












ՑԱՆԿ




Հայաստանի Հանրապետության Վայոց ձորի մարզի համայնքներում կիրառվող ազգային ուտեստների




| N | Ուտեստի անվանումը | Պատրաստման եղանակը և բաղադրատոմսը | Իրականացման վայր, համայնք | Ուտեստի լուսանկար |
|----|-------------------|--|---------------------------|---|
| 1. | Քյալագյոշ | <p>Վայոց ձորի տիպիկ ճաշատեսակներից է՝ պատրաստված նախապես քամած ու չորացրած խնոցու թանից՝ չորթանից: Չորթանի գնդերը պատրաստվում են ամռանը, ձմռանը քյալագյոշ պատրաստելու համար:</p> <p>Պատրաստելուց առաջ չորթանի գնդիկները թրջում են ջրով, թողնում ամբողջ գիշեր: Հաջորդ օրը դրանք տրորում են՝ մինչև համասեռ զանգված ստանալը: Այնուհետև երկար եփում են, հետո ավելացնում ոսպ: Որոշ գյուղերում թանձրապուրի մեջ մարգա են լցնում, իսկ որոշ տեղեր էլ կարշմի չորացրած ու մանրացրած տերևներ:</p> <p>Այս թանձր ոսպապուրը մատուցվում է դավուրմայով սոխեռածի հետ միասին, ընդ որում սոխը խոշոր-խոշոր կտրտած: Դա նույնպես ուտում են խաշի արարողակարգով, սակայն այս դեպքում սկզբում ամանի մեջ փրթում են չոր լավաշ, հետո լցնում են, ավելացնում սխտոր, դավուրմայով սոխեռածը, հետո խառնում են: Սա նույնպես ուտում են ձեռքով՝ փափուկ լավաշով:</p> | Եղեգնաձոր համայնք |  |
| 2. | Մասրով ապուր | <p>Պատրաստում են մասուրի թանձրահյութ: Առանձին եփում են կարմիր ցորենի դանը՝ կեղևը հանած ցորենը: Խառնում են մասրահյութին ու եռացնում: Խառնելով եփում են մինչև դանի եփվելը: Վերջում ավելացնում են աղը և թանձրացվում են այլուրով:</p> <p>Մատուցվում է տաք-տաք: Մեջը բրդում են կարմիր ցորենի այլուրից թխված չոր լավաշ:</p> | Եղեգնաձոր համայնք |  |


| | | | | |
|----|-----------------|---|--------------|--|
| 3. | Շորվա | Յուղի մեջ տապակած սոխին ավելացնել անհրաժեշտ համեմունքներ, սալորաչիր, տհալ, ցիտրոն, ռեհան, ադ, կարմիր պղպեղ, լոլիկի մածուկ, կարտոֆիլ, ձավար և անհրաժեշտ քանակի ջուր, դնել կրակին և եփել: Բաղադրատոմս՝ սոխադ, կարմիր պղպեղ կարտոֆիլ, տհալ, խառը կանաչիներ, լոլիկի մածուկ, ձավար: | Վայք համայնք |  |
| 4. | Ավելուկով աղցան | Չորացրած ավելուկը եփել, ջրքամել, շատ մանր կտրատել: Առանձին պատրաստված սոխաեռին ավելացնել ավելուկ, ապա համեմել աղով և սև պղպեղով, խառնել և բոլորը միասին տապակել մի քանի րոպե, այնուհետև լցնել աղցանամանը և մատուցել: Բաղադրատոմս՝ չորացրած ավելուկ, սոխ, ձեթ, ադ, սև պղպեղ և խառը կանաչի: | Վայք համայնք |  |
| 5. | Ավելուկով ապուր | Ավելուկը կտրատել, ավելացնել տաք ջուր և պահել 15 րոպե: Ջուրը փոխել և կրկին եռացնել, երբ սկսի եռալ, ավելացնել ձավար և մանր կտրատած կարտոֆիլ: Սոխը մանր կտրատել առատ ձեթով սոխաեռ պատրաստել: Պատրաստված սոխաեռը լցնել ճաշի վրա, համեմել աղով և սև պղպեղով: Եփել ևս 5 րոպե: Մատուցել ծեծած սխտորով: Բաղադրատոմս՝ ավելուկ, մանր ձավար, սոխ, կարտոֆիլ, ալյուր, ձեթ, սխտոր, աղ և սև պղպեղ: | Վայք համայնք |  |

