







ՑԱՆԿ

**Հայաստանի Հանրապետության համայնքներում կիրառվող ազգային ուտեստների, մաս 3-րդ
ՀՀ Սյունիքի, Վայոց ձորի մարզեր (168-213 տարրեր)**


N	Ուտեստի անվանումը	Պատրաստման եղանակը և բաղադրատոմսը (միևչև 100 բառ)	Իրականացման վայր, համայնք	Ուտեստի լուսանկար
ՀՀ Սյունիքի մարզ, Տեղ համայնք և Սիսիան համայնք				
168.	Խաշիլ	<p>Սյունիքի այս ավանդական կերակրատեսակի պատրաստման կարևոր բաղադրիչը ցորենն է: Այն նախապես մաքրում են, լվանում ու չորացնում: Այնուհետև մաս-մաս լցնում են թույլ կրակի վրա դրված թավայի մեջ և փայտե գդալով խառնելով թեթևակի բովում, պատրաստում փոխինձ: Այնուհետև փոխինձը հատուկ սարքի միջոցով աղում են: Տեղ համայնքում պահպանվում է նաև փոխինձն աղալու ավանդական տարբերակը՝ երկանքով աղալը: Փոխինձով խաշիլը հիմնականում ձմեռային ճաշատեսակ է: Ի Բաղադրատոմսը. 0,5 կգ փոխինձ, 2 լ ջուր, 0,5 ճաշի գդալ աղ, 150 գ. յուղ, 1 գլուխ սոխ, 500 գ. տաք ջրով բացած չորաթան կամ սխաթան, (օգտագործվում են նաև խնոցու թանը և մածնաթանը): Կաթսայով 2 լ ջուրը դնել կրակին: Երբ ջուրը սկսում է եռալ, վերցնել կրակից, ավելացնել 0,5 ճաշի գդալ աղ ու թողնել, որ սառչի: Գդալ-գդալ ավելացնել փոխինձն ու ստացված զանգվածը նորից դնել կրակին՝ շարունակաբար խառնելով ու եփել մինչև համասեռ զանգված դառնալը՝ 15-20 րոպե: Մատուցելիս լցնել խոր ափսեի մեջ՝ գնդի տեսքով, մեջտեղը փոս անել և լցնել նախապես պատրաստած տխետածը, գնդի շուրջն էլ՝ թանը:</p>	Տեղ համայնք	 

169.	<p>Ավելուկով ապուր և տապակած ավելուկ</p>	<p>1. Ավելուկի ապուր: Ավանդույթի ուժով Տեղ համայնքի կանանց մեծ մասը գարնանն ու ամռանը ուրց, դանթափա, շուշան, բոխի, ավելուկ և այլ օգտակար դեղաբույսեր ու ավանդական խոհանոցում օգտագործվող կանաչեղեն են հավաքում սարերում: հավաքած թարմ ավելուկը (Սյունիքի բարբառներում կոչվում է վիլուկ) տանտիկիները մաքրում են, հյուսում, 1-2 օր պահում արևի տակ, այնուհետև տեղափոխում ու կախում չորանալու՝ ստվերոտ ու հով ծածկի տակ: Այսպես, ավելուկը պահպանում է կանաչ գույնն ու օգտակարությունը: Ավելուկը հիմնականում ձմեռվա կերակուր է համարվում:</p> <p>Պատրաստման եղանակը. Ավելուկը խոհանոցային մկրատով կտրատում են, վրան տաք ջուր լցնում և պահում 15 րոպե: Այնուհետև ջուրը պետք է քամել, քամված ավելուկը լվանալ և լցնել եռացող ջրի մեջ: 1-2 րոպե եռալուց հետո ավելացնել ձավարը և մանր կտրատած կարտոֆիլը, մոտ 100 գրամ լվացած հաճար կամ բլղուր և նույնքան ոսպ: Երբեմն ավելուկով ապուրին ավելացնում են նաև նախապես թրջած լոբի: Ապուրը եռալուն զուգահեռ առանձին թավայի մեջ ձեթով սոխեռած անել, ավելացնել այլուր՝ ապուրը թանձրացնելու համար և շարունակել բովել մինչև վարդագունելը: Մոտ 20 րոպե եռալուց հետո, ավելացնել պատրաստի սոխեռածը, համեմել աղով և սև պղպեղով: Մատուցելուց առաջ ափսեի մեջ սխտոր ճզմել և մանրացրած ընկույզ ավելացնել:</p> <p>2. Տապակած ավելուկի պատրաստման համար նույնպես անհրաժեշտ է ավելուկը խաշել աղաջրում, այնուհետև ջրքամել, սոխեռածով լավ տապակել, ավելացնելով</p>	Տեղ համայնք	 

