










**ՑԱՆԿ**




**Հայաստանի Հանրապետության համայնքներում կիրառվող ազգային ուտեստների, մաս 2-րդ**




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


N	Ուտեստի անվանումը	Պատրաստման եղանակը և բաղադրատոմսը (մինչև 100 բառ)	Իրականացման վայր, համայնք	Ուտեստի լուսանկար
<b>ՀՀ Լոռու մարզ, Ախթալա, Փամբակ, Հաղպատ, Վանաձոր համայնքներ</b>				
99.	<b>Ծանդիլ</b>	1 կգ. լոբի, 1 կգ. ցորեն, 800 գ. եգիպտացորեն, 6 լ. ջուր, 200 գ. յուղ, 100 գ. սոխ, 50 գ. ուրց, աղ: Հավասար չափով չոր լոբի, ցորենի խոշոր աղացած ձավար և համեմատաբար քիչ քանակությամբ եգիպտացորեն մաքրել, լցնել սառը 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.	<b>Կորկոտ</b>	Կորկոտը տարբեր տարածաշրջաններում տարբեր կերպ է պատրաստվում: Վերցնել 1 կգ ձավար, 1 կգ խոզի ճարպ, աղ: Կաթսայի մեջ հերթականությամբ շարել ձավարն ու ճարպը, ավելացնել այնքան ջուր, որ զանգվածը ծածկվի: Եփել մինչև ճարպի ու ձավարի հալվելը: Աղն ըստ ճաշակի: Ուշխարի յուղոտ միսը կտրատում են ու շարում խոր չուգունե կճուճի մեջ, ըստ համի աղ անում, համեմում սև կամ կարմիր պղպեղով, վրան մեկ շերտ լցնում են ցորենի ձեճած մանր ձավար: Այդ շերտի վրա կրկին միս են շարում և այդպես նույն գործողությունը կատարում են այնքան, մինչև որ կաթսան լցվի: Մեկ բաժակ ձավարին ավելացնում են երկու բաժակ ջուր, վերջում լցնում են	ՀՀ Լոռու մարզ, Ախթալա, Փամբակ, Հաղպատ, Վանաձոր համայնքներ	

		սոխեռածը, որպեսզի յուրը ծծվի մինչև ներքևի շերտը: Կաթսայի բերանն ամուր փակում են և կախում, մարած, բայց տաք թոնրի մեջ: Առավոտյան տաք-տաք հրամցնում են հյուրերին, հետը օգտագործում են կաղամբի, բոխու և սպիտակ բազուկի կոթերի թթու:		
101.	<b>Ճիլ ու եղ</b>	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 թարխուն: Հալեցնել կարագը, ավելացնել ճիլ պանիրը, մի քանի րոպե եփել թույլ կրակի վրա: Ավելացնել հարած ձու, աղ: Եփել մինչ պատրաստ լինելը: Մատուցել համեմուքներով և թարմ կանաչիով:	«Լոռու մարզ, Ախթալա, Փամբակ, Հաղպատ, Վանաձոր համայնքներ	
102.	<b>Հոնով ապուր</b>	Բաղադրությունը՝ 1 բաժակ թարմ կամ չորացրած հոն, 4-5 բաժակ ջուր, 2 ճ.գ. ալյուր, 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 ալյուր, և խառնում մնացած զանգվածին: Ավելացնում են շաքարավազ և դնում կրակին: Մատուցվում է սառը վիճակում:	«Լոռու մարզ, Ախթալա, Փամբակ, Հաղպատ, Վանաձոր համայնքներ	
103.	<b>Կոնչոլ</b>	Պատրաստելու համար անհրաժեշտ է՝ 1 գլուխ սոխ միջին չափի, 70 գ յուղ կամ կարագ, 2-3 ձու, 3.5 բ. եռացրած ջուր: Աղ, սև ու կարմիր տաքդեղ ըստ ցանկության: Չոր կամ թարմ ուրց, կարելի է նաև համեմ կամ մաղաղանոս ավելացնել, հին հաց: Մատուցել տաք վիճակում: Սխտոր մածուխով շատ ավելի համեղ է:	«Լոռու մարզ, Ախթալա, Փամբակ, Հաղպատ, Վանաձոր համայնքներ	

