

ՑԱՆԿ

Հայաստանի Հանրապետության համայնքներում կիրառվող ազգային ուստեսություն, մաս 2-րդ

ՀՀ Լոռու, Կոտայքի, Շիրակի մարզեր (99-167 տարրեր)

N	Ուստեսուի անվանումը	Պատրաստման եղանակը և բաղադրատոմսը (մինչև 100 բառ)	Իրականացման վայր, համայնք	Ուստեսուի լուսանկար
ՀՀ Լոռու մարզ, Ախթալա, Փամբակ, Հաղպատ, Վանաձոր համայնքներ				
99.	Ծանդիլ	1 կգ. լոբի, 1 կգ. ցորեն, 800 գ. եղիպտացորեն, 6 լ. ջուր, 200 գ. յուղ, 100 գ. սոխ, 50 գ. ուրց, աղ: Հավասար չափով չոր լոբի, ցորենի խոշոր աղացած ծավար և համեմատաբար թիզ քանակությամբ եղիպտացորեն մաքրել, լցնել սաղը ջրով կաթսայի մեջ, եփել մարմանդ կրակին, ավելացնել աղ, սոխառած և ուրց: Սոխառածի պատրաստման համար թավան դնել կրակին, լցնել անհրաժեշտ քանակությամբ յուղ, սոխը մանր կտրատել, ավելացնել յուղին, անընդհատ խառնել մինչև փափկի և վարդագույն երանգ ստանա, վերցնել կրակից, ավելացնել ուրց:	ՀՀ Լոռու մարզ, Ախթալա, Փամբակ, Հաղպատ, Վանաձոր համայնքներ	
100.	Կորկոտ	Կորկոտը տարրեր տարածաշրջաններում տարրեր կերպ է պատրաստվում: Վերցնել 1 կգ ծավար, 1 կգ խոզի ճարպ, աղ: Կաթսայի մեջ հերթականությամբ շարել ծավարն ու ճարպը, ավելացնել այնքան ջուր, որ զանգվածը ծածկվի: Եփել մինչև ճարպի ու ծավարի հալվելը: Աղն ըստ ճաշակի: Ոչխարի յուղու միսը կտրատում են ու շարում խոր չուփունե կճուճի մեջ, ըստ համի աղ անում, համեմում սև կամ կարմիր պղպեղով, վրան մեկ շերտ լցնում են ցորենի ծեծած մանր ծավար: Այդ շերտի վրա կրկին միս են շարում և այդպես նոյն գործողությունը կատարում են այնքան, մինչև որ կաթսան լցվի: Մեկ բաժակ ծավարին ավելացնում են երկու բաժակ ջուր, վերցում լցնում են	ՀՀ Լոռու մարզ, Ախթալա, Փամբակ, Հաղպատ, Վանաձոր համայնքներ	

		սոխեռածը, որպեսզի յուղը ծծվի մինչև ներքևի շերտը: Կաթսայի բերանն ամուր փակում են և կախում, մարած, բայց տաք թոնրի մեջ: Առավոտյան տաք-տաք հրամցնում են հյուրերին, հետո օգտագործում են կաղամբի, բոխու և սպիտակ բազուկի կոթերի թթու:		
101.	Ճիլ ու եղ	2-3 ձու, 100-150 գր. անալի ճիլ պանիր, 1-2 թ. գ. կարագ: Աղ ըստ ճաշակի, եթե պանիրն աղի է, աղը քիչ անել: Թարմ կամ չորացրած կանաչեղեն, սև, կարմիր պղպեղ, և թարմ թարիխուն: Հալեցնել կարագը, ավելացնել ճիլ պանիրը, մի քանի րոպե եփել թույլ կրակի վրա: Ավելացնել հարած ձու, աղ: Եփել մինչ պատրաստ լինելը: Մատուցել համեմութներով և թարմ կանաչիով:	ՀՀ Լոռու մարզ, Ախթալա, Փամբակ, Հաղպատ, Վանաձոր համայնքներ	
102.	Հոնով ապուր	Բաղադրությունը՝ 1 բաժակ թարմ կամ չորացրած հոն, 4-5 բաժակ ջուր, 2 ճ.գ. այլուր, 1 պտղունց աղ, շաքարավազ ըստ ճաշակի: Հոնը քիչ ջրով եռացնում են և թողնում մի քիչ հովանա: Այնուհետև փլավքամի մեջ տրորում են մինչև կորիզների առանձնանալը: Ստացվում է համասեռ թանձր զանգված: Մասսայի մի մասի մեջ անընդհատ հարելով ավելացնում են այլուր, և խառնում մնացած զանգվածին: Ավելացնում են շաքարավազ և դնում կրակին: Մատուցվում է սառը վիճակում:	ՀՀ Լոռու մարզ, Ախթալա, Փամբակ, Հաղպատ, Վանաձոր համայնքներ	
103.	Կոնչոլ	Պատրաստելու համար անհրաժեշտ է՝ 1 գլուխ սոխ միջին չափի, 70 գ յուղ կամ կարագ, 2-3 ձու, 3.5 թ. եռացրած ջուր: Աղ, սև ու կարմիր տարղեղ ըստ ցանկության: Չոր կամ թարմ ուրց, կարելի է նաև համեմ կամ մաղաղանոս ավելացնել, իին հաց: Մատուցել տաք վիճակում: Սխսոր մածունով շատ ավելի համեղ է:	ՀՀ Լոռու մարզ, Ախթալա, Փամբակ, Հաղպատ, Վանաձոր համայնքներ	

