը ծղոտանման բարակ կտրատել, աղ անել: Ձեթը տաքացել, ավելացնել կտրտած միսը, անընդհատ խառնելով 7 ր տապակել, ապա կրակը թուլացնել, թավայի կափարիչը ծածկել և թողնել 5 ր: Սոխը և բողկը օղակաձև կտրատել: Ավելուկը և վարունգները խոշոր-խոշոր կտրատել: Սոխը, բողկը, ավելուկն ու վարունգը զգուշորեն խառնել, լցնել ափսեի վրա, մեջտեղում լցնել տապակած միսը: Մայրնեգի մեջ ավելացնել ծեծած սխտոր, կիտրոնի հյութ, աղ, սև պղպեղ: Ստացված թանձրուկը լցնել աղցանի վրա և մատուցել:

ԹՐԹՆՋՈՒԿ (լատ. *Rumex acetosa* L.) ավելուկ սովորական կամ թթու, գառնականջ, թթուկիչ, շողշողուկ



ԹԲԹՆՋՈՒԿՈՎ և ՍՊԱՆԱԽՈՎ ԱՐԳԱՆԱԿ

Անհրաժեշտ է՝

1 կապ թրթնջուկին՝ 1 կապ սպանախ, 150 գ տավարի միս, 2-3 չորացրած սունկ, 1 գդալ ալյուր, սամիթ, 1 գդալ յուղ, 1 գլուխ սոխ, 250 գ թթվասեր:

Պատրաստել մսի արգանակ, ավելացնել սունկը, մանրացրած սամիթ: Ապա թրթնջուկը լվանալ, քամել, մանր կտրատել և իր ջրով եփել մինչև պատրաստ լինելը, ջուր չավելացնել: Եփած թրթնջուկը անցկացնել մաղի միջով, խառնել եփած մսի և սնկի արգանակի հետ, եռացնել ավելացնել կես գդալ /սառը ջրի մեջ բացած/ ալյուր, սոխառած: Առանձին եփել սպանախը աղաջրի մեջ, քամել վրան սառը ջուր լցնել, մաղի միջով անցկացնել: Արգանակը վերցնել կրակի վրայից, ավելացնել սպանախը մանր կտրտած սունկը, թթվասեր, խառնել և իսկույն դնել կրակի վրա, աղը ավելացնել ըստ ճաշակի, եփել մինչև պատրաստ լինելը:

Թրթնջուկը ավելացնում են նաև թանով սպասի մեջ: Այն յուրահատուկ համ է հաղորդում ապուրին: Ուտում են նաև թարմ վիճակում:

ԲԱՋՈՒԿ (լատ.՝ *Beta corolliflora* Zoss), ճակնդեղ, տակ

Բազմամյա, ձմեռադիմացկուն բույս է: Բույսի հավաքվող մասերն են տերևը, ցողունը, արմատը: Օգտագործում են վայրի (վերաբազուկ) և մշակովի տեսակները:

Ճակնդեղի տերևները հարուստ են հանքային աղերով և մեծ քանակությամբ վիտամիններով: Տերևում չոր նյութերի քանակությունը կազմում է 8,0-12,3%, որից



սպիտակուցային նյութերը 0,3-20%, շաքարներ՝ 2,1-2,7%: C վիտամինի պարունակությունը տատանվում է 30-63,7մգ%, կարոտինը մինչև 3,1%:

ՎԻՆԵԳՐԵՏ



Անհրաժեշտ է՝

200 գ բազուկին՝ 200 գ կարտոֆիլ, 100 գ գազար, թթու վարունգ, սոխ, համեմ, մաղադանոս, սամիթ, ձեթ, աղ՝ ըստ ճաշակի:

Բազուկը, կարտոֆիլը, գազարը առանձին եփել կեղևով: Կեղևից մաքրել բանջարեղենները, կտրատել խորանարդիկների ձևով, ավելացնել

կտրտած կանաչները, սոխը, թթու վարունգը, համեմել աղով, ավելացնել ձեթ: Կարելի է մատուցել նաև թթվասերով:

ԲԱԶՈՒԿԻ ՏԵՐՆՎՆԵՐԸ ՏԱՊԱԿԱԾ

Անհրաժեշտ է՝

200 գ բազուկի տերևին՝ 30 գ սոխ, 50 մլ բուսական յուղ կամ կարագ, 1 հատ ձու, մաղադանոս, սամիթ, 1 պճեղ սխտոր, աղ:

Բազուկի տերևները լցնել եռացող ջրի մեջ, խաշել, քամել: Սոխառած պատրաստել, վրան ավելացնել քամված ու կտրտած բազուկի տերևները, համեմել աղով: Կարելի է ավելացնել նաև ռեժան: Վերջում ավելացնել սխտորը, հարած ձուն, կտրտած կանաչները: Մատուցել սխտոր-մածունով տաք և սառը վիճակում:



ԲՈՐԱՆԻ

Վարդագույն, հաճելի տեսքով և ընտրված բաղադրիչների համային նուրբ ներդաշնակությամբ ապուր է:

 *Անհրաժեշտ է՝*

1 լ մածունին՝ 1 ձու, 1 ճ.գ. ալյուր, 0,5 կգ բազուկի տերև, 0,5 կգ բազուկ, 2 սոխ, 2 կանաչ սխտոր, 2 ճ.գ. յուղ, աղ:



Մածունը հարել ձվով և ալյուրով, ապա եռացնել: Մանրացնել և խաշել բազուկը: Յուղի մեջ տապակել մանրացված սոխը, սխտորն ու բազուկի տերևը:

Ավելացնել բազուկը, ապա եփած մածունը, մի քիչ եռացնել և մատուցել:

ՍԱՌՆԱՊՈԻՐ

 *Անհրաժեշտ է՝*

100 գ սիսեռին՝ 25 գ բրինձ, 50 գ բազուկի տերև, դաղձ, համեմ, 200 գ հարած մածուն, աղ:

Սիսեռը լցնել կաթսայի մեջ, վրան ավելացնել սառը ջուր և եփել: Ապա ավելացնել բրինձ և եփել այնքան, մինչև բրինձը պատրաստ լինի: Առանձին եփել բազուկի տերևները և ավելացնել ապուրին: Ապուրի վրա ցանել աղ, դաղձ և համեմ: Վերջում կարելի է ավելացնել հարած մածուն:

ԲԱԶՈՒԿԻ ԹԹՈՒ (ՃԱՄԻ ԹԹՈՒ)

Անհրաժեշտ է՝

200 գ բազուկի ցողունը (ճախ) /պտղամիսը թույլ խաշել, քամել, շաքել ապակյա տարաների կամ համապատասխան ամանների մեջ, մեկընդմեջ դնել սխտոր, սամիթ կամ սամիթի սերմ, հատիկավոր պղպեղ, բուրավետ պղպեղ, վրան լցնել աղաջուր:

Բազուկի թթու

1 կգ միջին չափսի կարմիր դալար բազուկը մաքրել, լվանալ: Գցել եռման ջրի մեջ, 10 րոպե խաշել, թողնել, որ սառչի: Հետո խաշած բազուկները դասավորել կավե ամանի մեջ, ցանկության դեպքում շերտ-շերտ դնել կծու կանաչ պղպեղ (100գ), մաքրած սխտոր (50գ), սամիթ, վերջում լցնել նախապես պատրաստած աղաջուր : Պահել զով տեղ 15-20 օր:

ԲԱԶՈՒԿՈՎ և ԲԼՂՈՒՐՈՎ ԿՈՏԼԵՏՆԵՐ

Անհրաժեշտ է՝

2 հատ բազուկին՝ 1բաժակ բլդուր կամ կուս-կուս (թրջած վիճակում), 1 ձվի դեղնուց, 2 ճաշի գդալ բրնձի ալյուր, աղ, սև պղպեղ:

Նախապես թրջել բլդուրը և թողնել մնա 10-15 րոպե: Բազուկը խաշել կամ ջեռոցում պատրաստել և աղալ կամ հարիչով հարել: Պատրաստի բլդուրին ավելացնել բազուկը, ձվի դեղնուցը, ալյուրը, աղն ու սև պղպեղը: Լավ խառնել և ալյուրի մեջ թաթախելով կլորավուն գնդեր ձևավորել: Թավան լավ տաքացնել, քսել մի աննշան ձիթայուղ և եփել երկկողմանի:

ԲԱԼԴԴԱՆ (լատ. *Heracleum*), բլդրդան

Ծաղիկները սպիտակ են կամ դեղնականաչավուն, ոչ խիտ դասավորությամբ, պտուղները ձվաձև են: Տերևները խոշոր են, մեծ մակերեսով, փետրաձև, երբեմն՝ պարզ կտրտված եզրերով:

Պարունակում է սպիտակուցներ, ածխաջրեր, եթերայուղեր, ֆուրոկումարինային և կումարինային միացություններ: Հարուստ է վիտամիններով, հատկապես C վիտամինով: Աչքի է ընկնում ֆիտոնցիդների (մանրէասպան նյութ) պարունակությամբ:

Ըստ տեսակների, տերևները, ցողունները, որոնք սնամեջ են, մատղաշ ցողուններն ուտելի են:

Լոռու բնակչությունն օգտագործում է հիմնականում մատղաշ ցողունը աճման կոնի հետ միասին հում և թթու դրած վիճակում:



ԲԱԼԴԴԱՆԻ ԹԹՈՒ



Անհրաժեշտ է՝

200 գ բալդրդան, աղ, սխտոր:

Բալդրդանի ցողունները թույլ խաշել (կամ լցնել եռացող ջրի մեջ, կրակն անջատել, մի քանի ժամ թողնել), լցնել սառը աղաջրի մեջ, ավելացնել սխտոր (հնարավոր է նաև առանց սխտորի), թողնել թթվի:



ԲՈՒԻ (լատ. Hippomarathum) ձիասանիթ, ժախ



ՀՀ-ում հանդիպում է մեկ տեսակ՝ բոխի մանրապտուղ (Hippomarathum microcarpum (Bieb.) Petrov): Բազմամյա խոտաբույս է: Ցողունը անկյունավոր է, ճյուղավորված, բարձր՝ մինչև 1մ: Տերևները գորշականաչավուն են՝ բազմակի փետրաձև, կտրտված: Ծաղկում է հուլիս-օգոստոս ամիսներին: Դեղաբույս է, նուրբ տերևակոթոնները հավաքում են ապրիլ-մայիս ամիսներին և օգտագործում սննդի մեջ՝ թթվեցված ձևով: Պարունակում է էթերայուղեր, ալկալոիդներ:

ԲՈՒՈՒ ԱՂՑԱՆ

Անհրաժեշտ է՝

200գ բոխի, աղ, քացախ, սխտոր, կանաչի՝ ըստ ճաշակի:

Բոխին լվանալ, եփել աղ զցած եռացող ջրի մեջ մինչև պատրաստ լինելը, որից հետո շերտփով փոխադրել սառը ջրի մեջ և թողնել 15-20 րոպե՝ դառնությունը հեռացնելու համար: Քամած բոխին լցնել ափսեի մեջ, վրան ցանել համեմ ու մաղաղանոս: Քացախը, աղը, ծեծած սխտորը մատուցել առանձին:

ԲՈՒԻՈՎ ՉՎԱԾԵՂ

Անհրաժեշտ է՝

150 գ բոխուն՝ 2 ձու, 50 գ հալած յուղ, աղ, մաղաղանոս՝ ըստ ճաշակի:

Բոխու վրայից հեռացնել կոշտ ուտերն ու տերևները: Այնուհետև լվանալ, կտրատել 1-1,5 սմ երկարության կտորների, եփել աղ զգած ջրում և քամել: Պատրաստ բոխին դնել տաքացրած յուղով տապակը, վրան լցնել հարած ձու և 2-3 բուլե դնել վառարանի ջեռոցը: Ձվածեղը մատուցել՝ վրան մաղադանոս ցանաձ:

ԲՈՒԻՆ ԱՂ ԴԲԱԾ

Անհրաժեշտ է՝

1 կգ բոխի, աղ, սամիթ, թարխուն, կարմիր պատիճավոր տաքդեղ:

Բոխին կտրատել, ընկղմել աղ զգած եռման ջրի մեջ, քամել և որոշ ժամանակ դնել սառը ջրի մեջ: Ապա դարսել տակառում: Յուրաքանչյուր շաբթից հետո կանաչի և տաքդեղ դնել, վրան լցնել պատրաստած աղաջուրը, ծածկել մաքուր լաթով, ամուր փակել:

ԳԱՌՆԱԴՄԱԿ (լատ. *Sempervivum L.*), փափուկ



Բույսերն ունեն 20-25 սմ բարձրություն, ցողունները ծածկված են գեղձային մազիկներով: Օգտագործում են երկրորդ ընձյուղը տապակած վիճակում:

ԳԱՌՆԱԴՄԱԿԸ ՏԱՊԱԿԱԾ

Անհրաժեշտ է՝

2 կապ գառնադմակին՝ 1 հատ զլուխ սոխ, 2 հատ ձու, 30 գրամ հալած յուղ կամ կարագ, աղ:

Գառնադմակը խաշել աղաջրի մեջ: Խաշելուց հետո քամել, մանր կտրատել: Սոխառած պատրաստել, վրան ավելացնել կտրտած գառնադմակը և խառնել: Ավելացնել հարած ձուն, կափարիչը փակել և մարմանդ կրակի վրա եփել 4-5 րոպե: Մատուցել սխտոր-մածունով:

ԳԵՏՆԱԽՆՁՈՐ (Helianthus tuberosus L.) արևածաղիկ պալարավոր



Բազմամյա, կոճղարմատավոր և պալարավոր, խորդուբորդ մակերես ունեցող ցողունով, 100-400 սմ բարձր. խոտաբույս; տերևները՝ սրտաձև հիմքով և սրացած գագաթով, սղոցա-ատամնաեզր: Պալարները երկարավուն են, անհավասար ու հաստ:

Պարունակում է վիտամիններ (B1, B3, B5, B6, B9 /ֆոլիաթթու/, C, PP), սպիտակուցներ, ածխաջրեր, հանքային աղեր և այլն:

Օգտագործում են պալարները սննդի և կերային, վերգետնյա մասը՝ կերային նպատակներով:



ԳԵՏՆԱԽՆՁՈՐՈՎ ԱՂՅԱՆ

Անհրաժեշտ է՝

120 գ գետնախնձորին՝ 50 գ գազար, 25 գ վարունգի թթու, 25 գ սոխ, կանաչի, ձեթ, աղ:

Գետնախնձորը և գազարը քերել, թթու վարունգն ու սոխը մանր կտրատել: Բոլորը խառնել, ավելացնել ձեթ, մանր կտրտած կանաչի, աղ:

ԳԵՏՆԱԽՆՁՈՐՈՎ ՓԼԱՎ



Անհրաժեշտ է՝

200 գ բրնձին՝ 150 գ գետնախնձոր, 40 գ կարագ, աղ:

Բրնձը կիսովին խաշել, քամել և սառը ջրով ցողել, կաթսայում շարել կլոր-կլոր շերտատված գետնախնձորը, վրան տարածել բրնձը, կտոր-կտոր կարագ դնել,

համեմել աղով, կափարիչը ծածկել սրբիչով, մարմանդ կրակով շոգեխաշել:

Լոռու մարզում սովորական մսային տոլմայի միջուկով լցնում են փորած գետնախնձորը:

ՊԼԵՃ. գետնախնձորները մաքրել կեղևից, կիսել, վրան աղ և կարմիր պղպեղ ցանել, ձեթ քսել ու շարելով տապակի մեջ, խորովել շատ տաք ջեռոցում:

ԴԱՆԴՈՒՌ (լատ. *Portulaca*), փերփեր, անմեռուկ, նապաստակի պաշար



Միամյա բույս է, ունի շատ կարճ վեգետացիա: Մերմից անմիջապես առաջանում է մեկ ցողուն, որի վրա դասավորված են հակադիր տերևները: Ցողունները սննդի մեջ օգտագործման համար պիտանի են դառնում 35 օր անց: Տերևներն ու երիտասարդ ընձյուղներն օգտագործվում են թարմ կամ

պահածոյացված վիճակում:

Պարունակում է չոր նյութեր, նորադրենալին: Տերևները պարունակում են վիտամիններ: Ամբողջ բույսը պարունակում է E վիտամին. օմեգա-3-ի բնական աղբյուր է: Արմատը պարունակում է գլյուկոզիդներ, միկրոտարրեր:



ԴԱՆԴՈՒՌԻ ԹԹՈՒ



Անհրաժեշտ է՝

200 գ դանդուռին՝ սխտոր, դափնու տերև, սև հատիկավոր պղպեղ, քացախ, աղ:

Դանդուռը թույլ խաշել, կտրատել, տարայի մեջ հերթով շարել դանդուռ, կտրտած սխտոր, դափնե տերև, սև հատիկավոր պղպեղ, քացախ, աղ, ավելացնել եռացրած ջուր, թողնել մի քանի օր թթվի:

ԴԱՆԴՈՒՌԻ ԱՂՑԱՆ

Անհրաժեշտ է՝

200գ դանդուռին՝ աղ, քացախ, սխտոր, կանաչի՝ ըստ ճաշակի:

Դանդուռը եփել աղ զցած եռացող ջրի մեջ մինչև պատրաստ լինելը, ապա քամիչով քամել, պաղեցնել և կտրատել: Կտրտած դանդուռը լցնել աղցանամանի մեջ, ավելացնել մանր կտրտած սխտորը, քացախը, ձեթը: Համեմել աղով, որից հետո ցանել համեմ և մաղադանոս:

ԴԱՆԴՈՒՌԸ ԼՈՒԻԿՈՎ

Անհրաժեշտ է՝

100 գ դանդուռին՝ 1 լոլիկ, ռեհան, մաղադանոս, սոխ, սխտոր, քացախ, աղ:

Դանդուռը լվանալ, թաց վիճակում դասավորել, լոլիկը կեղևից մաքրել, ռեհանը, մաղադանոսը և սոխը վրան շարել, համեմել աղով, դնել մարմանդ կրակին և խաշել առանց ջուր ավելացնելու, կափարիչը փակ: Խաշվելուց հետո ծեծած սխտորի հետ քացախ ավելացնել վրան:

ԴԱՆԴՈՒՌԸ ԲԴՆՁՈՎ

Անհրաժեշտ է՝

100 գ դանդուռին՝ 200 գ միս, 1 լոլիկ, 100 գ բրինձ, 1 լիմոնի հյուրթ, սխտոր, սև պղպեղ, աղ:

Նախապես մանր կտրտած միսը տապակել, վրան ավելացնել, քերած լոլիկ, լվացած դանդուռ, բրինձ, աղ, սև պղպեղ: Դնել մարմանդ կրակին մինչև պատրաստ լինելը: Վերջում ավելացնել սխտորը և լիմոնի հյուրթ:

ԴԱՆԴՈՒՌՈՎ ԴԱԼ

Անհրաժեշտ է՝

1 կապ դանդուռին՝ 1 սոխ, 1 գազար, 1 լոլիկ, 300գ կարմիր ոսպ, բուսայուղ և կարագ՝ ըստ ճաշակի, կիտրոնի հյութ, սխտոր, աղ:

Բուսայուղի մեջ տապակել սոխը, ավելացնել քերած գազար, միասին տապակել 2 րոպե: Ավելացնել կեղևից մաքրած, մանրացրած լոլիկ և լվացած ոսպ: Լցնել մոտ 1-1.2լ եռացրած ջուր և կափարիչը փակ եփել 25-30 րոպե: Որից հետո ավելացնել աղ, մանր կտրտած դանդուռ և կրակն անջատել: Պետք է ստացվի պինդ ապուր: Մատուցելիս ավելացնել սխտոր և կիտրոնի հյութ:

ԴԱՆԴՈՒՌՈՎ և ԿԱՐՏՈՖԻԼՈՎ ԱՂՑԱՆ

Անհրաժեշտ է՝

1 կապ դանդուռին՝ 2 հատ կարտոֆիլ, 1 պճեղ սխտոր, 0,5 հատ գլուխ սոխ, համեմ, սև և կարմիր պղպեղ, քացախ, ձեթ, աղ:

Դանդուռը լվանալ սառը ջրով և 30 րոպե պահել 1 և ջրով և 1 ճ/գ աղով պատրաստած լուծույթի մեջ: Ջրքամել և առանձնացնել տերևները: Վրան ավելացնել մանր կտրտած սոխը, սխտորը, համեմը: Համեմել աղով, սև և կարմիր պղպեղներով, քացախով, ձեթով: Բոլորը միասին լավ խառնել: Կարտոֆիլը խաշել: Կտրատել միջին չափի խորանադիկներով: Ավելացնել դանդուռի վրա և խառնել: Թողնել 30 րոպե, որպեսզի համերը միանան:

ԴԱՆԴՈՒՌՈՎ ՉՎԱԾԵՂ

Անհրաժեշտ է՝

1 կապ դանդուռին՝ 1 հատ գլուխ սոխ, 2 հատ ձու, 30 գրամ հալած յուղ կամ կարագ, աղ:

Դանդուռը խաշել աղաջրի մեջ: Խաշելուց հետո տեղափոխել սառույցով ջրի մեջ, պահել 1 րոպե և քամել: Քամելուց հետո մանր կտրատել: Սոխառած պատրաստել, վրան ավելացնել կտրտած դանդուռը և խառնել:

Ավելացնել հարած ձուն, կափարիչը փակել և մարմանդ կրակի վրա եփել 4-5 րոպե: Մատուցել սխտոր-մածունով:

ԴԱՆԴՈՒՌՈՎ և ԴԴՄԻԿՈՎ ԱՂՅԱՆ

 *Անհրաժեշտ է՝*

80 գ դանդուռին՝ 120 գ դդմիկ, 40 գ քամած, մածուն, սխտոր, սև և կարմիր պղպեղ, աղ:

Նախապես խաշած դդմիկը կտրատել, այնուհետև խաշել դանդուռը, կտրատել, ավելացնել մանր կտրտած սխտոր, սև և կարմիր պղպեղ, աղ և մատուցել քամած մածունի հետ միասին:

ԴԱՆԴՈՒՌՈՎ, ԸՆԿՈՒՅՁՈՎ ԱՂՅԱՆ

 *Անհրաժեշտ է՝*

120 գ դանդուռին՝ 25 գ ընկույզ, 25 գ սոխ, 20 գ ձեթ, քացախ, սխտոր, կարմիր, կանաչ պղպեղ, համեմ, մաղադանոս, աղ:

Դանդուռը կտրատել 5-6 սմ երկարությամբ, լցնել եռացրած ջրի մեջ, 2 րոպեից հանել, վրան ավելացնել, վրան ավելացնել կտրտած գունավոր պղպեղները, սոխը, մաղադանոսը, սխտորը, համեմը, ընկույզը, քացախ, ձեթ, աղ: Մատուցել մսեղենի հետ:

ԴԱՆԴՈՒՌՈՎ ՍՊԱՍ

 *Անհրաժեշտ է՝*

50 գ դանդուռին՝ 1 լ թան, 100 գ ձավար, համեմ, յուղ, աղ:

Թանը խառնելով եփել մարմանդ կրակի վրա՝ մինչև եռալը: Ավելացնել ձավարը, յուղը և աղը: Ձավարի եփելուց հետո ավելացնել կտրտած համեմ և դանդուռ, եփել ևս 5 ր: Ապուրի մեջ կարելի է նաև սոխ ավելացնել:

ԴԴՄԻԿ



Դդմիկը հարուստ է բջջանյութով, որի շնորհիվ ակտիվանում է մարսողությունը: Պարունակում է ծանր մետաղները, ռադիոակտիվ տարրերը չեզոքացնող նյութեր: Դդմիկն արյունը մաքրող ու հակաանեմիկ ազդեցություն ունի: Դդմիկն օրգանիզմում առաջացնում է շուտ հագենալու զգացողություն:

ԴԴՄԻԿՈՎ ԲԼԻԹՆԵՐ



Անհրաժեշտ է՝

4 հատ միջին չափի դդմիկին՝ 1 թ.գ. աղ, 0,5 բաժակ ալյուր, 0,5 բաժակ պանիր պարմեզան, 1 մեծ ձու, կանաչ սոխ (ըստ ճաշակի շատ կամ քիչ), գազար, 2 պճեղ սխտոր, 0,5 թ.գ. սև պղպեղ, ձիթայուղ, ռեհան, սամիթ, համեմ:

Քերած դդմիկը լցնել մաղի մեջ, աղ անել: Թողնել ջրքամվի 10 րոպե: Ապա ձեռքերով կամ սրբիչի օգնությամբ քամել: Ավելացնել մնացած բաղադրիչները (քերած պանիր), լավ խառնել: Ձեթը տաքացնել, 2 ճ.գ.-ի չափով բլիթներ անել, տապակել երկու կողմից:

Կարելի է պարմեզան պանիրը փոխարինել չեդար կամ մոցարելլա պանրով: Ալյուրի փոխարեն կարելի է պաքսիմատ ավելացնել, ավելի խրթխրթան կստացվի: Ըստ ճաշակի՝ ավելացնել ռեհան, համեմ, սամիթ: Մատուցել թթվասերով:

ԴԴՄԻԿԱԲԼԻԹՈՎ ՏՈՐՏ

Դդմիկի ավելի բարակ շերտեր թխել, այնուհետև շաքել իրար վրա՝ յուրաքանչյուր շերտի վրա դնելով նախապես պատրաստված միջուկը (թթվասեր, սխտոր, սամիթ, աղ):



ԵՂԻՆՋ (լատ. *Urtica*), բանջար, եղինձ, աղինջ, մոմուկ, կծան խոտ



Լոռիում նրան անվանում են բանջար: Մատղաշ ընձյուղները և տերևները ժողովուրդն օգտագործում է հին ժամանակներից: Տերևները ձվանշտարաձև են, ատամնաեզր, ունեն հակադիր տերևադասավորություն:

Պատրաստուկներն օգտագործում են որպես միզամուղ, խորխաբեր,

հակաբորբոքային, արյունահոսությունը դադարեցնող, վերքերն ապաքինող միջոց: Երիտասարդ ընձյուղներն օգտագործում են սննդի մեջ: Տերևներում հայտնաբերված են վիտամիններ՝ K, C (մինչև 269 մգ %), B խումբ, կարոտին, պանտոտենաթթու, ինչպես նաև մրջնաթթու, ուրտիցին, ֆիտոնցիդներ, կվերցետին, կոֆեինաթթու, ֆերուլաթթու, սիլիցիումաթթու, ագետիլխոլին հիստամին, քիմիական տարրերից՝ կալիում, կալցիում, երկաթ, սիլիցիում, քրոմ, պղինձ, մանգան և այլն: Բույսի մատղաշ տերևներում կարոտինի պարունակությամբ եղինջը գերազանցում է գազարին, թրթնջուկին և չիչխանի պտուղներին:

ԵՂԻՆՋՈՎ ԱՊՈՒՐ

Անհրաժեշտ է՝

150 գ եղինջին՝ 25 գ կարտոֆիլ, համեմ, 25 գ կարագ, աղ, 1 հատ ձու:

Կտրտած կարտոֆիլը լցնել եռացող աղաջրի մեջ, մի փոքր եփելուց հետո ավելացնել եղինջը, կարագը: 30 րոպե եռալուց հետո ավելացնել համեմ և հարած ձու:



ԵՂԻՆՋՈՎ ԵՎ ՄՆԿՈՎ ԿՈԼՈԼԱԿ

Անհրաժեշտ է՝

200 գ եղինջին՝ 200 գ ծառասունկ կամ շամպինիոն, 100 գ գազար, 150 գ կարտոֆիլ, 1 գլուխ սոխ, ձեթ, կարմիր և սև պղպեղ, խմելի, սունելի, համեմ, սամիթ, աղ՝ ըստ ճաշակի:

Սոխառած անել, ավելացնել կարմիր և սև պղպեղ, խմելի սունելի: Քերած գազար ու կարտոֆիլ ավելացնել, որոնց փոքր-ինչ խաշվելուց հետո մանրացրած սունկ լցնել, թողնել շոգեխաշվի: Խճողակը համեմել աղով, սամիթով և համեմով: Առանձին եռացող աղաջրի մեջ եփել եղինջը, լավ քամել: Եղինջը մասերի բաժանել, ձեռքի մեջ բացել, մեջտեղում դնել խճողակը, գնդիկ պատրաստել, տափակեցնել, թաթախել հարած ձվի մեջ և տապակել ձեթի մեջ:



Կարելի է խճողակը դնել երկարությամբ կտրած լավաշի մեջ, եռանկյունաձև փաթաթել և նորից տապակել ձեթի մեջ:

ԵՂԻՆՋԻ ԱՂՑԱՆ 1

Անհրաժեշտ է՝

200գ եղինջին՝ 25 գ կանաչ սոխ, 20 գ մաղադանոս, 25 գ ընկույզի միջուկ, աղ, քացախ:

Մատղաշ եղինջը խնամքով լվանալ, լցնել եռացող աղաջրի մեջ, թողնել մինչև պատրաստ լինելը, իսկ հետո քամիչով քամել: Ընկույզի միջուկը ծեծել, խառնել եփած եղինջից վերցրած ջրի հետ, ավելացնել քացախ: Պատրաստի եղինջը լցնել աղցանամանը, վրան լցնել ընկույզի խառնուրդը: Կանաչ սոխը և մաղադանոսը կտրատել, ավելացնել եղինջի վրա:

ԵՂԻՆՋՈՎ ԱՂՑԱՆ 2

Անհրաժեշտ է՝

100 գ եղինջին՝ 1 լոլիկ, 1 վարունգ, 1 պղպեղ, կես բաժակ կտրտած ձիթապտուղ, 50 գ պանիր, կանաչ սոխ, ձեթ, կարմիր և սև պղպեղ, աղ:

Մանրացնել եղինջը և տրորել աղով: Ավելացնել մանրացրած վարունգը, լոլիկը, կանաչ սոխը, պանիրն ու ձիթապտուղը: Համեմել կարմիր և սև պղպեղով, աղով, ավելացնել ձեթը և խառնել:

ԲՐՆՁՈՎ ԵՂԻՆՋԱՊՈՒՐ

Անհրաժեշտ է՝

200 գ եղինջին՝ 1 գլուխ սոխ, 15 գ հալած յուղ, 80 գ կարտոֆիլ, 20 գ բրինձ, մաղադանոս, աղ, սև պղպեղ:

Ջուրը եռացնել, մեջը գցել աղ, սոխառած, մաքրած և լվացած խոշոր կտրտած կարտոֆիլ, բրինձ և եփել մինչև բրինձը պատրաստ լինի: Մատուցելուց 15 րոպե առաջ ավելացնել կտրտած եղինջ և թողնել մինչև

եռալը: Եղինջապուրը նախընտրելի է պատրաստել մսի արգանակով:
Մատուցելիս վրան մաղադանոս ցանել:

ԵՂԻՆՋՈՎ ԿԱԹՆԱՊՈՒՐ

 Անհրաժեշտ է՝

150 գ եղինջին՝ 50 գ աղացած ձավար, 25 գ գլուխ սոխ, 1 լ եռացրած կաթ, 20 գ ալյուր, աղ:

Եղինջը կտրատել, եփել ձավարի հետ: Երբ ջուրը պակասի, ավելացնել եռացրած կաթ, քիչ եռալուց հետո ավելացնել սոխառած և աղ: Սոխառած պատրաստելուց հետո յուղին ավելացնել ալյուր, մի քիչ բովել, ավելացնել ապուրին:

ԵՂԻՆՋՈՎ ԱՊՈՒՐ

 Անհրաժեշտ է՝

350 գ եղինջին՝ 50 գ մանր բլդուր, 2 հատ կարտոֆիլ, 1 գազար, 1 գլուխ սոխ, 1 ճ/գ ալյուր, ձեթ, աղ:

Կաթսայի մեջ տաքացնել ձեթը, ավելացնել մանր կտրտած սոխը, մի փոքր աղ անել և շոգեխաշել սոխը: Երբ սոխը թափանցիկ դառնա, ավելացնել կլոր-կլոր կտրտած գազարը և շարունակել տապակել 2-3 րոպե: Կարտոֆիլը լվանալ, մաքրել և միջին չափի խորանարդիկների բաժանել: Ավելացնել գազարի վրա և տապակել մոտ 5 րոպե: Ավելացնել 2 լիտր ջուր կամ բանջարեղենային արգանակ և եփել մինչև եռ գալը:

Եռալուց անմիջապես հետո ավելացնել լվացած բլդուրը և շարունակել եփել մոտ 10 րոպե: Ալյուրի վրա ավելացնել 3-4 ճ/գ ջուր և լավ խառնել այնքան, մինչև որ ստացվի համասեռ զանգված: Ալյուրով պատրաստած խյուսը դանդաղորեն ավելացնել ապուրի վրա՝ անընդհատ խառնելով ապուրը, որպեսզի գնդիկներ չառաջանան, հետո ավելացնել լավ լվացած եղինջը:

Եփել մոտ 5 բույս, համեմել աղով և մանր կտրտած մաղադանոսով ու կրակը անջատել:

ԵՂԻՆՋԸ՝ ՏԱՊԱԿԱԾ

 *Անհրաժեշտ է՝*

200 գ եղինջին՝ 25 սոխ, 25 գ յուղ, 1 հատ ձու, աղ, կարմիր պղպեղ, մածուն, սխտոր:

Եղինջը 1-2 ր խաշել եռացող աղաջրի մեջ, քամել ողջ հեղուկը: Թավայի մեջ կարագ հալեցնել, կտրտած սոխը տապակել, վրան պղպեղ ցանել, խառնել եղինջին: Ձուն հարել, աղ անել, լցնել եղինջի վրա: Խառնել, կափարիչը ծածկել, եփել ցածր կրակով: Կարելի է 5-8 ր դնել ջեռոց: Կարելի է մատուցել տաք վիճակում մածուն սխտորի հետ:

ԵՂԻՆՋՈՎ ՃԱՇ

 *Անհրաժեշտ է՝*

150 գ եղինջին՝ 1 հատ ձու, 20 գ թթվասեր, 50 գ մաղադանոս, քացախ, աղ:

Եղինջը 5 բույս եռացնել, քամել, մանր կտրատել, ավելացնել մաղադանոս, քացախ, աղ և թթվասեր: Զարդարել եփած ձվի կտրտած շերտիկներով:

ԵՂԻՆՋՈՎ, ԸՆԿՈՒՅՁՈՎ ՃԱՇ

 *Անհրաժեշտ է՝*

150 գ եղինջին՝ 25 գ կանաչ սոխ, 25 գ ընկույզի միջուկ, մաղադանոս, քացախ, աղ:

Եղինջը լցնել եռացող աղաջրի մեջ, թողնել մի քիչ, հետո քամել: Ընկույզի միջուկը ծեծել, խառնել եփած եղինջից վերցրած ջրի հետ, ավելացնել նաև

քացախ: Կանաչ սոխը և մաղադանոսը մանր կտրատել: Պատրաստի եղինջը լցնել ամանի մեջ, վրան ավելացնել ընկույզի խառնուրդը և կանաչի ցանել:

ՀԱՎԱԿԱՏԱՐ (Amaranthus), զիմել, զիմբել



Հ. հուրանավորը (A. hybridus)՝ հանդիպում է միայն Լոռու մարզում: Աճում է աղբոտ վայրերում և որպես մոլախոտ՝ ուշ գարնանացան, շարահարկ բույսերի ցանքերում, բանջարանոցներում, տնկարկներում և այլն:

Ցողունը ճյուղավորվող է, կանգուն, փովող, սպիտակ, կանաչավուն, կարմրավուն, թավոտ կամ անթավ, բարձր.՝ 20-100 սմ:

Որոշ տեսակների մատղաշ տերևներն ուտելի են (պարունակում են վիտամիններ A, B1, B2, C, E, PP, սպիտակուցներ, հանքային աղեր), որոշները մշակվում են որպես գեղազարդիչ բույս:

ՏԱՊԱԿԱԾ ԶԻՄԵԼ

Լոռիում որպես տարածված կերակրատեսակ շատ մեծ կիրառություն ունի տապակած զիմելը:

 **Անհրաժեշտ է՝**

200 գ զիմելին՝ 30 գ կարագ, 25 գ սոխ, 1 հատ ձու, համեմ, սամիթ, սխտոր, աղ:

Տապակայի համար օգտագործել բույսի մատղաշ ընձյուղները (մինչև ծաղկելը): Վերջիններս



եփել և հովանալուց հետո քամել: Թավայի մեջ տաքացնել ձեթը, լցնել սոխը և խառնել մինչև վարդագույն դառնալը, այնուհետև լցնել զիմելը և տապակել: Տապակելուց հետո ավելացնել աղ և հարած ձու: Ըստ նախընտրության՝ կարելի է ավելացնել նաև կանաչ սխտոր և կանաչի (հիմնականում՝ համեմ և սամիթ): Ցանկության դեպքում մատուցել սխտորմածոնով: Երբեմն պատրաստման ընթացքում ավելացնում են նաև տնական թթվասեր՝ ռեժան:

ԶԻՄԵԼՈՎ ՏԱՎԱՐԻ ՄՍԱՊՈՒՐ

 *Անհրաժեշտ է՝*

125 գ տավարի մսին՝ 120 գ զիմել, 100 գ կարտոֆիլ, 25 գ սոխ, 15 գ հալած յուղ, 3 գ ալյուր, աղ:

Տավարի մսից արգանակ եփել և քամել: Միսն անջատել ոսկորներից, կտրատել 40-50 գրամանոց կտորների, դնել տաք տեղ: Արգանակը դնել կրակին, ավելացնել խորանարդաձև կտրտած կարտոֆիլ, մանր կտրտած ու տապակած սոխ, աղ, և ապուրը եփել մարմանդ կրակի վրա: Կարտոֆիլի եփելուց 15 րոպե առաջ ավելացնել կտրտած միսը, խոշոր կտրտած զիմելը, յուղում բոված և արգանակով բացած ալյուր: Շարունակել եփելը մինչև զիմելի պատրաստ լինելը:

ԹԵԼՈՒԿ (լատ. *Chenopodium*), թախտիկ, սագախտո

Ցողունը գլանաձև է, ողորկ, ճյուղավորվող, բարձրությունը՝ 15-120 սմ, տերևները հերթադիր են, հարթ, ատամնաեզր, երկարավուն, բուր, գոգավոր և այլն՝ պատված ալրանման փառով: Որոշ տեսակներ պարունակում են վիտամիններ (A, B1, B2, C, E),



ֆլավոնոիդներ, եթերային յուղեր, սապոնիններ, թրթնջկաթթու, հանքային աղեր և այլն: Հավաքում են բույսի զարնանային ընձյուղները՝ սննդի, ամբողջ վերգետնյա մասը՝ կերային նպատակներով:

ԹԱՐՄ ԹԵԼՈՒԿԻ ԱՂՑԱՆ

Անհրաժեշտ է՝

200 գ թելուկին՝ 25 գ ձեթ, 50 գ գլուխ սոխ, աղ, պղպեղ, քացախ, սխտոր՝ ըստ ճաշակի:

Թելուկը լվանալ, լցնել եռացող աղաջրի մեջ, թողնել մինչև պատրաստ լինելը, իսկ հետո քամիչով քամել, սառեցնել և կտրատել: Սոխը մանր կտրատել, սոխառած անել, սառեցնել և խառնել պատրաստի թելուկի հետ: Վրան լցնել ծեծած սխտորի հետ խառնած քացախ:



ՉՈՐԱՑՐԱԾ ԹԵԼՈՒԿԻ ԱՂՑԱՆ

Անհրաժեշտ է՝

100 գ չորացրած թելուկին՝ 25 գ ձեթ, 50 գ գլուխ սոխ, 50 գ ընկույզի միջուկ, աղ, պղպեղ՝ ըստ ճաշակի:

Չորացրած թելուկը թրջել սառը ջրում 30 րոպե, որից հետո քամել և լցնել կաթսան, ավելացնել մի քիչ ջուր, աղ և խաշել մինչև պատրաստ լինելը: Եփած թելուկը նորից քամել, պաղեցնել, ապա մանր կտրատել: Սոխառած անել, պաղեցնել, խառնել թելուկի հետ, լցնել աղցանամանը և վրան ծեծած ընկույզ ցանել:

ԹԵԼՈՒԿՈՎ և ԾԱՂԿԱԿԱՂԱՄԲՈՎ ԱՂՑԱՆ

Անհրաժեշտ է՝

100 գ թելուկին՝ 100 գ ծաղկակաղամբ, 50 գ վարունգ, 50 գ խնձոր, 25 գ ձեթ, կիտրոնի հյութ, աղ:

Ծաղկակաղամբն ու թելուկը խաշել: Ապա հանել ջրից, հովացնել, կտրատել, ավելացնել քերիչով անցկացրած վարունգ, խնձոր, կիտրոնի հյութ, աղ, ձեթ:

ԹԵԼՈՒԿՈՎ ՄՍԱՊՈՒՐ

Անհրաժեշտ է՝

125 գ տավարի մսին՝ 120 գ թելուկ, 25 գ կարտոֆիլ, 25 գ սոխ, 25 գ հալած յուղ, ալյուր, աղ:

Տավարի մսից արգանակ եփել և քամել: Միսն անջատել ոսկորներից և կտրատել փոքր կտորների: Տաք արգանակին ավելացնել խորանարդաձև կտրտած կարտոֆիլ, սոխառած, աղ և ապուրը եփել մարմանդ կրակի վրա: Կարտոֆիլի պատրաստ լինելուց 15 ր առաջ ավելացնել եփած միսը, խաշած կտրտած թելուկ, յուղում բոված և գոլ արգանակով բացած ալյուր և եփել մինչև թելուկի լրիվ փափկելը:

ԹԵԼՈՒԿՈՎ՝ ՁՎՈՎ



Անհրաժեշտ է՝

200 գ թելուկին՝ 30 գ կարագ, 25 գ սոխ, 1 հատ ձու, համեմ, սամիթ, աղ:

Եռացող ջրի մեջ ավելացնել աղ, լվացած թելուկը և խաշել այն: Պատրաստել սոխառած, ավելացնել խաշած ու ջրից քամած, կտրտած թելուկը, համեմել աղով: Ձուն հարել և ավելացնել թելուկի վրա:

Կրակն անջատել ձվի պատրաստ լինելուց հետո, վրան ցանել կտրտած կանաչի: Կարելի է մատուցել սխտոր-մածունով:

ԻՄԿՈԹ (լատ. *Chaerophyllum macrospermum*) շուշանբանջար խոշորապտուղ, իսկոթ



Բազմամյա խոտաբույս է, ցողունը՝ թավոտ, պատված դեպի ներքև ուղղված մազիկներով, հիմքից ճյուղավորված, մինչև 80-100 սմ բարձր., տերևները՝ եռակի փետրաձև, երբեմն՝ թույլ թավոտ: Աճում է լեռնային խոտածածկ լանջերին: Պարունակում է վիտամիններ (C), եթերային յուղեր, հանքային աղեր և այլն: Բույսի

հավաքվող մասերն են գարնանային ընձյուղները, սերմերը:

ԻՄԿՈԹԻ ԹԹՈՒ



Անհրաժեշտ է՝

200 գ իսկոթին՝ աղ (1 լ ջրին 1 ճաշի գդալ աղ), սխտոր:

Իսկոթի ցողունը թույլ խաշել, լցնել սառը ջրով աղաջրի մեջ, ավելացնել կտրտած սխտոր, թողնել մի քանի օր՝ թթվի:

ԽԱՏՈՒՏԻԿ (լատ. *Taraxacum*)

Գլխավոր արմատը խորը մտնում է հողի մեջ, երբեմն հասնելով 0,5մ: Փետրաձև կտրտված (երբեմն ամբողջական) տերևները վարդակաձև դասավորված են ցողունի հիմքում: Որպես ուտելի բույս, խատուտիկի երիտասարդ տերևներից վիտամինային աղցաններ են պատրաստում: Դեղագործության մեջ օգտագործում են խատուտիկի հատկապես



արմատները, ըստ պահանջի նաև ծաղիկներն ու տերևները: Չոր արմատներից ստամոքսային հիվանդությունների համար հյութ են պատրաստում: Նպաստում է լեղու գոյացմանը, լյարդի և լեղապարկի աշխատանքի կարգավորմանը: Մանր կտրատած արմատները բովելով ստացվում է սուրճ: Պարունակում է խեժ, դաբաղանյութեր, օրգանական թթուներ, կարոտին, վիտամիններ՝ A, C, B, E, P:

ԽԱՏՈՒՏԻԿՈՎ ՕՇԱՐԱԿ

Անհրաժեշտ է՝

Խատուտիկի թարմ ծաղիկների վրա լցնել ջուր, շաքարավազ, թողնել մի օր, հաջորդ օրը եռացնել 10 ր և քամել:

ԽԱՏՈՒՏԻԿՈՎ և ԿԱՂԱՍԲՈՎ ԱՂՑԱՆ

Անհրաժեշտ է՝

120 գ խատուտիկի տերևներին՝ 25 գ կանաչ սոխ, 25 գ կաղամբ, 1 հատ ձու, 20 գ թթվասեր, աղ:

Խատուտիկի տերևները, կանաչ սոխը, կաղամբը, եփած ձուն մանր կտրատել, խառնել, համեմել աղով: Մատուցելիս ավելացնել թթվասերը:

ԽԱՏՈՒՏԻԿՈՎ ԱՂՑԱՆ

Անհրաժեշտ է՝

120 գ խատուտիկին՝ 80 գ վարունգ, 20 գ ձեթ, 25 գ եգիպտացորենի հատիկներ, համեմ, մաղադանոս, քացախ, պղպեղ, աղ:

Խատուտիկը 2 ժամ թողնել սառը ջրի մեջ, հետո կտրատել, ավելացնել, կտրտած թարմ վարունգը, համեմ, մաղադանոս, խնձորի քացախ կամ կիտրոնի հյութ, որից հետո եփած եգիպտացորենն ու ձեթը համեմել աղով և պղպեղով:

ԽԱՏՈՒՏԻԿԱԸ՝ ՏԱՊԱԿԱԾ

Անհրաժեշտ է՝

120 գ խատուտիկին՝ 25 գ ձեթ, կանաչի, սխտոր:

Խատուտիկի տերևները խաշել, ապա քամել: Տապակի մեջ ձեթ լցնել, դադել և ջրաքամված եփուկը լցնել տապակի մեջ, վրան ավելացնել կանաչեղեն և ծեծած սխտոր:

ԾՆԵԲԵԿ (լատ. *Asparagus*), ծնեփակ, մալաժոր, մաբանճու



Ծնեբեկ դեղատուն (*Asparagus officinalis* L.) բազմամյա կոճղարմատավոր, երկտուն խոտաբույս է, ցողունը՝ ուղիղ, 60-150 սմ բարձրությամբ; ճյուղերը՝ բազմաթիվ, բարակ: Աճում է անտառեզրերին, թփուտներում, տափաստաններում, մարգագետիններում, կիրճերի

լանջերին, ծ. մ. 600-2000 մ բարձրություններում: Պարունակում է վիտամիններ (A, B1, B2, B3, B5, B6, B9, C, E, K), սպիտակուցներ, ածխաջրեր, հանքային աղեր և այլն:

ԾՆԵԲԵԿԱԸ ՏԱՊԱԿԱԾ

Անհրաժեշտ է՝

200 գ ծնեբեկին՝ 25 գ յուղ, 1 հատ ձու, աղ:

Ծնեբեկի փափուկ ցողունները կտրատել և խաշել թույլ աղաջրում: Եփվելուց հետո կտրատել: Տապակի մեջ յուղ լցնել, դադել և ջրաքամած եփուկը լցնել

տապակի մեջ: Վրան ավելացնել հարած ձու և թողնել, մինչև ձուն պատրաստ լինի:

ՋԵՌԵՓՈՒԿ ԾՆԵԲԵԿ

Անհրաժեշտ է՝

250 գ ծնեբեկին՝ 25 գ կանաչ սոխ, 1 հատ ձու, 20 գ հալած յուղ, 15 գ լիմոն, աղ, պղպեղ, մաղադանոս՝ ըստ ճաշակի:

Ծնեբեկը մաքրել, լայնակի կտրատել՝ յուրաքանչյուր կտորը 1-1,5 սմ երկարությամբ, լվանալ և եփել աղ զցած ջրում, հետո մաղով քամել: Կանաչ սոխից պատրաստել սոխառած, լցնել եփած ծնեբեկի վրա, ավելացնել մանր կտրտած մաղադանոս, պղպեղ, խառնել դնել յուղ քսած տապակի մեջ, աղ ցանել, վրան լցնել հարած ձու և թխել: Ծնեբեկը մատուցել լիմոնով:

ԸՆԿՈՒՅՁԻ ԽՅՈՒՍՈՎ ԾՆԵԲԵԿ

Անհրաժեշտ է՝

250 գ ծնեբեկին՝ 50 գ ընկույզի խյուս, աղ, պղպեղ, քացախ, մաղադանոս:

Ծնեբեկի կեղևը զգուշությամբ հեռացնել՝ հետևելով, որ գլխիկը չվնասվի: Այնուհետև լվանալ, դարսել փնջերով, գլուխները մի կողմ: Հետո եփել աղ արած եռացող ջրում 20-25 ր: Դրանից հետո քամել, հովացնել, լայնակի կտրատել: Եփած ծնեբեկը մատուցել ընկույզի խյուսով:

Խյուս պատրաստելու համար ընկույզի ծեծած միջուկը դնել կաթսայի մեջ, ավելացնել մանր կտրտած մաղադանոս, աղ, պղպեղ, 30-50 գ տաք ջուր, քացախ և թողնել 2 անգամ եռա ու սառեցնել:

ԾՆԵԲԵԿԸ ԸՆԿՈՒՑՁՈՎ

Անհրաժեշտ է՝

200 գ ծնեբեկին՝ 25 գ ընկույզ, սամիթ, մաղադանոս, աղ:

Աղաջրի մեջ թեթևակի խաշել ծնեբեկը և ջրքամել: Մանրացնել կանաչին, ավելացնել աղացած ընկույզին, խառնել և լցնել ծնեբեկի վրա:

ԿԱԹԻ ԽՅՈՒՍՈՎ ԾՆԵԲԵԿ

Անհրաժեշտ է՝

250 գ ծնեբեկին՝ 2գ շաքար, 3 գ ալյուր, 30 գ հալած յուղ, 150 գ կաթ, աղ:

Ծնեբեկը մաքրել, կտրատել 1-1,5 սմ երկարության կտորների, եփել աղ զցած ջրում, քամել: Ալյուրը յուղով բովել և շաքար զցած տաք կաթով բացել: Պատրաստած ծնեբեկի վրա լցնել կաթի խյուս և թողնել մինչև պատրաստ լինելը:

ԾՆԵԲԵԿՈՎ ՁՎԱԾԵՂ

Անհրաժեշտ է՝

200 գ ծնեբեկին՝ 2 ձու, 50 գ հալած յուղ, աղ, մաղադանոս՝ ըստ ճաշակի:

Ծնեբեկը մաքրել, կտրատել 1-1,5 սմ երկարության կտորների, եփել աղ զցած ջրում, քամել: Փոխադրել յուղով տապակի մեջ և թեթևակի տապակել: Ձուն լցնել ամանը, աղ անել, հարել, լցնել պատրաստած ծնեբեկի վրա և դնել վառարանի ջեռոցը 2-3 րոպե: Ձվածեղը մատուցել վրան մաղադանոս ցանած:

ԾՆԵՔԵԿՈՎ, ԲՐՆՁՈՎ ԱՊՈՒՐ

Անհրաժեշտ է՝

60 գ ծնեքեկին՝ 30 գ բրինձ, 300 գ թան, 25 գ սոխ, 25 գ յուղ, 1 հատ ձու, համեմ, աղ:

Բրինձը և ծնեքեկը եփել թանի մեջ, ավելացնել սոխառած, համեմել աղով և համեմով: Ավելացնել հարած ձու:

ԾՆԵՔԵԿՈՎ ՏԱՎԱՐԻ ՄՍԱՊՈՒՐ

Անհրաժեշտ է՝

120 գ ծնեքեկին՝ 300 գ մսի արգանակ, 25 գ սոխ, 25 գ յուղ, 50 գ կարտոֆիլ, այլուր, մաղադանոս, զաֆրան, աղ:

Ծնեքեկը մաքրել կոշտ կոթերից, կտրատել, խաշել աղաջրում և լցնել քամիչը: Տավարի մսի քամած, տաք արգանակի մեջ լցնել սոխառած, կտրտած կարտոֆիլ ու եփել մեղմ կրակով, մինչև կարտոֆիլի պատրաստ լինելը: Դրանից հետո ապուրին ավելացնել խաշած ծնեքեկ, բոված և արգանակով բացած այլուր, թողնել մինչև եռալը: Մատուցելուց 5 ր առաջ արգանակի մեջ լցնել զաֆրանի թուրմ: Ապուրը մատուցելիս վրան մաղադանոս ցանել:

ԾՆԵՔԵԿԸ ԱՊԽՏԱԾ ՄՍՈՎ

Անհրաժեշտ է՝

Հազարի տերևները գեղեցիկ դասավորել սկուտեղի վրա: Ապխտած մսի յուրաքանչյուր շերտի վրա դնել մի քանի հատ եփած ծնեքեկ, փաթաթել այնպես, որ ծնեքեկի գլխամասերը դուրս մնան մսի շերտից: Ապխտած մսով փաթաթված ծնեքեկները շրջանաձև դասավորել հազարի տերևների վրա: Այնուհետև մայոնեզին ավելացնել, եփած, կտրտած ձու, կանաչի, աղ և պղպեղ: Այս խառնուրդներով զարդարել ծնեքեկի օղակաձև գլխիկները:

ՂԱՆՁԻԼ (լատ. Allium), վայրի սխտոր, արջասխտոր, սխտորուկ, խալիար



Բազմամյա, սոխուկավոր, կարճ, թեք կոճղարմատին մեկական կամ մի քանի, 1-2 սմ տրամագծով սոխուկներով, մինչև ցողունի 1/3-ը գրկող տերևահիմքով, վերին մասում հարթ, 3-6 սմ լայն. 2-3 տերևներով, 30-70 (100) սմ բարձր. բույս է: Սերմերը սև են, գնդաձև

ՂԱՆՁԻԼԻ ԱՂՑԱՆ

 **Անհրաժեշտ է՝**

200 գ դանձիլին՝ աղ, քացախ՝ ըստ ճաշակի:

Ղանձիլի կոթերը ընտրել, լվանալ, եռացող ջրով խաշել, քամիչով քամել, որից հետո լցնել եռացող աղաջրի մեջ և թողնել մինչև պատրաստ լինելը: Պատրաստի դանձիլը քամել և պաղեցնել, այնուհետև լցնել աղցանամանը: Վրան աղ ու քացախ ավելացնել, մատուցել:

ՂԱՆՁԻԼԻ ԹԹՈՒ

 **Անհրաժեշտ է՝**

200 գ դանձիլին՝ սխտոր, աղ աղ (1 լ ջրին 1 ճաշի գդալ աղ):

Ղանձիլի ցողունը թույլ խաշել, լցնել սառը ջրով աղաջրի մեջ, ավելացնել կտրտած սխտոր, թողնել մի քանի օր՝ թթվի:

**ՀՈՎՎԱՊԱՐԿ (լատ. *Capsella bursa-pastoris* L.), Ճնճղապաշար, ծոապաշար
հովվամախաղ, եզան ճակտիկ:**



Հին Հունաստանում բժիշկները տրորած սերմերն օգտագործում էին բուժիչ նպատակներով՝ որպես մանանեխային սպեղանիների բաղադրիչ: Միջին դարերում բույսն օգտագործել են երիկամների հիվանդությունների և ներքին արյունահոսությունների ժամանակ: Մեր հանրապետությունում հանդիպում է ամենուրեք՝ որպես

մոլախոտ: Կիրառվում է բույսի վերգետնյա մասը, այսինքն խոտաբույսը, որը հավաքում են ծաղկման սկզբում:

Պարունակում է վիտամին C, որը ծաղկման ժամանակ հասնում է 1050 մգ%-ի, ինչպես նաև մակրոտարրեր՝ K, Ca, Mg, Fe:



ՃՆՃՂԱՊԱՇԱՐՈՎ ԱՂՑԱՆ



Անհրաժեշտ է՝

120 գ ճնճղապաշարին՝ 50 գ փիփերթ, 50 գ հազարատերև, 50 գ եղինջ, 15 գ ձեթ, աղ:

Ճնճղապաշարը մանր կտրատելուց հետո ավելացնել մանր կտրտած փիփերթ, հազարատերև, եղինջ: Այդ բոլորը խառնել և ավելացնել աղ, ձեթ:

ՃՆՃՀԱՊԱՇԱՐԸ ՏԱՊԱԿԱԾ

Անհրաժեշտ է՝

120 գ ճնճղապաշարին՝ 25 գ յուղ, 1 հատ ձու, աղ:

Ճնճղապաշարը եփել, քամել: Կաթսայի մեջ յուղ լցնել, դնել կրակին, ավելացնել եփուկը, վրան ավելացնել աղ, հարած ձու:

ՏԱՊԱԿԱԾ ԿԱՆԱՉԵՂԵՆ

Անհրաժեշտ է՝

300 գ խառը խոտաբույսերին (ծտապաշար, սիբեիս, շուշան, ավելուկ)՝ 40 գ ձեթ, 2 հատ ձու, աղ:

Բույսերը լցնել եռացող ջրի մեջ, եփել, քամել և տապակել ձեթով: Վերջում ավելացնել աղ և հարած ձու:

ՇՐԵՇ (լատ. Eremurus) շրեշտ, օղին, փայլկտուկ



Կոճղարմատը հոծ է, իլիկաձև հաստացած, մսալի: Ցողունն ուղղաձիգ է, բարձրությունը 40-60 սմ: Տերևներն արմատամերձ են, երկար, գծաձև: Ծաղկաբույլը բազմաճաղիկ ողկույզ է, ծաղիկները՝ սպիտակ, դեղին, վարդագույն, կարմրավուն, գորշ և այլն: Ծաղկում է մայիս-հունիսին: Արմատները պարունակում են դեքստրինանման նյութեր (օգտագործվում են սոսինձ պատրաստելու համար), իսկ տերևները՝ ներկանյութ: Մատղաշ տերևներն ուտելի են: Մեղրատու է և գեղազարդիչ:

ՇՐԵՇԻ ԱՂՑԱՆ

Անհրաժեշտ է՝

350 գ շրեշին՝ կես ձու, 75 գ մածուն, սխտոր, աղ՝ ըստ ճաշակի:

Լվացած շրեշը եփել քիչ քանակությամբ աղաջրում, քամել, կտրատել: Ավելացնել պինդ եփած կտրտած ձու: Մատուցելիս վրան լցնել սխտորով մածուն:

ԶՎՈՎ ՏԱՊԱԿԱԾ ՇՐԵՇ

Անհրաժեշտ է՝

0,5 կգ շրեշին՝ 2 հատ ձու, 3 ճ/գ ձեթ, աղ՝ ըստ ճաշակի:

Շրեշը եփել եռացող աղաջրի մեջ: Պատրաստի շրեշը հանել, ջրքամել և տապակել ձեթի մեջ: Ապա ավելացնել հարած ձուն: Եփել մինչև ձվի պատրաստ լինելը: Կարելի է մատուցել սխտոր-մածունով:



ՇՈՒՇԱՆԲԱՆՋԱՐ (լատ.*Chaerophyllum*), շիշվիկ, մանդակ, դմի, աղբատ բանջար

Երկամյա, պալարաձև արմատով խոտաբույս, ցողունը՝ թույլ թավոտ, ճյուղավորված, մինչև 150 սմ բարձրությամբ: Աճում է անտառեզրերին, բացատներում,



թփուտներում, խոտածածկ լանջերին, երբեմն՝ աղբավայրերում և ցանքերում: Պարունակում է վիտամիններ (C), ճարպեր, ալկալոիդ խերոֆոլին, ֆլավոնոիդներ, օսլա, եթերային յուղեր, դաբաղանյութեր, հանքային աղեր և այլն:

Մսնդի մեջ գործածում են բույսի արմատը և վերգետնյա մասը: Շուշանը՝ **1. Տապակում են.** մատղաշ ընձյուղները խաշում են, քամում ու տապակում սոխառածով (յուղով կամ ձեթով) ու ձվով, չորացրած ծաղիկները յուղով տապակում են: **2. Աղցան.** խաշում են ու աղ անում: **3. Թթու.** գոխերը կամ ծայրի մանր փնջերը աղաջուր են դնում: Շուշանի թթուն շատ են գործածել Մեծ պասին, նույնիսկ փեսացուի տնից ուղարկում էին հարսի տուն: **4. Հում գոխերը կեղևում և ուտում են:** **5. Դալար տերևները** գործածում են որպես սպասի բանջար: **6. Գցում են պանրի, թանով սպասի ու ժածիկի մեջ:** Շուշանի հաստ ու պալարանման արմատները, որ ատոլ են կոչվում, հավաքում էին գարնանից մինչև ուշ աշուն, ձմռան և մասնավորապես կաղանդի համար պահում էին ատոլի հորերում: Ատոլը հանում էին սրածայր փայտերով կամ հատուկ արմատահան գործիքներով: Հավաքում էին երեխաները, կանայք ու տղամարդիկ: Քաղցրահամ ատոլը փոխարինել է կարտոֆիլին: Ատոլն ուտում են՝ ա) հում վիճակում, բ) ջրով կամ կաթով խաշած. կճեպահան անելուց հետո լցնում էին նեղ բերանով կճուճի մեջ, ավելացնում 1-2 բաժակ կաթ, բերանը ծածկում, բերանքսիվայր դնում թոնիրն ու մոխրով ծածկում: Ատոլը եփում էր թափված կաթի գոլորշու մեջ՝ դառնալով փխրուն ու դեղին գույնի: գ) Կաթով հեղուկ ու թանձր կերակուրներ են պատրաստել: դ) Ատոլի հաց. կավե կամ փայտե տաշտի մեջ ատոլը լվանում ու տրորում են այնքան, որ կճեպահան լինի: Այնուհետև կճուճի մեջ խաշում են, քամում ու խմորի նման հունցում: Թխում էին 20 սմ տրամագծով կլոր կամ 25սմ երկարությամբ մատնաքաշ պուլիկ (պուլուճ): Հաճախ ատոլին ավելացնում էին նաև այլուր:

ՇՈՒՇԱՆԻ ԹԹՈՒ

Անհրաժեշտ է՝

500 գ շուշանին՝ աղ (1 լ ջրին 1 ճաշի գդալ աղ), սամիթ, սխտոր:

Շուշանը կտրատել խոշոր մասերի, լցնել եռման աղաջրի մեջ, թույլ խաշել, քամել, սառեցնել, դասավորել տակառում: Մեկընդմեջ դնել սամիթ և կտրտած սխտոր, վրան լցնել թույլ աղաջուր:



ՄԱՆԴԱԿՈՎ ԱՂՑԱՆ

Անհրաժեշտ է՝

200 գ մանդակին՝ 25 գ ձեթ, քացախ, համեմ, մաղադանոս, աղ:

Մանդակի ցողունները կտրատել և խաշել թույլ աղաջրում՝ ավելացնելով քացախ: Ջուրը քամելուց հետո ավելացնել ձեթ, համեմ և մաղադանոս:

ՄԱՆԴԱԿԸ ՏԱՊԱԿԱԾ

Անհրաժեշտ է՝

150 գ մանդակ, 20 գ ձեթ, 30 գ մածուն, սխտոր, 1 հատ ձու, աղ:

Ջուրը եռացնել, մեջը լցնել մանդակը, եփելու ընփացքում ավելացնել աղը: Ապա քամել, տապակել ձեթի մեջ, ավելացնել հարած ձու: Կարելի է մատուցել սխտոր- մածունով:

ՇՈՒՇԱՆԲԱՆՋԱՐԻ ԾԱՂԻԿԸ ՏԱՊԱԿԱԾ

Անհրաժեշտ է՝

200 գ շուշանբանջարի ծաղիկներ, 25 գ յուղ, 1 հաստ ձու, աղ:

Շուշանբանջարի ծաղկաբույլերը եփել, թողնել հովանա, որից հետո ձեռքերով լավ քամել՝ պատրաստելով գնդիկներ (10-15 սմ տրամագծով): Թավայի մեջ տաքացնել յուղը կամ կարագը, լցնել գնդիկները, ավելացնել աղ և մի քիչ տապակել: Վերջում ավելացնել հարած ձուն, մատուցել սխտոր մածունով:

ՄԻԲԵՆ (լատ. *Falcaria*), դագի տոտիկ, սվեդ



Միամյա-երկամյա, առանցքային արմատով խոտաբույս է, ցողունը՝ մերկ, ուղիղ, 30-60 սմ բարձր., տերևները ամուր են, կոշտ, փետրաձև, սղոցաեզր, մերկ:



Պարունակում է վիտամիններ (C), եթերային յուղեր, թաղանթանյութ, հանքային աղեր և այլն: Հավաքում են բույսի զարնանային երկամյա ընձյուղները:

ՄԻԲԵԽԻ ԱՂՑԱՆ

Անհրաժեշտ է՝

260 գ սիբեխին՝ աղ, քացախ, սխտոր, համեմ, մաղադանոս՝ ըստ ճաշակի:

Սիբեխը խնամքով լվանալ, լցնել եռացող աղաջրի մեջ, թողնել մինչև պատրաստ լինելը, իսկ հետո քամիչով քամել, պաղեցնել: Պատրաստի սիբեխը լցնել աղցանամանը, վրան լցնել համեմ և մաղադանոս: Քացախը և ծեծած սխտորը մատուցել առանձին:

ՄԻԲԵԽՈՎ ԲՐՆՁԱՊՈՒՐ

Անհրաժեշտ է՝

100 գ սիբեխին՝ 30 գ բրինձ, 25 գ սոխ, 25 գ յուղ, աղ, պղպեղ:

Կաթսայի մեջ սոխառած պատրաստել, դրան ավելացնել ջուր կամ արգանակ, թրջած բրինձ (կամ ձավար) և եփել 30-40 րոպե, ավելացնել աղ, պղպեղ, կտրտած սիբեխ և թողնել մինչև պատրաստ լինելը: Սիբեխով բրնձապուրը կարելի է պատրաստել նաև մսով:

ՄԻԲԵԽՈՎ ԿԱԹՆԱՊՈՒՐ

Անհրաժեշտ է՝

100 գ սիբեխին՝ 1 լ կաթ, 50 գ բրինձ, 25 գ յուղ, աղ:

Կաթին ավելացնել մանր կտրտած սիբեխ, մի քիչ թողնել, որ եփվի, այնուհետև ավելացնել բրինձը: Վերջում յուղ և աղ ավելացնել:

ՄԻՔԵԽՈՎ ԱՊՈՒՐ

Անհրաժեշտ է՝

120 սիբեխին՝ 40 գ բլդուր, 25 գ սոխ, 25 գ կարագ ու աղ:

Բլդուրին ավելացնել եռացրած ջուր, եփել 20 ր, ավելացնել մանր կտրտած սիբեխ և կարագի մեջ տապակած սոխ: Համեմել աղով:

ՄԻՔԵԽԸ ՏԱՊԱԿԱԾ

Անհրաժեշտ է՝

150 գ սիբեխ, 1 հատ ձու, համեմ, 50 գ կանաչ սոխ, 30 գ մածուն, 15 գ ձեթ, սխտոր, աղ:

Սիբեխը թույլ աղաջրում եփել, այնուհետև քամել և լցնել սոխառածի վրա: Լավ տապակելուց հետո ձուն հարել, խառնել կտրտած համեմի և կանաչ սոխի հետ, լցնել սիբեխի վրա: Հարթեցնել և մարմանդ կրակի վրա թողնել, որ ձուն եփվի և ամրանա: Մատուցել սխտոր-մածունով:

ՄԻՔԵԽԸ ՄՆԿՈՎ

Անհրաժեշտ է՝

200 գ սունկ, 100 գ սիբեխ, 250 գ սոխ, 1 հատ ձու, 25 գ պանիր, 25 գ կաթնաշոռ, սխտոր, աղ:

Սիբեխը եփել: Պատրաստել սոխառած, ավելացնել ճզմած սխտոր և կտրտած սունկ, տապակել 2 րոպե: Եփած սիբեխին ավելացնել տապակած սունկ և խառնել: Ձուն հարել, աղով և պղպեղով համեմել, կաթնաշոռը և քերած պանիրը ավելացնել: Բոլոր բաղադրիչները խառնել իրար, լցնել նախապես ձեթով պատված տապակի մեջ և դնել ջեռոցը:

ՄԻԲԵԽԻ ԹԹՈՒ

Անհրաժեշտ է՝

200 գ սիբեիսի ցողուններ, աղաջուր/աղ (1 լ ջրին 1 ճաշի գդալ աղ):

Սիբեիսի ցողունները խաշել թեթևակի, որ փափկեն, շարել ամանի մեջ, ավելացնել աղաջուր այնքան, որ ծածկվի: Թողնել, որ թթվի:

ՄԻՆԴՐԻԿ արևելյան (լատ.՝ *Polygonatum orientale* Desf.), կցմուկ, սամնտրուկ, սանդրուկ, սնդրիկ, սնդրուկ, Սողոմոնի կնիք, քրմնցուկ



Բազմամյա կոճղարմատավոր. ցողունը՝ կորացած, 30-60 սմ բարձրությամբ, տերևները ցողունի ստորին մասում հերթադիր են, վերին մասերում՝ օղակադիր, նշտարաձև կամ նեղ նշտարաձև, ծաղիկները 2-3-ական կախված են տերևածոցերից դուրս եկող ծաղկառտիկներից: Պարունակում է վիտամին C, սպիտակուցներ, ածխաջրեր, տանիններ, ալկալոիդներ,

սապոնիններ, բուսական լորձ, հանքային աղեր և այլն: Բույսի հավաքվող մասերն են գարնանային ընձյուղները՝ սննդի նպատակով:

ՄԻՆԴՐԻԿՈՎ ԱՂՑԱՆ

Անհրաժեշտ է՝

200 գ սինդրիկ, 10 գ քացախ, սխտոր, կարմիր պղպեղ, աղ:

Սինդրիկը թույլ աղաջրում խաշել, քամել և սառելուց հետո լցնել ափսեի մեջ, վրան ավելացնել քացախ, սխտոր, աղ, կարմիր պղպեղ: Մատուցել սառը վիճակում:

ՄԻՆԴԻԿՈՎ, ԸՆԿՈՒՅՁՈՎ ԱՂՅԱՆ

Անհրաժեշտ է՝

200 գ սինդրիկ, 30 գ ընկույզ, 10 գ ձեթ, մաղադանոս, համեմ, կանաչ սոխ, աղ:

Սինդրիկը խաշել, այնուհետև վրան ավելացնել ձեթ, մանր կտրտած մաղադանոս, համեմ, կանաչ սոխ, աղ և ծեծած ընկույզ: Կարելի է մատուցել սխտորով:

ՄԻՆԴԻԿԸ ՁՎՈՎ

Անհրաժեշտ է՝

150 գ սինդրիկին՝ 30 գ յուղ, 1 հատ ձու, աղ:

Սինդրիկը լցնել եռացող ջի մեջ: 15 րոպե եռալուց հետո ջրքամել և լցնել սառը ջրի մեջ: Թողնել 30 րոպե, քամել և տապակել յուղով ու ձվով: Վերջում համեմել աղով:

ՄԻՆԴԻԿԻ ԹԹՈՒ

Անհրաժեշտ է՝

200 գ սինդրիկի ցողուններ, աղաջուր /աղ (1 լ ջրին 1 ճաշի գդալ աղ):