		ընկույզ, սխտոր, թթու լավաշ (ցանկալի է սալորից պատրաստված), համեմել աղով ու աղացած սև ու կարմիր պղպեղով:		
170.	Լոբով ապուր և լոբով պաշտետ	<p>1.Լոբով ապուր: Լոբին սառը ջրով եփել, ավելացնել բրինձ, կարտոֆիլ: Եփվելուց հետո ավելացնել սոխեռածը, համեմել աղով, պղպեղով, անանուխով և համեմով:</p> <p>2.Լոբով պաշտետ: Խաշած լոբին ջրքամել, մսաղացով աղալ, ավելացնել մի պճեղ սխտոր, ընկույզ և կարագ: Համեմել կարմիր և սև պղպեղով, համեմով, լավ խառնել: Ձևավորել ըստ ճաշակի (նռան հատիկներ, աղացած ընկույզ, կտրտած համեմ կամ մաղադանոս):</p>	Տեղ համայնք	
171.	Փիփերթով ճաշ	Պատրաստման եղանակը: Թարմ քաղած փիփերթը մաքրել ավելորդ տերևներից, լվանալ հոսող ջրի տակ և թողնել ջրքամվի: Այնուհետև ձեթով սոխեռած անել, ավելացնել կտրտած կարտոֆիլ և շոգեխաշել: Ավելացնել եռացրած ջուր և սպասել մինչև կարտոֆիլը եփվի: Փիփերթը կտրատել ոչ շատ մանր և լցնել եռացող կարտոֆիլի վրա, ավելացնել հարած ձու, աղ և աղացած սև ու կարմիր պղպեղ:	Սիսիան համայնք, Բնունիս բնակավայր	
172.	Խավիժ	Պատրաստման եղանակը: Յորենի այուրը բովել մարմանդ կրակի վրա մինչև դեղնավուն երանգ ստանալը, ավելացնել շաքարավազ և ջուր, եփել անընդհատ խառնելով: Վերջում ավելացնել յուղը:	Սիսիան համայնք, Բնունիս բնակավայր	





173.	Փոխինձ	Պատրաստման եղանակը: Նախապես անհրաժեշտ է թույլ կրակի վրա ցորենը բովել, աղալ և պատրաստել փոխինձ: Այնուհետև վերցնել 1 բաժակ փոխինձ, 1,5 բաժակ ջուր կամ կաթ, 1/2 բաժակ մեղր և 50 գ կարագ: Գոլ ջրում լուծել մեղրն ու կարագը, ավելացնել փոխինձը, շաղել և վերածել գնդերի: Մեղրաջրի փոխարեն կարելի է օգտագործել դոշաբ կամ մուրաբայի հյուսթ: Ըստ ցանկության՝ ձևավորելուց առաջ ավելացնել մանրացված ընկույզ կամ չրեր:	Սիսիան համայնք, Ույծ բնակավայր	
------	---------------	--	--------------------------------------	---



ՀՀ Սյունիքի մարզ, Մեղրի համայնք

174.	Կտրտովի տոլմա	<p>Կտրտովի տոլման մեղրեցիների ավանդական կերակուրներից է: Պատրաստել են սկսած 19-րդ դարից: Հիմնականում պատրաստում են վաղ գարնանը, քանի դեռ խաղողի տերևները նուրբ են: Այս կերակրատեսակը առանձնանում է և իր համով և օգտակարությամբ: Խաղողի տերևները հարուստ են A, C, B վիտամիններով, մանգանով, մագնեզիումով, երկաթով և կալցիումով: Տոլմայի այս տեսակը համարվում է Մեղրի համայնքում պահպանվող հայկական հարուստ խոհանոցի ժառանգություն:</p> <p>Անհրաժեշտ բաղադրիչներն են՝ խաղողի մատղաշ տերևներ և զոխեր, բրինձ, միս, սոխ, համեմ, սամիթ, մաղադանոս, ծիտրոն, կարագ, աղ, կարմիր և սև պղպեղներ, համեմի աղացած սերմ: Պատրաստման եղանակը: Նախապես խաշել մանր կտրատած միսը, այնուհետև թավայի մեջ տապակել մանր կտրատած սոխը, ավելացնել միսը, բրինձը, կանաչին, կտրատած խաղողի տերևներն ու զոխերը: Լցնել մսաջուրը և դնել կրակին: Բրնձի եփվելուց հետո ավելացնել համեմունքները և վերցնել կրակից:</p>	Մեղրի համայնք	
------	----------------------	--	---------------	--



175.	Դդումով կոտապ	<p>Ժենգյալով հացի Մեղրիի տարբերակը դդումով կոտապն է (ինչպես մեղրեցիներն են ասում՝ բրանիով կոտապ): Հնուց ի վեր կոտապ պատրաստելը Մեղրու շրջանի Կաքավաբերդի (ներկայումս Կուրիս, Գուղեմնիս և Վահրավար գյուղերը) մշակույթի մասն է կազմել: Դդումով կոտապը Կաքավաբերդի ամանորյա սեղանների անբաժանելի մասն էր կազմում: Դդումով կոտապը հիմնականում պատրաստում են աշնանը, երբ հասունանում է դդումը: Խմորի բաղադրիչներն են՝ կաթ, մածուն, ձու, շաքարավազ, բուսայուղ, խմորիչ, այլուր: Միջուկի բաղադրիչներն են՝ դդում, ընկույզ, սոխ, չորացած կանաչի (ռեհան, սամիթ, համեմ), աղ, աղացած կարմիր և սև պղպեղներ, շաքարավազ: Պատրաստման եղանակը: Խմորի համար անհրաժեշտ բաղադրիչները խառնել և հունցել խմորը, ծածկել խմորը և թողնել, որ հանգստանա: Անհրաժեշտ է ժամանակ առ ժամանակ հունցել, որպեսզի խմորը ստացվի ավելի փափուկ: Նախքան բուն գործընթացին անցնելը անհրաժեշտ է դդումը և սոխը կտրատել խորանարդաձև, ավելացնել աղ և թողնել: Այնուհետև դդումից առաջացած ջուրը քամել: Ավելացնել աղացած ընկույզ, կանաչեղեն և համեմունքներ: Խմորը բաժանել հավասար գնդերի, բացել գրտնակով, տեղադրել միջուկը և կոտապի (երկարավուն գաթա) ձև տալ: Վրան ձու քսել և դնել ջեռոց:</p>	Մեղրի համայնք	 
------	----------------------	---	---------------	--