104.	<b>Փիփերթով ապուր</b>	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.	<b>Ավելուկի աղցան</b>	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.	<b>Եղինջի ապուր</b>	150 գ. եղինջի համար վերցնել 25 գ. գլուխ սոխ, 15 գ. հալած յուղ, 80 գ. կարտոֆիլ, 20 գ. բրինձ, աղ, պղպեղ, մաղադանոս՝ ըստ ճաշակի: Կաթսայի մեջ լցնել եռման ջուր, աղ, սոխեռած, մեծ կտորներով կտրատած կարտոֆիլ, լվացած բրինձ և եփել: Մատուցելուց 15 րոպե առաջ լցնել մատղաշ, լվացած եղինջը և եփել: Խորհուրդ է տրվում ապուրը պատրաստել մսի արգանակով՝ վրան մաղադանոս ցանած:	ՀՀ Լոռու մարզ, Ախթալա, Փամբակ, Հաղպատ, Վանաձոր համայնքներ	
107.	<b>Լոռվա բորանի</b>	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 սոուսը, խառնել: Սոուսից 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: Սոուսը պատրաստելու համար ընկույզը, սխտորը ձեծել հավանգի	ՀՀ Լոռու մարզ, Ախթալա, Փամբակ, Հաղպատ, Վանաձոր համայնքներ	

		մեջ, ավելացնել շատ մանր կտրատած սամիթ ու համեմ, բուսայուղ:		
108.	<b>Լավաշով մոթալ</b>	Մոթալի պատրաստման ձև՝ մանրացրած պանիրը, մանրացրած թելպանիրը (ջիլ), քամած կաթնաշոռը, քամած մածունը խառնում են և համեմում աղով, ըստ ճաշակի: Ստացված զանգվածը լցնում են կավե սափորի մեջ, գլխավայր 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.	<b>Նապաստակի խորոված</b>	Նապաստակի կտրատած միսը համեմում են աղով, ուրցով/քոնդարով և սոխով: Միսը մի քանի տեղից ծակծկում են պատառաքաղով: Թողնում են 20 րոպե: Շարված շերտը իջեցնում են թոնիրի մեջ: 1 ժամ եփելուց հետո հանում են թոնրից, սոխ և կտրտած համեմ ցանում վրան և մատուցում:	ՀՀ Լոռու մարզ, Ախթալա, Փամբակ, Հաղպատ, Վանաձոր համայնքներ	
<b>ՀՀ Կոտայքի մարզ, Գառնի համայնք</b>				
110.	<b>Կարմիր լոբով ապուր</b>	500 գ լոբի, 3 լ ջուր, 200 գ ընկույզ, 1 գլուխ սոխ, 70 գ յուղ կամ կարագ, 2 ճաշի գդալ ալյուր, աղ, կարմիր պղպեղ, կանաչի՝ ըստ ճաշակի: Լվացած կարմիր լոբին եփել մարմանդ կրակի վրա մինչև պատրաստ լինելը, ավելացնել աղ: Ընկույզը ծեծել մինչև յուղը դուրս գա, սոխը տապակել մինչև ոսկեգունելը, աղացած կարմիր պղպեղը և ծեծած ընկույզը լցնել եփած լոբու վրա: Ավելացնել ալյուրով խյուս և չորացրած ռեհան:	Գառնի համայնք	
111.	<b>Սպիտակ բանջարով</b>	Սպիտակ բանջար, սպիտակ ձավար 200 գրամ, 2 գլուխ սոխ, կարագ 70 գ,	Գառնի համայնք	

	<b>ապուր</b>	<p>աղացած կարմիր բիբար, 2 ճաշի գդալ ալյուր, 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 մածուցիկ: Ավելացնել ալյուրով խյուս, սոխառած, ձեծած ընկույզ, աղացած կարմիր բիբար, աղ ըստ ճաշակի: Ուտում են բրդած չոր լավաշով ու սխտորով:</p>		
112.	<b>Տապակած ավելուկ</b>	<p>Ավելուկ, 3 գլուխ սոխ, 200 գ ձիթայուղ, տոմատ, աղ: Ավելուկը լվանալ, եփել, ավելացնել աղ, քամել, ավելացնել տոմատով սոխառած, առատ ձիթայուղով:</p>	Գառնի համայնք	
113,	<b>Շարոց</b>	<p>10 շար ընկույզի համար անհրաժեշտ է՝ 1 կգ ալյուր, 1 կգ շաքարավազ, 4 լ ջուր, 0,5 լ դոշաբ, 1 թ/գ դարչին, 1 թ/գ մեխակ, 10 հատ հիլ: Ընկույզը շարել բամբակյա ամուր թելի վրա, ցանկալի է, որ թելի երկարությունը լինի մոտավոր-րապես 50 սմ: Այնուհետև պատրաստել շփոթը: 1 կգ ալյուրը 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, մեխակը 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</p>	Գառնի համայնք	



