









ՑԱՆԿ



Հայաստանի Հանրապետության Լոռու մարզում կիրառվող ազգային ուտեստների



N	Ուտեստի անվանումը	Պատրաստման եղանակը և բաղադրատոմսը (մինչև 100 բառ)	Իրականացման վայր, համայնք	Ուտեստի լուսանկար
1.	Զիմելով աղցան	Թարմ լվացած զիմելը եռման ջրում խաշել 2 րոպե, այնուհետև տապակել սոխառածի մեջ, վերջում ավելացնել ձու և կանաչի:	Գյուլագարակ համայնք	
2.	Դդումով ապուր	Դդումը կեղևազատելուց և կորիզները հանելուց հետո խաշել այնքան, մինչև դառնա այուրեանման զանգված, հետո ավելացնել նախօրոք խաշած հատիկ լոբին, վերջում ավելացնել սոխառած և համեմ:	Գյուլագարակ համայնք	
3.	Թանապուր	Ծեծված ցորենը խաշել: Թանը եփել հասցնելով եռման, այնուհետև ավելացնել խաշված ծեծած ցորենը և եփել: Վերջում ավելացնել աղ, կարագով կամ յուղով սոխառած և համեմ:	Գյուլագարակ համայնք	
4.	Բագուկով աղցան	Բագուկի տերևները և ճավերը լցնել եռացող ջրի մեջ և խաշել 2 րոպե: Հետո	Գյուլագարակ համայնք	

		մանրացնել և տապակել յուղով պատրաստված սոխառածի մեջ: Ավելացնել աղ, համեմ, սխտոր: Մատուցելիս կարող ենք ավելացնել մածուն:		
5.	Դումբրակ	Լոռվա հնագույն ուտեստներից մեկն է, հիմնականում պատրաստվում է ձմռան ամիսներին: Բաղադրությունը. չոր փոխինձին /բոված աղացած ցորեն/ ավելացնում են մեղր և ստացված զանգվածից ձեռքերով գնդեր են պատրաստում:	Ալավերդի համայնքի Արևածագ բնակավայր	
6.	Ծիտրոնի սիրոպ (ուրցի օշարակ)	Թարմ ուրցը անցկացնում են մսադացով: Հեռացնում են ստացված զանգվածի վերևի շերտը: Մածուցիկ զանգվածը տեղափոխում են ապակե ամանի մեջ: Ցանկության դեպքում կարելի է ավելացնել շաքարավազ: Պահել սառը տեղում:	Տաշիր համայնք	
7.	Ջամբով ճաշ	Լոռվա հնագույն ճաշատեսակ է, պատրաստել են հիմնականում խոտհունձի ամիսներին: Կաթը եռացնում են, ավելացնում ալյուր, աղ և խոզի փորի յուղ: Լավ եռացնելուց հետո ստացվում է շիլայանման ճաշ, վերջում ավելացնում են	Ալավերդի համայնքի Ակներ բնակավայր	

		չոր նանա:		
8.	Փոխինձ	<p>Պատրաստման եղանակը.</p> <p>Մաքուր ցորենը բովել կրակի վրա, աղալ երկանքով: Պատրաստելու համար խորը ամանի լցնել փոխինձը, ավելացնել եռացրած, հովացրած գոլ ջուր, շաքարավազ և տրորել, մինչև դառնա համասեռ զանգված՝ խմորի նման պինդ:</p> <p>Ստացված զանգվածից պատրաստել գնդիկներ, և ուտեստը պատրաստ է: Շաքարավազի փոխարեն կարելի է ավելացնել մեղր:</p> <p>Բաղադրատոմս.</p> <p>500 գրամ փոխինձ</p> <p>200 մլ տաք ջուր</p> <p>100 գրամ շաքարավազ</p>	Թումանյան համայնք	
9.	Մեղրով ձվածեղ	<p>Հարսանիքից հետո, երբ նորափեսան առաջին անգամ հանդիսավոր գալիս է զոքանչին այցելության, այդ առիթով զոքանչը փեսայի համար պատրաստում է այս ձվածեղը:</p> <p>Հարել ձուն, ավելացնել այլուր և աղ (1 ձվին՝ 1 ճ.գ. այլուր), տաք յուղի վրա լցնել ձուն, տապակել երկու կողմն էլ, մատուցելիս վրան մեղր ծորեցնել:</p>	Ալավերդի համայնքի Հաղպատ բնակավայր	