ՀՀ Վայոց ձորի մարզ, Եղեգնաձոր համայնք


176.	Սոխով տողմա	Պատրաստման համար անհրաժեշտ է սոխի թերթեր, տավարի փափուկ աղացած միս, բրինձ, ձավար, ջուր, աղ, պղպեղ, խառը կանաչի, կարագ՝ եփելու ժամանակ:	Եղեգնածոր համայնք	
177.	Մասրապուր	Չորացրած մասուրից թարմ քամած հյութ, սոխ, ալազյազ բանջար, ձավար, ձեթ, աղ, սև պղպեղ, կարմիր պղպեղ, ջուր:	Եղեգնածոր համայնք	
178.	Ճվճուր	Տնական հավ, բրինձ, ձու, կարագ, կանաչի, աղ, սև և կարմիր պղպեղ:	Եղեգնածոր համայնք	
179.	Քյալագյոշ	Նախապես քամած ու չորացրած մածուն՝ չորաթան, դավլումայով սոխեռած, ոսպ:	Եղեգնածոր համայնք	

180.	Ղավուրմա	Սա պահածոյացված միս է: Պատրաստվում է տավարի մսով, որը լավ եփում են, այնուհետև կարմրացնում տնական յուղի մեջ:	Եղեգնածոր համայնք	
181.	Շորվա	Կաղամբով, դավուրմայով, ձավարով ճաշատեսակ, պատրաստվում է թոնրում:	Եղեգնածոր համայնք	
182.	Գաթա	Խմորի համար անհրաժեշտ է մածուն, ձու, ալյուր, սոդա, կարագ: Միջուկի համար՝ կարագ, շաքարավազ, ալյուր, չրեր և ընդեղեն՝ ըստ նախընտրության:	Եղեգնածոր համայնք	

ՀՀ Վայոց ձորի մարզ, Ջերմուկ համայնք, Գնդեվազ բնակավայր

183.	Թանապուր	Թանով կամ մածնաջրով պատրաստված ապուր, որի մեջ խոշորահատիկ ձավար, որոշ տեսակի բանջարեղեն, երբեմն նաև սոխառած են գցում:	Ջերմուկ համայնք Գնդեվազ բնակավայր	
184.	Խաշիլ	Պատրաստման եղանակը: Կաթսայով 2 լ ջուրը եռացնել, վերցնել կրակից, ավելացնել 0,5 ճաշի գդալ աղ ու թողնել, որ սառչի: Գդալ-գդալ ավելացնել փոխինձը ու անընդհատ փայտե գդալով խառնել մինչև այն թանձր զանգված դառնա: Ստացված զանգվածը նորից դնել գազօջախին՝ շարունակաբար խառնել մինչև եռալը: Թողնել եռա 15 րոպե ու վերցնել գազօջախից:	Ջերմուկ համայնք, Գնդեվազ բնակավայր	
185.	Փոխինձ	Պատրաստվում է փոխինձի այլուրով:	Ջերմուկ համայնք, Գնդեվազ բնակավայր	


186.	Արիշտա	<p>Կաթսայի մեջ լցնում ենք 1/10 հարաբերությամբ ջուր (100 գր. արիշտայի համար 1 լիտր ջուր) և տաքացնում մինչև եռալը: Արիշտան ավելացնում ենք ուժեղ կրակի առկայության դեպքում: Կաթսան կափարիչով փակում ենք մինչև նորից եռալը (պետք է ուշադիր լինել որպեսզի չթափվի), որից հետո ցածրացնում ենք կրակը և ինտենսիվ խառնում: Անհրաժեշտ է եփել 7-10 րոպե: Վերջում ավելացվում է սերուցքային կարագ կամ բուսական յուղ:</p>	Ջերմուկ համայնք, Գնդեվազ բնակավայր	
------	---------------	--	------------------------------------	---

187.	Անուշապուր	<p>Անհրաժեշտ բաղադրիչները՝ ձավար, տարատեսակ չրեղեն չամիչ ընկուզեղեն, մեղր: Պատրաստման եղանակը: Իսաշել ձավարը, ավելացնել չրեղեն, չամիչ, ընկուզեղեն և եփել այնքան, մինչև համասեռ զանգված դառնա: Հավելյալ քաղցրացնելու նպատակով գոլ վիճակում մեղր ավելացնել: Նշենք, որ անուշապուրն առավել յուրահատուկ համ կունենա, եթե պատրաստելիս անխոն կամ դարչին ավելացնեք:</p>	Ջերմուկ համայնք, գ. Կեչուտ	
------	-------------------	---	----------------------------	---