		չորանա: 10 օրը բավական կլինի լավ չորանալու համար:		
<b>Կոտայքի մարզ, Ծաղկաձոր համայնք</b>				
114.	<b>Հալիմ</b>	<p>Այս կերակուրը նույնությամբ կրկնում է հարիսան, միայն թե՛ առանց մսի: Կերակուրը ծիսական նշանակություն ունի: Այն եփվել է Արևմտյան Հայաստանի Բայազետի գավառի Արծափ գյուղում: Այդ գյուղի բնակիչները հետագայում եկել են Արևելյան Հայաստան և հիմնել Մեղրաձոր, Ծովագյուղ և Արագյուղ գյուղերը: Եփում են Սուրբ Ծննդյան Ճրագալույցի օրը: Թեև բոլորի տներում եփված է լինում, այնուամենայնիվ իրար բաժին են հանում, մի փոքրիկ ամանով՝ վրան մի կտոր բոքոն հաց: Ավանդույթի հիմքը հետևյալն է. երբ փարախում ծնվում էր Քրիստոսը, մոտակայքում մի աղքատ հովիվ 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: Լցնում է մի պոպիկի մեջ չորացած գոմաղբ, վրան դնում մի կտոր աթար և տանում է, որ վառեն, տաքանան: Բայց փարախում կենդանի-ների շնորհիվ բավական գուլ 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**


<p>115.</p>	<p><b>Շորվա</b></p>	<p>Տավարի միս, յուղ, սոխ, տոմատի մածուկ, աղ, կարմիր աղացած պղպեղ, չորացրած կանաչի՝ խառը, կարտոֆիլ:                  Շորվան մսապուր է, տավարի մսով ճաշ:                  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 կանաչեղենի և համեմունքների օգտագործմամբ: Երրորդը, համեմատաբար խոշոր կտրտած բանջարեղենն 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:                  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 Ջրառատ թաղամասում, որին մասնակցում են մինչև 450-500 անձ:</p>	<p>Հրազդան համայնքի Ջրառատ թաղամաս (այս թաղամասում շորվա ճաշատեսակի պատրաստման, մատուցման և հոգահացի կազմակերպման համար կառուցվել է և գործում է հատուկ սրահ), Վանատուր թաղամաս, Կոճոռ թաղամաս, Աղբյուրակ թաղամաս</p>
-------------	---------------------	---	--






**ՀՀ Կոտայքի մարզ, Նաիրի համայնք, Ք. Եղվարդ**




116.	<b>Ոսպով թանապուր (քյալագյոշ)</b>	Թան, ոսպ, գլուխ սոխ, աղ, կարմիր պղպեղ, յուղ: Թանը ջրով բացել, եփել: Ոսպը եփել առանձին, քամել: Սոխը կտրատել կիսալուսնաձև, յուղով տապակել: Մատուցելիս թանը լցնել ափսեի մեջ, վրան ավելացնել եփած ոսպը, վերջում՝ սոխեռածը: Մատուցել չոր լավաշով:	Նաիրի համայնք, Ք. Եղվարդ.	
117.	<b>Լավաշ</b>	Այլուրը մաղել, ջրով հունցել, ավելացնել աղ և թթխմոր: Պատրաստի խմորը թողնել հասունանա 1,5-2 ժամ: Խմորը կտրատել, գնդել, գնդերը թողնել հանգստանան 10-15 րոպե: Բացել փայտե գրտնակով, դնել լավաշթխի (բադաղ) վրա: Թխվում է թոնրի տաք պատին՝ 3-5 րոպե:	Նաիրի համայնք, Ք. Եղվարդ.	





