






ՑԱՆԿ



Հայաստանի Հանրապետության մարզերում կիրառվող ազգային ուտեստների (ՀՀ Արմավիրի մարզ)

N	Ուտեստի անվանումը	Պատրաստման եղանակը և բաղադրատոմսը (մինչև 100 բառ)	Իրականացման վայր, համայնք	Ուտեստի լուսանկար
1	Հարիսա	<p>Ձավարը մի քանի ժամ թրջել սառը ջրով: Հավի միսը կտրատել, դնել կաթսայի մեջ, վրան լցնել ձավարը, լցնել այնքան ջուր, որ 4-5 սմ ծածկի կաթսայի պարունակությունը: Եռալուց սկսած փրփուրը հեռացնել: Եփել մարմանդ կրակի վրա: Երբ թանձրանա, սկսել խառնել փայտե գդալով: Եփել այնքան, որ դառնա ծորուն միատարր շիլա: Պարբերաբար խառնել, որ չկպչի: Ընթացքում առանձնացած ոսկորները հանել: Վերջում աղ անել: Մատուցել՝ վրան յուղ դնելով:</p>	Բաղրամյան համայնք	

2	Ծիծակի թթու	<p>Ծիծակ, ջուր, սամիթ, աղ, սխտոր</p> <p>Ծիծակը լվանալ, ծայրերը բացել, լցնել տարրայի մեջ, վրան ավելացնել աղաջուր (1լ ջրին 0.5կգ աղ), ապա սամիթ և սխտոր, ու դնել արևի տակ, մինչև թթվի:</p>	<p>Մեծամոր համայնք, Տարոնիկ բնակավայր</p>	
3	Գորովի	<p>Գորովին պատրաստվում է գառան մսից, թոնրի մեջ կախելու եղանակով, թոնրի ներքևի մասում դրվում է հաճարով փլավը:</p> <p>Գառի նախապատրաստած միսը լավ լվանալ, բոլոր կողմերից տրորելով աղ քսել: 20 րոպե անց վիզը մեջքի կողմից ճեղքել մինչև ոսկորը և չժանգոտվող երկաթալարով առաջին ոտքերը միացնել վզի հետ, հետևի ոտքերի ջլերի միջով երկար երկաթալար անցկացնել: Հաճարի ձավարը ընտրել, լվանալ, աղ գցած ջրում թրջել մեկ ժամ, այնուհետև մաղով քամել, փոխադրել յուղ քսած լայն կավե ամանը: Վրան յուղ ցանել և ջուր լցնել՝ 1 բաժակ ձավարին 2 բաժակ ջուր: Պատրաստել սոխառածը: Թոնիրում փայտն այրվելուց հետո այնտեղ դնել ձավարով ամանը, իսկ դրա վրա կախել գառը, երկաթալարը կապել խաչերկաթից: Թոնիրը ծածկել թիթեղով և վրան կավ քսել: Գառը</p>	<p>Մեծամոր համայնք, Հայկական բնակավայր, Նորապատ բնակավայր</p>	

		թոնիրում խորովել 1-2 ժամ: Պատրաստի գառը կտրատել, դնել ափսեն և զարդարել մաղադանոսով: Քաշովին մատուցել առանձին՝ վրան սոխառած լցրած: Տոնական սեղանին գառի գորովին մատուցում են ամբողջական:		
4	Չոբանախոտ	1լ թույլ աղաջրում եփել մինչև 0,5 կգ բանջարը 5-10ր, ջրքամել և տապակել ըստ ճաշակի՝ կարագով, բուսայուղով, ձվով, սոխառածով: Տեղացի մեծահասակները սիրում են առանց տապակելու՝ կծու համը առավել զգալու համար:	Մեծամոր համայնք, Գետաշեն բնակավայր	
5	Լոբով ապուր	Կարմիր լոբի 1 կգ, աղ ըստ ճաշակի, չորացրած ռեհան, չոր ծիտրոն, կարմիր աղացած պղպեղ, կարագ և 2 ճաշի գդալ ալյուր: Լոբին լվանալ, թրջել գոլ ջրում 1-2 ժամ: Եփել կաթսայում կափարիչը բաց, լցնել աղը: Եփելուց հետո լոբին տրորել, ալյուրը բովել, ավելացնել կարագը, հետո ջուրը՝ պատրաստել խավիժ: Լոբու վրա ավելացնել ջուր և դնել կրակին: Հետո ավելացնել խավիժը, կարմիր պղպեղը, համեմունքները: Եփել 15-20 րոպե:	Մեծամոր համայնք, Նոր Արտագերս բնակավայր	
6		Ձավարը մի քանի ժամ թրջել սառը ջրով: Գառան միսը կտրատել, դնել կաթսայի մեջ,	Փարաքար համայնք,	