| | | | | |
|-----------|------------------------------------|--|---------------------|---|
| <p>6.</p> | <p>Կարշմապուր կամ բուսական խաշ</p> | <p>Կարշմի չորացրած բույսը (կտրատած) լվանալ սառը ջրով: Կաթսայի մեջ լցնել սառը ջուր և լվացած բանջարը եփել մինչև կիսաեփ վիճակը: Առանձին տարաներում նախապես թրջել ձավարը, ոսպը և սիսեռը: Ոսպն ու սիսեռը եփել առանձին ամաններում: Ապուրի բաղադրիչները լցնել կաթսայի մեջ: Նախ պետք է լցնել կարշմը, հետո ոսպը, ձավարը և սիսեռը: Այս ամենը եփել 25 րոպե, լցնել աղն ու ընկույզը, շարունակել եփել: Պատրաստ լինելուց 15 րոպե առաջ ապուրին ավելացնել այլուրը (ջրով բացած) և եփել մինչև բաղադրիչները եփված լինեն: Ապուրը մատուցել սխտորով, սև ու կարմիր պղպեղներով ու լավաշով: Ապուրը ուտում են խաշի նման, որպես այդպիսին նրան անվանում են նաև բուսական խաշ: Բաղադրատոմս՝ կարշմ չորացրած ոսպ ձավար կամ բլդուր սիսեռ կարմիր լոբի աղացած ընկույզ այլուր սխտոր աղ, սև ու կարմիր աղացած պղպեղներ:</p> | <p>Վայք համայնք</p> |  |
| <p>7.</p> | <p>Քյալագոշ կամ ոսպով թանապուր</p> | <p>Չորաթանից ստանալ թանձրուկ, ավելացնել ջուր, ոսպ և եփել 40 րոպե: Ապուր մատուցելիս ավելացնել տհալով պատրաստված տապակած սոխ: Բաղադրատոմս՝ չորաթան, ոսպ, սոխ, տհալ, սխտոր:</p> | <p>Վայք համայնք</p> |  |

| | | | | |
|-----|------------------|--|--|---|
| 8. | Ածիկ | <p>Պատրաստում են ծլած գարնանացան ցորենից: Տարայի մեջ փռած վիճակում ցորենը պահում են մութ ու տաք տեղում 10-15 օր և ամեն օր խոնավացնում: Երբ ցորենի ծիլերը հասնում են 12–15 սմ բարձրության, դրանք ծեծում են, հյութի հետ խառնում այուր և եփում մինչև կարմրավուն դառնալը:</p> | <p>Ջերմուկ համայնք, Գնդեվազ բնակավայր</p> |  |
| 9. | Միջինքի կլոճ | <p>Այուրը մաղել, մեջը լցնել յուղ, կարագ, կաթ, շաքարավազ, ձու: Պատրաստել խորիզ, նաև կոպեկ դնել մեջը, նախշել գաթան: Միջինքի կլոճը կտրում էին տան փոքր երեխայի մեջքին և բաժին էր հանվում տան բոլոր անդամներին, կենդանիներին, անգամ շանը, կատվին և այլն:</p> | <p>Արենի համայնք, Ագարակաձոր բնակավայր</p> |  |
| 10. | Խնով շորվա (ճաշ) | <p>Չմերուկի և սեխի սերմերը սանդղով մանրացնել, լցնել ջուրը, եփել, քամել, ավելացնել սոխ, կարմիր աղացած պղպեղ, ձավար:</p> | <p>Արենի համայնք, Արենի բնակավայր</p> |  |
| 11. | Հալվա | <p>Հալվան ընդունված է պատրաստել սրբատեղիներ այցելելիս, ուխտի օրերին, այդ աշխատանքը վստահված է լինում նման դեպքերում տան մեծահասակ կնոջը: Պատրաստման եղանակը. Այուրը լցնել խորը տապակը, ավելացնել հալած յուղ, անընդհատ խառնելով բովել մինչև փխրուն զանգված ստացվի, որից հետո դրա վրա լցնել շաքարի օշարակ և խառնելը շարունակել, մինչև որ գնդիկները վերանան: Հալվան պատրաստելու</p> | <p>Եղեգիս համայնք</p> |  |