104.	Փիփերթով ապուր	Փիփերթ - 4 կապ, կարտոֆիլ - 4 հատ, գլուխ սոխ - 4 հատ, կարմիր և սև փոշի պղպեղ, աղ: Փիփերթը լվանալ, գլխիկների մասն առանձնացնել և կտրատած կարտոֆիլի և սոխի հետ շերտ-շերտ լցնել կաթսան: Ավելացնել ջուրն այնքան, մինչեւ երեսը ծածկվի, համեմել աղով ու պղպեղներով, եփել մինչեւ կարտոֆիլի փափկելը:	ՀՀ Լոռու մարզ, Ախթալա, Փամբակ, Հաղպատ, Վանաձոր համայնքներ	
105.	Ավելուկի աղցան	100 գրամ չորացրած ավելուկ, 50 գրամ գլուխ սոխ, 20 գրամ ձեթ, աղ, սև պղպեղ: Չորացրած ավելուկը եփել, քամել, շատ մանր կտրատել: Սոխառած անել, ավելացնել ավելուկը, ապա աղ և սև պղպեղ ցանել, խառնել և բոլորը միասին տապակել մի քանի րոպե, այնուհետև լցնել աղցանամանը, թողնել, որ սառի և մատուցել:	ՀՀ Լոռու մարզ, Ախթալա, Փամբակ, Հաղպատ, Վանաձոր համայնքներ	
106.	Եղինջի ապուր	150 գ. եղինջի համար վերցնել 25 գ. գլուխ սոխ, 15 գ. հալած յուղ, 80 գ. կարտոֆիլ, 20 գ. բրինձ, աղ, պղպեղ, մաղաղանոս՝ ըստ ճաշակի: Կաթսայի մեջ լցնել եռման ջուր, աղ, սոխեռած, մեծ կտրոներով կտրատած կարտոֆիլ, լվացած բրինձ և եփել: Մատուցելուց 15 րոպե առաջ լցնել մատղաշ, լվացած եղինջը և եփել: Խորհուրդ է տրվում ապուրը պատրաստել մսի արգանակով՝ վրան մաղաղանոս ցանած:	ՀՀ Լոռու մարզ, Ախթալա, Փամբակ, Հաղպատ, Վանաձոր համայնքներ	
107.	Լոռվա բորանի	Գառան փափկամիսը համեմել աղով, պղպեղով, մարինացնել գինու մեջ մի քանի ժամ, ցանկալի է՝ ողջ գիշեր: Ապա հանել, կտրատել, տապակել բուսայուղի մեջ: Սոխը կտրատել, լցնել մսին, տապակել: Սմբուկն օղակ-օղակ կտրել, հետո օղակները չորս մաս անել, տապակել մսի և սոխի հետ: Նեխուրի տերևներն առանձնացնել, ցողունները կտրատել երկար ձողիկների, լցնել թավայի մեջ: Ավելացնել սոսուր, խառնել: Սոսուրից հետո թավայի մեջ լցնել գինին, կրակը մարմանդ դարձնել և եփել 7-8 րոպե: Ապա բորանին տեղափոխել ափսեի մեջ, զարդարել չոր լավաշով և նեխուրի կտրատած տերևներով: Սոսուրը պատրաստելու համար ընկույզը, սխսողը ծեծել հավանգի	ՀՀ Լոռու մարզ, Ախթալա, Փամբակ, Հաղպատ, Վանաձոր համայնքներ	

		մեջ, ավելացնել շատ մանր կտրատած սամիթ ու համեմ, բուսայուղ:		
108.	Լավաշով մոթալ	Մոթալի պատրաստման ծն՝ մանրացրած պանիրը, մանրացրած թելպանիրը (ջի), քամած կաթնաշոռը, քամած մածունը խառնում են և համեմում աղով, ըստ ճաշակի: Ստացված զանգվածը լցնում են կավե սափորի մեջ, գլխիվայր շրջում և պահում սառը վայրում առնվազը 10 օր: Լավաշը բացում են, մոթալը լցնում են վրան, փաթաթում և համտեսում:	ՀՀ Լոռու մարզ, Ախթալա, Փամբակ, Հաղպատ, Վանաձոր համայնքներ	
109.	Նապաստակի խորոված	Նապաստակի կտրատած միսը համեմում են աղով, ուրցով/քոնդարով և սոխով: Միսը մի քանի տեղից ծակձկում են պատառաքաղով: Թողնում են 20 րոպե: Շարված շերը իջեցնում են թոնիրի մեջ: 1 ժամ եփելուց հետո հանում են թոնիրից, սոխ և կտրտած համեմ ցանում վրան և մատուցում:	ՀՀ Լոռու մարզ, Ախթալա, Փամբակ, Հաղպատ, Վանաձոր համայնքներ	
ՀՀ Կոտայքի մարզ, Գառնի համայնք				
110.	Կարմիր լոբով ապուր	500 գ լոբի, 3 լ ջուր, 200 գ ընկույզ, 1 գլուխ սոխ, 70 գ յուղ կամ կարագ, 2 ճաշի գդալ այլուր, աղ, կարմիր պղպեղ, կանաչի՝ ըստ ճաշակի: Լվացած կարմիր լոբին եփել մարմանդ կրակի վրա մինչև պատրաստ լինելը, ավելացնել աղ: Ընկույզը ծեծել մինչև յուղը դրվս գա, սոխը տապակել մինչև ուսկեցունելը, աղացած կարմիր պղպեղը և ծեծած ընկույզը լցնել եփած լոբու վրա: Ավելացնել այլուրով խյուս և չորացրած ռեհան:	Գառնի համայնք	
111.	Սպիտակ բանջարով	Սպիտակ բանջար, սպիտակ ձավար 200 գրամ, 2 գլուխ սոխ, կարագ 70 գ,	Գառնի համայնք	