	Հարիսա	<p>վրան լցնել ճավարը, լցնել այնքան ջուր, որ 4-5 սմ ծածկի կաթսայի պարունակությունը: Եռալուց սկսած փրփուրը հեռացնել: Կրակը իջեցնել և եփել մարմանդ կրակի վրա: Երբ զանգվածը թանձրանա, պետք է խառնել փայտե գդալով: Եփել այնքան, որ դառնա ծորուն համասեռ շիլա: Պարբերաբար խառնել, որ չկպչի: Ընթացքում առանձնացած ոսկորները հանել: Վերջում աղ անել: Մատուցել՝ վրան յուղ դնելով:</p>	Մուսալեռ բնակավայր	
7	Արիշտա	<p>1 հատ- ձու 1 թեյի գդալ -աղ 0,5լ -ջուր 1,5կգ- ալյուր</p> <p>0,5 լ ջուրը խառնել 1 ձվի հետ, ավելացնել 1 թեյի գդալ աղ: 1,5 կգ ալյուրը լցնել տարայի մեջ, պատրաստել խորշ և պատրաստի հեղուկ լուծույթը լցնել խորշի մեջ: Եվ հունցելով այնքան ալյուր ավելացնել, որ ստացվի համապատասխան խառնուրդ: Պատրաստել գնդիկներ, ավելացնել ալյուր և սկսել գրտնակել, ապա կտրատել սղոցածն գրտնակով:</p>	Խոյ համայնք, Շահումյան բնակավայր	
8		<ul style="list-style-type: none"> • 1 միջին չափի դդում • 1 բաժակ բրինձ (մոտ 200գ) • 1 բաժակ տարբեր տեսակի չրեր (մոտ 	Խոյ համայնք,	

	<p>Ղափամա</p>	<p>200 գ, կարող եք նաև մի քիչ շատ)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 բաժակ ընկույզ (200գ) • 1 փոքր բաժակ յուղ • դարչին • բահար • աղ • մեղր 200գ <p>Նախ լվանում ենք դդումը, վերին մասն այնպես ենք կտրում, որ այն դառնա կափարիչ: Այնուհետև զգուշությամբ մաքրում ենք դդմի միջուկը: Կտրատել չրերն ու ընկույզը, ավելացնել յուղի մեջ: Այնուհետև պետք է ավելացնել նախօրոք լվացած բրինձը, մեղրը, իսկ հետո նաև ջուր՝ աչքաչափով: Փակել դդումը կտրած կափարիչով և սպասել, մինչև բրինձը ներծծի ջուրը: Տեղավորել նախապես տաքացրած ջեռոցում: Ղափաման պատրաստ է այն ժամանակ, երբ դդումն արդեն փափկել է:</p>	<p>Արագած բնակավայր</p>	
9	<p>Հարիսա</p>	<p>1 կգ-հավի միս 500 գ -ծավար յուղ, աղ ըստ ճաշակի</p> <p>Ձավարը մի քանի ժամ թրջել սառը ջրով: Հավի միսը կտրատել, դնել կաթսայի մեջ, վրան լցնել ձավարը, լցնել այնքան ջուր, որ 4-5 սմ ծածկի կաթսայի պարունակությունը: Եռալուց սկսած փրփուրը հեռացնել: Եփել</p>	<p>Իսոյ համայնք, Գեղակերտ բնակավայր</p>	



