[illegible]





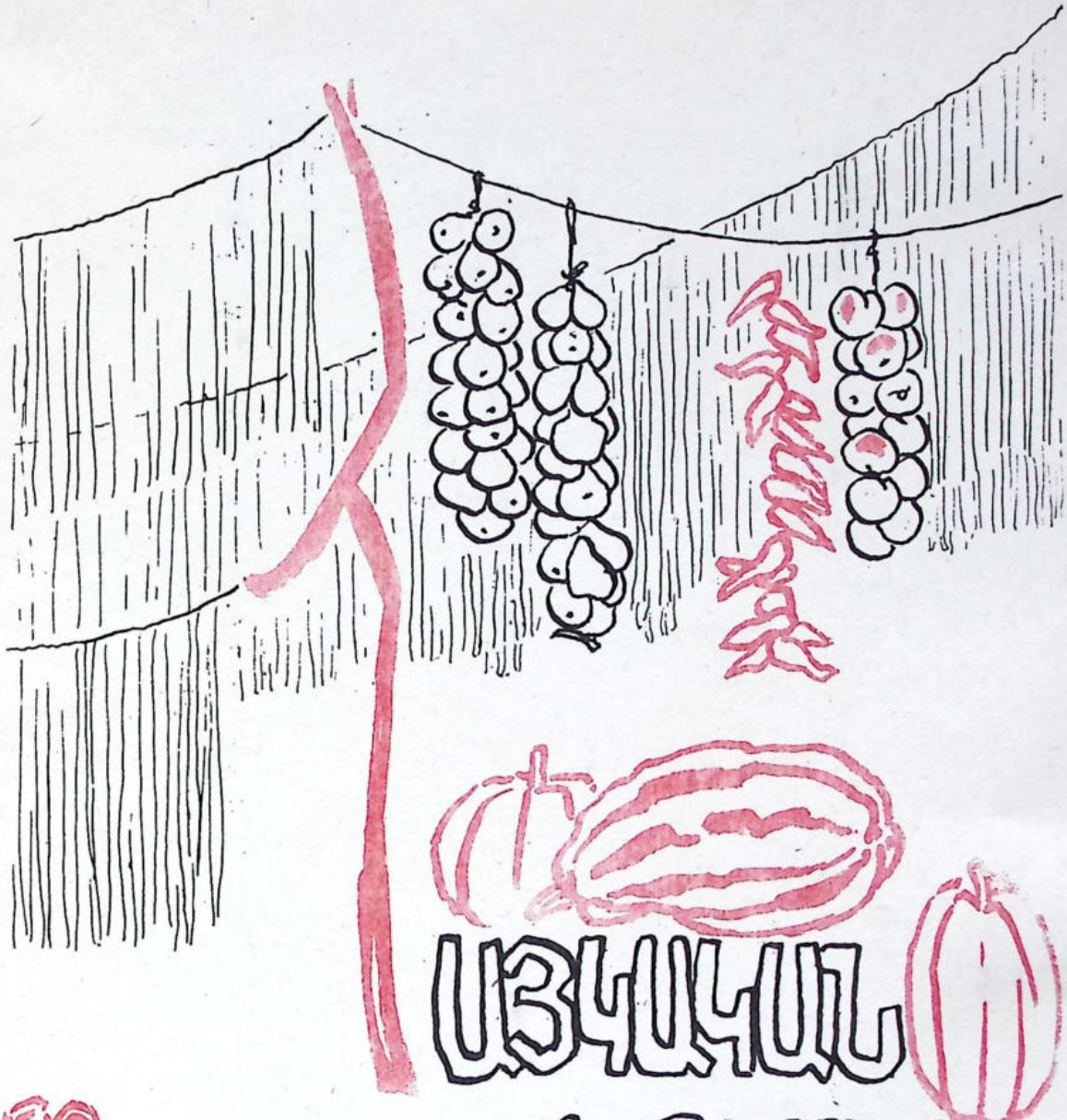
1129


ՀԱՅՊԵՏՀՐԱՏ



АРМЯНСКАЯ КУЛИНАРИЯ

АРМЯНСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО ЕРЕВАН 1963



ՍՅՈՒՆԻՔԻ ԽՈՀԱՆՈՑ

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ՊԵՏԱԿԱՆ ՀՐԱՏԱՐԱԿՉՈՒԹՅՈՒՆ ԵՐԵՎԱՆ 1963



