



ՀՀ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ, ԳԻՏՈՒԹՅԱՆ,
ՄՇԱԿՈՒԹՅԱՆ ԵՎ ՍՊՈՐՏԻ ՆԱԹԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ



ՈՒՏԵԼԻ ԲՈՒՅՄԵՐԸ 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 |
| <i>ԱՆԱՆՈՒԽ</i> | 12 |
| <i>ԱՎԵԼՈՒԿ</i> | 14 |
| <i>ԲԱԶՈՒԿ</i> | 20 |
| <i>ԲԱԼԴՐՂԱՆ</i> | 24 |
| <i>ԲՈՒԽ</i> | 25 |
| <i>ԳԱՌՆԱԴՄԱԿ</i> | 26 |
| <i>ԳԵՏՆԱԽՆՁՈՐ</i> | 27 |
| <i>ԴԱՆԴՈՒՌ</i> | 29 |
| <i>ԴԴՄԻԿ</i> | 33 |
| <i>ԵՂԻՆՁ</i> | 34 |
| <i>ՀԱՎԱԿԱՏԱՐ</i> | 39 |
| <i>ԹԵԼՈՒԿ</i> | 40 |
| <i>ԻԾԿՈԹ</i> | 43 |
| <i>ԽԱՏՈՒՏԻԿ</i> | 43 |
| <i>ԾՆԵԲԵԿ</i> | 45 |
| <i>ՂԱՆՁԻԼ</i> | 49 |

| | |
|---|-----|
| ՀՈՎՎԱՊԱՐԿ | 50 |
| ՇՐԵՇ | 51 |
| ՇՈՒՇԱՆԲԱՆՁԱՐ | 52 |
| ՄԻԲԵԽ | 55 |
| ՄԻՆԴՐԻԿ | 58 |
| ՄԽՏՈՐ | 60 |
| ՄՊԱՆԱԽ | 61 |
| ՑՈՐԵՆ | 63 |
| ՓԻՓԵՐԹ | 71 |
| ԱԶՆՎԱՄՈՐԻ | 75 |
| ԱԼՈՃԵՆԻ | 76 |
| ԹԹԵՆԻ | 77 |
| ՀԱՂԱՐՁ | 78 |
| ՀՈՆ | 79 |
| ՄԱՍՐԵՆԻ | 80 |
| ՄԱԼՈՐ ՓՇԱՎՈՐ | 81 |
| ՄԵՐԿԵՎԻԼ | 82 |
| ՂԱՆԹԱՓԱ | 84 |
| ՈՒՐՑ | 85 |
| ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԱՎԱՆԴԱԿԱՆ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ | 87 |
| ՕԳՏԱԳՈՐԾՎԱԾ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ ԵՎ ԱՂԲՅՈՒՐՆԵՐ | 103 |

ՆԱԽԱԲԱՆ

Հայկական խոհանոցը մեր ժողովրդի ազգային դիմագծի ու մշակույթի բաղադրատարրերից 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 ձևի 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 ուտեստի համակարգում մրգերն ու հատապտուղները մեծ կիրառություն ունեն: Դրանց թվում ուրույն տեղ են գրավում նաև հավաքչությամբ ձեռք բերված պտուղները (մասուր, տանձ, զկեռ, հոն, մամուխ, բոհնչ և այլն), որոնցից պատրաստվող կերակուրներից կանդրադառնանք առավել մեծ տարածում ունեցողների անվանումներին:

Մասրամածուն, զկռմածուն, տրնձրմածուն.

Մասրամածունը (մսրամածուն, մըսրմածուն), զկռմածունը (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 պատմաազգագրական որոշ շրջաններում մասրամածունը եփել են նաև բրնձով կամ ձավարով, ուստի կոչվել է նաև մասուրապուր:

Ապուր բառն ունի «ապրելու միջոց, ապրուստ, փրկություն, կյանք, ուտելիք, ճանաչելի 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 (միասուրթթոն, մըսրաթթու), զկռաթթու (զկըռթթու, զկռըթթու, զկեռթթու), իսկ տընձըմածունը՝ չրաթթու, քանի որ եփում են վայրի տանձի չրից:

Հարկ է նշել, որ զկռաթթու է կոչվում ոչ միայն վերոհիշյալ ճաշը, այլև ձմռան համար թթու դրված զկեռը, 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 հումանիշներից 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 այուր են ավելացնում: Թանձր դարձնելու համար ջրալի ճաշերին այուրի խյուս ավելացնելը հայերենի մի շարք բարբառներում կոչվում է փուշի կամ փոշի տալ: «Փոշի» կամ «փուշի» նշանակում է նաև այուր, որ ցանում են խմորի վրա, որ չկպչի, կամ էլ՝ «սպասի այուր», 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 այուրից մանր գնդիկներ են անում («փռլու են անում») և խառնելով լցնում եռացող ջրի մեջ, երբեմն նաև սոխառած են ավելացնում: Հաճախ վերոհիշյալ այուրախառն 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, քրոնաբեր, 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 ԱՊՈՒԻՐԸ 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., այլուր, 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, նունպես ավելացնել ավելուկին և եփել մինչև ձավարը և կարտոֆիլը եփվեն, այնուհետև խառնել մի քիչ այլուր: 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:

ԿԱՆԱՉ ԱՎԵԼՈՒԿԸ ՉՎՈՎ

Անհրաժեշտ է՝

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

Կտրտած թարմ ավելուկը զգել 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 նոսան հատիկներով մատուցել:

ԱՎԵԼՈՒԿԻ ԱՂՑԱՆ

Անհրաժեշտ է՝

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

Չորացրած ավելուկը կտրատել, գոլ ջրով լվանալ, որպեսզի մաքրվի և փափկի, լցնել եռացող ջրով լի կարթսայի 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, այլուր, 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 այլուրից պատրաստած մանր գնդիկները:

Սոխառած պատրաստել, մի քանի րոպե 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 րոպե եփելուց հետո ուտեստը պատրաստ է:

ԱՎԵԼՈՒԿՈՎ ՓԹՈՒՒԿ

Անհրաժեշտ է՝

120 գ չորացրած ավելուկին՝ 25 գ կարագ, 25 գ սոխ, 25 ընկույզ, այլուր, 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 րոպե: Ապա համեմել մանրացրած ընկույզով, պղպեղով, վերջում աղով, կանաչով և ուրցով: Վերջում ավելացնել այլուրի խյուսը, ուտելիս ավելացնել քացախ և սխտոր:

ԱՎԵԼՈՒԿՈՎ ՈՍՊԱՊՈՒՐ

Անհրաժեշտ է՝

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

Չոքացրած ավելուկը տաք ջրով լվանալ, լցնել կաթսայի մեջ, ավելացնել ջուր, մի փոքր եռալուց հետո ավելացնել նսպը, 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 նսպապուրը մատուցել սխտորաջրի հետ: Որպես հաց օգտագործել լավաշ:

ԱՎԵԼՈՒԿՈՎ, ՄԻՍԵՌՈՎ ԱՊՈՒՐ

Անհրաժեշտ է՝

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

Չոքացրած 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: Այնուրից 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 ծոցտանման 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



ԹՐԹՆՋՈՒԿՈՎ և ՍՊԱՆԱԽՈՎ ԱՐԳԱՆԱԿ

Անհրաժեշտ է՝

1 կապ թրթնջուկին՝ 1 կապ սպանախ, 150 գ տավարի միս, 2-3 չորացրած սունկ, 1 գդալ այլուր, 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/ այլուր, 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 թանուկ սպասի մեջ: Այն յուրահատուկ համ է հաղորդում ապուրիին: Ուտում են նաև թարմ վիճակում:

ԲՍՋՈՒԿ (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 ՏԵՐԵՎՆԵՐԸ 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. այուր, 0,5 կգ բազուկի տերև, 0,5 կգ բազուկ, 2 սոխ, 2 կանաչ սխտոր, 2 ճ.գ.յուղ, աղ:



Մածունը հարել ձվով և այուրով, 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:

ՍԱՌՆԱՊՈՒՐ

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, շարել 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 բլղուր կամ կուս-կուս (թրջած վիճակում), 1 ձվի դեղնուց, 2 ճաշի գդալ բրնձի ալյուր, աղ, սև պղպեղ:

Նախապես թրջել բլղուրը և թողնել մնա 10-15 րոպե: Բազուկը խաշել կամ ջեռոցում պատրաստել և աղալ կամ հարիչով հարել: Պատրաստի բլղուրին 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:

ԲԱԼԴԲՂԱՆ (լատ. *Heracleum*), բլրրդան

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:



ԲԱԼԴԲՂԱՆԻ ԹԹՈՒ

 *Անհրաժեշտ է՝*

200 գ բալրրդան, աղ, սխտոր:

Բալրրդանի 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 տերևակոթունները 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 շերեփով 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 զցած ջրում և քամել: Պատրաստ բոխին դնել տաքացրած յուղով տապակը, վրան լցնել հարած ձու և 2-3 բոպե դնել վառարանի ջեռոցը: Չվաճեղը մատուցել՝ վրան մաղադանոս ցանած:

ԲՈՒԻՆ ԱՂ ԴՐԱՍ

Անհրաժեշտ է՝

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

Բոխին կտրատել, ընկղմել աղ զցած եռման ջրի մեջ, քամել և որոշ ժամանակ դնել սառը ջրի մեջ: Ապա դարսել տակառում: Յուրաքանչյուր շարքից 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:

ԳԱՌՆԱԴԻՄԱԿԸ 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, կոճարմատավոր 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 դանդուղին՝ սիստոր, դափնու տերև, սև հատիկավոր պղպեղ, քացախ, աղ:

Դանդուղը թույլ խաշել, կտրատել, տարայի մեջ հերթով շարել դանդուղ, կտրտած սիստոր, 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 ԲԲՆՁՈՎ

Անհրաժեշտ է՝

100 գ դանդուռին՝ 200 գ միս, 1 լոլիկ, 100 գ բրինձ, 1 լիմոնի հյութ, 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 հյութը:

ԴԱՆԴՈՒՌՈՎ ԴԱԼ

Անհրաժեշտ է՝

1 կապ դանդուրին՝ 1 սոխ, 1 գազար, 1 լոլիկ, 300գ կարմիր ոսպ, բուսայուղ և կարագ՝ ըստ ճաշակի, կհտրոնի հյուսթ, 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 դանդուր և կրակն անջատել: Պետք է ստացվի պինդ ապուր: Մատուցելիս ավելացնել սխտոր և կհտրոնի հյուսթ:

ԴԱՆԴՈՒՌՈՎ և ԿԱՐՏՈՖԻԼՈՎ ԱՂՑԱՆ

Անհրաժեշտ է՝

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

Դանդուրը լվանալ սառը ջրով և 30 րոպե պահել 1 լ 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 դանդուրի վրա և խառնել: Թողնել 30 րոպե, որպեսզի համերը միանան:

ԴԱՆԴՈՒՌՈՎ ՉՎԱԾԵՂ

Անհրաժեշտ է՝

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

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

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

ԴԱՆԴՈՒՌՈՎ և ԴԴՄԻԿՈՎ ԱՂՑԱՆ

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 ԱՂՑԱՆ

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 այլուր, 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 չեղար կամ մոցարելլա պանրով: Այլուրի փոխարեն կարելի է պաքսիմատ ավելացնել, ավելի խրթխրթան կատացվի: Ըստ ճաշակի՝ ավելացնել ռեհան, համեմ, սամիթ: Մատուցել թթվասերով:

ԴԴՄԻԿԱԲԼԻԹՈՎ ՏՈՐՏ

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



ԵՂԻՆՁ (լատ. Urtica), բանջար, եղինձ, աղինջ, մոմռուկ, կծան խոտ



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

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 ձեռքի մեջ:

Կարելի է խճողակը դնել երկարությամբ կտրած լավաշի մեջ, եռանկյունաձև փաթաթել և նորից տապակել ձեռքի 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 զցել 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

եռայր: Եղինջապուրը նախընտրելի է պատրաստել մսի արգանակով:
Մատուցելիս վրան մաղաղանոս 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 բլղուր, 2 հատ կարտոֆիլ, 1 զազար, 1 գլուխ սոխ, 1 ճ/գ ալյուր, ձեթ, աղ:

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

Եռալուց անմիջապես հետո ավելացնել լվացած բլղուրը 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:

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

ԵՂԻՆՋՐ՝ ՏԱՊԱԿԱԾ

Անհրաժեշտ է՝

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

Եղինջը 1-2 բ 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 բ դնել ջեռոց: Կարելի է մատուցել տաք վիճակում մածուն սխտորի հետ:

ԵՂԻՆՋՈՎ ՃԱՇ

Անհրաժեշտ է՝

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

Եղինջը 5 բույս եռացնել, քամել, մանր կտրատել, ավելացնել մաղադանոս, քացախ, աղ և թթվասեր: Չարդարել 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 ձեծել, 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 աղբոս վայրերում և որպես մոլախոտ՝ ուշ զարնանացան, 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 սխտորմածունով: 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, բուրբ, գոգավոր և այլն՝ պատված արանման փառով: Որոշ տեսակներ պարունակում են վիտամիններ (A, B1, B2, C, E),



Ֆլավոնոիդներ, եթերային յուղեր, սապոնիններ, թրթնջկաթթու, հանքային աղեր և այլն: Հավաքում են բույսի գարնանային 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 ձեծած 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 աղցանամանր և վրան ձեծած 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՝ ՉՎՈՎ