		մարմանդ կրակի վրա: Երբ թանձրանա, սկսել խառնել փայտե գդալով: Եփել այնքան, որ դառնա ծորուն միատարր շիլա: Պարբերաբար խառնել, որ չկպչի: Ընթացքում առանձնացած ոսկորները հանել: Վերջում աղ անել: Մատուցել՝ վրան յուղ դնելով:		
10	Գաթա	<p>600- գ ալյուր 1 թ/գդ-սոդա 0,5 թ/գդ- աղ 200 գ- կարագ 3 հատ- ձու 300 գ-մածուն 1 թ/գդ- քացախ</p> <p>Ալյուրը միանգամից լցնել մոտ 500-600 գրամ, վրան ավելացնել 1 թեյի գդալ սոդա և կես թեյի գդալ աղ: Ալյուրը անպայման մաղել, եթե անգամ մեր օրերին ալյուրը մաքուր է և մաղված է տուփերում, մաղելն անհրաժեշտ է փոշի զանգվածը թթվածնով հագեցնելու համար և թխվածքը առավել փափուկ և հաջողված լինելու համար: Կարագով խմորի համար կտրատել 200գ կարագ, իսկ խորիզի համար 100 գրամ և թողնել սենյակային ջերմաստիճանում լավ փափկելու: Երբ արդեն կարագը լավ փափկել է, ձեռքերով այն տրորելով ալյուրի մեջ լուծել: Զանգվածի մեջտեղում փոսիկ անել և արդեն</p>	Իսոյ համայնք, Արշալույս բնակավայր	


Ժամանակն է հեղուկ բաղադրիչները խառնելու:



3 ձու կտորել փոսիկի մեջ, մածուն ավելացնել 500 գրամ պարտադիր սենյակային ջերմաստիճանի, ավելացնել 1 թեյի գդալ քացախ՝ 5 տոկոսանոց խնձորի: Եվ սկսենք ձեռքերով հունցել՝ սկզբում տարայի մեջ, ապա արդեն սեղանին: Խմորը հունցելիս ընթացքում, եթե կարիք կա կարող եք այլուր ավելացնել, որպեսզի չկպչի մատներին: Պետք է արդյունքում ստացվի շատ փափուկ, մատներին բացարձակ չկպչող խմոր, որը պետք է բաժանել 3 գնդի: Ցելոֆանապատել գնդերը, որպեսզի արտաքինից կեղև չկապի և պետք է դնել կողքի՝ սենյակային ջերմաստիճանում մոտ կես ժամ հանգստանալու:

Խորիզ
Վերցնել 150 գ այլուր, վրան ավելացնել վանիլին 16/գդ համարյա, 150գ էլ շաքարավազ ենք ավելացնում և մաղում: Կարագի 100 գրամանոց կտորն արդեն լավ փափկել է, ձեռքերով տրորել այլուրի մեջ: Մեկ բուռ ձիթայուղ ենք վերցնում, դա խորիզը առավել փափուկ և կպչուն դարձնելու համար է, փոքրիկ գաղտնիք, լավ խառնում ենք: Հաջողված խորիզը պետք է կպչուն լինի,



		<p>պետք է գնդվի հեշտությամբ բռի մեջ, նույն կերպ հեշտությամբ էլ փշվրի, այդ դեպքում ուրեմն ամեն ինչ ճիշտ եք արել: Համեղ խորիզը պատրաստ է, դնենք կողքի, 0,5 ժամ անց արդեն խմորը կարող ենք բացել և մեր կլոր գաթան թխել: Մի փոքր ձեռքերով տափակեցնենք և գրտնակով բավականին մեծ տրամագծով շրջանակ ստանանք: Այնքան փափուկ և հաճելի խմոր է, առանց ջանքերի գրտնակվում է, պղպջակփուչիկներով, ենթարկվող: Խորիզը աչքաչափով բաժանենք երեք մասի մեր գնդերին համապատասխան: Մի մասը լցնենք խմորի վրա և մեր ցանկալի կլորության չափով տարածենք խմորի վրա: Այնուհետև եզրերը կենտրոնում հավաքենք և փորձենք գրտնակելով աննկատ դարձնել, որպեսզի դուրս չգան այդ կարերի արանքից: Երկու կողմից գրտնակելուց հետո տեղավորում ենք ջեռոցի տապակի վրա, իսկ այդ ընթացքում արդեն ջեռոցը միացնում ենք, որպեսզի լավ տաքանա: Պատառաքաղով ծակծկում ենք մի քանի տեղից, որպեսզի գաթան չուռի շատ, հետո ցանկացած ձևով նախշեր անում: Մեկ ձուն ամբողջական հարում և քսում ենք գաթայի վրա: Նախապես լավ տաքացված ջեռոցում 140 աստիճան ջերմաստիճանում եփում ենք մոտ 30-40 րոպե, հենց երեսը</p>		
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--