**ՀՀ Կոտայքի մարզ, Նոր Գեղի համայնք**




118.	<b>Հարիսա</b>	Հավի միս – 1 կգ, ձավար – 500 գ, աղ ըստ ճաշակի, 4 լ ջուր, յուղ: Ձավարը մի քանի ժամ թրջել սառը ջրով: Հավի միսը կտրատել, դնել կաթսայի մեջ, վրան լցնել ձավարը, լցնել այնքան ջուր, որ 4-5 սմ. ծածկի կաթսայի պարունակությունը: Եռալուց սկսած փրփուրը հեռացնել: Եփել մարմանդ կրակի վրա: Երբ թանձրանա, սկսել խառնել փայտե գդալով: Եփել այնքան, որ դառնա ծորուն միատարր շիլա: Պարբերաբար խառնել, որ չկպչի: Ընթացքում առանձնացած ոսկորները հանել: Վերջում աղ անել: Մատուցել՝ վրան յուղ դնելով:	Նոր Գեղի համայնք	
------	---------------	--	------------------	--






119.	<b>Ղափամա</b>	<p>1 միջին չափի դդում, 1 բաժակ բրինձ (մոտ 200 գ), 1 բաժակ տարբեր տեսակի չրեր (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 չրերն 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:</p>	Նոր Գեղի համայնք	
120.	<b>Քրչիկ</b>	<p>Թթու կաղամբ-200-300 գրամ, սոխ-2 գլուխ, կարտոֆիլ- 2 հատ, ցորենի ձավար (կամ մանր բլղուր)-2 ճաշի գդալ լոլիկի մածուկ, 2 ճաշի գդալ բուսական յուղ- 3-4 ճաշի գդալ (կամ տհալ՝ 100 գրամ) թարմ կանաչի: Բուսական յուղը (կամ տհալը) կաթսայի մեջ տաքացնել, ավելացնել սոխը: Երբ սոխը բավականաչափ դաղվի, 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 կարտոֆիլը գրեթե պատրաստ կլինի: Վերջում ավելացնել բլղուրը: Մատուցելիս ավել-լացնել նաեւ թարմ կանաչի:</p>	Նոր Գեղի համայնք	
<b>ՀՀ Կոտայքի մարզ, Չարենցավան համայնք</b>				
121.	<b>Ածիկ</b>	<p>Սինու վրա բարակ շերտով ցորեն լցնել և դնել մութ տեղում, ցորենը ամեն օր խնամքով ջրել: Յոթից տասն օրերի ընթացքում ցորենը սպիտակ ծիլեր է արձակում՝ 2-3սմ: Եթե երկար մնան, ապա ծիլերը կկանաչեն և կդառնանան: Յորենի ծիլերը հետաքրքիր ու խիտ 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</p>	Չարենցավան 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, ուրեմն պատրաստ է: Տաք վիճակում լցնել փոքր տարրաների մեջ:		
<b>ՀՀ Կոտայքի մարզ, Ջրվեժ համայնք, Ջրվեժ գյուղ</b>				
122.	<b>Սպիտակ բանջարով ճաշ</b>	Սոխը տապակում են, ավելացնում ալյուր, շարունակում են տապակել, ավելացնում են ձավար, մանր կտրտած չոր սպիտակ բանջար ու եփում: Ավելացնում են նախապես եփած տավարի միս կամ մանրացրած դավիդմա ու շարունակում եփել՝ անընդհատ խառնելով 8-10 ժամ: Ցանկության դեպքում նաև ավելացնում են ընկույզ:	Ջրվեժ համայնք, գյուղ Ջրվեժ	
<b>ՀՀ Շիրակի մարզ, Գյումրի քաղաք</b>				
123.	<b>Հարիսա</b>	Հավ, ձավար, ջուր, աղ, կարագ:	Գյումրի քաղաք	
124.	<b>Ավելուկով և բլղուրով ապուր</b>	Ավելուկ, գլուխ սոխ, բլղուր, աղ, պղպեղ, բուսական յուղ:	Գյումրի քաղաք	