ՀՀ Վայոց ձորի մարզ, Վայք համայնք

188.	Բանջարեղենային ապուր կարշմ կամ բուսական խաշ	<p>Կարշմը Վայոց ձորում աճող կանաչի է, որից պատրաստում են ապուրը: Բաղադրիչներ. 400 գ. չորացած կարշմ, 250 գ. ոսպ, 200 գ. ձավար, 550 գ. աղացած ընկույզ, 3 ճ/գ ալյուր, աղ, կարմիր աղացած պղպեղ:</p> <p>Կարշմի չորացած, կտրատած խոտը լվանալ սառը ջրով: Կաթսայի մեջ լցնել սառը ջուր և լվացած բանջարը եփել մինչև կիսաեփ վիճակը: Այնուհետև ավելացնել ապուրի մյուս բաղադրիչները և շարունակել</p>	Վայք համայնք	
------	--	---	--------------	--

		<p>Եփեղ: Ապուրը մատուցել սխտորով, կարմիր պղպեղով ու լավաշով: Ապուրը ուտում են խաշի նման: Այն նաև անվանում են բուսական խաշ:</p>		
189.	Լոբով ապուր (Պաղսիկեր)	<p>Լոբին հայկական խոհանոցում ոչ պակաս տարածված է, քան միսը: Ոչ միայն համային հատկանիշների և սննդարար լինելու, այլ նաև օգտակարության շնորհիվ: Պատրաստման եղանակը՝ կարմիր լոբի 2 բաժակ, ջուր 1,5 լիտր, սոխ 2 հատ, աղացած ընկույզ 400 գ., կարտոֆիլ, մի քիչ ալյուր, հալած յուղ, ծխտրոն, աղ, համեմունքներ (կարմիր պղպեղ): Լվացած լոբու վրա սառը ջուր ենք լցնում, թողնում 6 ժամ, այնուհետև լավ լվանում: Կրկին ջուր ենք լցնում վրան, եռացնում, եփում միջին կրակի վրա և հանում փրփուրը: Լոբու զանգվածին ավելացնում ենք մանր կտրատված կարտոֆիլը, սոխը, աղացած ընկույզը, հալած յուղը, լոբու ջրով բացած ալյուրը, աղը, պղպեղը և ծխտրոնը: Բոլորը խառնում ենք, բացում մնացած ջրով և եռացնում:</p>	Վայք համայնք	
190.	Քրչիկ	<p>Քրչիկը պատրաստվում է թթու կաղամբով, ձավարով և տոմատի մածուկով: Բաղադրիչները՝ ալյուր 1/2 բաժակ, թթու կաղամբ 500 գր., սոխ 2 հատ տոմատի մածուկ՝ ըստ ճաշակի յուղ՝ տապակելու համար կարտոֆիլ 500 գր., աղ, պղպեղ, ծխտրոն՝ ըստ ճաշակի: Սոխը մանր կտրատում են և յուղով տապակում: Այնուհետև ավելացնում ենք լվացած, քամված և մանր կտրատած թթու կաղամբը, այդ ամենը շոգեխաշում ենք յուղի մեջ խորը տապակում, մինչև պատրաստ լինելը՝ պարբերաբար քիչ քանակությամբ ջուր ավելացնելով: Այնուհետև շոգեխաշած բանջարեղենին ավելացնում ենք տոմատի մածուկը, լավ խառնում ենք և շոգեխաշում ևս 5-7 րոպե: Լվացած և կտրատած կարտոֆիլը և ձավարը եփում ենք առանձին-առանձին, այնուհետև իրենց ջրով ավելացնում շոգեխաշած բանջարեղենին, ինչից հետո պետք է ապուրը եփվի 10-</p>	Վայք համայնք	

		15 րոպե: Քրչիկը մատուցում են՝ ցանելով վրան կարմիր պղպեղ:		
191.	Թթու բանջար	Թթու բանջարը պատրաստվում է սպիտակ բանջարից, որին տեղացիներն անվանում են սվտկուն, ինչպես նաև սխտորուկից, մասուրի հյութից: Պարունակում է նաև լոբի, ձավար, սիսեռ, աղացած կարմիր պղպեղ, աղ, թանձրացվում է այլուրով: Բանջարը եփվում է, ավելացվում ձավարը, սիսեռը, նախապես եփված լոբին, ծեծած սխտորը, թանձր մասրահյութը: Թթու բանջարը պասի կերակուր է:	Վայք համայնք	
192.	Չորթանապուր կամ քլալագյոշ	Չորթանապուրը պատրաստվում է նախապես քամած ու չորացրած խնոցու թանից՝ չորթանից: Պատրաստելուց առաջ չորթանի գնդիկները թրջում են ջրով, հաջորդ օրը դրանք տրորում են՝ մինչև համասեռ զանգված ստանալը: Այնուհետև երկար եփում են և ոսպ ավելացնում: Այս թանձր ոսպապուրը մատուցվում է դավուրմայի սոխեռածի հետ միասին, ընդ որում սոխը խոշոր-խոշոր կտրտած: Այս ճաշը նունպես ուտում են խաշի արարողակարգով:	Վայք համայնք	
193.	Չորթան	Չորթանը քամած թանից պատրաստված և արևի տակ չորացրած գնդեր են: Խնոցու թանը տաքացնում են ու մակարդում: Մերում են մաճնի մերանով: Ստացված խյուսը քամում են՝ ավելացնելով աղ և այլուր: Խառնուրդով ընկույզի մեծության գնդեր են պատրաստում, շարում սկուտեղների վրա, ծածկում թանգիֆով ու չորացնում արևի տակ:	Վայք համայնք	
194.	Դդմով ճաշ (բալաճիկ)	Չորացած դդումը՝ բալաճիկը դնում են կրակին, խաշում քիչ ջրով: Խաշած ոսպը լցնում են դդումի վրա: Բաց գույնի չրերն ու չամիչը մի քիչ տապակում են յուղով՝ շաքարավազ ավելացնելով, որ թեթև շաքարակալեն,	Վայք համայնք	

