




ՑԱՆԿ

Հայաստանի Հանրապետության մարզերում կիրառվող ազգային ուտեստների



ՀՀ Սյունիքի մարզ

N	Ուտեստի անվանումը	Պատրաստման եղանակը և բաղադրատոմսը	Իրականացման վայր, համայնք	Ուտեստի լուսանկար
1.	Մասուրթթու	<p>Գորիսի գյուղերում հիմնական ուտեստներից մեկն է մասուրթթուն, որը պատրաստում են մասրենու պտուղներից: Աշնանը մասրենու վրա, երբ արդեն նկատվում են նարնջագույն կամ կարմիր, հյութալի պտուղներ, մարդիկ հավաքում են ու չորացնում և ամբարում տներում: Օգտագործում են ինչպես թարմ, այնպես էլ չոր վիճակում:</p> <p>Թարմ վիճակում լցնում են եռման ջրի մեջ և եփում 15 րոպե: Սառչելուց հետո պարունակությունը լցնում են փլավքամիչի մեջ, ճզմում, հետո անցկացնում մաղի միջով՝ մանր փշերից ազատվելու համար: Ըստ թանձրության բացում են եռացրած ջրով, ավելացնում շաքարավազ: Ցանկալի է եփել ավանդական ձևով՝ օջախի վրա, ավելի լավ համ ու հոտ ստանալու համար: Այն նաև պահածոյացնում են ձմռան համար:</p> <p>Չոր մասուրն օգտագործում են թեյի և հյութի տեսքով: Չորացրած մասուրի վրա լցնում են</p>	Գորիս համայնք	

		<p>եռացրած ջուր և թրմում, այն ավելի օգտակար է, քանի որ պահպանվում են վիտամինները:</p> <p>Մասրենու պտուղը պարունակում է վիտամիններ (հատկապես C), շաքարներ, թթուներ, հանքային տարրեր, եթերայուղեր և այլն: Բժշկության մեջ պտուղներն օգտագործում են որպես վիտամինային հումք (թուրմ, հյութեր), յուղը կիրառվում է սնուցողական խոցերի, մաշկային որոշ հիվանդությունների բուժման համար:</p>		
2.	<p>Կարտոֆիլով տոլմա կամ սուտիկ տոլմա</p>	<p>Գորիս համայնքում պատրաստում են տոլմայի տարբեր տեսակներ՝ մսով, բանջարեղենով: Տարածաշրջանին առավել բնորոշ է բանջարեղենով պատրաստված տոլման, որը տեղացիները անվանում են «Սուտիկ տոլմա»: Ձմռանը սուտիկ տոլման պատրաստում են թթու դրած կաղամբով, իսկ ամռանը՝ թարմ կաղամբով և խաղողի տերևներով՝ մեծ չափերով:</p> <p>Գորիս համայնքի Խնձորեսկ բնակավայրում կարտոֆիլով տոլման կամ սուտիկ տոլման պատրաստում են հետևյալ բաղադրատոմսով.</p> <p>Կաղամբ միջին չափի Քերած կարտոֆիլ 2-3կգ Բրինձ կամ ձավար 1 թեյի բաժակ Սոխ 0,5 կգ Տոմատ 2-3 ճ. գդալ</p>	<p>Գորիս համայնք, Խնձորեսկ բնակավայր</p>	

		<p>Աղ, սև և կարմիր պղպեղ (կծու) Խառը կանաչի և նանա (դաղձ), ցանկալի է չորացրած Հոնի թթու /մխաշար/: Պատրաստման եղանակը. Սոխը մանրացնել, բովել ձեթի մեջ /նախկինում պարտադիր օգտագործում էին տնական յուղ/, լավ սոխարած անելուց հետո ավելացնել տոմատը: Քերիչով անցկացրած կարտոֆիլի վրա լցնել ստացված սոխարածը, բրինձը, համեմունքները և փաթաթել թթու դրած կաղամբի տերևներով, նաև օգտագործում են խաղողի թփի տերևները: Ցանկության դեպքում խճողակին կարելի է ավելացնել նաև գազարի քերուկ: Դասավորելուց հետո լցնել ջուր՝ 2-3 բաժակ և եփել մարմանդ կրակի վրա: Մատուցել տաք և սառը վիճակում՝ մածունով /ըստ ճաշակի ավելացնելով մանրացրած սխտոր/:</p>		
3.	<p>Լոբով ապուր կամ լոբով շորվա</p>	<p>Քարահունջ և Վերիշեն բնակավայրում հատիկավոր լոբուց ձմռանը պատրաստում են լոբով ապուր /բրբ. լոբով շորվա/, հետևյալ բաղադրատոմսով. Կաթսայի մեջ լցնել նախապես թրջած լոբին և ձավարը, ավելացնել 4 լ ջուր և դնել կրակին: Եփել 1-1.5 ժամ: Առանձին թավայում պատրաստել սոխարած կարագով, ավելացնել</p>	<p>Գորիս համայնք, Քարահունջ բնակավայր</p>	