Սինդրիկի ցողունները խաշել թեթևակի, որ փափկեն, շարել ամանի մեջ, ավելացնել աղաջուր այնքան, որ ծածկվի: Թողնել, որ թթվի:

ՄԽՏՈՐ (լատ.՝ *Allium Sativum*)

ԿԱՆԱՉ ՄԽՏՈՐԸ ԶՎՈՎ

Անհրաժեշտ է՝

200 գ կանաչ սխտորին (սխտորի սլաքածաղիկների մատղաշ, հյութեղ ցողուններ)՝ 40 գ ձեթ, 1 ձու, աղ:

Կանաչ սխտորը կտրատել մոտ 3 սմ երկարության կտորների, լցնել եռացող աղաջրի մեջ, եփել, ջրքամել: Տաքացնել ձեթը, ավելացնել քամված կանաչ սխտորը, տապակել, համեմել աղով: Ավելացնել հարած ձուն, սպասել մինչև ձվի պատրաստ լինելը: Կարելի է համեմով և սամիթով համեմել, մատուցել տաք և սառը վիճակում:



ԲՐՆՁՈՎ և ԿԱՆԱՉ ՄԽՏՈՐՈՎ ՓԼԱՎ

Անհրաժեշտ է՝

150 գ կանաչ սխտորին՝ 1 բաժակ բրինձ, 3 կանաչ պղպեղ, համեմ, սամիթ, մաղադանոս, ձեթ, աղ, սև պղպեղ:

Բրինձը խաշել եռացող աղաջրի մեջ: Պատրաստի բրինձը ջրքամել: Պղպեղը բարակ կտրատել: Կանաչ սխտորը նույնպես լվանալ և կտրատել մոտ 3 սմ երկարության կտորների: Տաքացնել ձեթը, ավելացնել կտրտած կանաչ պղպեղը, տապակել, ապա ավելացնել կանաչ սխտորը: Տապակել ևս մի քանի րոպե, ավելացնել կտրտած կանաչիները, համեմել սև պղպեղով: Ավելացնել ջրքամած բրինձը, խառնել և մատուցել:

ՄՊԱՆԱԽ (լատ.՝ *Spinacia oleracea*), ծմել, շոմին

Միամյա, երկտուն խոտաբույս է, ցողունը՝ ուղիղ, մեկական կամ խմբված,



10-40 սմ բարձր., տերևները՝ վարդակավոր և ցողունային: Հավաքում են բույսի վաղ զարնանային ընձյուղները: Պարունակում է վիտամիններ (A, B1, B2, C), սպիտակուցներ, ածխաջրեր, ճարպեր, հանքային աղեր և այլն:

ՄՊԱՆԱԽՈՎ ՏԱՎԱՐԻ ՄՍԱՊՈՒՐ

Անհրաժեշտ է՝

125 գ մսին 100 գ սպանախին՝ 20 գ բրինձ, 20գ սոխ, 18 գ հալած յուղ, 15 գ ընկույզի միջուկ, 3 գ ալյուր, աղ, պղպեղ՝ ըստ ճաշակի:

Տավարի մսից արգանակ եփել և քամել: Միսն անջատել ոսկորներից, կտրատել, դնել տաք տեղ: Արգանակը դնել կրակին, ավելացնել բրինձ, մանր կտրտած ու տապակած սոխ, աղ, պղպեղ և եփել մարմանդ կրակի վրա:

Բրինձը դեռ լիովին չեփած՝ ավելացնել խոշոր կտրտած սպանախը:

Մսապուրը մատուցելիս մեջը զցել ընկույզի ծեծած միջուկ: Կտորների բաժանած միսը մատուցել առանձին:

ԸՆԿՈՒՑՁԻ ԽՅՈՒՍՈՎ ՄՊԱՆԱԽ

Անհրաժեշտ է՝

Սպանախի վրա քիչ ջուր և աղ լցնել և շոգեխաշել մարմանդ կրակի վրա, դրանից հետո սպանախը քամել, թեթևակի մզել, նորից լցնել կաթսան, ավելացնել սոխառած, պղպեղ, խառնել և պաղեցնել: Սպանախը մատուցել ընկույզի խյուսով:

Խյուս պատրաստելու համար ընկույզի ծեծած միջուկը դնել կաթսայի մեջ, ավելացնել մանր կտրտած մաղադանոս, աղ, պղպեղ, 30-50 գ տաք ջուր, քացախ և թողնել 2 անգամ եռա ու սառեցնել:

ՄՊԱՆԱԽՈՎ, ԹՐԹՆՁՈՒԿՈՎ, ՄԱՂԱԴԱՆՈՍՈՎ ԱՂՑԱՆ

Անհրաժեշտ է՝

100 գ սպանախին՝ 100 գ մաղադանոսի արմատներ, 100 գ թրթնջուկ, 30 գ ձեթ, թթվասեր, աղ:

Սպանախը եփել, քամել: Ձեթի մեջ տապակել մաղադանոսի արմատները: Մանր կտրատել թրթնջուկը, այս բոլորը խառնել և եփել եռացրած ջրի կամ արգանակի մեջ համեմել աղով, մատուցել թթվասերով:

ՄՊԱՆԱԽՈՎ, ԳԱՋԱՐՈՎ ԱՂՑԱՆ

Անհրաժեշտ է՝

100 գ սպանախին՝ 100 գ գազար, 25 գ սոխ, 1 ձու, 25 գ ձեթ, պղպեղ, կանաչի աղ:

Ձուն պինդ խաշել, մանր կտրատել: Գազարը խոշոր քերիչով անցկացնել: Սպանախը կտրատել, ամենը խառնել, ավելացնել օղակներով կտրտած սոխը՝ համեմելով աղով, պղպեղով ու ձեթով: Պատրաստի աղցանը զարդարել մանրացրած կանաչիներով:

ՄՊԱՆԱԽՈՎ ԱՊՈՒՐ



Անհրաժեշտ է՝

1 մեծ կապ սպանախին՝ կես գլուխ սոխ, 1 մեծ կարտոֆիլ, բուսայուղ/կարագ, սխտոր:

Սոխառած անել, ավելացնել կարտոֆիլը, եռման ջուր ու եփել մինչև կարտոֆիլի լիովին պատրաստ լինելը: Ավելացնել կտրտած սպանախը, աղ անել և եփել ուղիղ 2 րոպե (ոչ ավել): Մատուցել սխտորով:

ՓԼՈՒ



Անհրաժեշտ է՝

100 գ սպանախին՝ 125 գ միս, 50 գ վարսակի կամ ցորենի ալյուր, 20 գ ցորենի մանր ձավար, 20 գ սոխ, 10 գ հալած յուղ, 15 գ տոմատի մածուկ, աղ, սև պղպեղ:

Ալյուրը լավ խառնել խաշած ցորենի ձավարի հետ, ավելացնել աղ, կես բաժակ ջուր, խմոր հունցել և բաժանել մանր՝ կեռասի չափի գնդիկների (փլու):

Տավարի մսից եփած արգանակի մեջ գցել սոխառած, տոմատ, խոշոր կտրտած սպանախ, աղ, պղպեղ և եփել 1 րոպե: Այնուհետև փլուր գցել արգանակի մեջ և եփել այնքան ժամանակ, մինչև գնդիկները բարձրանան արգանակի երեսը:

ՑՈՐԵՆ (լատ.՝ Triticum)

Հայկական խոհանոցում երկարակեցության ամենաառեղծվածային համադամներից մեկը Ածիկն է, Նիշաստան: Ավանդական Ածիկի բաղադրատոմսը հնագույն ժամանակներից պահպանվել է Էրզրումից ու Կարսից Ջավախք, Գյումրի գաղթած հայերի մոտ, որտեղ բնակիչները հայտնի են իրենց երկարակեցությամբ, Նիշաստան նաև տուկատ (թույլ-

չաճող) երեխաներին կաթի հետ կամ կերակրի մեջ խառնվող հավելուկ էր, ինչպես նաև օգտագործում էին ծերունական թուլության դեմ:

Ածիկը դասվում է աշխարհի ամենահամադամ աղանդների դասին. որը իրենից ներկայացնում է խյուս՝ պատրաստված ալյուրից և ծլած ցորենից ստացվող հյութից: Աննման մի ուտեստ, որը կարծես կլանել է Հայկական բնաշխարհի ողջ ջերմությունը և քաղցրությունը:

Անհրաժեշտ են երկու բաղադրիչներ՝ ցորեն և ցորենի ալյուր: Ցորենը մենք օգտագործում ենք այսպես կոչված կարմիր ցորենը.

Ցորենը մաքրում, թեթևակի լվանում և դնում ենք կավե կուժի մեջ և ավելացնում ենք գոլ ջուր (40°C) մինչև որ ջուրը ծածկի ցորենին: Կուժի բացակայության դեպքում կարելի է օգտագործել կ ցանկացած աման: Մեկ-երկու ժամ հետո ջուրը քամում ենք, ամանը պահում սենյակային ջերմաստիճանում (20°C) մեկ գիշեր, որ ցորենը մի քիչ ուռչի: Առավոտյան ցորենը հավասար շերտով (1-1,5 սմ հաստությամբ, ոչ ավել) փռում ենք սկուտեղների մեջ և թողնում, որ ծլի: Սկուտեղները պահում ենք նույնպես սենյակային ջերմաստիճանում ոչ շատ մուր, ոչ էլ նենց տեղ, որ արև ընկնի վրան: Ընթացքում, պարբերաբար ջուր ենք ցանում ցորենի վրա, որ չչորանա: Սպասում ենք մի չորս-հինգ օր և նույնպես պարբերաբար զննում: Այստեղ գալիս է ամենակարևոր պահերից մեկը՝ ծիլերը չպետք է շատ բարձրանան, ամենաօպտիմալը՝ 1,0-1,5 սմ: Ավելի բարձր լինելու դեպքում ածիկը ստացվում է դառնոտ: Այս ծլած ցորենը ծիլերով և արմատներով (այսինքն ամբողջությամբ) պետք է ձեծվի: պետք է ձեծել ընկույզի փայտից պատրաստված սանդի մեջ, սակայն նույն հաջողությամբ կարելի է օգտագործել մսադացը կամ ցանկացած էլեկտրական աղաց: Ստացված ձեծած ցորենը քամում ենք թանգիֆով (մառլյա) և ստանում ենք հյութը: Հյութը ունի յուրահատուկ, անմահական, մի տեսակ "փախչող" քաղցրություն: Հուրի-փերիները հաստատ այս հյութից են հյուրասիրում դրախտում: Գույնը՝ կաթնագույն է:

Ստացված հյութը ավելացնում ենք այսպես կոչված "կարմիր ալյուրին", որը իրենից ներկայացնում է երկրորդ տեսակի ալյուր, խառնելուց հետո ստացվում է ծորուն զանգված:

Ստացված զանգվածը դնում ենք մարմանդ կրակին և եփում մոտ մեկ ժամ: Եփելու ընթացքում ջուրը գոլորշիանում է, և ջերմության ազդեցության տակ զանգվածի մեջ տեղի են ունենում բարդ ֆիզիկաքիմիական պրոցեսներ, որոնք կարելի է բաժանել երկու հիմնական տեսակի՝ հիդրոլիզացիայի և կառամելիզացիայի: Հիդրոլիզի ժամանակ ածկահյութի մեջ պարունակվող ֆերմենտները՝ ամիլազան և մալտազան քայքայում են (հիդրոլիզում են) ալյուրի մեջ պարունակվող օսլան օլիգոշաքարների՝ մալտոզի (ածկաշաքար) և գլյուկոզի: Իսկ կառամելիզացիայի ժամանակ, որն իր բնույթով պիռոլիզի ռեակցիա է, տեղի են ունենում մի խումբ փոփոխություններ, որոնցից կարևորը սախարոզի ձևափոխումն է ֆրուկտոզի և գլյուկոզի: Արդյունքում զանգվածը ավելի է քաղցրանում:

Եփելու ժամանակ ածիկը անընդհատ խառնում ենք փայտե գդալով, որ չկպչի:

Վերցնում ենք 1 կգ ցորեն, ծլեցնելուց, աղալուց և քամելուց հետո դրանից ստացվում է մոտ 1 լ հյութ, սրան ավելացնում ենք 2 լ ջուր մինչև գումարային որ ստացվի 3 լ հեղուկ: Հեղուկը ավելացնում ենք 1 կգ ալյուրին և եփում մոտ երկու-երեք ժամ: Ջուր կարելի է ընդհանրապես չավելացնել, եթե ցորենը շատ վերցնենք և 3 լ քամած հյութ ստանանք: Սակայն այս դեպքում տարայի հատակին կպչելու հավանականությունը շատ է: Ավելացվող ջրի քանակը կախված է նրանից, թե ինչքան երկար է նախատեսվում եփել ածիկը: Սակայն պետք է հաշվի առնել, որ երկար եփելու ընթացքում վիտամինները ավելի շատ կքայքայվեն:

ՑՈՐԵՆԻ ԱԾԻԿՈՎ ԿՈՏԼԵՏ

Անհրաժեշտ է՝

300 գ ծլեցրած ցորենին՝ 1 գլուխ սոխ, ձեթ, մաղադանոս, խմելի, սունեղի, քարի (կարի), սև և կարմիր պղպեղ, աղ՝ ըստ ճաշակի:



Ցորենը 3-4 օր ծլեցնել, լվանալ, աղալ: Ցորենի հետ աղալ մաղադանոս և սոխ: Համեմել աղով, խմելի սունեղիով, սև և կարմիր պղպեղով, քիմիոնով, չամանով, քարիով: Խյուսը որոշ ժամանակ թողնել, որ համերը միանան: Կոտլետները պատրաստելուց մի քանի րոպե ավելացնել մի պտղունց սոդա: Պատրաստած կոտլետները տապակել ձեթի մեջ:

Նույն խյուսից կարելի է գնդիկներ ստանալ և կոլոլակով ապուր պատրաստել:

ՑՈՐԵՆԻ ԱԾԻԿՈՎ (ԿՈԼՈԼԱԿՈՎ) ԱՊՈԻՐ

Անհրաժեշտ է՝

200 գ ծլեցրած ցորենին՝ 1 գլուխ սոխ, ձեթ կամ կարագ, մաղադանոս, խմելի սունեղի, քարի (կարի), սև և կարմիր պղպեղ, աղ՝ ըստ ճաշակի, 150 գ բրինձ, համեմ, սամիթ:

Ձեթով կամ կարագով սոխառած պատրաստել, վրան մանր կտրտած պոմիդոր կամ տոմատի մածուկ, ջուր ավելացնել: Բրինձն ու կոլոլակները լցնել արդեն եռացող ապուրի մեջ, համեմել աղով: Եփել մինչև բաղադրիչների պատրաստ լինելը: Վերջում կտրտած համեմ ու սամիթ ավելացնել:

ԹԱՆՈՎ ԱՊՈԻՐ (սպաս)

Անհրաժեշտ է՝

1 բաժակ ջուր, 1 բաժակ ձավար, 1 ձու, 2 ճ.գ.ալյուր, համեմ, աղ, թթվասեր:

Խառնել մածունն ու ջուրը, մինչև դառնա միասեռ: Առանձին խառնել ձուն, ալյուրը, քիչ-քիչ բացել թանով, ավելացնել ձավարը, աղը և եփել մարմանդ կրակի վրա: Մինչև եռալը անընդհատ խառնել, որպեսզի չմակարդվի: Եփել մինչև ձավարի պատրաստ լինելը, ավելացնել կանաչին: Մատուցել թթվասերով:



Թանով սպաս ըստ նախընտրության կարելի է պատրաստել նաև դադձի, նանայի ու թրթնջուկի, սիբեխի, սպիտակ բազուկի, շուշանի թարմ տերևներով և համեմել ուրցով:

ԿՈՐԿՈՏ

Անհրաժեշտ է՝

0,5 կգ ձավարին՝ 0,5 կգ խոզի ճարպ/ ոչխարի յուղոտ միս, աղ:

1-ին տարբերակ

Կաթսայի մեջ հերթականությամբ շարել ձավարն ու ճարպը և ավելացնել այնքան ջուր, որ զանգվածը ծածկվի: Եփել մինչև ճարպի ու ձավարի հալվելը: Աղն ըստ ճաշակի:

2-րդ տարբերակ

Ոչխարի յուղոտ միսը կտրատել, շարել խորը չուգունե կճուճի մեջ, համեմել աղով, սև կամ կարմիր պղպեղով, վրան մեկ շերտ լցնել ցորենի ծեծած մանր ձավար: Այդ շերտի վրա կրկին միս շարել և այդպես նույն գործողությունը կատարել այնքան, մինչև որ կաթսան լցվի: Մեկ բաժակ ձավարին ավելացնել երկու բաժակ ջուր, վերջում լցնել սոխառածը, որպեսզի յուղը ծծվի մինչև ներքևի շերտը: Կաթսայի բերանն ամուր փակել և կախել, մարած, բայց տաք թոնրի մեջ: Առավոտյան տաք-տաք մատուցել, հետը օգտագործել կաղամբի, բոխու և սպիտակ բազուկի ցողունների թթու:

ՔՐԶԻԿ



Անհրաժեշտ է՝

15 գ ցորենի ձավարին՝ 100 գ կաղամբաթթու, 20 գ սոխ, 15 գ տոմատի մածուկ, 15 գ հալած յուղ, 80 գ կարտոֆիլ, աղ, պղպեղ, մաղաղանոս, համեմ, ռեհան, չորացրած դադ՝ ըստ ճաշակի:

Սոխառած պատրաստել, ավելացնել լվացած, մզած, մանր կտրտած կաղամբաթթու և խաշել մինչև պատրաստ լինելը՝ պարբերաբար ավելացնելով մի քիչ ջուր: Դրանից հետո ավելացնել տոմատի մածուկ, լավ խառնել և խաշել դարձյալ 5-7 ր:

Առանձին եփած կտրտած կարտոֆիլը և ցորենի մանր ձավարը իրենց ջրի հետ միասին լցնել խաշած բանջարեղենի վրա և եռացնել 10-15 ր: Մատուցելիս վրան ցանել կարմիր պղպեղ և կանաչիներ:

ԽԱՇԻԼ

Անհրաժեշտ է՝

80 գ բոված ալյուրին (փոխինձին)՝ 30 գ հալած յուղ, աղ:

Ցորենը թեթևակի բովել, աղալ, մաղել: Կաթսայի ջուրը եռացնել, ըստ ճաշակի ավելացնել աղ, այնուհետև կաթսան կրակից վերցնել: Պատրաստած փոխինձը աստիճանաբար ավելացնել ջրի մեջ՝ խառնելով, դնել մարմանդ կրակին, թողնել այնքան ժամանակ, մինչև խաշիլը խտանա: Խաշիլը մատուցելիս վրան լցնել հալած յուղ: Կարելի է նաև ավելացնել չոր թան բացած վիճակում (30 գ):



ԴՈՒՌՈՒՄ (դումբրակ)



Փոխինձ կամ փոխինդ: Աղանձած ձավարի ալյուրն է: Այժմ այն առօրեական է: Հին ժամանակ հատուկ էր ձմեռային տոներին, հատկապես Սուրբ Սարգսի տոնին, երբ տան ավագ կինը պատրաստում էր այս քաղցրեղենը, տան երիտասարդը իր բաժնից մի կտոր դնում էր տան կտուրին և գաղտագողի սպասում,

որ ծիտիկը գա, կտցահարի և տանի, որ կողմը տարավ, այդ կողմից էլ սպասում էր իր բախտը, իր կյանքի ընկերոջը:

1-ին տարբերակ.