		այնուհետև արագ մի քիչ ջուր են լցնում, որ չրերը փափկեն, որից հետո միացնում են դոմի զանգվածին: Կաթսայի բերանը պինդ փակում են ու եփում մարմանդ կրակի վրա: Երբ որ զանգվածը համասեռ է դառնում, յուղ են ավելացնում:		
--	--	---	--	--


ՀՀ Վայոց ձոր, Եղեգիս համայնք



195.	Հավլա	Հավլան ընդունված է պատրաստել սրբատեղիներ այցելելիս: Նախընտրելի է պատրաստել տեղանքից հավաքված չորափայտով վառված թեժ կրակի վրա: Ավանդույթի համաձայն փայտը հավաքում են տղամարդիկ, իսկ ուտեստի պատրաստումը վստահվում է տան ավագ կնոջը: Պատրաստման եղանակ: Այուրը լցնել խորը տապակի մեջ, ավելացնել հալած յուղը, անընդհատ խառնել, բովել մինչև փխրուն զանգված ստացվի: Այնուհետև ավելացնել շաքարի օշարակ և խառնել այնքան ժամանակ, մինչև գնդիկների վերանայր:	Եղեգիս համայնք	
196.	Գաթա	Գաթան համայնքի քաղցր ուտեստների մեջ համարվում է եզակի գոհար, այն իմաստով, որ այն պատրաստվում է մի քանի առիթների ժամանակ՝ հիմնականում մեջը մետաղադրամներ դնելով: Բնորոշ են գարնանը և աշնանը պատրաստվող գաթաները, երբ բնակավայրերից սար են գնում և վերադառնում ընտանիքի մի քանի անդամները՝ անասնապահական նպատակներով, 3-4 ամսով: Հարսները սարի համար հաց թխելիս թոնրի մեջ պատրաստում են գաթաները, իսկ սկեսուրները տանում սար, հյուրասիրում այնտեղի մարդկանց և հաջող ու առատ տարի մաղթում միմյանց: Գաթայի պատրաստման երկու եղանակ կա՝ մածունով և կաթով, աղի և քաղցր: Խմորի համար՝ 2 հատ ձու, 500 գ. մածուն կամ թթվասեր, 300 գ. կարագ, 5-6 բաժակ ալյուր, 1 թեյի գդալ սոդա, 1 թեյի գդալ վանիլին: Խորիզի համար՝ 1,5	Եղեգիս համայնք	




		բաժակ շաքարավազ, աղ, 1 բաժակ ալյուր, 4 ճաշի գդալ, ձեթ, վանիլին:		
197.	Ղավուրմա	Գյուղում ասում են, թե ինչ գյուղական տուն, առանց ղավուրմայի: Ավանդույթի համաձայն ղավուրմայի միսը ամեն ընտանիք ունենում է հենց իր տանից, կենդանի են մորթում, հիմնականում՝ խոշոր եղջերավոր: Մորթի օրը հարազատներով հավաքվում են և կենդանու թոքերով ու սրտով տոժժիկ պատրաստում: Իսկ միսը համեմում են աղով, թողնում մեկ օր և հաջորդ օրը՝ եփում: Հավաքվում են հարազատները, հարևանները և կերուխում անում: Անհրաժեշտ մթերքներն են՝ միս տավարի կամ ոչխարի, աղ, յուղ: Պատրաստման եղանակը: Կտրատած, միսը լվանում են և եփում, առանձնացնում ոսկորներից, թողնում սառչի: Այնուհետև տապակում են յուղի մեջ՝ քիչ կարմրացնելով: Մսի կտորները շերտերով դասավորում են էմալապատ ամաններում և շերտ առ շերտ յուղ լցնում: 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	
198.	Բանջարով ապուր	Եղեգիս համայնքը առանձնանում է հարուստ բուսածածկույթով: Բույսերը օգտագործվում են բուժիչ թեյերի և ուտեստների համար: Բանջարով ապուրի պատրաստման երկու եղանակ կա՝ ջրով և քամած մասրի հյութով: Օգտագործում են բլղուր (ծավար), յուղ, աղ, կարմիր պղպեղ:	Եղեգիս համայնք	
199.	Քրճիկ	Քրճիկը հայկական խոհանոցի հայտնի ապուրներից է, որը ընդունված է պատրաստել թթու դրած կաղամբով, օգտագործում են սալորաչիր, որը սովորաբար	Եղեգիս համայնք	