		<p>ապուրին, համեմել աղով, սև և կարմիր պղպեղներով և եփել ևս 20ր: Կրակն անջատելուց հետո ավելացնել կտրատած համեմը ու մատուցել:</p> <p>Բաղադրատոմս.</p> <p>2 բաժակ նախապես թրջած կարմիր լոբի</p> <p>1 բաժակ ձավար</p> <p>1 միջին սոխ</p> <p>2 ատամիկ սխտոր</p> <p>30 գր կարագ</p> <p>Համեմ</p> <p>Աղ, սև և կարմիր քաղցր պղպեղ:</p> <p>Ցանկության դեպքում ավելացնում են նաև կտրատած ընկույզ, որն ապուրին տալիս է յուրահատուկ համ և քիչ քանակությամբ կարտոֆիլ:</p> <p>Գորիսի լոբին մեծ տարածում ունի և օգտագործվում է մի շարք ճաշատեսակներ պատրաստելու համար: Այն օգտագործում են ինչպես թարմ, կանաչ վիճակում, այնպես էլ չորացնում են հատիկները ձմռանն օգտագործելու համար: Պատրաստում են աղցաններ, ապուրներ, բանջարեղենային ռազուններ և մատուցում որպես խավարս՝ մսային կերակուրների հետ: Այն պարունակում է վիտամիններ, սպիտակուցներ, ածխաջրեր ու հանքային աղեր և ունենում է կարմիր կամ սպիտակ գունավորում:</p>		
--	--	---	--	--

4.	Կունչուլ	<p>Կունչուլ ճաշատեսակը տարբեր շրջաններում պատրաստում են տարբեր բաղադրատոմսերով և բաղադրիչներով:</p> <p>Վերիշեն, Ակներ բնակավայրերում պատրաստում են հետևյալ կերպ՝ 5-8 գլուխ խոշոր սոխը կտրատել, սոխարած անել, ավելացնել ջուր, սպասել ջուրը եռա, վրան ավելացնել 3-4 թոնրի բոքոնի մանր կտորներ, ավելացնել թթու լավաշ, սալորի չիր, սև և կարմիր պղպեղ, 1 կծու պղպեղ, 4-5 հատ հարած ձու լցնել վրան, վերջում ավելացնել կանաչի:</p>	Գորիս համայնք, Վերիշեն, Ակներ բնակավայրեր	
5.	Կճախաշ	<p>Սյունիքում տարածված և դարեր ի վեր օգտագործվող ճաշատեսակ է, որի պատրաստման տարբեր եղանակներ են փոխանցվել սերնդեսերունդ: Համարվում է ավանդական կերակուր, շինական մարդու սեղանի ամանորի ուտելիքը և իր օգտագործման մեջ նաև ծիսական խորհուրդունի՝ կապված ատամհատիկ (ակռահատիկ կամ ատամնահատիկ Գորիսում, Կապանում՝ կճախաշ, Սիսիանում՝ կեղքահատիկ) հայկական ծեսի հետ, որը կատարվում է մանկան առաջին ատամը դուրս գալուց հետո: Ըստ ծեսի, մանկանը նստեցնում են սեղանի վրա, գլխի վրա պահում մի կտոր և կտորի վրա</p>	ՀՀ Սյունիքի մարզ	