Անհրաժեշտ է՝

200 գ փոխինձին՝ որևէ մուրաֆայի հյութ (չափը՝ ըստ ճաշակի), կաթ:

Փոխինձը լցնել խորը տարայի մեջ, ավելացնել մուրաֆայի հյութը, լավ խառնել, ավելացնել այնքան կաթ (կարելի է նաև ռեժան ավելացնել), որ ստացված զանգվածը կարելի լինի վերածել գնդիկների: Այն օգտագործվում է որպես աղանդեր:

2-րդ տարբերակ.

Անհրաժեշտ է՝

1 բաժակ, 1 բաժակ փոխինձ, ջուր 1,5 բաժակ, մեղր 1/2 բաժակ, կարագ 50 գ:

Գոլ ջրում լուծել մեղրն ու կարագը, ավելացնել փոխինձը, շաղել և վերածել գնդերի:

Մեղրաջրի փոխարեն կարող եք օգտագործել դոշաֆ կամ մուրաֆայի հյութ: Ըստ ցանկության ձևավորելուց առաջ կարող եք ավելացնել մանրացված ընկույզ կամ չրեր:

ԾԱՆԴԻԼ

Անհրաժեշտ է՝

1կգ. լոբի, 1կգ. ցորեն, 800գ. եգիպտացորեն, 6լ. ջուր, 200գ. յուղ, 100գ. սոխ, 50գ. ուրց, աղ:

Հավասար չափով չոր լոբի, ցորենի խոշոր աղացած ձավար և համեմատաբար քիչ քանակությամբ եգիպտացորեն մաքրել, լցնել սառը ջրով կաթսայի մեջ, եփել մարմանդ կրակի վրա: Եփելուց հետո ավելացնել աղ, սոխառած և անպայման ուրց:



Սոխառածի պատրաստման համար թավան դնել կրակին, մեջը լցնել անհրաժեշտ քանակությամբ յուղ, սոխը մանր կտրատել, ավելացնել յուղին, անընդհատ խառնել մինչև սոխը փափկի և ստանա վարդագույն երանգ, հետո վերցնել կրակից, վրան ավելացնել ուրց:

ԽԱՎԻԾ

Անհրաժեշտ է՝

50 գ ալյուրին՝ 20 գ հալած յուղ, 20 գ շաքար, 100 գ ջուր, 100 գ կաթի սեր:

Ցորենի ալյուրը յուղով բովել այնքան ժամանակ, որ բաց դեղին գույն ստանա: Պատրաստած ալյուրի վրա խառնելով ավելացնել շաքարի օշարակ և շարունակել խառնելը, մինչև խտանալը: Դրանից հետո վրան լցնել կաթի թարմ սեր /կամ արածան/ և թողնել, որ եռա:

ՓԻՓԵՐԹ (լատ. *Malva*), բալբա, մոլոշ, ճնճղկահաց, նշխարհացիկ

Փիփերթը հանդիպում է ամենուր՝ ճանապարհագրերին, թփուտների մացառուտներում, թափանցում է բանջարանոցներ, այգիներ, հացահատիկի դաշտերի շուրջը: Փիփերթ անտառայինը (*Malva sylvestries*) պարունակում է գլյուկոզիդ, կարոտինային նյութեր, անտոցիան: 100 գրամ փիփերթը



գրեթե բավարարում է օրգանիզմի A և C վիտամինների պահանջը: Բույսը պարունակում է դաբաղանյութեր, լորձ, այդ է պատճառը, որ փիփերթը կիրառվում է ժողովրդական բժշկության մեջ՝ որպես փափկեցնող, պատիճավոր (պատող), հակաբորբոքային միջոց:

ՓԻՓԵՐԹՈՎ ՃԱՇ



Անհրաժեշտ է՝

200 գ թարմ փիփերթին՝ 200 գ կարտոֆիլ, 30 գ քացախ, 2 հատ ձու, 50 գ կարագ կամ յուղ, սամիթ, համեմ, սխտոր, աղ՝ ըստ ճաշակի:

Եռացող ջրի մեջ լցնել կտրտած փիփերթ:

Քերիչով անցկացրած կարտոֆիլը և ավելացնել եռացող փիփերթի վրա, համեմել աղով: Երբ կարտոֆիլը գրեթե եփված լինի, ավելացնել քացախը, յուղը: Այնուհետև ավելացնել հարած ձուն: Կրակն անջատելուց առաջ ավելացնել կտրտած կանաչիկները և ծեծած սխտորը:

ՓԻԹԵՐԹԻ ԱՂՑԱՆ

Անհրաժեշտ է՝

200 գ թարմ փիփերթին՝ 25 գ ձեթ, 50 գ գլուխ սոխ, 30 գ քացախ, աղ, պղպեղ, սխտոր՝ ըստ ճաշակի:

Փիփերթը լցնել եռացող աղաջրի մեջ, թողնել մինչև պատրաստ լինելը, իսկ հետո քամել, սառեցնել և կտրատել: Սոխը մանր կտրատել, սոխառած անել, սառեցնել և խառնել պատրաստի փիփերթի հետ: Վրան լցնել ծեծած սխտորի հետ խառնած քացախ, պղպեղ:

ՓԻՓԵՐԹՈՎ ԱՂՑԱՆ

Անհրաժեշտ է՝

200 գ փիփերթին՝ քացախ, պղպեղ, սխտոր, աղ:

Փիփերթն աղաջրի մեջ եփել, քամել, պաղեցնել: Դնել աղցանամանի մեջ և վրան լցնել քացախ՝ համեմած ծեծած սխտորով, աղով և պղպեղով:

ՓԻՓԵՐԹՈՎ ԱՊՈՒՐ



Անհրաժեշտ է՝

150գ փիփերթին՝ 25 գ կարտոֆիլ, համեմ, 25 գ կարագ, աղ, 1 հատ ձու, սխտոր:

Կտրտած կարտոֆիլն ու փիփերթը լցնել եռացող աղաջրի մեջ, ավելացնել կարագ: 30 րոպե եռալուց հետո ավելացնել համեմ, սխտոր և հարած ձու: Կարելի է մատուցել քամած մածուկով:

ՓԻՓԵՐԹՈՎ ԱՊՈՒՐ

Անհրաժեշտ է՝

4 կապ փիփերթին՝ 4 հատ կարտոֆիլ, 1 գլուխ սոխ, կարմիր և սև պղպեղ, աղ:

Փիփերթը լվանալ, գլխիկների մասն առանձնացնել ու դա կտրտած կարտոֆիլի և սոխի հետ շերտ-շերտ լցնել կաթսան: Ավելացնել ջուրն այնքան, մինչև երեսը ծածկվի, համեմել աղով ու պղպեղներով և եփել մինչև կարտոֆիլի փափկելը:

ՓԻՓԵՐԹՈՎ ՈՉԽԱՐԻ ՄՍԱՊՈՒՐ

Անհրաժեշտ է՝

120 գ փիփերթին՝ 100 գ ռչխարի միս, 80 գ կարտոֆիլ, 25 գ սոխ, 15 գ գազար, 20 գ հալած յուղ կամ դմակ, 3 գ ալյուր, աղ:

Ոչխարի մսից արգանակ եփել և քամել: Միսը կոճիկների ու կողոսկրների հետ միասին կտրատել 30-40 գրամանոց կտորների: Արգանակը լցնել կաթսան, ավելացնել կեղևից մաքրված, խորանարդաձև կտրտած կարտոֆիլ, մանր կտրտած և տապակած սոխ, յուղի մեջ տապակած գազար, աղ ցանել և եփել մարմանոց կրակի վրա:

Կարտոֆիլի եփելուց 15 րոպե առաջ ավելացնել մաքրած, լվացած և խոշոր կտրտած փիփերթ, յուղում բռնած ալյուր, եփած միսը և շարունակել եփել մինչև փիփերթի պատրաստ լինելը:

ՓԻՓԵՐԹՈՎ և ԲԲՆՁՈՎ ՏԱՎԱՐԻ ՄՍԱՊՈԻՐ

Անհրաժեշտ է՝

120 գ փիփերթին՝ 125 գ միս, 40 գ բրինձ, 25 գ սոխ, 10 գ սալոր, աղ՝ ըստ ճաշակի:

Տավարի մսից արգանակ եփել և քամել: Միսն անջատել ոսկորներից, կտրատել 40-50 գրամանոց կտորների, դնել տաք տեղ: Արգանակը դնել կրակին, ավելացնել բրինձ, մանր կտրտած ու տապակած սոխ, աղ, սալոր և եփել մարմանոց կրակի վրա:

Բրինձը դեռ լիովին չեփած՝ ավելացնել խոշոր կտրտած փիփերթը: Շարունակել եփելը մինչև փիփերթի փափկելը:

Բրինձը կարելի է փոխարինել ձավարով:

ԶՎՈՎ ՓԻՓԵՐԹ

Անհրաժեշտ է՝

200 գ փիփերթին՝ 25 գ հալած յուղ, 50 գ սոխ, 2 ձու, աղ:

Փիփերթը լվանալ, շոգեխաշել, քամել, հովացնել և կտրատել: Կտրտած փիփերթը լցնել պատրաստած սոխառածի մեջ և տապակել, վրան ավելացնել հարած ձու: Եփել մինչև ձվի պատրաստ լինելը:

ԱԶՆՎԱՍՏՈՐԻ (լատ.՝ *Rubus idaeus L*), մոռ



Տերևաթափ, մինչև 2-2.5 մ բարձր. կիսաթուփ է: Օգտագործում են պտուղները՝ սննդի, պտուղները և տերևները՝ դեղագործական նպատակով:

Պարունակում է վիտամիններ (A, B, C), ածխաջրեր, եթերայուղեր, լորձանյութեր, օրգանական թթուներ, հանքային աղեր, սերմերը՝ ճարպեր, և այլն:

ԱԶՆՎԱՍՏՈՐՈՎ ԹԵՅ

Անհրաժեշտ է՝

150 գ ազնվամորու տերևներ, 1 լ եռացրած ջուր, շաքարավազ:

Ազնվամորու տերևները թրմել եռացրած ջրում, սառեցնել, ավելացնել շաքարավազ:

Ազնվամորու տերևներն օգտագործում են տոլմա փաթաթելու նպատակով:

ԱԼՈՃԵՆԻ (լատ.՝ *Crataegus*), սզնի, խագուրա, ալուչ

Տերևաթափ, փոքր, մինչև 3-6 մ բարձր. ծառ է: Բազմամյա ճյուղերը բաց մոխրավուն են, ընձյուղները՝ ձիթա- կամ կարմրադարչնագույն, փշերը



մեծաքանակ չեն, 0.6-1.0 սմ երկար., տերևները պարզ են, հակառակ ձվաձև, բութ գագաթով և սեպաձև հիմքով, 3-5

բլթակավոր, աստամնաեզր, 1.5-5 սմ երկար., ծաղիկները սպիտակ են կամ վարդագույն: Պտուղները էլիպսաձև են կամ գնդաձև, գորշ-կարմրավուն կամ կարմիր, 0.7-1.0 սմ երկար., 1 կորիզով:

Ունի սննդային, դեղագործական, մեղրատու և գեղազարդային կիրառություն:

Պարունակում է

վիտամիններ (A, C, E, K), ածխաջրեր, հանքային աղեր, ֆլավոնոիդներ, օրգանական թթուներ և այլն:

Սննդային նպատակներով օգտագործում են թարմ ու չորացրած պտուղները: Պատրաստում են օշարակ, կոմպոտ:

ԹԹԵՆԻ (լատ. Morus)



Թթենին (շերամաճառ) պատկանում է թթազգիների ընտանիքի տերևաթափ ծառերի կամ թփերի ցեղին:

Պտուղը պարունակում է մի շարք արժեքավոր նյութեր (շաքարներ, թթուներ, C վիտամին և այլն): Օգտագործվում է թարմ և վերամշակված (դոշաբ, մուրաբա, հյութ, չիր), ստանում են նաև օղի, սպիրտ, գինի: Հնուց հայտնի է նաև թթի բուժիչ հատկությունը:

Արժեքավոր է թթենու ամուր և ճկուն բնափայտը, որը կիրառվում է հիմնականում ատաղձագործության, երաժշտական գործիքների արտադրության մեջ: Ծեղացած ծառերի կեղևից պարաններ են պատրաստում, իսկ երիտասարդ ծառերի կեղևից՝ նուրբ մանվածք և թուղթ: Տերևներից բարձրորակ դեղին ներկ են ստանում. դրանք նաև շերամորդի հիմնական կերն են:

ԹԹՈՎ և ՏԵՐԵՎՆԵՐՈՎ ԹԵՅ



Անհրաժեշտ է՝

100 գ թթին՝ 100 գ թթենու տերև, 20 գ շաքարավազ:

Թթի վրա շաքարավազ ու եռացող ջուր լցնել, թողնել մի քանի ժամ, քամել, այնուհետև նույն ջրով թրմել թթենու տերևները, քամել և եռացնել:

Թթի տերևներն օգտագործում են տոլմա պատրաստելու համար:

ՀԱՂԱՐՁ (լատ. *Ribes*), դաբաղաթ

Տերևաթափ, մինչև 1-1.5 մ բարձր. թուփ է, ընձյուղները մազմզուկապատ են, տերևները պարզ են, 3-5 (8) սմ երկար., 3- 5 բլթակներով, խոշոր և սուր ատամնաեզր: Պարունակում է վիտամիններ (B₁, C, P), ածխաջրեր, օրգանական



թթուներ, դաբաղանյութեր, հանքային աղեր և այլն: Օգտագործում են պտուղները՝ սննդի համար, իսկ տերևները, պտուղները և բողբոջները՝ դեղագործական նպատակով:

ՀԱՂԱՐՁՈՎ ՕՇԱՐԱԿ



Անհրաժեշտ է՝

200 գ հաղարջ, 30 գ շաքարավազ, օսլա:

Հաղարջն աղալ: Քամած հյութը մի կողմ դնել: Ճզմված պտուղների վրա ջուր լցնել, եփել: Հյութը կրկին քամել: Քամված պտղամիսն այլևս պետք չէ: Հյութին շաքարավազ խառնել, ավելացնել նաև սառը ջրով բացած օսլան: Դնել կրակին և անընդհատ խառնելով եփել: Ավելացնել նաև հաղարջի՝ մի կողմ դրված, թարմ քամած հյութը և մարմանդ կրակի վրա եփել:

ՀՈՆ (լատ.՝ Cornus), ֆոն

Օգտագործվում է թարմ, վերամշակված (մուրաբա, կոմպոտ, հյութ, մարինադ, օղի) և չորացրած:



ՀՈՆԱՊՈՒՐ



Անհրաժեշտ է՝

1 բաժակ թարմ կամ չորացրած հոնին՝ 4-5 բաժակ ջուր, 3 ճաշի գդալ ալյուր, 1 պտղունց աղ, շաքարավազ՝ ըստ ճաշակի:

Լվացած հոնի վրա տաք ջուր լցնել, եփել, հետո ջուրը քամել, իսկ հոնը

մաղի մեջ տրորել, նորից միացնել իր ջրին: Մտացվում է համասեռ թանձր զանգված: Ապուրին ավելացնել յուղի մեջ բոված և հոնի ջրով բացած ալյուր, շաքար, աղ, լավ խառնել և թողնել, որ եռա: Մատուցել սառը վիճակում:

ՀՈՆՈՎ ՓԼԱՎ

Անհրաժեշտ է՝

80 գ բրնձին՝ 10 գ հալած յուղ, 30 գ չորացրած հոն, 3 գ շաքար:

Բրնձով քամովի փլավ եփել: Չորացրած հոնը լվանալ, 25-30 բույե թրջել, կորիզները հեռացնել և քամիչով տրորել: Ստացված զանգվածին ավելացնել շաքար, 1 բաժակ տաք ջուր և թողնել, որ եռա: Փլավը մատուցել հոնի խյուսը վրան լցրած:

ՀՈՆԻ ՄԱՐԻՆԱԴ

Անհրաժեշտ է՝

1 լիտրանոց բանկա հոնի համար՝ 1 ճ/գ աղ, 1ճ/գ շաքարավազ, 1 թ/գ էսենցիա: Բանկայի տակի մասում դնել չոր սամիթ, թարմ սամիթ, դափնու տերև, սխտոր, սև հատիկավոր պղպեղ և լցնել հոնը: Վերևում նորից նշված կանաչիները և համեմունքները, աղ, շաքարավազ, էսենցիա: Լցնել սառը ջուր և ստերիլացնել մոտ 10 բույե: Որից հետո փակել և ծածկել տաք շորով:



ՄԱՍՐԵՆԻ (լատ. Rosa), վարդենի

ՄԱՍՐԱՄԱԾՈՒՆ

Անհրաժեշտ է՝

250 գ թարմ կամ 80 գ չորացրած մասուրին՝ 25 գ շաքար:

Թարմ մասուր խաշել և մաղի մեջ տրորել, որպեսզի սերմն անջատվի: Տրորած զանգվածը բացել մի բաժակ մասրաջրով, լցնել կաթսան, ավելացնել մի բաժակ տաք ջուր, շաքար և խառնելով տաքացնել մարմանդ կրակի վրա, մինչև որ եռա: Դրանից հետո քափը քաշել, ամանը կրակի վրայից վերցնել և մասրամածունը պաղեցնել:

Երբ մասրամածուն պատրաստելու համար չորացրած մասուր է գործածվում, պետք է ընտրել, լավ լվանալ, վրան եռման ջուր լցնել և 10-12 ժամ թողնել: Պատրաստած պտուղները մաղում տրորել, տրորած զանգվածը լցնել թրջոց դրած մասուրի ջրի մեջ, ավելացնել շաքար, դնել, որ եռա մարմանդ կրակի վրա: Այնուհետև քափը քաշել և պաղեցնել:

ՄԱՍՐԱՄԱԾՈՒՆ ԶԱՎԱՐՈՎ

 *Անհրաժեշտ է՝*

120 գ չորացրած մասուրին՝ 30 գ շաքարավազ, 60 գ սպիտակ ձավար, 10 գ ալյուր:

Մասուրը խաշել, տրորել, քամել, ստանալ մասրամածուն, ավելացնել տաք ջուր, սպիտակ ձավար, շաքարավազ և ալյուրի խյուս, եփել:

ՄԱԼՈՐ ՓՇԱՎՈՐ (լատ. *Prunus spinosa L.*), մամուխ, մամխի, մամուխ



Տերևաթափ թուփ է կամ փոքր, 3.5-4.5 (8) մ բարձր. ծառ: Ճյուղերը մոխրագույն կամ գորշամոխրագույն են, խիստ փշոտ, տերևները պարզ են, էլիպսաձև կամ ձվաձև, սղոցաեզր կլորավուն հիմքով, կարճ սրածայր գազաթով: Ծաղիկները մանր են, մեկական կամ երկուական,

սպիտակ, կորիզապտուղը հյութալի է, տտիպ համով, կապտավուն, մուգ կապտավուն խավով, 1-2 սմ տրամագծով:

Ունի սննդային, դեղագործական, մեղրատու, տեխնիկական, հողապաշտպան և գեղագարդային նշանակություն:

Պարունակում է վիտամիններ (B1, B2, C, PP, E), պեկտինային նյութեր, ածխաջրեր, օրգանական թթուներ, հանքային աղեր:

Մամուխը ուտում են թարմ ու չորացված վիճակում, պատրաստում են կոմպոտ, ապուր:

ՄԱՄԽԱՊՈԻՐ

Անհրաժեշտ է՝

1 բաժակ թարմ կամ չորացրած մամուխին 4-5 բաժակ ջուր, 3 ճաշի գդալ ալյուր, 1 պտղունց աղ, շաքարավազ՝ ըստ ճաշակի:

Լվացած մամուխի վրա տաք ջուր լցնել, եփել, հետո ջուրը քամել, իսկ մամուխը մաղի մեջ տրորել, նորից միացնել իր ջրին: Ստացվում է համասեռ թանձր զանգված: Ապուրին ավելացնել յուղի մեջ բոված և հոնի ջրով բացած ալյուր, շաքար, աղ, լավ խառնել և թողնել, որ եռա: Մատուցել սառը վիճակում:

ՄԵՐԿԵՎԻԼ (լատ. *Cydonia*), կոմեշ, սկևուլ



Տերևաթափ, 1.5-4 (5) մ բարձր. թուփ կամ ծառ է: Ունի սննդային և դեղագործական նշանակություն: Բույսի հավաքվող մասերն են պտուղները՝ սննդի, սերմերը և տերևները՝ դեղագործական նպատակով: Պարունակում է վիտամիններ, օսլա, լորձեր, աղաղանյութեր, օրգանական թթուներ,

ածխաջրեր, ճարպեր, եթերայուղեր, հանքային աղեր և այլն:

ՍԵՐԿԵԿԻԼԻ ՏԵՐԵՎՆԵՐՈՎ ԹԵՅ

 *Անհրաժեշտ է՝*

100 գ սերկևիլի տերևներ, շաքարավազ՝ ըստ ճաշակի:

Սերկևիլի տերևների վրա լցնել եռացրած ջուր, թրմել, այնուհետև կրկին եռացնել և օգտագործել որպես թեյ:

ՍԵՐԿԵՎԻԼՈՎ ԽՈՋԻ ՄԻՍ

Անհրաժեշտ է՝

500 գ խոզի միս, 1 սերկևիլ, 1 գլուխ սոխ, աղ, սև պղպեղ, շաքարավազ, մաղադանոս, ձեթ:

Խոզի միսը կտրատել 2.5 սմ կողմերով կտորների, բուսայուղով տապակել 4-5 րոպե, ապա ավելացնել կիսաօղակներով կտրտած սոխը, շաքունակել տապակել: Սերկևիլի սերմատուփը հեռացնել, մանր կտրատել, լցնել մսի վրա, քիչ աղ անել, կափարիչը դնել, թողնել մարմանդ կրակին եփվի՝ մինչև միսը պատրաստ լինի (ըստ անհրաժեշտության՝ ընթացքում տաք ջուր ավելացնել): Պատրաստի ուտեստին աղ, կարմիր պղպեղ և շաքարավազ ավելացնել, մանր կտրտած մաղադանոս լցնել, կրակից վերցնել: Մատուցել 10 րոպեից:

ՎԱՅՐԻ ՏԱՆՁԻ/ԽՆՃՈՐԻ ԹԹՈՒ

1 կգ վայրի տանձ/խնձոր, աղ, դափնե տերև, սև պղպեղ, սամիթ:

Վայրի տանձին/խնձորին ավելացնել դափնու տերև, սև պղպեղ, սամիթ և աղաջուր:

ՂԱՆԹԱՓԱ (լատ.՝ *Cephalaria*), գիվան



ջերմիջեցնող, քրտնաբեր միջոց,
իջեցնում է ջերմությունը:

Ղանթափայով պատրաստում են
համեղ թեյ:

Ղանթափան գեղեցիկ ծաղիկներով,
առողջարար բույս է:

Ղանթափայի թեյի օգտագործումն
ունի հետևյալ առավելությունները՝
բարձրացնում է

դիմադրողականությունը,
արդյունավետ է սրտանոթային և
շնչառական օրգանների
հիվանդությունների ժամանակ,
հանդիսանում է որպես խորխաբեր



ՈՒՐՅ (լատ. Thymus), ծոթոր, խոռն, դռի դաղձ, վայրի ծոթրին



Թարմ կամ չորացրած ուրցով համեմունք են լոբով և մսով ապուրները, սպասը, սոռուքը, աղցանը, վարունգի թթուն, հացը, թեյը, պանիրը, ոգելից խմիչքները և այլն:

ՈՒՐՅՈՎ ԽՅՈՒՍ

 **Անհրաժեշտ է՝**

50 գ յուղ, 150 գ ալյուր, 20 գ ուրց, աղ:

Ալյուրը յուղի մեջ բովել, ավելացնել ուրցն ու աղը:

ՈՒՐՅԻ ԹԵՅ

 **Անհրաժեշտ է՝**

100 գ ուրց, շաքարավազ՝ ըստ ճաշակի:

Եռացրած ջրի մեջ լցնել թարմ կամ չորացրած ուրց, թրմել, շաքարավազ ավելացնել:

ԿՈՆՉՈՒ

Չգիտե՞ք ինչ բան է կոնչոլը:
 Լոռեցիք լավ գիտեն: Հնում
 անճար մարդու համար
 համով կերակուր էր կոնչոլը:
 Մեր տատերն ամիսը մեկ-
 երկու անգամ էին հաց թխում:
 Անձրևոտ երկի՛ր, խոնավ



խրճիթ, կաթիլքի տակ ընկած հացի տաշտ: Փռան բոքոններն հինգ-վեց օրում
 «ծաղկում» էին, հետո կանաչ բորբոսն էր փառ կապում բոքոնի ներսում:
 Հիմա դեն են նետում այդպիսի հացը, բայց այն ժամանակ գյուղացին հա՞ց
 դեն կգցեր, թեկուզ լրիվ բորբոսնած լիներ: Եվ ահա այդպիսի հացերը
 «սաղացնելու» համար մեր տատերը մի խորամանկ կերակուր էին հնարել:
 Մի գդալ յուղ էին «դադ անում» կաթսայի մեջ, ջուր լցնում վրան և երբ եռում
 էր, մի ձու էին կոտրում մեջը: Հետո սնդուկում ինչքան որ հին, ծաղկած,
 բորբոսնած հաց կար մեկ-մեկ կտորներով լցնում էին մեջն ու պոչը այրված
 փայտի խուփը դնում վրան: Գոլորշու մեջ փափկում էին հին հացերը և երբ
 խուփը վերցնում էին՝ ամպ էր բարձրանում կաթսայից ու կոնչոլի հոտը
 բոնում էր տունը:

Վ.Անանյան

Անհրաժեշտ է՝

200գ. յուղ, 2 միջին գլուխ սոխ, 1,5 լ. ջուր, 6 հատ ձու, 100գ տոմատի մածուկ, 500 գ չոր հաց, 50գ ուրց, աղ, պղպեղ:

Յուղով սոխառած են պատրաստում, ավելացնում տոմատի մածուկ, հետո ջուր: Զուրը եռալուց հետո ավելացնում են աղ, պղպեղ, ձու և ուրց: Առանձին ավսենների մեջ ըստ մարդկանց քանակի, չոր հաց է մանրացվում: Այնուհետև պատրաստի խառնուրդը լցնում են ավսենների մեջ այնքան, որ հացը թրջվի և թեթև ծածկվի:

Սոխառածի պատրաստման համար թավան դնել կրակին, մեջը լցնել անհրաժեշտ քանակությամբ յուղ, սոխը մանր կտրատել, ավելացնել յուղին, անընդհատ խառնել մինչև սոխը փափկի և ստանա վարդագույն երանգ:

ՂԱՓԱՄԱ



Անհրաժեշտ է՝

Դդումի կեղևը մաքրել, վերևի մասը կափարիչանման կտրել, կորիզները հանել, մեջը լցնել խաշած բրինձ, չամիչ, սև սալորաչիր, ծիրանի չիր, յուղ, մեղր և համեմունք: Եփել կավե ամանի մեջ՝ թոնրում, փռում:

Ղափաման եփում են նաև մսով. գառան կամ ուլի փորի մեջ ձավարի, սոխի և ռեհանի հետ խառնած միսը մոտ 5-6 ժ եփում են բերանը խուփով ծածկած

և շուրջը խմորով ծեփած (գոլորշին դուրս չգալու համար) կճուճի մեջ՝
թոնրում:

ՄՇՈՇ

Խաչվերաց տոնին պատրաստում են նաև ավանդական Մշոշը: Մշոշը
ծիսական բնույթի կերակրատեսակ է, պահքային է և ձեթով պատրաստվածը
կարելի է որպես աղցան մատուցել:

 **Անհրաժեշտ է՝**

*1 բաժակ ոսպին՝ 1 հատ սոխ, 1 ճ.գ. յուղ կամ ձեթ, 1 բաժակ սալորաչիր և
ծիրանաչիր, 1/2 բաժակ ընկույզ, 1/2 բաժակ չամիչ, կանաչի, կարմիր և սև
պղպեղ, աղ:*

Խաշել ոսպը: Մանրացնել չրերը, ընկույզն ու կանաչին: Ավելացնել
սոխառածն ու չրերը, եփել ևս 15 րոպե, մինչև որ չրերը փափկեն: Լցնել
կանաչին և համեմունքը:

ՔԵԼԵԿՑՈՇ

*Վանա տոնածիսական կերակուր
քելեկյոշ*

Գարնանամուտի տոնածիսական
ճաշատեսակ է, Վան-Վասպուրական
նահանգի խոհանոցից: Պատրաստվում
է մեծ կաթսայով և
մատուցվում՝ խաշի նման բազմամարդ



սեղանում. յուրաքանչյուրն իր ափսեի մեջ լցնում է չոր լավաշ, վրան՝ շատ խաշած ոսպ, ապա տաք չորթանը, իսկ ամենավերջում՝ սոխառածը լեռնային կանաչիների (դաղձ, ուրց, անանուխ) հետ. հարուստները սոխառածը պատրաստում էին տհալի (դավուրմա) յուղի ու մսի հետ:

ՏՈՒՄԱ

«Տոլմա» բառն առաջացել է ուրարտական «տոլի» կամ ուրարտերեն «ուդուլի» բառից, որը նշանակում է «խաղողի տերև»։ Հնագույն



բաղադրատոմսերը վկայում են, որ սկզբում այն փաթաթվել է միայն խաղողի տերևով, հետագայում օգտագործվել են նաև կաղամբի, բանջարի, սերկևիլի և հաղարջի տերևներ։ Տոլմայի առաջին բաղադրատոմսը թվագրվում է 8րդ դար։ Տոլմայի բազմաթիվ տարատեսակներ են

առանձնացվում:

Դրանցից մեկն է **Պասուց տոլման**, որը պատրաստվում է միմիայն հատիկեղենից: Հնում պասուց տոլման պատրաստել են գարնանամուտին, ինչը խորհրդանշում էր երկրագործական տարվա սկիզբը:

2011 թվականից ամեն տարի Հայաստանում անց է կացվում ավանդական տոլմայի փառատոնը, որի հիմնական նպատակը ազգային արժեքների պահպանումն է: Փառատոնի ժամանակ ներկայացվում են տոլմայի ավելի քան 60 տեսակներ, ինչպես նաև փառատոնի ժամանակ է հենց պատրաստվում ամենաերկար տոլման:

ԿԱՆԱԶ ԼՈՒՈՎ ԲՈՐԱՆԻ

Ըստ պարսկական ավանդազրույցի՝ Բորանի ճաշատեսակն առաջացել է Սասանյան Խոսրով արքայի դուստր՝ Բուրանդուխտի անունից. նա շատ էր սիրում մածուն և երբ գահ է բարձրանում, իր պատվին մածնով կերակրատեսակները

կոչվում են բորանի: Հայկական ավանդական խոհանոցում կան տարատեսակ բորանիներ՝ մսային, բանջարեղենային, բանջարային և արմատիքային, որոնց նմանությունը՝ մածունի առկայությունն է:



ԱՆՈՒՇԱՊՈՒՐ



*Ամանորի ծիսական ապուր՝
անուշապուր*

Զատիկի (Փոքր և Մեծ Զատիկներ) տոնին պատրաստվող քաղցր ապուր. այն տոնածիսական բնույթ է

կրում. ձավարի հետ եփում են չրերը, ավելացնում ընկուզեղեն: Բոլոր հայկական տներում էլ եփում են և հյուր գնալիս իրենց հետ տանում, որպես նվիրաբերում: Կա նաև անուշապուրի այլ տարբերակը, որը կոչվում է մայրամապուր (Աստվածածնա անունով), որը, ի տարբերություն անուշապուրի, մեղրի փոխարեն պատրաստվում է դոշաբով:

ԹԹՎԵՊԱՍ



Պահքի ծիսական կերակուր

Ավագ հինգշաբթի օրվան հատուկ ճաշատեսակ է, պարսկահայերի խոհանոցից: Նման թթվաշաժաշատեսակներ տարածված են ամբողջ հայկական խոհանոցում, ի հիշատակ Հիսուս

Քրիստոսի խաչելության ժամանակ, ջրի փոխարեն նրան քացախ խմեցնելու դրվագին: Տարբեր արմտիքներով, բանջարով ու չրերով ապուր է, առանց որևէ յուղի. մատուցվում է քացախով:

ՄԵՂՈՎ ՊՅՈՐԵԿ

Զեյթունի յալյաներում պատրաստվող քաղցրեղեն

Զեյթունցիներին հատուկ քաղցրեղեն, պատրաստված՝ հատկապես յալյաներում, ուր առատ է եղել անարատ յուղը: Սարերից հավաքել են ընկույզը, մանրացրել ու խառնել մեղրի հետ. սաճի վրա թխել են լավաշը. լավաշի մեջ լցոնել միջուկը, ապա տապակել յուղով: Հիշեցնում է փախլավայի համը:



ԱՐԻՇՏԱՅՈՎ ԿԱԹՆԱՊՈՒՐ ԿԱՄ ՀԱՄԲԱՐՁՄԱՆ ԱՊՈՒՐ

Համբարձման տոնի առիթով պատրաստվող կաթնով



Տոնածիսական կերակրատեսակ է, պատրաստվում է Քրիստոսի Համբարձման տոնին. այս առիթով կազմակերպում են ընտանեկան դաշտագնացություն, բացօթյա կերուխում, տոնական երգ ու պար և խաղեր ու մրցույթներ: Հատկանշական է, որ կաթնապուրը ճաշակելուց առաջ, առաջին բաժինը նվիրաբերում են արտին,

աղերսելով բարեբերություն:

ԹԱԹԽԱՆ

Հայկական զաաթեր՝ թաթխան

Թաթխան, այսինքն՝ հացը մեջը թաթախելու համար նախատեսված թացան: Մերմերից, հատիկեղենից, ընկուզեղենից և տարբեր համեմունքներից պատրաստված մի յուրահատուկ ուտելիք, որ տարածված է



եղել հատկապես Արևմտյան Հայաստանի շատ շրջաններում: Բերքահավաքից հետո չորացրել են, ապա բովել կուտեղենը՝ դդմի, արևածաղկի, սեխի և ձմերուկի, հետո աղացել: Օգտագործելիս վրան ձեթ լցրել և հացը մեջը թաթախելով ճաշակել:

ՄԱԽՈՒՆ

Անհրաժեշտ է՝

50 գ կաղամբին՝ 600 գ թթվաջուր, 60 գ ձավար, որից 20 գ թթվաջրի մեջ գցելու համար, 5 գ ալյուր, 20գ սոխ, աղ, չոր կամ թարմ կանաչի, թարմ կանաչ պղպեղ՝ ըստ ճաշակի:

Թթու կաղամբը եռացնել իր թթվաջրի մեջ: Հուսմ ձավարին մի քիչ ալյուր ավելացնել, շատ մանր կտրտած սոխ, չոր կանաչի, սև պղպեղ, աղ, մի քիչ ջուր և խառնել, հունցել խմորի նման: Ստացված զանգվածից պատրաստել ընկույզի մեծության գնդիկներ, լցնել եռացող թթվաջրի մեջ, դրան մի քիչ նույն ձավարից ավելացնել և եփել մինչև ձավարագնդիկները մախոխի երեսը բարձրանան և ձավարը պատրաստ լինի:

Մատուցելիս վրան ցանել մանրացրած չոր կամ թարմ կանաչի:

ՃԻԼ ՈՒ ԵՂ (ԵՂ ՈՒ ՇՈՐ)

Անհրաժեշտ է՝

1-ին տարբերակ.