		ապուրները թթվաշացնելու համար են ավելացնում: Ընտանիքներում քրճիկ պատրաստում են թոնրի մեջ՝ կավե ամաններով: Թողնում են մեկ օր: Ասում են, որ ինչքան հնանա, այնքան համեղ կլինի:		
200.	Մճուռ	Մճուռի պատրաստումը աստիճանաբար մոռացվում է՝ կապված թոնրով հաց չթխելու ավանդույթների կենցաղից դուրս գալու, ինչպես նաև դիետիկ և առողջ սնվելու սովորույթների հետ: Մճուռը պատրաստում են թոնրում հաց թխելուց հետո, հաց թխողներին ուժ ու էներգիա տալու համար: Ճաշամանների մեջ լցնում էին յուղ, թոնրի մեջ տաքացնում և ամեն ամանի մեջ հերթով ավելացնում բոքոնները, որոնք թխում էին լավաշից հետո՝ թոնրի շուրթին: Ստացվում էր յուղոտ, բայց միևնույն ժամանակ համեղ ուտեստ:	Եղեգիս համայնք	

Վայոց ձոր մարզի Արենի համայնք Ելփին, Արենի, Մոզրով, Արփի բնակավայրեր

201.	Թթու բանջար	Բաղադրություն՝ սպիտակ բանջար (ալագյազ), սխտորուկ, մասուր, ձավար, կարմիր աղացած պղպեղ, աղ, այլուր: Պատրաստման եղանակը՝ եռացնել մասուրը, քամել, առածին եփել ձավարն ու բանջարը, ավելացնել մասուրի հյութին: Եփված խառնուրդին ըստ ճաշակի ավելացնել աղ, կարմիր աղացած պղպեղ, այլուր:	Արենի համայնք Ելփին բնակավայր	
------	--------------------	--	-------------------------------	--

<p>202.</p>	<p>Արփայի ձուկ</p>	<p>Խաղողի վազի ճյուղերը կտրատել տեղադրել կաթսայի հատակին, կտրատել և խնամքով դասավորել թարմ պոմիդոր և բիբար (ըստ ճաշակի բիբարների մեջ ներառել նաև կծու), Արփա գետի կողակ ձուկը մանրակրկիտ լվանալուց հետո կտրատել (կտրելուց ձուկը առանձին մասերի չի բաժանվում, կտրատվում է բարակ շերտերով) և մեկ շերտով դասավորել կտրատած բանջարեղենի վրա, ավելացնել աղ և նորից նույն ձևով կտրատած բանջարեղեն: Վերջում ավելացնել 100 գ. սառը ջուր և դնել կրակին: Եփելու ընթացքում հետևել ջրի քանակին և ջուրը համարյա վերջանալուն պես վերցնել կրակից: Ամբողջ զանգվածը միանգամից շրջել մետաղյա քամիչի մեջ և թողնել որ մի քիչ սառի: Խնամքով, առանց իրարից բաժանելու, դասավորել ափսեի մեջ և գդալով վրան լցնել քամած ջրից: Հաճելի է համատեղել ոսկեհատ խաղողի սպիտակ գինու հետ:</p>	<p>Արենի համայնք, Արենի բնակավայր</p>	
<p>203.</p>	<p>Սպիտակ բանջարով ճաշ</p>	<p>Բաղադրատոմսը՝ սպիտակ բանջար 250 գ., սոխ 2 գլուխ, կարմիր և սև պղպեղներ, ալյուր 2-3 ճաշի գդալ, աղ՝ ըստ ճաշակի, լոբի 150 գ., սիսեռ 150 գ., ջարդած ձավար 100 գ., կարտոֆիլ 2 հատ, սալորաչիր, բուսայուղ, ջուր: Պատրաստման եղանակը: Բանջարը կտրատել, թրջել եռման ջրով և թողնել: Պատրաստել սոխարած, ավելացնել ալյուրը, կարմիր և սև պղպեղները, հետո ջուրը, կարտոֆիլը, խաշած լոբին, խաշած սիսեռը, ձավարը, աղը: Հոսող ջրի տակ լվանալ բանջարը և սոլորի չիրը և ավելացնել մյուս բաղադրիչներին:</p>	<p>Արենի համայնք, Մոզրով բնակավայր</p>	



204.	Քյալագյոշ	<p>Բաղադրատոմսը՝ չորաթան 10 հատ, սոխ 4-5 գլուխ, ոսպ 300 գ., ղավուրմա (տհալ), ծիտրոն: Պատրաստման եղանակը: Չորաթանից պատրաստել թան և եփել: Առանձին եփել ոսպը, պատրաստել սոխարած: Ոսկեգույն դառնալուց հետո ավելացնել կտրատած �ղավուրմա և ծիտրոն: Մատուցել ըստ ճաշակի ոսպով կամ առանց ոսպի:</p>	Արենի համայնք, Մոզրով բնակավայր	
205.	Դաղձով աղցան	Դաղձը մաքրել լվանալ, տապակել յուղի մեջ, աղ ցանել և վրան ավելացնել ձու:	Արենի համայնք Արփի բնակավայր	
206.	Սիբեխով աղցան	Սիբեխը մաքրել, լվանալ, եփել ջրով, քամել, տապակել յուղի մեջ, աղ ցանել և վրան ավելացնել ձու:	Արենի համայնք Արփի բնակավայր	