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 զարնանային 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:

ԻՍԱՏՈՒՏԻՎ (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 իւեժ, 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 րև քամել:

ԽԱՏՈՒՏԻԿՈՎ և ԿԱՂԱՄԲՈՎ 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:

ԽԱՏՈՒՏԻԿԸ՝ 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, մարանձու



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:

ԾՆԵԲԵԿԸ 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, մաղաղանոս՝ 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 մաղաղանոս, 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, մաղաղանոս:

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 մաղաղանոս, 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, մաղաղանոս, 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 այլուր, 30 գ հալած յուղ, 150 գ կաթ, աղ:

Ծնեբեկը մաքրել, կտրատել 1-1,5 սմ երկարության կտորների, եփել աղ զցած ջրում, քամել: Այլուրը 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, մաղաղանոս՝ 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 մաղաղանոս ցանած:

ԾՆԵԲԵԿՈՎ, ԲՐՆՁՈՎ ԱՊՈՒՐ

Անհրաժեշտ է՝

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

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

ԾՆԵԲԵԿՈՎ ՏԱՎԱՐԻ ՄՍԱՊՈՒՐ

Անհրաժեշտ է՝

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

Ծնեբեկը 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 ծնեբեկ, բոված և արգանակով բացած այլուր, թողնել մինչև եռալը: Մատուցելուց 5 ր առաջ արգանակի մեջ լցնել զաֆրանի թուրմ: Ապուրը մատուցելիս վրան մաղադանոս ցանել:

ԾՆԵԲԵԿԸ ԱՊԽՏԱԾ ՄՍՈՎ

Անհրաժեշտ է՝

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

ՂԱՆՁԻԼ (լատ. *Allium*), վայրի սխտոր, արջասխտոր, սխտորուկ, խապիար



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, ծտապաշար
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:

ՃՆՃՂԱՊԱՇԱՐԸ 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, սիբեխ, 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. *Chaerophillum*), շիշվիկ, մանդակ, դմի, աղքատ 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:

Մննդի 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 հաս 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:

ՄԻԲԵԽՈՎ ԱՊՈՒՐ

Անհրաժեշտ է՝

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

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

ՄԻԲԵԽԸ 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:

ՄԻԲԵԽԸ 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:

ՄԻԲԵԼԻ 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, սամստրուկ, 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 ծաղկատուիկներից: 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:

ՄԻՆԴԻԻԿՈՎ, ԸՆԿՈՒՅԶՈՎ ԱՂՅԱՆ

Անհրաժեշտ է՝

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

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

ՄԻՆԴԻԻԿԸ ՉՎՈՎ

Անհրաժեշտ է՝

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

Մինդրիկը 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:

ՄԻՆԴԻԻԿԻ ԹԹՈՒ

Անհրաժեշտ է՝

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

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

ՄԽՏՈՐ (լատ.՝ *Allium Sativum*)

ԿԱՆԱԶ 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 ԿԱՆԱԶ 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 այլուր, 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 ՍՊԱՆԱԽ

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:

ՍՊԱՆԱԽՈՎ, 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:

ՍՊԱՆԱԽՈՎ, ԳԱՉԱՐՈՎ 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:

ՓԼՈԼ

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 զցել սոխառած, տոմատ, խոշոր կտրտած սպանախ, աղ, պղպեղ և եփել 1 րոպե: Այնուհետև փլուրը զցել արգանակի մեջ և եփել այնքան ժամանակ, մինչև գնդիկները բարձրանան արգանակի երեսը:

ՑՈՐԵՆ (լատ.՝ Triticum)

Հայկական խոհանոցում երկարակեցության ամենատեղծվածային համադրամներից 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 այլուրից 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 այլուր: 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 մութ, 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 այլուրին", որը իրենից ներկայացնում է երկրորդ տեսակի այլուր, 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 պիտոլիզի 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) ԱՊՈՒԲ

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 ԱՊՈՒԲ (սպաս)

 **Անհրաժեշտ է՝**


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

Խառնել մածունն ու ջուրը, մինչև դառնա միասեռ: Առանձին խառնել ձուն, այլուրը, 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 **դաղձի, նանայի ու թրթնջուկի, սիբեխի, սպիտակ բագուկի, 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 գանգվածը 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:

ՔՐՉԻԿ

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 դադձ՝ 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 այլուրին (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 այլուրն 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 մուրաբայի հյութ (չափը՝ ըստ ճաշակի), կաթ:

Փոխինձը լցնել խորը տարայի մեջ, ավելացնել մուրաբայի 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 դոշաբ կամ մուրաբայի 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 այլուրին՝ 20 գ հալած յուղ, 20 գ շաքար, 100 գ ջուր, 100 գ կաթի սեր:

Ցորենի այլուրը յուղով բովել այնքան ժամանակ, որ բաց դեղին գույն ստանա: Պատրաստած այլուրի 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՝ ճանապարհաեզրերին, 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 դաբադանյութեր, 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 կանաչիները 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 ոչխարի միս, 80 գ կարտոֆիլ, 25 գ սոխ, 15 գ գազար, 20 գ հալած յուղ կամ դմակ, 3 գ այլուր, աղ:

Ոչխարի մսից արգանակ եփել և քամել: Միսը կոճիկների ու կողոսկրերի 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 մարմանդ կրակի վրա:

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

ՓԻՓԵՐԹՈՎ և ԲԲՆՁՈՎ ՏԱՎԱՐԻ ՄՍԱՊՈՒՐ

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 մարմանդ կրակի վրա:

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

Բրինձը կարելի է փոխարինել ձավարով:

ՁՎՈՎ 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:

ԱԶՆՎԱՍՈՐԻ (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:

ԱԶՆՎԱՍՈՐՈՎ 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 գեղագարդային 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 (շերամածառ) 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: Ծեքացած 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*), դարադաթ

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:



ՀՈՆԱՊՈՒԻ



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 սրորել, 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 բոպե 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 ստերիզացնել մոտ 10 բոպե: 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 ՁԱՎԱՐՈՎ

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, մամոխ



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 գագաթով: 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:

ՄԱՄԽԱՊՈՒՐ

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, շարունակել 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



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

ջերմիջեցնող, քրտնաբեր միջոց, իջեցնում է ջերմությունը:

Ղանթափայով պատրաստում են համեղ թեյ:



ՈՒՐՅ (լատ. Thymus), ծոթոր, խոռն, դո՛ի դաղձ, վայրի ծոթորին



Թարմ կամ չորացրած ուրցով համեմուտ են լոբով և մսով ապուրները, սպասը, սոուսը, 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 «դաղ 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: Ջուրը 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
քելեկոշ*

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



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

ՏՈՒՄԱ

«Տուլմա» բառն առաջացել է ուրարտական «տուլի» 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: Տուլմայի առաջին բաղադրատոմսը թվագրվում է Տրդ դար: Տուլմայի բազմաթիվ տարատեսակներ են

առանձնացվում:

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

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

ԿԱՆԱՉ ԼՈՒՌՎ 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:

ԹԹՎԵՂԱՍ



Պահքի ծխական կերակուր

Ավագ հինգշաբթի օրվան հատուկ ճաշատեսակ է, պարսկահայերի խոհանոցից: Նման թթվաշճաշատեսակներ 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 յայլաներում պատրաստվող քաղցրեղեն

Զեյթունցիներին հատուկ քաղցրեղեն, պատրաստված՝ հատկապես յայլաներում, 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:

ԹԱԹԻԱՆ

Հայկական զաաթեր՝ թաթիան

Թաթիան, 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:

ՄԱԽՈՒՍ

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 մախտիսի 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, հավվի 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: Ավեացնել հարած ձու, աղ: Եփել մինչ քաղաղրիչների 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, ձեծած սխտորով, խառնել քաղաղրիչները: Տապակի մեջ լցնել կարագը, որի հավվելուց 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 ՄՈԹԱԼ

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 ՍՈՒՐԱԲԱ



Սոճու կոնի մուրաբան համեղ է և լի օգտակար հատկություններով: Ի տարբերություն 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՝

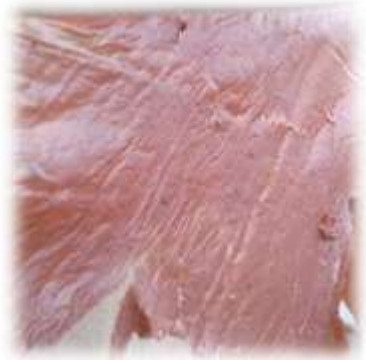
1 կգ մաքուր կոնին՝ 1 լ ջուր, 1 կգ շաքարավազ:

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 մուրաբայի 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) գատել կորիզներից, լցնել կաթասայի 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 այլուր ավելացնել եռման ընթացքում:

ԸՆԿՈՒՅԶՈՎ 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 ջլինի),

ընդհանուր 3 լիտր հեղուկ պետք է լինի, 350-380 գ այլուր, 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. Մարգարեանից 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 հրատարակչություն, 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>