		ցանկալի կարմրության դառնա հանում ենք, կտրում և համտեսում:		
11	Յուղով տոլմա	Ճաշատեսակը պատրաստելու համար անհրաժեշտ է թթու կաղամբ, ծեծած ձավար, 3-5 գլուխ սոխ, կարմիր պղպեղ, կանաչի, աղ, յուղ: Ծեծած ձավարը լվանալուց հետո թրջել թթու կաղամբի ջրով ու 10-15 րոպե թողնել դրա մեջ: Վրան ավելացնել յուղի մեջ թեթևակի տապակած սոխը՝ համեմված կարմիր պղպեղով, աղով և կանաչիով: Լավ խառնելուց հետո տոլմայի լցոնը պատրաստ է: Թթու կաղամբի տերևների մեջ թեյի գդալի չափով լցոն դնել և եռանկյունաձև փաթաթել: Սակայն շատ ձիգ չպետք է փաթաթել, քանի որ եփվելուց ձավարն ուռչում է: Յուրաքանչյուր շերտի վրա ավելացրեք նաև սոխով, պղպեղով և կանաչիով սոխտոած: Վերջում վրան աչքաչափով գոլ ջուր ավելացնել և եփել մարմանդ կրակի վրա: Մատուցելուց վրան լցնել հալած յուղ:	Արաքս համայնք, Գայ բնակավայր	
12	Կճուճ	Պատրաստելու համար հարկավոր է կճուճի խորությամբ փոս փորել, դրա մեջ կրակ վառել, իսկ կճուճը կրակի վրա դնելուց հետո՝ ծածկել անթեղով: Իհարկե հնարավոր է պատրաստել նաեւ փռում եւ թոնրում: Եփվում է առանց ջրի՝ խորովվում իր յուղով եւ շոգիով: Հիմնական բաղադրիչներ՝	Արաքս համայնք, Գայ բնակավայր	


		<ul style="list-style-type: none"> . Միս . Կարագ . Կճի . Դաղձ . Ջամպուր . Խմոր . Աղ <p>Պատրաստման դասական եղանակ՝ Մսակտորներն աղել, օժել կարագով, դասավորել կճուճի մեջ՝ խառնելով կճիի, դաղձի եւ զամպուրի տերեւների հետ: Կճուճի բերանը փակել խուփով, եզրերը ծեփել խմորով, դնել կրակի վրա:</p>		
13	Հարիսա	<p>Բաղադրիչներ. հավի միս – 1 կգ, ձավար – 500 գ, աղ ըստ ճաշակի, յուղ Ձավարը մի քանի ժամ թրջել սառը ջրով: Հավի միսը կտրատել, դնել կաթսայի մեջ, վրան լցնել ձավարը, լցնել այնքան ջուր, որ 4-5 մատ ծածկի կաթսայի պարունակությունը: Եռալուց սկսած փրփուրը հեռացնել: Եփել մարմանդ կրակով: Երբ թանձրանա, սկսել խառնել փայտե գդալով: Եփել այնքան, որ դառնա ծորուն միատարր շիլա: Պարբերաբար խառնել, որ չկպչի: Ընթացքում առանձնացած ոսկորները հանել: Վերջում աղ անել: Մատուցել՝ ափսեի մեջ յուղ դնելով: Եթե սիրում եք դարչին, յուղի վրա կարելի է մի քիչ դարչին ցանել:</p>	Արաքս համայնք, Ապագա բնակավայր	