207.	Գագարուկով աղան	Գագարուկը մաքրել լվանալ, եփել ջրով, քամել, տապակել յուղի մեջ, աղ ցանել և վրան ավելացնել ձու:	Արփի բնակավայր	
208.	Ծավարով ճաշ	Պատրաստվում է Խաչիկ գյուղի դաշտերից հնձած հաճարի ծավարից: Բաղադրատոմսը՝ հաճարի ծավար 300 գ., 5-6 գլուխ փոքր սոխ, դավուրմա 300 գ., 2-3 հատ միջին չափի կարտոֆիլ, տնական «արդար» յուղ՝ 2 ճաշի գդալ, սունկ, բոխի: Պատրաստման եղանակ: Նախապես աղացած հաճարը պետք է քամ տալ (թեփագրկել): Վերցնել 1,5-2 բաժակ միջին չափսի հատիկներով ծավար, լցնել թասի մեջ: Կաթսայի մեջ, դնել դավուրմա, ավելացնել այնքան ջուր, որ բավականին եփ տանի, 5-6 հատ փոքր գլուխ սոխ՝ օղակներով կտրատված, աղ և դնել կրակին: Նախապատրաստել 2-3 միջին չափի կարտոֆիլ, օղակ-օղակ կամ կիսաօղակ կտրտած: Եռալուց 1-2 րոպե հետո, մինչև դավուրման լրիվ հալվի և եռա, ավելացնում ենք ծավարը, կարտոֆիլը և թողնում ենք եփվի թույլ կրակին՝ մինչև ջրի քաշվելը: Ստուգում ենք ծավարի եփվածությունը՝ եթե դեռ կոշտ է մի քիչ սառը ջուր ենք ավելացնում ու թողնում, որ եփվի: Մեկ մեծ գլուխ սոխ կտրատում ենք փետրածև, առատ յուղով տապակում մինչև թեթև վարդագույն երանգ ձեռք բերելը: Ավելացնում ենք արդեն պատրաստ քաշովի վրա, անջատում կրակը, ծածկում խոհանոցի մաքուր սրբիչով, մինչև մատուցելը: Մատուցում են սարի ախորժարոյր դառնահամ բոխիով, եթե գարնան ամիս է՝ թարմ խաշած բոխիով, մնացած ամիսներին՝ թթու դրածով: Բոխին համարվում է այդ ճաշատեսակի անբաժանելի մասնիկը, այն ճաշատեսակին է առանձնակի բույր և համ	Խաչիկ բնակավայր, Արենի համայնք	

		<p>է հաղորդում: Առավել ակտիվացնել է ծավարով քաշովի այն տարբերակը, որը եփվում է մայիս-հունիս ամիսներին՝ գյուղի բարձրագույն սարերից հավաքված սնկի տեսակներով՝ կապույտ սունկ, քարի սունկ և մարգագետնի սունկ: Ցանկալի է ծավարը հավի արգանակով եփել, (առանց սոխի և կատոֆիլի), նախապես լվանալ սունկը, կտրտել մի քիչ խոշոր, թեթև խաշել և քամել: Տապակել սունկը, սկզբում քիչ յուղով, ապա ավելացնել յուղը և լցնել քաշովի վրա: Թողնել մի քանի րոպե, որ լավ ներծծվի: Մատուցել թարմ խաշած սարի բոխիով և Խաչիկ գյուղի խաղողի 200-ամյա այգիներից հավաքած խաղողի սպիտակ նրբահամ գինիով:</p>		
209.	<p>Մասուրով և սպիտակաբանջարով ուտեստ</p>	<p>Մասուրը լավ եփել թողնել որ սառչի: Կաթսայի մեջ տրորել, մանր անցքեր ունեցող քամիչով տրորված խյուսը քամել: Սպիտակաբանջարը մանր կտրատել, ծավարը խառնել, սոխը մանր կտրատել, ջուր ավելացնել, եփել մինչև ծավարի փափկելը, որից հետո ավելացնել նախապես պատրաստված մասուրի հյութը և նորից եփել: Առանձին տարայի մեջ լցնել ալյուրը, աղացած կարմիր պղպեղը, ջուր ավելացնել, լավ տրորել և ստացված զանգվածը լցնել ընդհանուր կաթսայի մեջ: Եփել մինչև թանձրանա: Մատուցել սխտորով, սոխով, ընկույզով և լավաշով: Բաղադրատոմս: Սպիտակաբանջար 150 գ., մասուր 1 կգ, ծավար (բլղուր) 300 գ., սոխ 1 գլուխ, սխտոր 1 պճեղ, Ալյուր 50 գ., աղացած կարմիր պղպեղ, լավաշ, ընկույզ:</p>	Արենի համայնք Աղավնաձոր բնակավայր	