	ապուր	աղացած կարմիր բիբար, 2 ճաշի գդալ այլուր, աղ: 50 սմ չոր սպիտակ բանջարը կտրտել լցնել տաք ջրի մեջ թողնել 2 ժամ, լվանալ, խաշել, ավելացնել աղացած սպիտակ ձավար, եփել այնքան մինչ ջուրը դառնա մածուցիլ: Ավելացնել այլուրով խյուս, սոխառած, ծեծած ընկոյզ, աղացած կարմիր բիբար, աղ ըստ ճաշակի: Ուտում են բրդած չոր լավաշով ու սխտորով:		
112.	Տապակած ավելուկ	Ավելուկ, 3 գլուխ սոխ, 200 գ ձիթայուղ, տոմատ, աղ: Ավելուկը լվանալ, եփել, ավելացնել աղ, քամել, ավելացնել տոմատով սոխառած, առատ ձիթայուղով:	Գառնի համայնք	
113,	Շարոց	10 շար ընկոյզի համար անհրաժեշտ է՝ 1 կգ այուր, 1 կգ շաքարավազ, 4 լ ջուր, 0,5 լ դոշաբ, 1 թ/գ դարչին, 1 թ/գ մեխսակ, 10 հատ հիլ: Ընկոյզը շարել բամբակյա ամուր թելի վրա, ցանկալի է, որ թելի երկարությունը լինի մոտավորապես 50 սմ: Այնուհետև պատրաստել շփոթը: 1 կգ այուրը և 1 կգ շաքարավազը լավ խառնել, քիչ-քիչ ավելացնել 4 լիտր ջուրը կամաց կամաց խառնելով, որպեսզի գնդիկներ չմնա: Անընդհատ խառնելով եփել, որ ընթացքում ավելացնել 0,5 լիտր դոշաբը, դարչինը, մեխսակը և հիլը, կրկին խառնելով եփել մինչև թանձրանա: Կրակից վերցնելուց ավելացնել ևս 50 գրամ շաքարավազ, լավ խառնել, որպեսզի խաշիլը փայլուն լինի: Կրակը անջատել, թողնել 5 րոպե շփոթը հանգստանա: Այնուհետև շարոցները հերթով թաթախել շփոթի մեջ և կախել, որ	Գառնի համայնք	

		չորանա: 10 օրը բավական կլինի լավ չորանայու համար:		
Կոտայքի մարզ, Ծաղկաձոր համայնք				
114.	Հալիմ	<p>Այս կերակուրը նոյնությամբ կրկնում է հարիսան, միայն թե՝ առանց մսի: Կերակուրը ծիսական նշանակություն ունի: Այն եփվել է Արևմտյան Հայաստանի Բայազետի գավառի Արծակ գյուղում: Այդ գյուղի բնակիչները հետագայում եկել են Արևելյան Հայաստան և հիմնել Մեղրաձոր, Ծովագյուղ և Արագյուղ գյուղերը: Եփում են Սուլը Ծննդյան ճրագալույցի օրը: Թեև բոլորի տներում եփված է լինում, այնուա-մենայնիվ իրար բաժին են հանում, մի փոքրիկ ամանով՝ վրան մի կտոր բոքոն հաց: Ավանդույթի հիմքը հետևյալն է: Երբ փարախում ծնվում էր Քրիստոնը, մոտակայքում մի աղքատ հովհիվ էր ապրում: Նա հոգով զգում էր, որ հարևան փարախում շատ կարևոր իրադարձություն է տեղի ունենում և շատ էր ուզում որևէ բանով օգնել ծնվողին ու ծննդկանին: Լցոնում է մի աղովիկի մեջ չորացած գոմաղբ, վրան դնում մի կտոր աթար և տանում է, որ վառեն, տաքանան: Բայց փարախում կենդանի-ների շնորհիվ բավական գոլ էր ու նրանց տաքությունից ավել տաք կերակուր էր պետք: Ու մինչև փարախ հասնելը գոմաղբը դառնում է տաք հալիմ, իսկ վրայի աթարը՝ մի կտոր բոքոն հաց: Իսկ ամեն բանից զատ, ցորենից կերակուրը առատացնում է կաթը և հանգստացնում ծննդաբերությունից գրգռված ներքին օրգանները:</p>	Ծաղկաձոր համայնք, գ. Մեղրաձոր	