14	Թանապուր	<p>Բաղադրիչներ՝ 1.5-2 բաժակ մածուն, մի քիչ էլ թթվասեր, 5-6 բաժակ եոման ջուր, 1 ճաշի գդալ ալյուր, 1/3 բ ձավար (նախապես եոման ջրի մեջ թրջել), 20 գ կարագ, կանաչ սոխ, թարմ համեմ կամ չորացրած անանուխ, աղ:</p>	Արաքս համայնք, Ապագա բնակավայր	
15	Իշլի քյուֆթա	<p>Բաղադրիչներ. վերին շերտ. տավարի անյուղ փափուկ միս – 1 կգ, բլդուր – 0.5 լիտրանոց բանկայով աղ կարմիր պղպեղ միջուկ. յուղոտ միս – 1 կգ սոխ – 3-4 գլուխ կտրատած ընկույզ ըստ ցանկության աղ, սև և կարմիր պղպեղ համեմ, չորացրած ծիթրոն կարագ</p> <p>Միջուկի միսը, սոխը, կանաչին աղալ: Միսը դնել եփվելու, վրան մի բաժակ ջուր լցնել: Երբ հեղուկը ցամաքի, վրան լցնել աղացած սոխը: Մի կտոր կարագ դնել, տապակել: Երբ սոխը փափկի, ավելացնել աղացած կանաչին: Կարելի է կտրատած ընկույզ և քիմիոն</p>	Արմավիր համայնք, Լենուղի գյուղ	

<p>ավելացնել: Համեմել նաև աղով, պղպեղով: Վրայի շերտի համար ընտրել փափուկ միս, յուղոտ և ջլոտ մասերը հեռացնել: Միսն աղալ երկու անգամ: Բլղուրը թրջել գոլ ջրով, աղ, կարմիր պղպեղ ցանել, խառնել, թողնել տասը րոպե: Բլղուրը խառնել կարմիր մսին: Եթե հարկ լինի, աղ ցանել: Լավ խառնելուց հետո ափի մեջ վերցնել բռի չափով բլղուրով միս: Մյուս ձեռքի բութ մատով փոս անել, բութի և ցուցամատի օգնությամբ ձեփել գունդը և ստանալ դատարկ ձվածն զանգված: Աշխատել, որ քյուֆթայի «պատերը» հնարավորինս բարակ լինեն: Զգուշորեն միջուկ լցնել մեջը, ծայրը փակել: Պետք է ստացվի կիտրոնի նման ձվածն քյուֆթա: Աշխատելիս ձեռքն անընդհատ թրջել: Քյուֆթաները տապակել առատ յուղի մեջ մինչև կարմրելը: Պատրաստման մեկ այլ, ավելի տարածված եղանակ է աղաջրում եփելը: Եփել այնքան, մինչև քյուֆթաները բարձրանան ջրի երես: Մատուցել կիտրոնի շերտերի հետ:</p>		
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

