







# ՑԱՆԿ


Հայաստանի Հանրապետության համայնքներում և Երևանում կիրառվող ազգային ուտեստների, մաս 5-րդ  
(231- 250 տարրեր)


«Հովհաննես Շարամբեյանի անվան ժողովրդական արվեստների թանգարան» ՊՈԱԿ

N	Ուտեստի անվանումը	Պատրաստման եղանակը և բաղադրատոմսը (մինչև 100 բառ)	Իրականացման վայր, համայնք	Ուտեստի լուսանկար
231.	<b>Ավելուկով փթրուկ</b>	Չորացրած ավելուկը դնում են եռման ջրի մեջ՝ թողնելով մեկ ժամ, որպեսզի դառնությունը դուրս գա, որից հետո ավելուկը կտրատում են և եփում: Եփված ավելուկը թողնում են մի կողմ: Եռացրած ջրի մեջ լցնում են խմորից նախօրոք պատրաստված գնդիկները և եփում մի քանի րոպե: Պատրաստում են սոխեռած, համեմում աղ ու պղպեղով, ավելացնում եփած ավելուկը, խմորի գնդիկներն ու ջուրը: Մատուցելիս ավելացնում են ճզմած սխտոր:	<b>Տավուշի մարզ, Աչաջուր համայնք</b>	
232.	<b>Կորթ-կորթ (կորկոտ)</b>	Խոզի գլուխը լավ եփում են, այնքան, որ միսը ոսկորներից առանձնանա: Վերջում մսին ավելացնում են ձավար ու շարունակում եփել: Ուտեստին ավելացնում էին միայն աղ: Այս ուտեստը հնում պատրաստել են հարսանիքների ու տոնական հանդիսությունների ժամանակ:	<b>Տավուշի մարզ, Աչաջուր համայնք</b>	

233.	<b>Տավարի հարիսա մսով</b>	<p>Աչաջուրում հարիսան պատրաստում են մեծ պղինձներով: 5-6 կգ ծավարին ավելացնում են այդքան էլ տավարի թելահան արված միս և 10-12 լիտր մսի արգանակ, 3 կգ աղացած սոխ: Լավ հարում են, ավելացնում 1-1.5 կգ կարագ, աղ և աղացած սև պղպեղ:</p> <p>Հիշատակվում է հնագույն ժամանակներից և կենսունակ է առ այսօր: Աչաջուր համայնքում այն հոգեհացի հիմնական ծիսական ուտեստն է:</p>	<b>Տավուշի մարգ, Աչաջուր համայնք</b>	
234.	<b>Բիշի</b>	<p>Ալյուրով, ջրով ու մի փոքր աղով թույլ, փափուկ խմոր են պատրաստում: Առանձին կաթսայի մեջ առատ տնական յուղ են հալեցնում ու մեջը ալյուր ավելացնում:</p> <p>Խմորը բաժանում են գնդերի, գրտնակով բացում, շերտի վրա ցանում են շաքարավազ ու ավելացնում նախապես տաքացրած յուղի ու ալյուրի խառնուրդը: Խմորը փաթաթում են գլանաձև, ոլորում ու թեքությամբ կտրատում: Եփում են սաջի վրա:</p> <p>Վարդավառի տոնին այսօր էլ համայնքի գրեթե բոլոր ընտանիքներում պատրաստում են այս խմորեղենը:</p>	<b>Տավուշի մարգ, Աչաջուր համայնք</b>	


235.	<b>Կուրկուտ</b>	<p>Անհրաժեշտ մթերքներ.</p> <p>Խոզի տոտիկներ, խոզի գլխի ճարպային և մսային հատվածներ, սպիտակ ցորեն, աղ, ջուր:</p> <p>Կաթսայի հատակին վանդակաձև շարում են խաղողի փայտե մատեր (արքաղ): Վերջինիս վրա շարում են ճարպի և մսի կտորները, վրան ավելացնում ցորենի մի շերտ:</p> <p>Ցորենի վրա շարում են նախապես մեջտեղից երկարությամբ կիսված խոզի տոտիկները, ճարպի ու մսի կտորներ: Դրանց վրա ավելացնում են ցորենը:</p> <p>Կաթսայի մեջ ավելացնում են աղ և սառը ջուր՝ այնքան, որ ծածկի ցորենի շերտը: Եփում են մարմանդ կրակով:</p>	Արցախ, Հաթերք	գյուղ	
236.	<b>Քլնգյոշ</b>	<p>Անհրաժեշտ մթերքներ. թան կամ չորաթան, ալյուր, յուղ, սոխ, ջուր, աղ, կարմիր պղպեղ:</p> <p>Թանի մեջ լուծել մի փոքր ալյուր, դնել կրակին՝ ավելացնելով նախապես պատրաստված խմորի եռանկյունաձև կտորներ: Առանձին պատրաստել սոխեռած՝ համեմված սխտորով և կարմիր պղպեղով: Խմորի կտորներով եփված թանը մատուցվում է տաք: Վրան ըստ ճաշակի, ավելացվում է սոխեռածը: Կարելի է ձևավորել կտրատած համեմով:</p>	Արցախ, Հաթերք	գյուղ	