ՀՀ Կոտայքի մարզ, Հրազդան համայնք

115.	Շորվա	<p>Տավարի միս, յուղ, սոխ, տոմատի մածուկ, աղ, կարմիր աղացած պղպեղ, չորացրած կանաչի՝ խոռը, կարտոֆիլ:</p> <p>Շորվան մսապուր է, տավարի մսով ճաշ:</p> <p>Շորվան առանձնանում է մնացած ապուրներից, եփված մսի առումով, որի արդյունքում այն բնութագրվում է բարձր յուղայնությամբ: Բացի այդ իրական համեղ շորվան պատրաստում են կովի կամ երինջի ամբողջական մարմնի կտորներից: Երկրորդ, շորվայի համար բնորոշվում է մեծ քանակությամբ կանաչեղինի և համեմունքների օգտագործմամբ: Երրորդը, համեմատաբար խոշոր կտրտած քանցարեղենն է, մասնավորապես կարտոֆիլ ու սոխ: Հոգեհացի շորվան եփում են միայն տղամարդիկ, նախապատրաստական աշխատանքները, եփելը տևում է գրեթե երկու օր: Միսը կտրվում է, եփվում է մեծ կաթսայի մեջ, եփվում է այնքան, որ փափկի: Միսը եփելուց հետո մյուս կաթսայի մեջ պատրաստում ենք սոխառածը. լցնում ենք յուղը, հետո սոխը, լավ կարմրացնելուց հետո ավելացնում ենք կարմիր աղացած պղպեղ, տոմատ, չորացրած կանաչի և եփված մսի ջուրը:</p> <p>Քիչ հետո ավելացնում ենք եփված միսը և կարտոֆիլը՝ էլի կտորներով: Հենց կարտոֆիլը եփվում է, ուրեմն շորվան պատրաստ է: Շորվան մեծ խորը ճաշի ափսեներում են մատուցում, պետք է ուտել տաք վիճակում, եթե սառչի, յուղակալում է երեսը: Այսօր հիմնականում ռեստորաններում են մատուցում, սակայն դեռևս պահպանվում է հոգեհացին շոռվա մատուցելու սովորույթը, հատկապես Զրառատ թաղամասում, որին մասնակցում են մինչև 450-500 անձ:</p>	<p>Հրազդան համայնքի Զրառատ թաղամաս (այս թաղամասում շորվան ճաշատեսակի պատրաստման, մատուցման և հոգեհացի կազմակերպման համար կառուցվել է և գործում է հատուկ սրահ), Վանատուր թաղամաս, Կոճոռ թաղամաս, Աղբյուրակ թաղամաս</p>	
------	--------------	---	---	---

ՀՀ Կոտայքի մարզ, Նահրի համայնք, Ք. Եղվարդ

116.	Ոսպով թանապուր (քյալագյոշ)	Թան, ոսպ, գլուխ սիխ, աղ, կարմիր պղպեղ, յուղ: Թանը ջրով բացել, եփել: Ոսպը եփել առանձին, քամել: Սոխը կտրատել կիսալուսնածև, յուղով տապակել: Մատուցելիս թանը լցնել ափսեի մեջ, վրան ավելացնել եփած ոսպը, վերջում՝ սոխեռածը: Մատուցել չոր լավաշով:	Նահրի համայնք, Ք. Եղվարդ	
117.	Լավաշ	Այուրը մաղել, ջրով հոնցել, ավելացնել աղ և թթվամոր: Պատրաստի խմորը թողնել հասունանա 1,5-2 ժամ: Խմորը կտրատել, գնդել, գնդերը թողնել հանգստանան 10-15 րոպե: Բացել փայտե գրտնակով, դնել լավաշթիվ (բադադ) վրա: Թխվում է թռնիրի տաք պատին՝ 3-5 րոպե:	Նահրի համայնք, Ք. Եղվարդ	
ՀՀ Կոտայքի մարզ, Նոր Գեղի համայնք				
118.	Հարիսա	Հավի միս – 1 կգ, ծավար – 500 գ, աղ ըստ ճաշակի, 4 լ ջուր, յուղ: Զավարը մի քանի ժամ թրցել սառը ջրով: Հավի միսը կտրատել, դնել կաթսայի մեջ, վրան լցնել ծավարը, լցնել այնքան ջուր, որ 4-5 սմ. ծածկի կաթսայի պարունակությունը: Եռալուց սկսած փրփուրը հեռացնել: Եփել մարմանդ կրակի վրա: Երբ թանձրանա, սկսել խառնել փայտե գրալով: Եփել այնքան, որ դառնա ծորուն միատարր շիլա: Պարբերաբար խառնել, որ չկաչի: Ընթացքում առանձնացած ուկորները հանել: Վերջում աղ անել: Մատուցել՝ վրան յուղ դնելով:	Նոր Գեղի համայնք	

119.	Ղափամա	1 միջին չափի դդում, 1 բաժակ բրինձ (մոտ 200 գ), 1 բաժակ տարբեր տեսակի չոեր (մոտ 200 գ, կարող եք նաև մի քիչ շատ), 1 բաժակ ընկույզ (200գ), 1 փոքր բաժակ յուղ, դարչին, բահար, աղ: Լվանալ դդումը, վերին մասը կտրել որ այն դառնա կափարիչ: Այնուհետև զգուշությամբ մաքրել դդմի միջուկը: Կտրատել չոերն ու ընկույզը, ավելացնել յուղի մեջ, հետո լվացած բրինձը, մեղրը և ջուր՝ աչքաչափով: Փակել դդումը կտրած կափարիչով և սպասել, մինչև բրինձը ներծծի ջուրը: Տեղավորել նախապես տաքացրած ջեռոցում: Ղափաման պատրաստ է այն ժամանակ, երբ դդումն արդեն փափկել է:	Նոր Գեղի համայնք	
120.	Քըշիկ	Թթու կաղամբ-200-300 գրամ, սոխ-2 գլուխ, կարտոֆիլ-2 հատ, ցորենի ծավար (կամ մանր բլուր)-2 ճաշի գդալ լոլիկի մածուկ, 2 ճաշի գդալ բուսական յուղ- 3-4 ճաշի գդալ (կամ տիկալ՝ 100 գրամ) թարմ կանաչի: Բուսական յուղը (կամ տիկալը) կաթսայի մեջ տաքացնել, ավելացնել սոխը: Երբ սոխը բավականաչափ դառվի, ավելացնել տոմատի մածուկ, լավ խառնել, ավելացնել մանր կտրատած թթու կաղամբը, թողնել մի հինգ-տաս րոպե շոգեխաշվի: Ապա վրան լցնել եռացրած ջուր, ավելացնել մաքրած և կտրատած կարտոֆիլը, թողնել եփվի, մինչեւ կարտիֆիլը գրեթե պատրաստ կլինի: Վերջում ավելացնել բլուրը: Մատուցելիս ավելացնել նաև թարմ կանաչի:	Նոր Գեղի համայնք	
ՀՀ Կոտայքի մարզ, Զարենցավան համայնք				
121.	Ածիկ	Սինու վրա բարակ շերտով ցորեն լցնել և դնել մոլթ տեղում, ցորենը ամեն օր խնամքով ջրել: Յորթից տասն օրերի ընթացքում ցորենը սպիտակ ծիլեր է արձակում՝ 2-3սմ: Եթե երկար մնան, ապա ծիլերը կկանաչեն և կդառնանան: Յորենի ծիլերը հետաքրքիր ու խիստ ցանց են գործած լինում: Այն խնամքով մասերի բաժանել, հոսող ջրի տակ լավ լվանալ և մսաղացով երկու անգամ աղալ: Մեծ ու փոքր քամիչներով անցկացնելուց հետո ստանում ենք միատարր հեղուկ մասսա: Անընդհատ խառնելով ավելացնել երկրորդ տեսակի ալյուրը՝ մինչև ծորացող	Զարենցավան համայնք, Ալափարս գյուղ	