| | | | | |
|-----|--------------|---|--|---|
| | | ողջ ընթացքում օգտագործում ենք փայտից գդալ, որ էլ ավելի համեղ է դարձնում ավանդական հալվայի պատրաստումը: | | |
| 12. | Գաթա | Գաթայի պատրաստման երկու եղանակ գոյություն ունի. մածուկով և կաթով: Խմորի համար՝ 2 հատ ձու, 500 գ մածուն կամ թթվասեր, 300 գ կարագ, 5-6 բաժակ այլուր, 1 թեյի գդալ սոդա, 1 թեյի գդալ վանիլին: Խորիզի համար՝ 1,5 բաժակ շաքարավազ, 1 բաժակ այլուր, 4 ճ գ ձեթ, վանիլին: | Եղեգիս համայնք |  |
| 13. | Ղավուրմա | Անհրաժեշտ մթերքները՝ միս տավարի կամ ոչխարի, աղ, յուղ՝ 2-3 կգ, դափնետերև՝ 5-6 հատ, հատիկավոր սև պղպեղ՝ ըստ ճաշակի: Պատրաստման եղանակը. Կտրատած միսը լվանալ և եփել: Լավ եփած միսն առանձնացնել բոլոր տեսակի ոսկորներից, թողնել հովանալու: Այնուհետև տապակել յուղի մեջ՝ քիչ կարմրացնելով: Մսի կտորները շերտերով դասավորել էմալապատ ամաններում և շերտ առ շերտ յուղը լցնել՝ չթողնելով օդի ներթափանցումը ամանի մեջ: Կարելի է ավելացնել մի քանի դափնետերև ու հատիկավոր սև պղպեղ՝ ըստ ճաշակի: Ի տարբերություն պատրաստման 1-ին եղանակի, այս տարբերակի դեպքում օգտագործվում է այնքան աղ, որ միսը լինի սովորականից մի քիչ ավելի աղի: Այս եղանակով պատրաստված ղավուրման օգտագործում են տաք և սառը վիճակներում, ինչպես նաև տարբեր կերակուրների պատրաստման համար: | Եղեգիս համայնք |  |
| 14. | Բանջարով ճաշ | Բանջարի պատրաստման երկու եղանակ գոյություն ունի՝ ջրով և քամած մսարի հյութով: Պատրաստման համար օգտագործում են բլդուր /ձավար/: Ջրով պատրաստման ժամանակ՝ նաև յուղ, աղ, կարմիր պղպեղ և 1-2գդալ այլուր: | Եղեգիս համայնք, Քարազլուխ բնակավայր |  |

| | | | | |
|-----|-----------|---|-------------------------------------|--|
| 15. | Քրչիկ | Քրչիկը հայկական խոհանոցի հայտնի ապուրներից է, որն ընդունված է պատրաստել թթու դրած կաղամբով, օգտագործում են սալորաչիր, որը սովորաբար ապուրները թթու դարձնելու համար են գցում, բայց այս թթու ապուրին այն հակառակը, հաճելի քաղցրահամ է տալիս: | Եղեգիս համայնք, Քարագլուխ բնակավայր |  |
| 16. | Քալազոյոշ | <p>Չորաթանի հիման վրա պատրաստված ավանդական հայկական ուտեստը՝ քալազոյոշը, մատուցում են չոր լավաշով: Պատրաստման համար օգտագործում են ձու, այլուր, մածուն, չաման, սխտորից ու ընկույզից պատրաստած սոուս, ոսպ, սոխ, արևածաղկի ձեթ:</p> <p>Նախ պետք է պատրաստել չորաթան, որի համար խառնում ենք ձվի դեղնուցը, մածունը, չամանը, այլուրը, սխտորի ու ընկույզի սոուսը: Միաժամանակ խաշում ենք ոսպը, հետո տապակում ենք սոխը: Հետո սկսում ենք հավաքել ուտեստը. ափսեի մեջ ենք դնում լավաշը, ոսպը, ավելացնում ենք չորաթանն ու տապակած սոխը:</p> | Եղեգիս համայնք, Շատին բնակավայր |  |
| 17. | Խավիժ | Ցորենի այլուրը բովում են յուղով, մինչև ստանում է բաց դեղնավուն գույն: Այլուրին խառնելով ավելացնում են տաք շաքարի օշարակ և շարունակում են խառնել, եփել մինչև թանձրանալը, մինչև եռման աստիճան: Մատուցելիս երբեմն թեթև դարչին են ցանում շիլայի վրա, նոռվ և ընկույզով զարդարում: | Եղեգիս համայնք |  |

| | | | | |
|-----|--------------------|---|---------------------------------|---|
| 18. | Սև ավելուկով աղցան | <p>Ավելուկը թրջել, լվանալ, ջուրը փոխել, եփել, մինչև փափկի: Լցնել քամիչի մեջ, թողնել քամվի, ապա կտրատել:</p> <p>Սոխը մաքրել, կտրատել և տապակել: Երբ սոխը փափկի, ավելացնել կտրատած սխտորը:</p> <p>Երբ ոսկեգույն երանգ ստանա, ավելացնել կտրատած ավելուկը:</p> <p>Ավելացնել ընկույզ, համեմել աղով և խառնել:</p> | Եղեգիս համայնք, Շատին բնակավայր |  |
|-----|--------------------|---|---------------------------------|---|