








ՑԱՆԿ

Հայաստանի Հանրապետության Կոտայքի մարզում կիրառվող ազգային ուտեստների

| Ուտեստի անվանումը | Պատրաստման եղանակը և բաղադրատոմսը (մինչև 100 բառ) | Իրականացման վայր, համայնք | Ուտեստի լուսանկար |
|-------------------|--|---|---|
| Իշլի քյուֆթա | <p>Բաղադրիչներ - վերին շերտ՝ տավարի անյուղ փափուկ միս – 1 կգ, բլդուր – 0.5 կգ, աղ, կարմիր պղպեղ, միջուկ՝ յուղոտ միս – 1 կգ, սոխ – 3-4 գլուխ, կտրատած ընկույզ, աղ, սև և կարմիր պղպեղ, համեմ, չորացրած ծիթրոն, կարագ: 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 ավելացնել: Համեմել նաև աղով, պղպեղով: Վրայի շերտի համար ընտրել փափուկ միս, յուղոտ և ջրոտ մասերը հեռացնել: Միսն աղալ երկու անգամ: Բլդուրը թրջել գոլ ջրով, աղ, կարմիր պղպեղ ցանել, խառնել, թողնել տասը րոպե: Բլդուրը խառնել կարմիր մսին: Եթե հարկ լինի, աղ ցանել: Լավ խառնելուց հետո ափի մեջ վերցնել բոֆ չափով բլդուրով միս: Մյուս ձեռքի բուֆ մատով փոս անել, բուֆի և ցուցամատի օգնությամբ ծեփել գունդը և ստանալ</p> | <p>Աբովյան համայնք, Վերին Պտղնի բնակավայր</p> |  |


| | | | |
|---------------------------|--|---|--|
| | <p>դատարկ ձվաձև զանգված: Աշխատել, որ քյուֆթայի «պատերը» հնարավորինս բարակ լինեն: Զգուշորեն միջուկ լցնել մեջը, ծայրը փակել: Պետք է ստացվի կլիտրոնի նման ձվաձև 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 կլիտրոնի շերտերի հետ:</p> | | |
| <p>Կարմիր լոբով ապուր</p> | <p>750գ կարմիր լոբի, չորացրած խմորի կտորներ, 4,5լ ջուր, 300գ ծեծած ընկույզ, 1 գլուխ կարմիր սոխ, 100գ յուղ, համեմ և ռեհան, աղ, սև և կարմիր պղպեղ, սխտոր: Պատրաստման եղանակը՝ ըստ պատրաստողի նախասիրությունների</p> | <p>Աբովյան համայնք, Բալահովիտ բնակավայր</p> |  |
| <p>ԳԱՌԱՆ ԽՈՐՈՎԻ</p> | <p>Բաղադրիչներ՝ գառի միս, բլդուր, գառան դմակ, աղ, սոխ, կարագ: Գառի միսը նախապես աղով պատել և թողնել մի քանի ժամ, կաթսայի մեջ լցնել բլդուր և ջուր 1/2-ի հարաբերությամբ վրան ավելացնել կտրատած գառան դմակ, հետո կաթսան իջեցնել վառած թոնրի մեջ և վրան կախել շամփուրով գառի միսը, ծածկել թոնիրը, եփել 1 ժամ 15 րոպե</p> | <p>Աբովյան համայնք, Առինջ բնակավայր</p> | |



| | | | |
|----------------------|--|---|--|
| | <p>:Այնուհետև սոխը կարագով տապակել : Մատուցել ` ափսեի մեջ լցնել փլավը , շարել գառան մսի կտորներ , վրան ավելացնել կարագով տապակած սոխ:</p> | |  |
| <p>Գագարով Տոլմա</p> | <p>Գագարը անցկացնել քերիչով, մանր կտրատել կանաչին, այս ամենը լցնել տարայի մեջ, համեմել կարմիր պղպեղով և աղով, ավելացնել նաև կորեական համեմունք, օրեգանո, չորացրած կանաչի, ավելացնել ձավարը, այնուհետև մանր կտրատած միսը և լավ խառնել: Ստացված զանգվածին ավելացնել առանձին տարայի մեջ ձեթով տապակած սոխը, որին ավելացնել կարմիր պղպեղ և տոմատ: Ստացված զանգվածը փաթաթել թթու կաղամբով, ավելացնել ջուր և տոմատ դնել կրակին մինչև եփվի: ԲԱՂԱԴՐԱՏՈՄՍ` Գագար, թարմ կանաչի, թթու կաղամբ, միս, տոմատ, ձեթ, կարմիր պղպեղ, աղ, չորացրած կանաչի, ձավար, սոխ, համեմունք, կորեական համեմունք, օրեգանո:</p> | <p>Աբովյան համայնք, Արամուս բնակավայր</p> |  |