237.	<b>Խաթխաշ</b>	<p>Ուտեստը պատրաստվել է բացառապես ծմռանը: Հնում այն հիմնականում պատրաստել են փռում՝ հաց թխելուց հետո, երբ դեռ օջախը տաք էր՝ կրակի ջերմությունը զուր չկորցնելու նպատակով:</p> <p>Բաղադրիչներն էին՝ հատ լոբին, ցորենն ու եգիպտացորենի հատիկները, որը Աչաջուրում դրալի էին կոչում: Ըստ արագ խաշվելու հերթականության առաջինը լցնում էին եգիպտացորենը, քանի որ այն ամենաերկարն էր եփվում, հետո՝ լոբին, իսկ վերջում ավելացնում էին ցորենը: Խաթխաշը խաշում էին սովորական ջրով, մեջը ավելացնում միայն աղ, իսկ երբեմն էլ՝ կտրատած սոխ ու կծու՝ պոժ (մանր կծու պղպեղներ) էին ավելացնում: Եփվելու ընթացքում անընդհատ սառը ջուր էին ավելացնում, որ չկպչեր: Խաթխաշը մենակ չէին ուտում: Պարտադիր հրավիրում էին հարևաններին ու հարազատներին: Քանի որ պատրաստման գործընթացը երկար էր տևում, ուստի հաճախ չէին պատրաստում: Իսկ ինչ էլ որ մնում էր, բաժանում էին դրկիցներին: Ուտեստը տեղում առ այսօր էլ կենսունակ է, սակայն փոփ փոխարեն այն այսօր սովորական գազօջախների վրա են պատրաստում:</p>	<b>Տավուշի մարգ, Աչաջուր համայնք</b>	
238.	<b>Ռչխարի արյուն</b>	<p>Ռչխարը մորթելուց անմիջապես հետո հավաքում են արյունը և լցնում սառը ջրով լի տարայի մեջ: Լերդացած արյունը տեղափոխում են կաթսայի մեջ և եփում: Եփվելուց հետո ստացված զանգվածը տեղափոխում են սկուտեղի մեջ: Իսկ սառելուց հետո դանակով կտրատում են ու ձեռքերով տրորելով մանրացնում: Կարելի է համեմել աղով ու համեմունքներով և այդպես մատուցել:</p> <p>Մեկ այլ տարբերակով ռչխարի փորոտիքից տապակա են պատրաստում են և մատուցելիս ավելացնում արյունից պատրաստած եփուկը: Վարդավառի տոնակատարության ժամանակ</p>	<b>Տավուշի մարգ, Աչաջուր համայնք</b>	

		պատրաստվող այս ուտեստը այսօր էլ կիրառելի է:		
239.	<b>Սերոցք</b>	Թարմ կաթը լցնում են լայնաբերան (5-6 դույլ տարողությամբ) թասերի մեջ, եփում շատ մարմանդ կրակի վրա: Որոշ դեպքերում թասի հատակին լցնում են մի շերտ բրինձ, որպեսզի կաթը չկաչի ու ավելի արագ թանձրանար: Հենց կաթը հասնում է եռման աստիճանի ու բարձրանում, կրակից վերցնում են: Կաթը չափտի եռա ու երեսին կապած սերը չափտի պատռվի: Այս գործողությունը կրկնում են երեք օր շարունակ: Վերջում կաթի հաստ է շերտ գոյանում և այն վարդագույն է դառնում: Գոյացած շերտը տեղափոխում են սկուտեղի մեջ, կտրատում ու ճաշակում: Որոշ դեպքերում այս ուտեստին ավելացնում են նաև մեղր: Այն համարվում է շատ սննդարար ուտեստ և էներգիայի մեծ աղբյուր:	<b>Տավուշի մարգ, Աչաջուր համայնք</b>	
240.	<b>Վանա քյալագյոշ</b>	<p>Անհրաժեշտ մթերքներ՝ չորաթան, սոխ, ոսպ, տնական յուղ, չորացրած ծիթրոն:</p> <p>Չորաթանի գնդերը լավ մանրացվում են հավանգի մեջ: Զանգվածը լցնում են պղնձի մեջ, գոլ ջրով բացում՝ մինչև չորաթանի լիարժեք լուծվելը և դնում մարմանդ կրակին: Առանձին եփում են ոսպը և ջրքամում: Պատրաստի ոսպն ավելացվում է եռացող չորաթանին: Երկուսից երեք գլուխ սոխը կտրատում են օղակաձև և տապակում առատ յուղով: Խորը ափսեի մեջ շարում են խորանարդաձև կտրատած լավաշ՝ թարմ կամ չոր: Թանապուրը լցնում են լավաշի վրա, վրան ավելացնում սոխեռածը: Մատուցելիս ուտեստին ավելացնում են չորացրած ծիթրոն: Ուտում են գդալով կամ լավաշով: Կերակուրը այսօր էլ պատրաստում են վանեցիների սերունդները:</p>	<b>Ք. Երևան</b>	