		զանգված դառնալը: Դնել մարմանդ կրակին, ցանկալի է թոնրի վրա, անընդհատ խառնել՝ մինչև եռալը: Մեր ածիկը եփում է յոթից ութ ժամ: Եթե երեսը սերակալի, որտեմն պատրաստ է: Տաք վիճակում լցնել փոքր տարրաների մեջ:		
--	--	--	--	--

ՀՀ Կոտայքի մարզ, Զրվեժ համայնք, Զրվեժ գյուղ

122.	Սպիտակ բանջարով ճաշ	Սոխը տապակում են, ավելացնում այլուր, շարունակում են տապակել, ավելացնում են ծավար, մանր կտրտած չոր սպիտակ բանջար ու եփում: Ավելացնում են նախապես եփած տապարի միս կամ մանրացրած դավուրմա ու շարունակում եփել՝ անընդհատ խառնելով 8-10 ժամ: Ցանկության դեպքում նաև ավելացնում են ընկոյզ:	Զրվեժ համայնք, գյուղ Զրվեժ		
------	------------------------------------	--	-------------------------------	--	---

ՀՀ Շիրակի մարզ, Գյումրի քաղաք

123.	Հարիսա	Հավ, ձավար, ջուր, աղ, կարագ:	Գյումրի քաղաք		
------	---------------	------------------------------	---------------	--	--

124.	Ավելուկով և բլղուրով ապուր	Ավելուկ, գլուխ սոխ, բլղուր, աղ, պղպեղ, բուսական յուղ:	Գյումրի քաղաք		
------	---	--	---------------	--	---

125.	Պոչով չանախ	Տավարի պոչ, սիսեռ, կարմիր լոբի, սոխ, կարտոֆիլ, լոլիկ, տաքդեղ, կծու պղպեղ, կանաչիների փունջ, աղ, սև և կարմիր փոշի պղպեղ, կարագ, տոմատի մածուկ:	Գյումրի քաղաք	
126.	Քյալա	Տավարի գլուխ, աղ:	Գյումրի քաղաք	
127.	Չլբուր	Կանաչ սոխ, յուղ, եռացրած ջուր, ձու, համեմ:	Գյումրի քաղաք	
128.	Հալվա	Այուր, շաքարավազ, կարագ, բուսական յուղ:	Գյումրի քաղաք	

129.	Պանրիսաշ	Պանիր, կարագ, լավաշ, սոխ:	Գյումրի քաղաք	
130.	Փոխինձ	Փոխինձ (աղանձած ձավարի այսուր), ջուր մեղր, կարագ:	Գյումրի քաղաք	
ՀՀ Շիրակի մարզ, Արթիկ քաղաք				
131.	Թաթար բորանի	Զու-1հատ Զուր-1/2բաժակ Աղ-ըստ ճաշակի Այլուր-1.5 բաժակ Սոխ-1 հատ Սխտոր-1 պճեղ Մածուն-100գ Յուղ-16/գ	Ք. Արթիկ	 

132.	Քըհկ	Աղացած ձավար-1/2 բժ Թթու կաղամբ-500գ Սոխ-2 հատ Տոմատի մածուկ՝ ըստ ճաշակի, բուսայուղ, կարտոֆիլ:	Ք. Արթիկ		
133.	Հայկական աղանձով խաչի	Աղանձ, եռացրած ջուր, աղ: Ուտելուց ավելացնում են յուղ և կաթ:	Արթիկ համայնքի Սպանդարյան քնակավայր		
134.	Հարիսա	Ձավարը լավ եփում են գառան կամ հավի մսով անընդհատ խառնելով, եփում են այնքան մինչև ձավարն ու միսը հալվեն: Ուտելուց ավելացնում են յուղ և կաթ:	Արթիկ համայնքի Սպանդարյան քնակավայր		
135.	Խաշլամա	Տավարի կամ գառան միս, լոլիկ, սմբուկ, բիբար, համեմունքներ, կանաչի: Գառան մսով եփելուց ջոհ փոխարեն գարեցուր են լցնում:	Արթիկ համայնքի Սպանդարյան քնակավայր		