| | | | |
|---------------------------|---|---|--|
| <p>Ավելուկ</p> | <p>Ավելուկը եփել, տապակել առատ բուսայուղով, սոխով և տոմատի մածուկով, համեմել աղով: Մատուցել՝ ընկույզով, սխտորով, մածունով և նռան հատիկներով:</p> | <p>Գառնի համայնք</p> |  |
| <p>Կարմիր լոբով ապուր</p> | <p>Կարմիր լոբին եփել, ավելացնել այլուրով խյուս, աղացած կարմիր պղպեղ, աղ ըստ ճաշակի, իսկ կարագի փոխարեն ավելացնել առատ ընկույզ (աղացած) և չորացրած ռեհան:</p> | <p>Գառնի համայնք</p> |  |
| <p>Սպիտակ բանջար</p> | <p>Սպիտակ բանջարը մինչ եփելը թրջել եռացրած ջրով, այնուհետև լվանալ, ավելացնել ջուր, աղացած ձավար և դնել կրակին, եփելուց հետո ավելացնել այլուրով խյուս, աղացած կարմիր պղպեղ, աղ ըստ ճաշակի, սալորաչիր, աղացած ընկույզ և առատ սոխոռած: Մատուցել սխտորով և չոր լավաշով:</p> | <p>Գառնի համայնք</p> |  |
| <p>Հալիմ</p> | <p>Հալիմը Մուրբ ծննդյան ծիսական կերակուր է, որի պատրաստումը խստորեն առնչվում է Քրիստոսի ծննդյան հետ: Պատրաստում են սպիտակ ծեծած ցորենից: Ցորենը լավ խաշում են, ավելացնում են աղ և կարագ: Ըստ էության</p> | <p>Ծաղկաձոր համայնք, գյուղ Մեղրաձոր</p> | |




| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>այս կերակուրը նման է հարիսային, սակայն եփվում է առանց մսի: Իսկ ինչո՞ւ առանց մսի: Բանահավաքչական աշխատանքների ժամանակ գրառել ենք մի հետաքրքիր նյութ այն մասին, որ նորածին եղած ժամանակ, մինչև քառասունքը լրանալը ընտանիքում միս չեն եփել: Այս դեպքում մանուկ Հիսուսի առկայությունը յուրաքանչյուրի ընտանիքում առիթ է դառնում, որ կերակուրը առանց մսի եփեն: Այս կերակուրից, թեև բոլոր ընտանիքներում եփվում է, բայց միևնույնն է հարևանը հարևանին, բարեկամը բարեկամին մի փոքրիկ թաս վրան մի կտոր բոքոն հաց բաժին է հանում: Ավանդագրույցը հետևյալն է՝ երբ Հիսուսը ծնվում է գոմում նրա հարևան փարախում ապրելուց է լինում մի աղքատ հովիվ: Նա հոգով զգում էր, որ կողքի գոմում շատ կարևոր իրադարձություն է տեղի ունենում ու ինչոր բանով ուզում էր օգնել ծնվողին ու ծննդկանին: Եվ քանի որ ոչինչ չուներ, պուլիկի մեջ լցնում է չորացած գոմաղբ վրան դնում մի կտոր աթար: Մտածելով որ կվառեն և կտաքանան: Ու մինչև հասնում է գոմ կճուճի միջի պարունակությունը դառնում է ցորենով տաք ճաշ, իսկ աթարը բոքոն հաց: Եվ հիշատակ այս չքնաղ պատմությանը սուրբ ծննդայան ճրագալույցին հարևանը հարևանին, բարեկամը բարեկամին մի աման հալիմ և</p> | | |
|--|---|--|--|