210.	Թռնրի գաթա	<p>Բաղադրատոմս</p> <p>Կարագ 500 գ., ալյուր 1-ին տեսակի 300 գ, տնական ձու 6 հատ, շաքարավազ 300 գ, սմետան 500 գ մածուն 200 գ, կերակրի սոդա, 1 թեյի գդալ, աղ, վանիլ, տնական «արդար» յուղ 5 ճաշի գդալ, ալյուր:</p> <p>0,5 կգ կարագը խառնել 300 գրամ 1-ին տեսակի ալյուրի հետ, ստանալ փշրուկանման զանգված: Սա թողնել մի կողմ: Առանձին թասի մեջ հարել 5 հատ տնական ձու՝ 300գրամ շաքարավազի հետ՝ մինչև լավ սպիտակելը, այնուհետև 0,5 կգ թթվասեր, շարունակել հարել: 200 գ մածունի հետ խառնել 1 թեյի գդալ կերակրի սոդա, ավելացնել 1 պտղունց աղ և վանիլ, լցնել կարագով և ալյուրով պատրաստված զանգվածի վրա, հունցել՝ քիչ-քիչ ալյուր ավելացնելով, մինչև ստացվի ձեռքերին չկպչող խմոր: 15-30 րոպե թողնել, որ հանգստանա, իսկ այդ ընթացքում պատրաստել խորիզը:</p> <p>Թասի մեջ լցնել 5 ճաշի գդալ տնական յուղ, հարել մինչև յուղը սպիտակի: Խառնելով ավելացնել այնքան ալյուր, մինչև ստացված զանգվածը բոլի մեջ հավաքվի: Ձանգվածի և խմորի պնդության աստիճանը պիտի համապատասխանեն միմյանց:</p> <p>Խմորը բաժանել գնդերի: Գունդը փոս անել, մեջը տեղադրել խորիզը, նորից փակել, շրջել սեղանի վրա և մատներով տափակացնել մինչև ստացվի շրջանակ՝ մոտ 2 սմ հաստությամբ: Շրջանի եզրերը նախշել մատների ծայրերով: Պատառաքաղով նախշել մակերեսը, ծակծկել 5-10 տեղ: Հարել մեկ ձու և խոզանակով քսել գաթայի երեսը և կողերը: Գաթան դնել «կախիկի» վրա, որը կախել նախապես կո-դերը լավ «կամրացրած» թոնրի մեջ, (180-200 C): Թոնրի բերանը փակել թոնրի կափարիչով: Սպասել մոտ 10 րոպե մինչև գաթան ոսկեգույն երանգ ստանա: Կախիկը հանել թոնրից, գաթաները վերցնել, թողնել միքիչ սառչի, դասավորել իրար վրա (3-4 հատ) և փաթաթել շորով:</p>
------	-------------------	---



211.	Չորաթան	<p>Բաղադրատոմս Մածուն, աղ, այլուր 1 ճաշի գդալ, 1 մեծ գլուխ սոխ, բրինձ 50 գ, ցիտրոն:</p> <p>Մերել մածունը, հարել, հեռացնել կարագը, ստացված հեղուկին ավելացնել աղ, դնել կրակին, հասցնել եռման աստիճանի, բայց չեռացնել, վերցնել կրակից: Ստացված զանգվածը լցնել տոպրակի մեջ, քամել: Քամած զանգվածից պատրաստել ոչ մեծ գնդեր, չորացնել արևի տակ: Եփելու համար քիչ քանակությամբ ջրի հետ հարել չորաթանը, ստացված թանձր զանգվածին ավելացնել 1 ճաշի գդալ այլուր, մեկ ոչ մեծ գլուխ սոխ, 50 գրամ բրինձ և եփել թույլ կրակի վրա՝ խառնելով: Ավելացնել ցիտրոնով համեմված սոխարածր:</p>	Արենի համայնք Խաչիկ բնակավայր	
212.	Բանջարով ջորվա	<p>Բաղադրատոմս Ալագյազ բանջար, մանր ծավար, կարտոֆիլ, մասուրի հյութ, կարմիր աղացած պղպեղ, աղ:</p> <p>Բանջարը նախապես լվանալ, կտրատել, դնել ջեռոցում, որպեսզի թեթև բովվի, փշրել, լցնել կաթսայի մեջ, ավելացնել ջուր, նախապես լվացված, կտրատված կարտոֆիլը, մանր ծավարը, ջուրը ավելացնել այնքան, որ մթերքները ծածկի և մի փոքր էլ բարձր: 0,5 ժ եփելուց հետո ավելացնել մասուրի հյութը, պղպեղը և աղը: Եփել ևս 15-20 րոպե:</p>		
213.	Արիշտա ձվածեղով	<p>Բաղադրատոմս Ջուր՝ սենյակային ջերմաստիճանի, աղ՝ մի քիչ շատ՝ այնպես, որ լավաշի խմորից մի քիչ աղի լինի, այլուր՝ պինդ խմոր ստանալու չափով</p> <p>Խմորը թողնել 30 րոպե հանգստանա: Բաժանել գնդերի և գրտնակել 0,5 սմ հաստությամբ: Պատրաստի գրտնակած խմորը հատուկ արիշտայի գրտնակով շերտերի բաժանել և կախել պարանի վրա, արևի տակ: Չորացած արիշտան բովել ջեռոցում:</p> <p>Եռացող ջրի մեջ լցնել լվացած արիշտան, մաքրած, կիսաշրջանաձև կտրտած սոխը և լվացած ծիրանաչիրը,</p>		

		<p>քիչ աղը: Եփելուց հետո ջրքամել զանգվածը և լցնել ուրիշ կաթսայի մեջ, որտեղ եռացող յուղ է: Անընդհատ խառնել զանգվածը մինչև հավասարաչափ տապակվի: Առանձին ամանի մեջ պատրաստել ձվածեղ և դնել արիշտայի վրա:</p>		
--	--	---	--	--