241.	<b>Վանա հարիսա</b>	<p>Անհրաժեշտ մթերքներ. Տնական հավ, ձավար, յուղ, աղ: Այս հարիսայի առանձնահատկությունը նրանում է, որ այն եփվում է ամբողջ գիշեր՝ մարմանդ կրակի վրա: Հավը բաժանում են մասերի, վրան ավելացնում են ջուր և դնում կրակին: Եռը գալուն պես վերցնում են վրայի փրփուրը և ավելացնում նախօրոք թրջած ձավարը: Ժամանակ առ ժամանակ հարիսան խառնում են փայտե գդալով: Երբ ջուրը պակասում է, սկսում են հարիսան ավելի հաճախակի հարել /կոճել/: Հարելու ընթացքում միսը ոսկորից առանձնանում է: Խառնելու ընթացքում արդեն անջատված ոսկորներն ու կաշին հեռացնում են: Անհրաժեշտության դեպքում եփելու ընթացքում ավելացնում են մի քիչ ջուր: Պետք է ստացվի միասեռ զանգված, ձավարի հատիկները չպիտի երևան: Վերջում ավելացնում են աղ: Եփվել է տոնական օրերին: Մատուցվում է տնական առատ յուղով: Կերակուրը այսօր էլ պատրաստում են վանեցիների սերունդները:</p>	<b>Ք. Երևան</b>	
242.	<b>Սյունիքի խաշիլ</b>	<p>Անհրաժեշտ մթերքներ. բոված, աղացած ցորեն, յուղ (կարագ), չորաթան:</p> <p>Ցորենը եփում են նախօրոք եռացրած ու աղ արած ջրում: Եփում են մինչև խյուս դառնալը: Չորաթանը մի քանի ժամ թողնում են եռացրած ջրում, իսկ հետո հարում այնքան, մինչև չորաթանից կստացվի թանից քիչ ավելի թանձր զանգված: Տնական յուղով սոխեռած են պատրաստում: Առանձին ափսեի մեջ լցնում են ցորենը, տալիս բրզաձև տեսք, մեջտեղը փոս անում, լցնում յուղը, իսկ կողքերին ավելացնում թանը ու ճաշակում:</p>	<b>Սյունիքի մարզ, ք. Կապան</b>	

243.	<b>Կոնչոլ</b>	<p>Անհրաժեշտ մթերքներ. մի քանի օրվա հաց, տնական յուղ, սոխ, եռացրած ջուր, կարմիր չոր պղպեղ, հավկիթ, տոմատ, չորացրած ուրց, աղ:</p> <p>Առատ յուղով սոխեռած են պատրաստում, ավելացնում կարմիր պղպեղ, տոմատ՝ ըստ ճաշակի, եռացրած ջուր, իսկ վերջում կարելի է նաև հարած հավկիթ լցնել: Պատրաստի արգանակը դնել մի կողմ: Մատուցվող ափսեի մեջ լցնում են նախապես կտրատած հին հացը և պատրաստի արգանակը շերտփով լցնում հացերի վրա: Թողնում են մի քանի րոպե: Հացի փափկելուց հետո վրան ավելացնում են չորացրած ուրց: Պատրաստում են նաև Տավուշի մարզում:</p>	<b>Գեղարքունիք մարզ, գ. Թթուշուր</b>	
244.	<b>Դդմով ճաշ</b>	<p>Անհրաժեշտ մթերքներ. դդում, կարտոֆիլ, բրինձ, կորիզով ծիրանաչիր, սոխ, տնական յուղ, աղ, կարմիր պղպեղ:</p> <p>Դդումը և կարտոֆիլը խորանարդածև կտրատում են, միասին եփում, ընթացքում ավելացնում են բրինձը, կորիզով ծիրանաչիր, աղ, կարմիր պղպեղ: Առանձին առատ յուղով սոխեռած են պատրաստում և ավելացնում ապուրին:</p>	<b>Գեղարքունիքի մարզ, Գ. Հացառատ</b>	