				
136.	Ավանդական գաթա	<p>Խմորի համար՝</p> <p>Այուր- 400գր կարագ 250գր ձու-2 հատ+ 1սպիտակուց սողա- 1թ/գր վանիլին-10գր թթվասեր- 250գր Միջուկի համար՝ այուր-1թ կարագ-125գր շաքարավազ-1,5թ վանիլին- 5գր Վրան քսելու համար՝ ձու 1հատ(դեղնուց) կաթ- 16/գր</p>	<p>Արթիկ համայնքի Հայրենյաց բնակավայր</p>	
137.	Պասուց տողմա	<p>Բաղադրատոմսը՝</p> <p>Թթու կաղամբ, ոսպ-1թ կարմիր լոբի-1թ բղուր-1թ, սոխ տոմատի մածուկ, աղ, պղպեղ, համեմունքներ:</p>	-/-	
138.	Փոխինձով խաչի	<p>Բաղադրատոմս՝</p> <p>Փոխինձ-0,5կգ ցուր-2լ, աղ-16աշի գդալ, յուղ- 150գ, կաթ-</p>	-/-	

		1բաժակ		
139.	Տոլմա	Միջուկի համար օգտագործում ենք տավարի միս, խոզի ճարպ, բրինձ, սոխեռածի մի մասը /մնացածը՝ փաթաթած տոլմայի վրա/, կանաչի, աղ, սև պղպեղ, ուեհան, չաման: Միջուկը փաթաթում է խաղողի կամ կաղամբի թփերով: Խաղողի թփերով փաթաթած տոլմայի հետ մատուցվում է սխտորով մածոն:	Արթիկ համայնքի Պեմզաշեն բնակավայր	
140.	Հարիսա	Ցորենի ծավարը և հավի միսը ջրով եփում ենք թուշե կաթսայի մեջ՝ մոտ 4 ժամ, այնուհետև փայտե թիակով հարում ենք մինչև մածուցիկ զանգված դառնալը, ավելացնում ենք աղ: Մատուցում ենք կավե ամանով, վրան լցնում ենք հալած յուղ:	-/-	

141.	Ավելուկով ապուր	Ապուրը պատրաստում ենք չորացրած ավելուկով, որը նախապես թրջում ենք սառը ջրով, ավելացնում ենք նաև լոբու հատիկներ, բլղուր, կարտոֆիլ, աղ, համեմունքներ, սխտոր:	-//-	
142.	Խաշ	Պատրաստում ենք տավարի ոտքերից և փորոքից, եփում ենք 8-9 ժամ: Խաշի հետ մատուցում ենք չոր լավաշ՝ բրդելու համար և պարտադիր՝ սխտոր, աղ, կանաչի:	-//-	
143.	Յուղով տոլմա	Ընտրում ենք թթու դրած կաղամբի աև թփերը: Միջուկի համար օգտագործում ենք ցորենի ձավար, շատ սոխեռած, կծու համեմունք: Տոլման փաթաթում ենք եռանկյունաձև: Մատուցելուց առաջ վրան լցնում ենք հալած յուղ և չորաթան՝ ըստ ճաշակի:	-//-	

144.	Խաշլամա	Օգտագործում ենք գառան միս, կարտոֆիլ, լոլիկ, կանաչ բիբար,թարմ կանաչի, գլուխ սոխ, գարեջուր, աղ, կարմիր և սև պղպեղ:	-//-	
145.	Ղազան խորոված	Նախապես մարինացված գառան միսը անցկացնում ենք ծաղի ճյուղերից պատրաստված փոքր ծողերի վրա, շարում ենք կաթսայի մեջ, ավելացնում ենք կես լիոր գարեջուր,դափնու տերևն՝ ըստ ճաշակի, կաթսան ծածկում ենք փայլաթիթեղով, եփում ենք գոլորշու վրա:	-//-	
146.	Պատուց տոլմա	Պատրաստման եղանակ՝ Հինգ ժամով թրջել լորին և սիսեռը: Առանձին կաթսաների մեջ եփել լորին, ոսպը, սիսեռը, ապա խառնել իրար: Սոխը մաքրել, մանր կտրատել և տապակել բուսական յուղի մեջ: Ավելացնել ծավարը, տապակել ևս 5 րոպե: Ավելացնել լորու զանգվածը, ապա 300 գրամ տոմատ: Կանաչեղենը լվանալ և մանր կտրատել: Ավելացնել աղ, պղպեղ, լավ խառնել, հանել կրակից: Թողնել, որ սառչի: Կաղամբի տերևները լվանալ սառը ջրով: Հիշեցնենք, որ պատուց տոլմայի համար անհրաժեշտ է թթու կաղամբ, բայց եթե չունեք, կարող եք պատրաստել սովորական կաղամբից՝ նախապես եռացնելով աղի ջրի մեջ մոտ 7-8 րոպե: Տերևների վրա լցնել միջուկն ու փայլաթել: Դնել կաթսայի	Արթիկ համայնքի Մեծ Մանթաշ բնակավայր	

		<p>մեջ, տոմատի մնացուկը խառնել 3 բաժակ ջրով և լցնել կաթսայի մեջ: Վերևից դնել ափսե և եփել մարմանդ կրակի վրա Բաղադրամասեր՝ Թթու կաղամբ, 2 բաժակ կարմիր լոբի, 2 բաժակ սիսեռ, 2 բաժակ ոսպ, 2 բաժակ ձավար, 500 գրամ տոմատ, 500 գրամ բուսական յուղ, 500 գրամ սոխ, 1 փունջ մաղադանոս, 1 փունջ համեմ, աղ, պղպեղ:</p>		
147.	Հարիսա	<p>Բաղադրամասեր.</p> <p>Հավ – 1200 գր. Զավար – 400 գր. Զոլոր – 4 լիտր աղ՝ ըստ ճաշակի: Պատրաստման եղանակը. Զավարը լվանալ եւ 1 ժամով թրջել սառը ջրի մեջ: Հավը մասնատել, դնել հաստ հատակով կաթսայի մեջ, ավելացնել ձավարը, լցնել ջուրն ու պատրաստել միջին կրակի վրա: Եռացնել՝ թուլացնելով կրակը: Կրակին այն թողնել 1,5 ժամ: Այնուհետեւ առանձնացնել միսը ուսկորներից: Հավի միսը լցնել կաթսայի մեջ եւ լավ խառնել փայտե մեծ գդալով: Պետք է եփել այնքան մինչեւ միատարր զանգված ստացվի: Ավելացնել աղ, խառնել: Թողնել, որպեսզի հարիսան 15-20 րոպե հանգստանա, ապա մատուցել խորը ափսեի մեջ՝ վրան ավելացնելով մի կտոր սերուցքային կարագ:</p>	-//-	