Լցնում խաշած ցորենի, լոբու, սիսեռի, գարու, եգիպտացորենի հատիկներ: Նախկինում արարողության ժամանակ, մանկան առաջ դրվում էին երեք իր՝ սանր, հայելի և դանակ: Սանրը մանկան հավասար ատամներ ունենալու, հայելին առատության և պտղաբերության նշան էր, իսկ դանակն ուժի: Մեր օրերում մանկան դիմաց դնում են տարբեր առարկաներ, որ առարկային երեխան առաջինը ձեռք տա՝ խորհրդանշելու է նրա ապագա մասնագիտությունը: Ըստ ազգագրագետ Սամվել Մկրտչյանի, ատամհատիկը պտղաբերության և առատության խորհրդանիշ է: Ծեսի ծագումնաբանությունը դեռևս պարզ չէ, պարզ չէ նաև, թե այն առաջին անգամ որտեղ է արվել: Կճախաշի մեկ այլ խորհրդանշական իմաստն էլ այն էր, որ կճուճի մեջ խաշված հատիկները երբ դնում էին սեղանին, հավատում էին, որ արտերն ու այգին լի կլինեն բերք ու բարիքով և տարին էլ բերքառատ կլինի: Բաղադրությունը և պատրաստման եղանակը. 1 բաժակ խոշոր կորկոտ (ծեծած և թեփը հանած ցորեն) ½ բաժակ եգիպտացորեն ½ բաժակ լոբի ½ բաժակ սիսեռ

		<p>2 սոխ 1 սուրճի բ. ձեթ (կամ 2 ճ.գ. յուղ) սև պղպեղ աղ:</p> <p>Լորին, սիսեռն ու եգիպտացորենը խաշել, ավելացնել կորկոտը, վերջում վրան լցնել տապակած, մանրացրած սոխ, աղ ու պղպեղ և շարունակել եփել, մինչև հատիկեղենը համասեռ դառնա:</p> <p>Նախկինում, երբ որպես օջախ օգտագործում էին թոնիրներն ու տան բակում պատրաստված պարզ բուխարիները, կճախաշի պատրաստման ավանդական բաղադրատոմսն էր օգտագործվում: Պղնձե կաթսանների կամ կավե կճուճների մեջ լցնում էին ցորեն, եգիպտացորեն, լոբի ու սիսեռ, ավելացնում քիչ քանակությամբ ջուր և խմորով փակում կափարիչն ու դնում թույլ կրակին կամ տաք թոնրի մոխիրների մեջ: Եփվում էր դանդաղ, մատուցում էին տաք վիճակում: Սյունիքում ուտեստը համարվում էր Նոր տարվա սեղանի կարևոր բաղադրիչը և հյուրերին պարտադիր հյուրասիրում էին կճախաշով:</p> <p>Ժամանակի նորամուծություններն ու ընթացքը ամանորյա տոնական սեղանից գրեթե դուրս մղեցին կճախաշի մատուցման ավանդույթը, բայց այն մնաց ազգային</p>		
--	--	---	--	--

		կերակրատեսակների մեջ:		
6.	Թանավ, թանով, թանապուր, սպաս	<p>Սյունիքյան խոհանոցի ուտեստ: Պատրաստման ժամանակ ձուն հարում են այլուրի հետ, հետո ավելացնում են թթվասեր և մածուն, որը խառնում են ջրի հետ՝ 1:2-ի հարաբերակցությամբ: Խառնուրդը մարմանդ կրակի վրա հասցնում են եռման աստիճանի, մշտապես խառնելով՝ մակարդումից խուսափելու համար: Ցորենի ձավարը եփում են մինչև պատրաստ լինելը և ավելացնում են եռացող ապուրի մեջ: Ապուրի մեջ ավելացնում են նաև սոխառած, մանր կտրատած կանաչի՝ համեմ, երբեմն էլ՝ դաղձ /նանա/: Թանովի զանգեզուրյան տեսակը պատրաստվում է թանից, որին նախապես ջուր են ավելացնում և այն հասցնում փոքր-ինչ խտության աստիճանի: Կան նաև բազուկի տերևներից, կաղամբից սպասի պատրաստման տարբերակներ: Մատուցում են տաք կամ սառը վիճակում: Ուտեստը լայնորեն տարածված է ողջ Հայաստանում և Արցախում: Սպասը մինչ օրս էլ ուտում են ինչպես պահքի ժամանակ, այնպես էլ տարվա ցանկացած եղանակի, քանի որ այն դժվար չէ պատրաստել:</p>	<< Սյունիքի մարզ	