10.	Ոռափափուկի աղցան	<p>Բուսատեսակը հանդիպում է հիմնականում Լոռու մարզի բարձրադիր գոտիներում:</p> <p>Պատրաստման եղանակը. բույսը խաշում են 7-10 րոպե, այնուհետև լցնում են նախապես պատրաստած սոխեռածի մեջ, ավելացնում աղ և ձու:</p>	Ալավերդի համայնք	
11.	Ռեժանով հալվա	<p>Սա լոռվա հայտնի քաղցրավենիքներից մեկն է, որը հայտնի է գրեթե ամբողջ տարածաշրջանում: Ներկայումս ամենակիրառելիներից է: Բաղադրությունը. ռեժան, այուր, շաքարավազ, դարչին և ընդեղեն:</p> <p>Պատրաստման եղանակը. ռեժանը տաքացնում են, ավելացնում այուր և խառնում այքան, որ դառնա միասեռ զանգված, այնուհետև ավելացնում են շաքարավազ և եփում ևս 5րոպե: Պատրաստ լինելուց հետո լցնում են մատուցվող ափսեի մեջ, վրան ավելացնում դարչին և ընդեղեն:</p>	Ալավերդի համայնքի Ակներ բնակավայր	

12.	Պանրխաշ	<p>1-2 գլուխ սոխը մանր կտրատել և սոխեռած անել առատ տնական յուղով, մինչև թեթև կարմրելու աստիճան: Դնել մի կողմ: Մատուցվող տարայում մեկ չոր լավաշը և 200գ հորած պանիրը շերտերով դասավորել, վրան լցնել դեռևս տաք սոխեռածը, համեմել սև պղպեղով և ավելացնել մոտավորապես 150-200գ եռման ջուր, ծածկել կափարիչով, թողնել 2-3 րոպե: Մատուցվում է տաք վիճակում:</p>	<p>Լոռի Բերդի Յաղդան բնակավայր</p>	
13.	Խաշիլ	<p>Ցորենի հատիկները կրակի վրա տաքացնելով բովել, այնուհետև հատուկ գործիքով, որը կոչվում է «երկանք», մանրացնել, դարձնել փոշի: Շիլան պատրաստելու համար անհրաժեշտ է կաթսայի մեջ եռացնել ջուր, եռալուց հետո ավելացնել ըստ ճաշակի աղ, այնուհետև կաթսայի մեջ քիչ-քիչ ավելացնել փոխինձը, խառնել այնքան, մինչև դառնա շիլայանման զանգված: Մատուցելուց առաջ վրան դնել յուղ կամ կարագ և մատուցել տաք վիճակում:</p>	<p>Լոռի Բերդի Լեջան բնակավայր</p>	

14.	Մոլոկանի բորշ	<p>Բաղադրիչներ. սոխ, կարտոֆիլ, կաղամբ, գազար, բազուկ, տոմատի մածուկ, կանաչի, կարագ, տավարի միս:</p> <p>Բաղադրիչները լվանալ, կտրատել: Լավ եփել միսը, ստացված արգանակում կարտոֆիլը եփել և ավելացնել կաղամբը: Առանձին անել սոխարած, ավելացնել գազարն ու բազուկը և տոմատի մածուկը, մի քիչ եփելուց հետո խառնել արդեն եփած կարտոֆիլի և կաղամբի հետ: Եփել 15 րոպե, ավելացնել կանաչի և անջատել:</p>	գ. Լեբնոնտովո	
15.	Ստեփանավանի գաթա	<p>Պատրաստել թթխմոր և խմոր, ապա խորիզ: Խմորը գցել այլուր ցանած սեղանին և թեթևակի հունցել: Այնուհետև խմորը կտրել և գնդել: Գնդերը գրտնակել այնպես, որ բարակ 1,5-2 մմ հաստությամբ շերտեր ստացվեն: Շերտի վրա յուղ քսել և ծրարաձև ծալել: Նորից յուղ քսել: Ծրարած խմորի կենտրոնում դնել խորիզը, խմորի եզրերը չորս անկյուններից միացնել կենտրոնում և կլոր ձև տալ, որից հետո շրջել մյուս երեսը: Այնուհետև մի քիչ գրտնակել, որպեսզի խմորի ամբողջ շերտը միևնույն հաստությունն ունենա: Գաթային գեղեցիկ տեսք տալու համար եզերքը երկու մասով մեկընդմեջ սեղմել և երեսը պատառաքաղի ուռուցիկ մասով զուգահեռ</p>	Ստեփանավան համայնք	

		գծերով նախշել, այնուհետև նույն ձևով նախշեր գծել առաջիններին ուղղահայաց. գաթան մի քանի տեղ պատառաքաղով ծակել: Գաթան զցել յուղ քսած թիթեղաթերթի վրա և 30-35 րոպե դնել վառարանի ջեռոցը:		
--	--	--	--	--