125.	<b>Պոչով չանախ</b>	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.	<b>Քյալա</b>	Տավարի գլուխ, աղ:	Գյումրի քաղաք	
127.	<b>Չլբուր</b>	Կանաչ սոխ, յուղ, եռացրած ջուր, ձու, համեմ:	Գյումրի քաղաք	
128.	<b>Հավա</b>	Ալյուր, շաքարավազ, կարագ, բուսական յուղ:	Գյումրի քաղաք	

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



132.	<b>Քրչիկ</b>	Աղացած ձավար-1/2 բժ Թթու կաղամբ-500գ Սոխ-2 հատ Տոմատի մածուկ՝ ըստ ճաշակի, բուսայուղ, կարտոֆիլ:	Ք. Արթիկ	
133.	<b>Հայկական աղանձով խաշիլ</b>	Աղանձ, եռացրած ջուր, աղ: Ուտելուց ավելացնում են յուղ և կաթ:	Արթիկ համայնքի Սպանդարյան բնակավայր	
134.	<b>Հարիսա</b>	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 բնակավայր	
135.	<b>Խաշլամա</b>	Տավարի կամ գառան միս, լոլիկ, սմբուկ, բիբար, համեմունքներ, կանաչի: Գառան մսով եփելուց ջրի փոխարեն գարեջուր են լցնում:	Արթիկ համայնքի Սպանդարյան բնակավայր	


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



		Դրածակ		
139.	<b>Տոլմա</b>	Միջուկի համար օգտագործում ենք տավարի միս, խոզի ճարպ, բրինձ, սոխետաճի մի մասը /մնացածը՝ փաթաթած տոլմայի վրա/, կանաչի, աղ, սև պղպեղ,ռեհան,չաման: Միջուկը փաթաթում է խաղողի կամ կաղամբի թփերով: Խաղողի թփերով փաթաթած տոլմայի հետ մատուցվում է սխտորով մածուն:	Արթիկ համայնքի Պեմզաշեն բնակավայր	
140.	<b>Հարիսա</b>	Ցորենի ձավարը և հավի միսը ջրով եփում ենք թուզե 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.	<b>Ավելուկով ապուր</b>	Ապուրը պատրաստում ենք չորացրած ավելուկով, որը նախապես թրջում ենք սառը ջրով, ավելացնում ենք նաև լոբու հատիկներ, բլրուր, կարտոֆիլ, աղ, համեմունքներ, սխտոր:	-//-	
142.	<b>Խաշ</b>	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.	<b>Յուղով տոլմա</b>	Ընտրում ենք թթու դրած կաղամբի սև 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.	<b>Խաշլամա</b>	Օգտագործում ենք գառան միս, կարտոֆիլ, լոլիկ ,կանաչ բիբար,թարմ կանաչի, գլուխ սոխ, գարեջուր, աղ, կարմիր և սև պղպեղ:	-//-	
145.	<b>Ղազան խորոված</b>	Նախապես մարինացված գառան միսը անցկացնում ենք ծառի ճյուղերից պատրաստված փոքր ձողերի վրա, շարում ենք կաթսայի մեջ, ավելացնում ենք կես լիտր գարեջուր,դափնու տերև՝ ըստ ճաշակի, կաթսան ծածկում ենք փայլաթիթեղով, եփում ենք գոլորշու վրա:	-//-	
146.	<b>Պասուց տոլմա</b>	Պատրաստման եղանակը՝ Հինգ ժամով թրջել լոբին և սիսեռը: Առանձին կաթսաների մեջ եփել լոբին, ոսպը, սիսեռը, ապա խառնել իրար: Սոխը մաքրել, մանր կտրատել և տապակել բուսական յուղի մեջ: Ավելացնել ձավարը, տապակել ևս 5 րոպե: Ավելացնել լոբու 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 պասուց 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 փաթաթել: 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 համեն, աղ, պղպեղ:</p>		
147.	<b>Հարիսա</b>	<p>Բաղադրամասեր.</p> <p>Հավ – 1200 գր.          Ձավար –400 գր.          Զուր – 4 լիտր          աղ՝ ըստ ճաշակի: Պատրաստման եղանակը.          Ձավարը 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 ոսկորներից: 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.	<b>Կարտոֆիլով տոլմա</b>	<p>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:</p>	<p>Արթիկ համայնքի Փանիկ բնակավայր</p>	
<b>ՀՀ Շիրակի մարզ, Ախուրյան համայնք</b>				
149.	<b>Փոխինդով խաշիլ</b>	<p>Ցորենի 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:</p>	<p>Գյուղ Ախուրյան</p>	