148.	Կարտոֆիլով տոլմա	1 կգ կարտոֆիլ 2 գլուխ սոխ 1 ճգ տոմատի մածուկ -սամիթ -աղ -պղպեղ -բուսական յուղ Պատրաստման եղանակը՝ Մաքրած միջին չափի կարտոֆիլը բաժանել 4 մասի: Ավելացնել մանրացրած կանաչին, աղն ու պղպեղը, լավ խառնել: Կաղամբի թերթիկները խաշել, յուրաքանչյուրի մեջ դնել պատրաստի լցոնը, փաթաթել և դասավորել կաթսայի մեջ: Տոլմայի վրա դնել շրջած ափսե, ավելացնել նախապես ջրով բաց արած տոմատի մածուկը և ջուր այնքան, որ ծածկի տոլման: Եփել մարմանդ կրակի վրա:	Արթիկ համայնքի Փանիկ բնակավայր	
<< Շիրակի մարզ, Ախուրյան համայնք				
149.	Փոխինդով խաշիլ	Յորենի հատիկները բովում և մանր աղում են: Վերցրած չափաբաժնի վրա ավելացնում են եռացրած ջուր, լավ խառնում, որ դառնա միասեռ զանգված: Ավելացնում են աղ: Ուտում են յուղով և կաթով:	Գյուղ Ախուրյան	

150.	Փոխինդով գնդիկ		-//-	
151.	Չեչիլ պանիր	Թթավեցրած կաթը հասցնում են գրեթե եռման աստիճանի: Երկար խառնում են և շերեփի վրա հավաքում խտացված պանրային զանգվածը: Ձեռքբերով սեղմելով քամում են և հանում շիճուկից և կախում քամելու համար:	-//-	
152.	Էրշտայով փլավ	Այսուրով, աղով ու ջրով /աչքաչափով/ երկար տրորելով պատրաստում են պինդ խմոր, որը հասունանալուց հետո կտրատում են համապա-տասխան գրտնակով, այնուհետև ափերի մեջ բարակեցնելով ստանում են երկար ու բարակ կտորներ: Դրանք բովում են և եփում: Եփելուց հետո քամում են, ավելացնում յուղ և հարած ձու:	-//-	

153.	Ձավարով տոլմա	Աղացած ձավարը սոխառածով և համեմունքներով ու տար ջրով թրջում են: Թթված կաղամբի տերևներով փաթաթում են և եփում:	-//-	
154.	Ավելուկով ապուր	Հայաստանի մարգագետիններից հավաքած ավելուկի տերևները հյուսում և կախում են չորանալու: Ուտում են հատկապես ձմռանը: Տերևները կտրատում են, տար ջրով թրջում, որ դառնությունն անցնի: Եփում են, ավելացնելով աղացած ձավար և կարտոֆիլ: Հետո յուղով այսուր են բուլում ու սոխառած անում, ավելացնում կերակուրին:	Ախուրյան համայնքի բնակավայր Արևիկ	
<< Շիրակի մարզ, Աշոցք համայնք				
155.	Կաթնով	Կաթ, բրինձ, կարագ, աղ, ըստ ցանկության շաբարավազ: Եռացնել կաթը, ավելացնել լվացված բրինձը և անընդհատ խառնել, ավելացնել աղը: Եփել ցածր կրակին 10-15 րոպե: Մատուցելիս ավելացնել կարագ:	Գյուղ Աշոցք	
156.	Ավելուկով և ձավարով ճաշ	Եռացրած ջուր, ավելուկ, աղացած ձավար, սոխ, յուղ, կարտոֆիլ, այսուր, աղ, պղպեղ: Նախապես թրցել ավելուկը եռացրած ջրով, թողնել 10-15	-//-	

		<p>բոպե, այնուինեւու քամել: Լցնել կաթսայի մեջ, ավելացնել աղացած ձավարը, կարտոֆիլը, աղը ըստ ճաշակի և եփել 20 րոպե:</p> <p>Պատրաստել սոխառածը, ավելացնել մեկ ճաշի գդալ այրուր և կարմիր աղացած պղպեղ: Խյուսը ավելացնել եփված զանգվածին, եփել 5 րոպե և մատուցելիս ավելացնել սխտոր:</p>		
157.	Փոխինձով խաշիլ	<p>Փոխինձ, եռացրած ջուր, աղ, յուղ, ըստ ցանկության շաքարավազ, կաթ: Տարայի մեջ լցնել փոխինձը, ավելացնել աղը ըստ ճաշակի, վրան լցնել եռացրած ջուր և անընդհատ խառնել մինչև դառնա համասեռ:</p> <p>Մատուցելիս վրան լցնել հալած յուղ, ըստ ցանկության, շաքարավազ և կաթ:</p>	-//-	 
158.	Պանրիսաշ	<p>Հավաշ հաց, սպիտակ հորած չեչիլ պանիր, սոխ, յուղ, եռացրած ջուր:</p> <p>Պատրաստել սոխառածը: Մանրել հացը և պանիրը, շերտ-շերտ լցնել խորը ափսեի մեջ վրան լցնել եռացրած ջուրը և քամել, հետո ավելացնել սոխառածը և մատուցել:</p>	-//-	