3 ճաշի գդալ ռեժան, 150 գ անալի յուղազրկած ճիլ պանիր (թել պանիր) , աղ՝ ըստ ճաշակի:

Տապակի մեջ լցնել ռեժանը, լավ տաքանալուց հետո վրան ավելացնել



կտրտած ճիլ պանիր, խառնել, համեմել աղով, թողնել կրակին մինչև լավ տապակվի, հալվի պանիրը ու համասեռ զանգված դառնա: Մատուցել տաք վիճակում:

2-րդ տարբերակ.

2-3 ձու, կամ ըստ ցանկության, 100-150 գր. անալի ճիլ պանիր, 1-2 թ.գ. կարագ: Աղ ըստ ճաշակի, եթե պանիրն աղի է, աղը քիչ անել: Թարմ կամ չորացրած կանաչեղեն, սև, կարմիր պղպեղ, և թարմ թարխուն:

Հալեցնել կարագը, ավելացնել ճիլ պանիրը, մի քանի րոպե եփել թույլ կրակի վրա: Ավելացնել հարած ձու, աղ: Եփել մինչ Բադադրիչների պատրաստ լինելը: Մատուցել համեմուքներով և թարմ կանաչիով:

ԿԱՆԱՉԻՆԵՐՈՎ ԿՈՏԼԵՏ

Անհրաժեշտ է՝

300 գ խառը կանաչիներին (մաղադանոս, սամիթ, համեմ)՝ 50 գ կարագ կամ ձեթ, 150գ ալյուր, 3 հատ ձու, 150 գ թթվասեր, սխտոր, աղ:



Կանաչիները կտրատել, վրան ավելացնել հարած ձուն, թթվասերը և ալյուրը, համեմել աղով, ծեծած սխտորով, խառնել Բադադրիչները: Տապակի մեջ լցնել կարագը, որի հալվելուց հետո գդալով լցնել ստացված խյուսը և տապակել: Ստացված կոտլետները կարելի է մատուցել տաք և սառը վիճակում:

ՄԱՐԻՆԱՑՎԱԾ ՎԱՐՈՒՆԳ

Անհրաժեշտ է՝

Վարունգ, բալի տերևներ, հաղարջի տերևներ, դափնու տերևներ 3 հատ, սև հատիկ պղպեղ, ջուր 1,5 լ, աղ 1/4 բաժակ, շաքարավազ 1/2 բաժակ, քացախ 9%-անոց 1/2 բաժակ

Լավ լվանալ վարունգը: Յուրաքանչյուր ապակե տարայի մեջ (այս բաղադրատոմսով ստացվելու է 1 լիտրանոց 3 ապակե տարայով մարինացված վարունգ) դասավորել տերևները, 3-ական սև հատիկ պղպեղ և 1 դափնու տերև: Փոքրիկ վարունգների վրա լցնել սառույցով ջուր, թողնել մնա 15 րոպե: Ապա երկու կողմից վարունգների ծայրերը կտրել: Դասավորել ապակե տարաների մեջ, որքան հնարավոր է կիպ: Պատրաստել մարինադը՝ եռացնել ջուրը, ավելացնել աղը, շաքարավազը և քացախը: Խառնել և լցնել վարունգներով ապակե տարաների մեջ: Ծածկել տարաները կափարիչով, թողնել 10 րոպե: Ապա դնել ջրով կաթսայի մեջ, եռալուց սկսած ստերիլիզացնել 10-15 րոպե: Ապա պահածոյացնել:

ԼՈՌՎԱ ԲՈՐՄԱՆԻ

Անհրաժեշտ է՝

Գառան փափկամիսը համեմել աղով, պղպեղով, մարինացնել գինու մեջ մի քանի ժամ, ցանկալի է՝ ողջ գիշեր: Ապա հանել, կտրատել, տապակել բուսայուղի մեջ: Սոխը կտրատել, լցնել մսին, տապակել: Սմբուկն օղակ-օղակ կտրել, հետո օղակները չորս մաս անել, տապակել մսի և սոխի հետ: Նեխուրի տերևներն առանձնացնել, ցողունները կտրատել երկար

ձողիկների, լցնել թավայի մեջ: Ավելացնել սոուսը, խառնել: Սոուսից հետո թավայի մեջ լցնել գինին, կրակը մարմանդ դարձնել և եփել 7-8 րոպե: Ապա բորանին տեղափոխել ափսեի մեջ, զարդարել չոր լավաշով և նեխուրի կտրտած տերևներով:

Սոուս.

Սոուսը պատրաստելու համար ընկույզը, սխտորը ծեծել հավանգի մեջ, ավելացնել շատ մանր կտրտած սամիթ ու համեմ, բուսայուղ:

ՈՒԼԻ ԽՈՐՈՎՈՒ



Անհրաժեշտ է՝

Խաչվերաց տոնին պատրաստվող ուտեստներից է ուլի խորովուն հաճարի փլավով:

Հաճարը թրջել աղի ջրի մեջ, մաղով քամել, լցնել յուղով պատած կավե ամանի մեջ: Վրան դարձյալ յուղ քսել և ջուր լցնել՝ 1 բաժակ հաճարին 2 բաժակ ջուր: Պատրաստել սոխառած: Հաճարով լցված կավե ամանը դնել թոնրում, վրան կախել ուլը, փակել թոնրի բերանը: Խորովելուց հետո ուլը կտրատել, դնել ափսեի մեջ, մաղադանոսով զարդարել: Հաճարը մատուցել առանձին՝ վրան սոխառած լցնելով:

ՕՁՈՒՆՅԱՆ ԶԻԲԵԹ (ԶԻԲԵԹԻ ՂԱՎՈՒՐՄԱ)



Անհրաժեշտ է՝

1 կգ տավարի մսին՝ մոտ 0,5 կգ կարմիր, կանաչ պղպեղ, 0,5 կգ պոմիդոր, 350 գ սոխ, 1 պճեղ սխտոր, յուղ, ձեթ, կծու պղպեղ, համեմ, մաղադանոս, ռեհան, կարմիր և սև պղպեղ, աղ:

Միսը 4-5 ժամ դնել խիտ աղաջրի մեջ, եփել, տապակել յուղով: Բանջարեղենները (պոմիդորը՝ կեղևազրկած, կտրտած, պղպեղները՝ երկարավուն, սոխը՝ կիսալուսնաձև կտրտած) առանձին տապակել աղով: Այնուհետև խառնել միմյանց, վրան ավելացնել միսը, մոտ 20 ր միասին խաշել, համեմել ռեհանով, մաղադանոսով, կարմիր և սև պղպեղներով (կծու և քաղցր), հեմեմով: Մատուցել տաք վիճակում որևէ փլավի հետ:

ԼԱՎԱՇՈՎ ՍՈԹԱԼ

Մոթալի պատրաստման համար անհրաժեշտ է մանրացրած պանիրը, մանրացրած թելպանիրը (ճիլ, ջիլ), քամած կաթնաշոռը, քամած մածուկը խառնել և համեմել աղով՝ ըստ ճաշակի: Ստացված զանգվածը լցնել կավե սափորի մեջ, գլխիվայր շրջել և պահել սառը վայրում առնվազն 10 օր: Լավաշը բացել, մոթալը լցնել վրան, փաթաթել և համտեսել:

ՍՈՃՈՒ ԿՈՆԻ ՄՈՒՐԱԲԱ



Սոճու կոնի մուրաբան համեղ է և լի օգտակար հատկություններով: Բտարբերություն այլ մուրաբաների՝ այն չպետք է օգտագործել մեծ քանակությամբ: Սոճու կոնի օշարակը հակավիրուսային, հակամիկրոբային նյութ է, պայքարում է մակաբույծների դեմ և ուժեղ հակաօքսիդանտ է: Այն նաև բարելավում է իմունային համակարգը: Ֆիտոնսիդները (սոճու կոնի յուղերը) հակաբորբոքային հատկություն ունեն և մարմինը դարձնում են ավելի դիմացկուն՝ ընդդեմ վարակների և մրսածության: Երիտասարդ կոները հայտնի են իրենց՝ գաստրիտը և ստամոքսի խոցը մեղմող հատկությամբ: Դրանք հարուստ են հակաօքսիդանտներով:

Մուրաբան պատրաստվում է սոճու փոքր կոներից, որոնց երկարությունը չի գերազանցում 3-4 սանտիմետրը:

Այսպիսով, Դուք մտածում եք, թե ինչպե՞ս պետք է օգտագործեք այն, որ ստանաք բոլոր օգտակար հատկանիշները, այդպես չէ՞: Ահա մի քանի գաղափարներ՝

✔ Մատուցեք պանրի հետ (հիանալիորեն համադրվում է պարմեզան և այծի պանրի հետ)

- ✔ *Օգտագործեք այն, նույն կերպ, ինչպես կօգտագործեիք բալզամիկ քացախը*
- ✔ *Լցրեք այն պաղպաղակի վրա*
- ✔ *Օգտագործեք, որպես մեղրի փոխարինիչ*
- ✔ *Կոնի օշարակը սքանչելիորեն լրացնում է ջինը դասական մարտինիի մեջ*
- ✔ *Լցրեք բլիթների վրա*

Անհրաժեշտ է՝

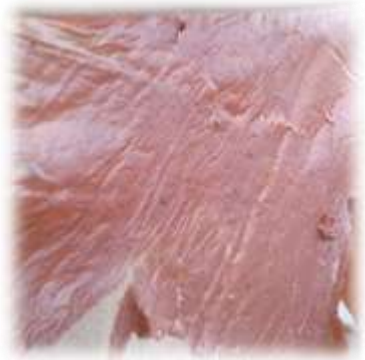
1 կգ մաքուր կոնին՝ 1 լ ջուր, 1 կգ շաքարավազ:

Հեռացնել կոնի կոթունները, լվանալ, ծակծկել պատառաքաղով, ծայրին անցք բացել դանակով, նորից լավ լվանալ, քամել, լցնել ջրի մեջ, թողնել 1 օր, որի ընթացում 2-3 անգամ ջուրը փոխել: Լցնել կաթսայի մեջ ու նոր ջրով 5 րոպե եռացնել, որպեսզի դառնությունը դուրս գա: Թափել ջուրը ու սկսել մուրաֆայի պատրաստումը: Եփել 2 օրվա ընթացքում՝ քիչ-քիչ եռացնելով: Առաջին անգամ եռացնել 30 րոպե, թողնել 6-8 ժամ, այնուհետև՝ 10 րոպե: Վերջին անգամ եփելիս ստուգել, եթե օշարակը մեղրանման է, ուրեմն պատրաստ է, իսկ կոնն ամբողջությամբ պետք է ներծծված լինի օշարակով:

ԹԹՈՒ ԼԱՎԱՇ

Անհրաժեշտ է՝

Միրգը (սալոր, խնձոր, տանձ, ծիրան և այլ մրգեր) զատել կորիզներից, լցնել կաթսայի մեջ, մարմանդ կրակով եփել: Եթե միրգը շատ հասած չէ, կարելի է մի փոքր ջուր ավելացնել: Մաղով անցկացնել: Ստացված խյուսը նորից եռացնել անքան, մինչև թանձրանա: Տաք վիճակում լցնել սկուտեղի կամ սկուտեղի վրա գցած պոլիէթիլենի վրա: Սկուտեղի վրա կարելի է աննշան քանակով ձեթ քսել, որ հեշտ պոկվի: Դնել արևի տակ, որ չորանա:



Ըստ նախընտրության կարելի է շաքարավազ և ալյուր ավելացնել եռման ընթացքում:

ԸՆԿՈՒՅՁՈՎ ՍՈՒՋՈՒԽ



Անհրաժեշտ է՝

0,5 կգ չոր պատրաստի ընկույզի շարոցին՝ 1,5 լիտր սառը ջուր, 1 լիտր ծիրանի հյութ, կես լիտր թզի կամ ցանկացած մուրաբայի հյութ (կարմիր ու թթվաշ չլինի),

ընդհանուր 3 լիտր հեղուկ պետք է լինի, 350-380 գ ալյուր, 1 ճ/գ օսլա, շաքարավազը՝ աչքաչափով (կախված ընդհանուր հեղուկի

քաղցրությունից), 1 թ/գ դարչին, նույնքան աղացած մեխակ, կես թ/գ վանիլ, 1 ճ/գ մեղր:

Հեղուկն ու ալյուրը միասին լավ խառնել, անցկացնել մաղով, լցնել հաստ տակ ունեցող կաթսայի մեջ, դնել ցածր կրակին, անընդհատ խառնելով եփել: Երբ սկսի աստիճանաբար թանձրանալ, ավելացնել շաքարավազ, թթի դոշաբ (չափը կախված ձեր նախընտրած գույնից), միայն պետք է հաշվի առնել, որ խմորի եփման և հետագայում չորացման ընթացքում ավելի է մզվելու, ապա համեմունքները խառնել: Եփել այնքան, մինչև սկսի ինտենսիվորեն եռալ, պղպջակներ դուրս գցել (շատ կարևոր է, որ խմորի եփը պետք է տեղը լինի, այլապես կճաքի), իսկ որպեսզի խմորը հասցնի գոնե 2 ժամ եփել, դրա համար ալյուրը լցնում ենք ճիշտ չափով, որպեսզի եփելու ընթացքում արագ չխտանա ու անեփ զանգված ստացվի:

Վերջում փայլ հաղորդելու համար ավելացնել մեղր, չնայած, եթե լավ եփված է լինում, փայլն ինքնըստինքյան առաջանում: Արդեն թելի վրա շարված ընկույզ ընկղմել պատրաստի մրգային զանգվածի մեջ և կախել՝ չորանալու:

Պետք է լավ չորանա խմորը, ապա տեղավորել էմալապատ կաթսայի մեջ և պահում սառը տեղ:

ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԱՂԲՅՈՒՐՆԵՐ

1. Ա.Ս. Փիրուզյան, Լ.Բ. Հարությունյան, Հայկական խոհանոց, Երևան 1963, 237 էջ:
2. Մարգագետնից խոհանոց.Տատիկի գաղտնիքները , Փրինթինֆո ՍՊԸ, 2013, 300 էջ:
3. Տանտիկին և խոհանոց, մաս 1-ին, Հովհաննես Մարտիրոսեանցի Տպարան, Թբիլիսի 1889:
4. Ա. Ա. Թորոսյան, Հայաստանի դեղաբույսերը, <Հայաստան> Հրատարակչություն, Երևան-1983:
5. Լիա Բալագյան, Ազգային և տոներ և ծիսական կերակրատեսակներ. Երևան 1991, 105 էջ:
6. Սոնա Թաշչյան, Պահքի ուտեստներ, Աշխարհը ձեր խոհանոցում -2, հեղինակային հրատարակություն, Երևան 2007, 80 էջ:
7. Տ.Ս.Հովսեփյան, Վայրի բանջարային բույսերում ծանր մետաղների պարունակության քանակական և որակական դինամիկան տարբեր էկոլոգիական պայմաններում, թեկնածուական ատենախոսություն, Երևան 2016, 123 էջ:
8. Չ. Հ. Հուհաննիսյան, Կանաչ Դեղատուփ, Եր. Զանգակ 2005, 328 էջ:
9. Հ. Ս. Հարությունյան, Միջնադարյան հայկական բժշկարանների դեղաբույսեր, Եր. Լույս, 1990, 215 էջ:
10. Ռ. Ս. Ղազարյան, Բուսանունների հայերեն-լատիներեն-ռուսերեն-անգլերեն-ֆրանսերեն-գերմաներեն բառարան // Երևանի համալսարանի հրատարակչություն, Երևան, 1981:

11. Ա. Պ. Ղանդիլյան, Ա. Մ. Բարսեղյան, Հայաստանի վայրի ուտելի և համեմունքային բանջարաբույսերի գենոֆոնդը. Երևան, 1999:
12. Թ. Գ. Ծատուրյան, Մ. Լ. Գևորգյան, Հայաստանի ուտելի վայրի բույսերը , Երևան, “Լուսակն”, 2007:
13. Վայրի բույսերը, դրանց օգտագործումը, գիտահանրամատչելի գրականության տվյալները. Գլոբալ էկոլոգիական հիմնադրամ, UNEP, Bioversity international:
14. Հայաստանում բարձր գյուղատնտեսական նշանակություն ունեցող մի շարք մշակաբույսերի և դրանց վայրի ազգակիցների(ցեղակիցների) ընտրության և մշակության մեջ ներդնելու ուղեցույց. Գլոբալ էկոլոգիական հիմնադրամ, UNEP, Bioversity international:
15. https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1452712888253459&id=3127
16. https://hy.wikipedia.org/wiki/%D5%80%D5%A1%D5%B5%D5%AF%D5%A1%D5%AF%D5%A1%D5%B6_%D5%AD%D5%B8%D5%B0%D5%A1%D5%B6%D5%B8%D6%81#42478917178
17. <http://ani.lady.am/index.php>
18. <http://www.recipes.am/search-free-recipes/%D5%8D%D5%B8%D5%B6%D5%A1/all/1/index.html>