






ՑԱՆԿ
Հայաստանի Հանրապետության համայնքներում կիրառվող ազգային ուտեստների, մաս 4-րդ
ՀՀ Տավուշի մարզ (214- 231 տարրեր)



N	Ուտեստի անվանումը	Պատրաստման եղանակը և բաղադրատոմսը (մինչև 100 բառ)	Իրականացման վայր, համայնք	Ուտեստի լուսանկար
ՀՀ Տավուշի մարզ, Նոյեմբերյան համայնք, Այրում քաղաք				
214.	Կոնչոլ	Համայնքում չորացած հացին տարեցները երկրորդ կյանք են տալիս այն վերածելով նոր ու շատ անուշ ուտեստի՝ կոնչոլի: Բաղադրատոմսի մեջ մտնում է 2 ճ.գ. յուղ, 1 գլուխ սոխ, 1 լ ջուր, 200 գ հաց, 2 հատ ձու, չոր ուրց և աղ՝ ըստ ճաշակի: Պատրաստման եղանակը՝ սոխառած անել, ավելացնել ջուր, եռալուց հետո՝ հարած ձու, այնուհետև մանր կտրտած չոր հաց, ուրց և աղ՝ ըստ ճաշակի: Կոնչոլը ուտում են նաև մածուն սխտորով:	Նոյեմբերյան համայնք ք. Այրում	
ՀՀ Տավուշի մարզ, Բերդ համայնք, Չինչին բնակավայր				
215.	Սալդիսոն	Խոզի գլուխ, սխտոր, աղ, սև և կարմիր աղացած պղպեղներ, խոզի ստամոքս (կուպչիկ):	Բերդ համայնք, Չինչին բնակավայր	




		Խոզի գլուխը բաժանել երկու մասի: Մաքրել, լավ լվանալ, դնել կրակին: Եփել այնքան, որ միսը ոսկորից հեշտ առանձնանա: Միսը կտրատել մանր խորանարդների ձևով, ավելացնել աղ, ծեծած սխտոր, սև և կարմիր պղպեղ: Բոլոր համեմունքները՝ ըստ ճաշակի: Այս ամենը լավ խառնել և լցնել նախօրոք պատրաստված կուպչիկի մեջ: Կուպչիկի բոլոր անցքերը թել ու ասեղով լավ կարել և մի քանի րոպե եռացնել ջրում: Հանել ջրից մի քանի տեղից ծակծկել, կախել չորանա և ծուխ տալ:		
216.	Պնրածիլ	Ալանի պանիր, կարագ, ձու, աղ: Կարագը հալեցնել, ավելացնել բարակ շերտերով կտրատած պանիր: Պանիրը հալվելուց հետո ավելացնել հարած ձուն և աղը:	Բերդ համայնք, Չինչին բնակավայր	
ՀՀ Տավուշի մարզ, Բերդ համայնք, Չորաթան բնակավայր				
217.	Չորթանով ապուր	Համարվում է հին հայկական ուտեստ: Չորթանի գնդիկները պատրաստում են աղի թանից, շարում թելին կամ հարմար տարայի վրա, որպեսզի չորանա: Պատրաստման ժամանակ հարմար տարայի մեջ կամ կավե ամանի մեջ մի փոքր ջրով լավ տրորում են, ավելացնում մի երկու պեղ սխտոր: Մանրացրած ծավարից պատրաստում են շիլա (2 բաժակ մանր ծավարը, 5 բաժակ ջրով, վերջում ավելացնում աղ: Հնում ծավարը մանրացնում էին էրզանքով: Ամեն բաժնի համար շիլան լցնել ամանի մեջ, փոսիկ անել, մեջը լցնել մեկ շերտի չորթանի հեղուկից, վրան էլ մեկ շերտի կարմիր պղպեղով հալեցրած յուղ:	Բերդ համայնք, Չորաթան բնակավայր	




ՀՀ Տավուշի մարզ, Նոյեմբերյան համայնք, Դեբեդավան բնակավայր




218.	Ճալեթի փլավ	<p>1 կգ բրինձ, 300 գ. չամիչ, 400 գ. շագանակ, 300 գ. սալորի չիր, 300 գ. ծիրանի չիր, 500 գ. կարագ, 4 ճաշի գդալ մածուն, 3 հատ ձու, սև պղպեղ, չորացրած համեմի փոշի և աղ:</p> <p>Բրինձը եփել թերխաշ վիճակի, քամել ջրից 200 գ.կարագը հալել, խառնել 4 ճաշի գդալ մածուն կամ թթվասեր, 3-4 ձու և համեմունքը, պղպեղը և աղը: Ավելացնել թերխաշ բրնձից 2 բաժակ և այդ ամենը լավ խառնելուց հետո բարակ շերտով փռել տարրայի տակ: Այնուհետև լավ համեմված ճուտը դնել վրան, որից հետո ավելացնել թերխաշ բրինձը, չամիչը 100 գ., թերխաշ շագանակը 200 գ., չիրը 200+200գ. շերտ շերտ: Փլավը եփել մարմանդ կրակին, մատուցել հալած կարագով 300 գ. որի մեջ 100 գ. ծիրանի չիր, 100 գ. սալորի չիր, չամիչ 200 գ., թերխաշ շագանակ 200 գ. և 100.գ. արմավենու չիր:</p>	Նոյեմբերյան համայնք, Դեբեդավան բնակավայր	
------	--------------------	---	--	---