16	Ավելուկով ապուր	<p>Ավելուկը լավ լվանալ, լցնել կաթսայի մեջ, ավելացնել 3 լ ջուր և դնել կրակին: Մոտ 2 ռուպե եռացնել, քամել, ջուրը թափել, փոխարենը լցնել 3 լ թարմ ջուր: 5 ռուպե եռացնելուց հետո ավելացնել եփած ձավարը, կտրտած գետնախնձորը, նեխուրի կոթերը, բոված այլուրից պատրաստված խյուսը, աղը (ըստ ճաշակի), ուրցը (3գ), մաքրած ընկույզը և հարած ձուն:</p>	Արմավիր համայնք, Հացիկ գյուղ	
17	Էջմիածնի քուֆթա (կոլոլակ)	<p>2 կգ տավարի մսին՝ 2 խոշոր գլուխ սոխ, 100 գ. օղի կամ կոնյակ, 2 ձու, 2 ճաշի գդալ այլուր, աղ, պղպեղ, կարագ մատուցման համար:</p> <p>Եվ այսպես, ամբողջ գործընթացը իրականանում է հետեւյալ կերպ: Հարթ, լայն՝ մոտ 1մ երկարություն ունեցող բազալտե քարի մակերեսի վրա կամ կոճղին սկսում են ձեծել տավարի փափկամիսը, նախապես մշակված՝ առանձնացված ջիլերից եւ յուղային հատվածից: Ցանկալի է իհարկե նոր մորթած: Եվ այսպես, այնքան պետք է ձեծել, մինչեւ ձգվող հոմոգեն զանգված ստացվի: Տեւում է այս գործընթացը մի քանի ժամ՝ կախված անշուշտ մսի քաշից: Հաջորդիվ սկսվում է «ձեռագործ» աշխատանքը: Տեղափոխելով զանգվածը կաթսայի մեջ, պետք է հարել ձեռքով այնքան, մինչեւ զանգվածը</p>	Էջմիածին, Վաղարշապատ	

		<p>դառնա մածուցիկ: Հաջորդիվ ավելացնում ենք զանգվածին աղ, մանր կտրատված սոխ, օղի կամ կոնյակ, հավկիթ, ալյուր՝ այս ամենը իհարկե ըստ մսի քաշի: Հաջորդիվ փայտյա գդալով վերցնել զանգվածից եւ գնդել: Կաթսայի մեջ լցնել ջուր եւ հասցնել եռման աստիճանին: Եռացող ջրի մեջ տեղադրել կոլոլակները:</p> <p>Եփել 45 րոպե մինչեւ գնդերը բարձրանան ջրի մակերեսին, ապա գույնը փոխվի: Ընթացքում պետք է լուցկու չոփով ծակել՝ եփման աստիճանը պարզելու: Եթե հյութը վարդագույն է, ապա պետք է շարունակել եփել: Եփելուց հետո մատուցել կտրատած, եւ իհարկե հալած յուղի կամ կարագի հետ:</p>		
18	<p>Էջմիածնի տոլմա</p>	<p>Գառան աղացած միս բրինձ աղ, պղպող համեմ դաղձ ուրց ռեհան սերկևիլ, խնձոր սոխ յուղ բանջարեղեն (լոլիկ, պղպեղ, սմբուկ):</p> <p>Պատրաստել խճողակը, լավ խառնել: Մաքրել</p>	<p>Էջմիածին, Վաղարշապատ</p>	

		<p>բանջարեղենը, պատրաստել լցոնման համար: Եփել առանձնացրած ոսկորները, արգանակը և սառեցնել: Բանջարեղենը լցոնել և շարել կաթսայի մեջ հետևյալ հերթականությամբ՝ սմբուկ, պղպեղ, լոլիկ: Բանջարեղենի շարքերի արանքում ավելացնել սերկևիլի և խնձորի կտորներ: Ամեն շերտում լցնել սոխետաձ: Վերջում արգանակը ավելացնել և փակել:</p>		
19	<p>Էջմիածնի բոգբաշ</p>	<p>Գառան կրծքամիս սոխ կարտոֆիլ սմբուկ կանաչ լոբի բամիա պղպեղ (բուլղ.) համեմ, ռեհան մաղադանոս աղ, պղպեղ կարագ:</p> <p>Գառան միսը եփել սառը ջրով մինչև կիսապատրաստ լինելը: Հետո հանել միսը և մի փոքր տապակել կարագով: Հետո քամած արգանակը լցնել մսի վրա: Ավելացնել սոխետաձը, կարտոֆիլը,</p>	<p>Էջմիածին, Վաղարշապատ</p>	

		կտրատած սմբուկը, լոբին, բամբակն և կանաչ պղպեղը: Եփել մինչև պատրաստ լինելը: Մատուցելուց 15 րոպե առաջ ավելացնել աղը: Վրան ավելացնել լուսնաձև կտրատած լոլիկը և կանաչեղենը:		
--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--