245.	<b>Դդումով խյուս</b>	Անհրաժեշտ մթերքներ. դդում, բրինձ, չամիչ, սոխ, տնական յուղ, աղ կամ շաքարավազ: Դդումը բրնձի հետ եփել, տրորել, ավելացնել նախապես լվացած ու թրջած չամիչ: Ստացված խյուսի վրա վերջում ավելացնել սոխեռած և աղ: Կարելի է աղի փոխարեն ավելացնել շաքարավազ:	<b>Գեղարքունիքի մարզ, Հացառատ գ.</b>	
246.	<b>Զրով ճաշ</b>	Անհրաժեշտ մթերքներ. Աղջանաբաղ տեսակի ծիրանի չիր, աղացած ձավար: Ծիրանի չիրը լավ լվանում են, թրջում, որ մի փոքր փափկի: Եփում են մինչև մի փոքր թանձրանալը, ավելացնում աղացած ձավարը և շաքարավազ՝ ըստ ճաշակի: Ճաշատեսակը պատրաստել են Մեծ պահքի ավագ ուրբաթ օրը՝ Զատիկին ընդառաջ:	<b>Արագածոտնի մարզ, գ. Մելիք</b>	
247.	<b>Ղանձիլով քոչիկ</b>	Անհրաժեշտ մթերքներ. սոխուկ (ղանձիլ), ձավար, սոխ, կարտոֆիլ, տնական յուղ, կարմիր պղպեղ, աղ: Նախօրոք թթու դրած սոխուկը, մանր կտրատում են, եփում, այնուհետև ավելացնում կարտոֆիլն ու ձավարը: Առանձին պատրաստում են սոխեռած, որի մեջ ավելացնում են կարմիր պղպեղ: Վերջում արդեն եփված զանգվածի վրա ավելացնում են սոխեռածն ու աղն՝ ըստ ճաշակի: Կերակրատեսակը պատրաստել են հիմնականում ձմռանը: Սոխուկ բուսատեսակը հավաքելու համար Մելիք գյուղի բնակիչները հատուկ խմբերով բավականին երկար ճանապարհ են կտրում դեպի Վանաձորի սարեր:	<b>Արագածոտնի մարզ, գ. Մելիք</b>	



248.	<b>Թթվով, ձավարով կոլոլակ</b>	Անհրաժեշտ մթերքներ. թթու դրած կաղամբ, գլուխ սոխ, տնական յուղ, կարմիր պղպեղ, աղ: Թթու կաղամբի թերթիկները խորանարդաձև կտրատում են: Ձավարն առանձին թրջում են, վրան ավելացնում տնական յուղով պատրաստված սոխեռածը, կարմիր պղպեղ և աղ: Ձավարից պատրաստում են կոլոլակներ և եփում, ավելացնում են խորանարդաձև կտրատած թթու կաղամբը:	<b>Արագածոտնի մարզ, գ. Մելիք</b>	
249.	<b>Ղազով տոլմա</b>	Անհրաժեշտ մթերքներ. սագի միս, ձավար, չորացրած կանաչիներ, տոմատի մածուկ, կարմիր պղպեղ, աղ: Սագի միսը լվանալ, հեռացնել ավելորդ հատվածները, մասնատել, լավ ծեծել թակիչով, մանրակրկիտ լվանալ: Ոսկորները սովորաբար չեն հեռացնում: Դրանք հեռացնում են ուտելիս: Արդեն լավ ծեծած ու մանր կտրատած սագի մսին ավելացնում են ձավար: Քանի որ սագի միսը բավականին յուղոտ է, ձավարն իր մեջ է քաշում ավելորդ յուղը: Չանգվածին ավելացնում են չորացրած ռեհան, սամիթ, համեմ, աղ, կարմիր պղպեղ: Տոլման փաթաթում են թարմ կամ թթու դրված կաղամբի թերթիկներով: Ըստ ցանկության՝ ավելացնում են տոմատի մածուկ և եփում:	<b>Արագածոտնի մարզ, գ. Մելիք</b>	
250.	<b>Քեղով ճաշ</b>	Անհրաժեշտ մթերքներ. թթու դրած կամ թարմ քեղ, կարտոֆիլ, գլուխ սոխ, կարմիր պղպեղ, աղ: Թարմ կամ թթու դրած քեղը մանր կտրատում են, եփում, ավելացնում են մանր խորանարդաձև կտրատած կարտոֆիլը: Վերջում ավելացնում են սոխեռածը, կարմիր պղպեղն ու աղը: Համարվել է ձմեռային կերակուր և պատրաստել են ձմռան ամիսներին:	<b>Արագածոտնի մարզ, գ. Մելիք</b>	