ՀՀ Տավուշի մարզ, Իջևան համայնք, Գանձաքար բնակավայր

219.	Ավելուկով ապուր	<p>Ավելուկը լայն տարածում ունի Իջևանում: Ավելուկն աճում է դաշտային պայմաններում, այն հավաքում են, հյուսում և չորացնում ձմռան համար: Ավելուկն իր յուրահատուկ համով առաջատար է հայկական խոհանոցում: Ավելուկը լվանալուց, չորացնելուց հետո մանր կտրատել, եփել: Առանձին թավայի մեջ յուղով տապակել սոխը և ավելացնել նախապես քամած ավելուկը և աղ: Մատուցել մածունով և սխտորով: Ավելուկով կարելի է նաև շատ համեղ աղցան պատրաստել:</p>	Իջևան համայնք, Գանձաքար բնակավայր	
220.	Կոնչոլ	<p>Մեր տատիկները չորացած հացը օգտագործում՝ այն վերածելով նոր ու անուշ ուտեստի՝ կոնչոլի: Դրա բաղադրատոմսի մեջ մտնում է հաց, ձու, ջուր և կանաչի: Սոխը մանրացնել և տապակել: Ավելացնել եռացրած ջուր, այնուհետև հարած և համեմված ձուն, կտրատած կանաչիները: Կրակի վրայից վերցնելուց հետո ավելացնել չորահացը:</p>	Իջևան համայնք, Գանձաքար բնակավայր	

221.	Նազուկ	Նազուկի պատրաստման համար անհրաժեշտ է ալյուր, ջուր, աղ, կարագ և շաքարավազ: Ալյուրով, ջրով և աղով խմոր պատրաստել: Բաժանել գնդերի, բացել գնդերը, քսել կարագը, նախապես հալեցնել մի քիչ ալյուր խառնել և շաքարավազ ցանել: Առաջին շերտը բացել քսել կարագը, վրան դնել երկրորդ շերտը, կրկին քսել կարագը, նույն ձևով երրորդ շերտը և ոլորելով գունդ սարքել: Այնուհետև գրտնակով բացել և թխել թավայի մեջ, կրակի վրա:	Իջևան համայնք, Գանձաքար քնակավայր		
222.	Բաղարջ	Բաղարջի խմորը պատրաստելու համար անհրաժեշտ է ձու, շաքարավազ, թթվասեր, կարագ, սոդա, վանիլին և ալյուր: Բոլոր բաղադրիչները խառնել իրար, վրան ձու քսել, ձևավորել և թխել:	Իջևան համայնք		
ՀՀ Տավուշի մարզ, Բերդ համայնք, գ. Ներքին Կարմիր Աղբյուր					
223	Խաշիլ	Կաթսայով 2 լ ջուրը դնել գազօջախին: Երբ ջուրը սկսում է եռալ, վերցնել կրակից, ավելացնել 0,5 ճաշի գդալ աղ ու թողնել, որ սառչի: Գդալ-գդալ ավելացնել փոխինձը ու անընդհատ փայտե գդալով խառնել մինչև թանձր զանգված դառնա: Ստացված զանգվածը նորից դնել գազօջախին՝ շարունակաբար խառնել մինչև եռալը: Թողնել եռա 15 րոպե ու վերցնել գազօջախից: Մատուցելիս ափսեի կենտրոնում գդալով փոսիկ անել ու մեջը յուղ լցնել: Փոխինձի վրա կարելի է մածուն ավելացնել և ճաշակել:	Բերդ համայնք, գ. Ներքին Կարմիր Աղբյուր		