| | | | |
|------------------|---|----------------------------------|--|
| | մի կտոր հաց է բաժին հանում: | | |
| Մշո թփով կլուլիկ | <p>Այս կերակրատեսակը բնորոշ է մշեցիներին: Աշնանը բերքահավաքից հետո մեծ տուջերով գլուխ կաղամբի թթու են դնում: Թթվելուց հետո թթու կաղամբը լվանում են, մանր կտրատում և դնում եփելու: Սպիտակ ծեծած ձավարը երկանքով աղում են այնպես, որ և խոշոր հատիկներ մնա և այլուր առաջանա աղալուց: Ալրաձավարային զանգվածը լցնում ենք թասի մեջ վրան լցնում ենք աղ, կարմիր աղացած կծու և քաղցր պղպեղ, չորացրած ուրց և մեկ ձու: Ավելացնում ենք եռացող կաղամբաջրից այնքան որ ստացվի գնդիկներ պատրաստելու զանգված: Պատրաստում ենք երկարավուն գնդիկներ մեր ափի չափով: Գնդիկները զգուշությամբ իջեցնում ենք եռացող ջրի մեջ: Միառժամանակ հետո խառնում ենք զգուշորեն, որպեսզի չփլվի: Վերջում ճաշին ավելացնում ենք սոխառած, կտրատում ենք թարմ կանաչի և մատուցում:</p> | Ծաղկաձոր համայնք, գյուղ Մեղրաձոր | |
| Չորթան | <p>Չորթանը ձմեռային կերակուր է, որի նախապատրաստական աշխատանքը տեսնում են աշնանար:</p> <p> Արմատներով Մշեցի Մարմարիկ գյուղի բնակիչները Չորթանը եփում են հետևյալ կերպ: Աշնանը խնոցին հարելուց հետո առաջացած թանը օջախի վրա եռացնում են և առաջացած զանգվածը շոռը</p> | Ծաղկաձոր համայնք, գյուղ Մեղրաձոր | |

| | | | |
|-----------------------------------|--|---------------------------------|---|
| | <p>խառնում ենք առատ աղով գնդիկներ են անում մեջտեղում փոսիկներ (որպեսզի շուտ չորանա), դնում են արևի տակ, որ չորանա: Լավ չորանալ պնդանալուց հետո լցնում են կտորե տոպրակների մեջ և կախում չոր մառանի սյուններից: Ձմռանը, երբ ուզում են եփել կերակուրը նախորդ օրը երեկոյան չորթանի գնդիկները թրջում են ջրով: Առավոտյան չոխտրիկ կոչվող կավե ամանի մեջ կոգիճ կոչվող գործիքով մարում են չոնթանի գնդիկները՝ քիչ ջրով, որ ստացվի մածուցիկ զանգված: Մպիտակ ձավարը երկու անգամ երկանքով աղում ենք, եփում ենք խաշիլ: Տնական յուղով սոխառած են անում, խաշիլը լցնում են ավսեի մեջ, ավսեի եզրերին է խաշիլի կողքին լցնում են սոխառածը, իսկ փխաշիլի կենտրոնում լցնում են չորթանը: Ուտելուց այնպես են վերցնում, որ երեք բաղադրիչներից հայտնվի գդալի վրա:</p> | | |
| <p>Ոսպով թանապուր (քյալագյոշ)</p> | <p>Բաղադրամասեր. բոնած թան, ոսպ, գլուխ սոխ, աղ, կարմիր պղպեղ, յուղ:</p> <p>Պատրաստման եղանակը. Թանը ջրով բացել, եփել: Ոսպը եփել առանձին, քամել: Սոխը կտրատել կիսալուսնաձև, յուղով տապակել: Մատուցելիս թանը լցնել ավսեի մեջ, վրան ավելացնել եփած ոսպը, վերջում՝</p> | <p>Նաիրի համայնք, ք. Եղվարդ</p> |  |

| | | | |
|------------------------|--|---------------------------------------|---|
| | <p>սոխեռածը: Մատուցել չոր լավաշով:</p> | | |
| <p>Լավաշ</p> | <p>Բաղադրամասեր. 100 կգ ալյուրին (1-ին կամ 2-րդ տեսակի)՝ 1,5-2 կգ աղ, թթխմոր:</p> <p>Պատրաստման եղանակը. Ալյուրը մաղել, ջրով հունցել, ավելացնել աղ և թթխմոր: Պատրաստի խմորը թողնել հասունանա 1,5-2 ժամ: Խմորը կտրտել, գնդել, գնդերը թողնել հանգստանան 10-15 թոպե: Բացել փայտե գրտնակով, դնել լավաշթխի (բաղադ) վրա: Թխվում է թոնրի տաք պատին՝ 3-5 րոպե:</p> | <p>Նաիրի համայնք, ք. Եղվարդ</p> |  |
| <p>Հայկական տժվժիկ</p> | <p>Տժվժիկը պատրաստվում է շոգեխաշած ենթամթերքներով՝ լյարդ, սիրտ և փորոտիք: Մովորաբար տժվժիկը պատրաստվում է սալորաչրով, սնկով, կանաչիներով, բուլղարական պղպեղով և լոլիկով: Այնուամենայնիվ, դասական բաղադրատոմսում օգտագործվում է միայն լոլիկ կամ տոմատի մածուկ և սոխ: Միսը նախ տապակվում է տապակի մեջ մինչև փխրուն լինելը: Մա օգնում է պահպանել մսի հյութն ու համը: Այնուհետև տապակի մեջ, ավելացվում է տոմատի մածուկ, սոխ և համեմունքներ, որից հետո խառնուրդը եփվում է մի քանի ժամ՝ մինչև միսը փափկի և համերը միախառնվեն: Տժվժիկի երկար պատրաստման արդյունքում տոմատի սոուսը և համեմունքները ստեղծում են հարուստ և հետաքրքիր համ, որը և հաճույք է պատճառում:</p> | <p>Չարենցավան համայնք, Բջնի գյուղ</p> |  |