				
159.	Տապակած ավելուկ	Ավելուկ, ծեթ, սոխ, մանրացված ընկույզ, մածուն, սխտոր: Մեկ հյուս ավելուկը կտրատել և վրան ավելացնել տաք ջուր, թողնել 10 րոպե այնուհետև քամել, լվանալ և դնել կրակին 30 րոպե, լավ քամել: Տապակի մեջ լցնել ծեթ, մանր կտրատած գլուխ սոխ, տապակել մինչև դառնա ոսկեգույն, ավելացնել ավելուկը, աղը և լավ խառնել, մատուցելուց առաջ վրան ավելացնել մանրացրած ընկույզ և սխտորած մածուն:	Գյուղ Ղազանչի	
160.	Քրչիկ	Թթու կաղամբ, սոխ, կարտոֆիլ, կարմիր պղպեղ, ծավար, լոլիկի մածուկ, յուղ, թարմ կանաչի: Պատրաստել սոխառած, ավելացնել լոլիկի մածուկը, կարմիր պղպեղը, լավ խառնել ավելացնել մանր կտրատած թթու կաղամբը և թողնել 5-10 րոպե շոգեխաշվի, ապա վրան լցնել կարտոֆիլը, ծավարը և թողնել եփվի մինչև պատրաստ լինելը: Մատուցելիս ավելացնել թարմ կանաչի:	Գյուղ Աշոցք	

161.	Սոխցուր (Ճլպուր)	Կանաչ սոխ, յուղ, աղ, ձու, չորացրած լավաշ, ջուր: Պատրաստել սոխառածը, ավելացնել եռացրած ջուր, աղ և ձու: Չորացրած լավաշը մանրացնել և սոխառածը ավելացնել լավաշին:	-//-		
162.	Զվշուր	Աղացած բլղուր, ծիրանաչիր, սալորաչիր, կտավատի ծեթ, աղ: Եփել աղացած բլղուրը, ավելացնել ծիրանաչիրը և սալորաչիրը, աղը և եփել ևս 5 րոպե: Մատուցելիս ավելացնել կտավատի ծեթը:	Գյուղ Սիզավետ		
163.	Տապակած դմի/Շուշան	Ղմի, յուղ, աղ, ձու: Ղմին շոգեխաչել, մանր կտրատել, այնուհետև տապակել յուղով, ձուն առանձին կոտրել և հարել մի պտղունց աղով, հարած ձուն ավելացնել տապակած զանգվածին, եփել ևս 5 րոպե և մատուցել:	Գյուղ Աշոցք		
164.	Տնական հալվա	Կարագ, շաքարավազ, մեղրաջուր, այսուր, ընկույզ: Կարագը և այսուրը անընդհատ խառնելով բովել մինչև փխրուն զանգված ստացվի, ավելացնել մեղրաջուրը և մանրացրած ընկույզը, խառնել այնքան մինչև դառնա համասեռ զանգված, այնուհետև լցնել ձևամանի մեջ և հավասարեցնել: Մատուցելիս ձևավորել ընկույզով:	-//-		

ՀՀ Շիրակի մարզ Ամասիա համայնք

165.	Ղազան խորոված	Միսը բաժանել միջին չափի կտորների և մարինացնել աղով, սև և կարմիր պղպեղներով, երկարովայամբ կտրատած սոխով և կանաչիներով: Թողնել առնվազն 2 ժամ, իսկ ժամանակ ունենալու դեպքում կարելի է ամբողջ գիշեր թողնել սառնարանում: Պատրաստի միսը շարել փայտիկների վրա և դասավորել կաթսայի մեջ խաչածն այնպես, որ մեջտեղի հատվածը բաց մնա: Ամեն շերտի վրա լեզու լցնել, իսկ ամրանը լեզոն կարելի է փոխարինել թարմ լոլիկով և պղպեղով: Զուրո ավելացնել այնքան, որ առաջին երկու շարքը միայն ծածկվի: Ցանկության դեպքում կարելի է օարեցուրը բացել ջողով 1:1: հարաբերությամբ: Վերջում ավելացնել կարագը: Կափարիչը փաթաթել սորբիչով, փակել կաթսայի բերանը և մարմանդ կրակի վրա եփել մինչև պատրաստ լինել:	Ամասիա և հարակից բնակավայրեր		
166.	Հարիսա	Բաղադրիչներ՝ հավ, ձավար: Տնական հավը եփել, թափել առաջին ջուրը, լվանալ և ավելացնել նախապես թրջած ձավարը և դնել մարմանդ կրակին, չխառնել մինչև միսը և ձավարը եփվեն: Ուսկրահան անել միսը և շատ լավ հարել փայտե գդալով: Մատուցել հալած յուղով:	-//-		
167.	Պանրիսաշ	Բաղադրիչներ՝ լավաշ, թել/չեչիլ/ պանիր, սոխ 2-3 գլուխ, տնական յուղ, եռացրած ջուր: Նախ մանր կտրատում ենք լավաշ հացը, ապա պանիրը և շերտերով դասավորում խորը ափսեի մեջ: Սոխեռած ենք անում առատ յուղով: Ապա ավելացնում ենք եռացրած ջուր աչքաչափով և լցնում հաց-պանիրի վրա մինչև զանգվածը փափկի, եթե ավել է, ջուրը քամել: Վերջում ըստ ճաշակի ավելացնել սոխեռածը:	-//-		