ՀՀ Տավուշի մարզ, Բերդ համայնք, գ. Նորաշեն				
224.	Խանգյալ	<p>Խառնել ձուն, աղը և ջուրը փոքր ամանի մեջ: Հարել, մինչև միասեռ դառնա: Ավելացնել մաղած ալյուրը: Հունցել պինդ խմոր, թողնել խմորը հանգստանա 30 րոպե: Մաքրել, կտրատել ու տապակել սոխը մինչև ոսկե դարչնագույն դառնալը: Իդեալական տարբերակ է՝ սոխը կարագով տապակել: Կարելի է վերցնել բուսական և սերուցքային յուղերի խառնուրդ: Թթվասերին կամ մածունին ավելացնել ճզմած սխտոր և խառնել:</p> <p>Խմորը բարակ շերտով գրտնակել: Այդ ընթացքում կաթսայով ջուրը եռացնել: Բարակ շերտով գրտնակած խմորը կտրատել քառակուսի կամ այլ ձևով, լցնել եռացող աղաջրի մեջ և եփել 4-5 րոպե, մինչև որ փափկի ու սկսի լողալ ջրի երեսին: Պատրաստի խմորը գդալով զգուշորեն հանել և դնել ափսեի մեջ, վրան լցնել սոխառածը և սխտորով սոուսը:</p>	Բերդ համայնք, գ. Նորաշեն	
ՀՀ Տավուշի մարզ, Ք. Նոյեմբերյան, գ. Բերդավան				
225.	Հոնի փշեշուր	Բաղադրությունը՝ հոն 400-500 գ (կամ մարինացված կամ չիր): Ձեթ, կես գլուխ սոխ միջին չափի, հոնի հյութ կամ ջուր 1-1,5 լիտր, ալյուր-2 ճաշի գդալ, աղ, ուրց:	Ք. Նոյեմբերյան, գ. Բերդավան	
226.	Կիրկաշ	Բաղադրությունը՝ եփած կարմիր լոբի վրան շրջանաձև կտրատած սոխ:	Ք. Նոյեմբերյան, գ. Բերդավան	
ՀՀ Տավուշի մարզ, Բերդ համայնք, Վարագավան, Չորական, Կողբ գյուղեր				

227.	Հարիսա	<p>Հավի միս, ձավար, կարագ, աղ:</p> <p>Հավի միսը կտրատել բաժանել մասերի և եփել: Եփելուց հետո թափել ջուրը, այնուհետև միսը տեղափոխել մեծ կաթսայի մեջ և վրան լցնել սառը ջուր, դնել մարմանդ կրակին, եփել տասը թոպե: Եփելուց հետո քամել արգանակը և հեռացնել մսի ոսկորները: Քամած արգանակի մեջ լցնել ձավարը, հավի միսը և դնել մարմանդ կրակին: Եփել չորս ժամ, առանց խառնելու: Աղն ու կարագը լցնել մատուցելուց առաջ:</p>	Բերդ համայնք, գ. Վարագավան		
228.	Խոխոփ	<p>Բաղադրատոմսը՝ 1 հնդկահավ, 1 կգ. սոխ, 2 նուռ 250 գ., բուսական յուղ: Պատրաստման եղանակը՝ հնդկահավը կտրատել, եփել, ավելացնել աղ: Սոխը կիսալուսնաձև կտրատել, տապակել բուսական յուղի մեջ և ավելացնել նախապես եփված հնդկահավի միսը, իսկ վերջում, կրակն անջատելուց հետո, ավելացնել նախապես մաքրած նուռը:</p>	Նոյեմբերյան համայնք, գ. Զորական		
229.	Հոնի փշեջուր	<p>300 գրամ հոնի չիրը լվանալ, եռացնել մոտ կես ժամ, փափկելուց հետո տրորել, անցկացնել մաղով, կորիզազերծել, ստացված խյուսին ավելացնել եռացրած ջուր, եփել մարմանդ կրակին մինչև ապուրի տեսք ստանալը:</p> <p>Առանձին 1 գդալ այլուրից գոլ ջրով խյուս պատրաստել, դանդաղ ավելացնել եփվող ապուրին, անընդհատ խառնել, եփել ևս 10 թոպե: Առանձին մանր կտրատած սոխը, ընկույզը և մի պտղունց աղ հավանգում տրորել, ավելացնել եփվող ապուրին, անջատել 2-3 թոպեից: Համեմել ուրցով, ըստ ճաշակի ավելացնել սխտոր և կծու պղպեղ:</p>	Նոյեմբերյան համայնք, գ. Կողբ		
ՀՀ Տավուշի մարզ, Դիլիջան համայնք					
230.	Կանաչ լոլիկ	<p>600 գ. կանաչ լոլիկ, 200 գ. կարմիր լոլիկ, 200 գ. գունավոր պղպեղներ, 70 գ. գլուխ սոխ, բուսայուղ, աղ, սև և կարմիր պղպեղներ, համեմ, սամիթ: Շրջանաձև կտրարտել բոլոր մթերքները, բուսայուղի մեջ տապակել սոխը, այնուհետև նույն տապակի մեջ հերթականությամբ դասավորել կանաչ լոլիկը, պղպեղները և կարմիր լոլիկը՝ յուրաքանչյուր շերտի վրա ավելացնելով աղ և պղպեղ: Եփել 30 թոպե: Վերջում ավելացնել մանր կտրատած համեմ և սամիթ:</p>	Դիլիջան համայնք		