| | | | |
|-----------------------|---|--|--|
| | <p>Տծվժիկը համեղ և հազեցնող ուտեստ է, որը սիրված է հայկական խոհանոցում : Նուրբ մսի և հարուստ տոմատի սոուսի համադրությունը այս ուտեստը իսկապես համեղ է դարձնում:</p> | | |
| <p>Տապակած սիբեխ</p> | <p>Սիբեխը լվանալուց հետո եփում են թույլ աղաջրում, այնուհետև քամում են և լցնում սոխեռածի վրա: Լավ տապակելուց հետո ձուն հարում են, խառնում են կտրտած համեմի և կանաչ սոխի հետ, լցնում են սիբեխի վրա, հարթեցնում և մարմանդ կրակի վրա թողնում են, որպեսզի ձուն եփվի և ամրանա: Ուտում են սխտոր-մածունով: Նույն սկզբունքով եփում են նաև շուշանը, փիփերթը, ճնճղապաշարը, սինդրիկը:</p> | <p>Չարենցավան համայնք, արզական գյուղ</p> |  |
| <p>Տապակած մանդակ</p> | <p>Մանդակը մաքրել, լվանալ սառը հոսող ջրով: Կաթսայում եռացող աղ արած ջրի մեջ խաշել մանդակը, ջրքամել և կտրատել: Կաթսայի մեջ տաքացնել կարագը կամ ձեթը, ավելացնել կտրատած մանդակը: Տապակել մոտ 3-5 րոպե, ապա ավելացնել հարած ձուն: Եփել մինչև ձվի պատրաստ լինելը:Թթվասերն ու մայրնեզը լցնում ենք խորը տարայի մեջ և խառնում: Սխտորը կեղևահանում ու անցկացնում ենք ճզմիչով խառնում զանգվածին: Թթվասերով սոուսը պատրաստ է: Խորհուրդ ենք տալիս մատուցելուց առաջ այն սառեցնել:</p> | <p>Չարենցավան համայնք, Արզականգյուղ</p> |  |

| | | | |
|-------------------------------|--|--|--|
| <p>Քեղի կամ բլրղղանի թթու</p> | <p>Բաղադրատոմս՝ 4կգ քեղ, 3ճ.գ. աղ, 2լ ջուր (1լ ջրին ավելացնել 1.5 ճ.գ աղ): Պետք է եռացնել ընդամենը 2 թոպե, եթե երկար եփեք կփափկի, եռման ջրից հանելուց հետո անմիջապես լվանալ սառը ջրով, որ եփելու գործընթացը կանգնի: Թողնել 2 օր աղաջրում և վայելել:</p> | <p>Չարենցավան համայնք, Արզական գյուղ</p> |  |
| <p>Մինդրիկի աղցան</p> | <p>Մինդրիկը մաքրել, լցնել նախապես եռացրած ջրի մեջ և եփել 5-7 թոպե: Այնուհետև եփելուց հետո լցնել սառը ջրի մեջ և թողնել 1 թոպե, քամելուց հետո ավելացնել աղ, քացախ և մատուցել:</p> | <p>Չարենցավան համայնք, Արզական գյուղ</p> |  |
| <p>Տապակած «Կանգար»</p> | <p>Կանգար – 1 կգ, Չու – 5 հատ, Յուղ: Օգտագործվում է բույսի արմատը (որը հավաքվում է վաղ գարնանը, իսկ ծիլերը օգտագործում են թթվի համար), մաքրում են փշերից, խաշում, յուղի մեջ տապակում՝ հասցնելով թեթև վարդագույնի, աղ ըստ ցանկության: Այնուհետև ավելացնում են հարած ձուն:</p> | <p>Ջրվեժ համայնք, գյուղ Ջրվեժ</p> |  |