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

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



		<p>րոպե, այնուհետև քամել: Լցնել կաթսայի մեջ, ավելացնել աղացած ձավարը, կարտոֆիլը, աղը ըստ ճաշակի և եփել 20 րոպե:</p> <p>Պատրաստել սոխառածը, ավելացնել մեկ ճաշի գդալ ալյուր և կարմիր աղացած պղպեղ: Խյուսը ավելացնել եփված զանգվածին, եփել 5 րոպե և մատուցելիս ավելացնել սխտոր:</p>		
157.	<p><b>Փոխինձով խաշիլ</b></p>	<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>	<p>-/-</p>	
158.	<p><b>Պանրխաշ</b></p>	<p>Լավաշ 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>	<p>-/-</p>	

					
159.	<b>Տապակած ավելուկ</b>	Ավելուկ, ձեթ, 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 ձեթ, 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.	<b>Քրչիկ</b>	Թթու կաղամբ, սոխ, կարտոֆիլ, կարմիր պղպեղ, ձավար, 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, ձավարը և թողնել եփվի մինչև պատրաստ լինելը: Մատուցելիս ավելացնել թարմ կանաչի:	Գյուղ Աշոցք		

161.	<b>Սոխջուր (Ճլպուր)</b>	Կանաչ սոխ, յուղ, աղ, ձու, չորացրած լավաշ, ջուր: Պատրաստել սոխառածը, ավելացնել եռացրած ջուր, աղ և ձու: Չորացրած լավաշը մանրացնել և սոխառածը ավելացնել լավաշին:	-//-	
162.	<b>Ջվջուր</b>	Աղացած բլրուր, ծիրանաչիր, սալորաչիր, կտավատի ձեթ, աղ: Եփել աղացած բլրուրը, ավելացնել ծիրանաչիրը և սալորաչիրը, աղը և եփել ևս 5 րոպե: Մատուցելիս ավելացնել կտավատի ձեթը:	Գյուղ Սիգավետ	
163.	<b>Տապակած դմի/Շուշան</b>	Ղմի, յուղ, աղ, ձու: Ղմին շոգեխաշել, մանր կտրատել, այնուհետև տապակել յուղով, ձուն առանձին կտրել և հարել մի պտղունց աղով, հարած ձուն ավելացնել տապակած զանգվածին, եփել ևս 5 րոպե և մատուցել:	Գյուղ Աշոցք	
164.	<b>Տնական հավա</b>	Կարագ, շաքարավազ, մեղրաջուր, ալյուր, ընկույզ: Կարագը և ալյուրը 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:	-//-	



**« Հիրակի մարզ Ամասիա համայնք**

<p><b>165.</b></p>	<p><b>Ղազան խորոված</b></p>	<p>Միսը բաժանել միջին չափի կտորների և մարինացնել աղով, սև և կարմիր պղպեղներով, երկարությամբ 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 խաչաձև այնպես, որ մեջտեղի հատվածը բաց մնա: Ամեն շերտի վրա լեյզ լցնել, իսկ ամռանը լեյզոն կարելի է փոխարինել թարմ լոլիկով և պղպեղով: Ջուրը ավելացնել այնքան, որ առաջին երկու շարքը միայն ծածկվի: Ցանկության դեպքում կարելի է գարեջուրը բացել ջրով 1:1 հարաբերությամբ: Վերջում ավելացնել կարագը: Կափարիչը փաթաթել սրբիչով, փակել կաթսայի բերանը և մարմանդ կրակի վրա եփել մինչև պատրաստ լինելը:</p>	<p>Ամասիա և հարակից բնակավայրեր</p>	
<p><b>166.</b></p>	<p><b>Հարիսա</b></p>	<p>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: Ոսկրահան անել միսը և շատ լավ հարել փայտե գդալով: Մատուցել հալած յուղով:</p>	<p>-/-</p>	
<p><b>167.</b></p>	<p><b>Պանրխաշ</b></p>	<p>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:</p>	<p>-/-</p>	