ԱՌԱՋԱԲԱՆ

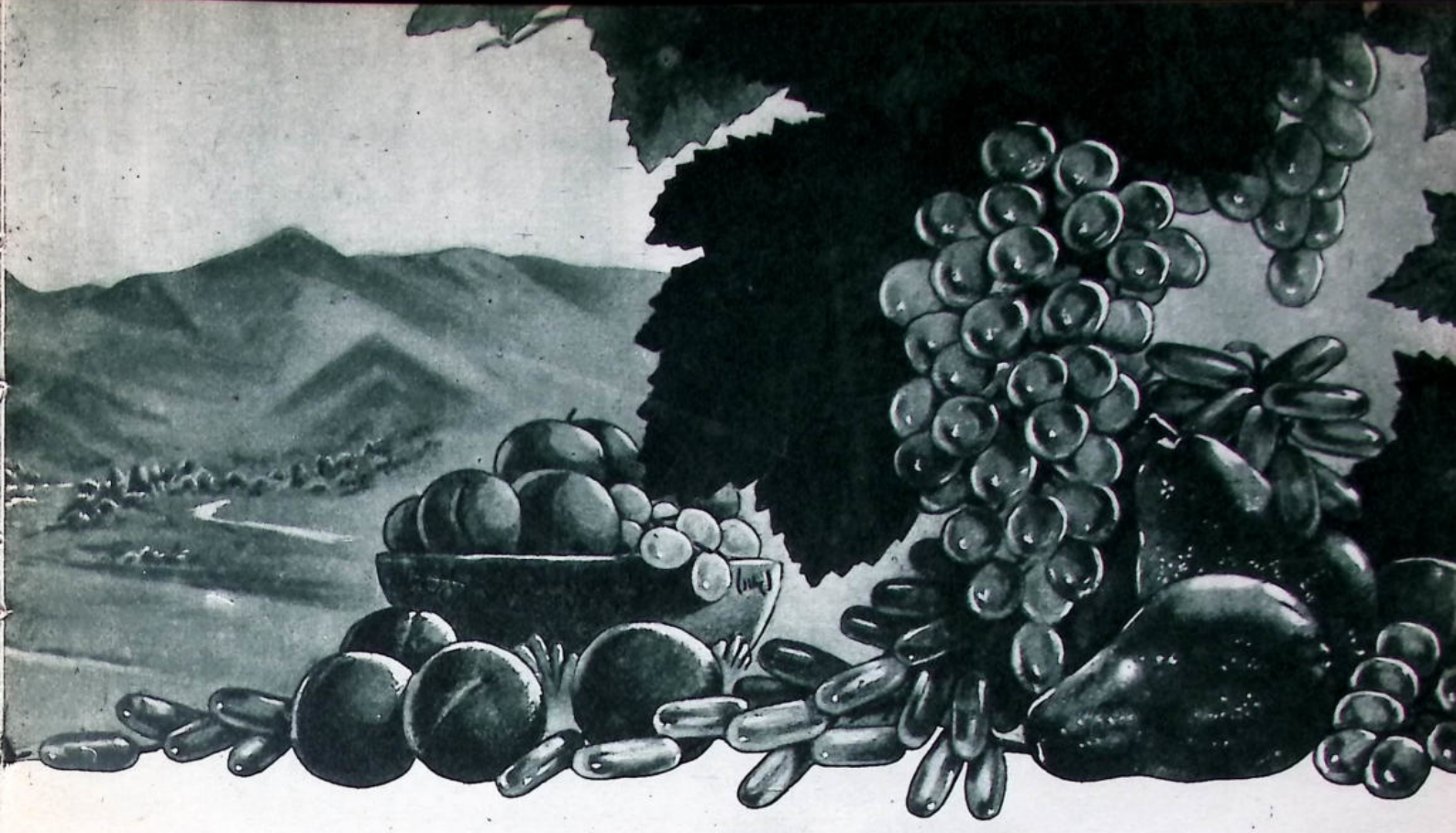
Հոկտեմբերյան Սոցիալիստական Մեծ ռևոլյուցիայի կավակ Սովետական Հայաստանը կարող է սոցիալիստական կարգերի ստեղծարար հզոր ուժի օրինակ ծառայել, որ այնպես հիասքանչ կերպով կերպարանափոխեց մեր լեռնային երկիրն ու ժողովրդի կյանքը:

Հայկական լեռնաշխարհում մի ժամանակ գտնվում էր Ուրարտու պետությունը: Հայաստանում պահպանվել են այդ հնագույն պետության նյութական կուլտուրայի հուշարձանները:

Հայաստանը, գտնվելով Արևելքի և Արևմուտքի հանգուցակետում, բոլոր ժամանակաշրջաններում միջազգային փոխանակության հաջող օղակ է ծառայել: Բայց այդ առավելությունը նրան դարձնում էր Արևմուտքի և Արևելքի տերությունների պայքարի կռվախնձոր: Հայ ժողովուրդը դարեր շարունակ պետք է պայքարեր իր պետության անկախությունն ու կուլտուրան պահպանելու համար:

Այդ պատմական դաժան պայմաններում էլ ժողովուրդը կոփվեց, իր մեջ մշակելով ազգային բնավորության որոշակի գծեր՝ տոկունություն, մարտունակություն, համառություն, աշխատասիրություն, ստեղծագործական ընդունակություն, որը տվեց կուլտուրայի բարձր նմուշներ:

1920 թ. նոյեմբերի 29-ին Հայաստանում Սովետական իշխանություն հաստատվեց: Սկսվեց թշվառացած երկրի մեծ վերածնունդը: Եվ ինչպես մեր երկրի



ջերմ արևի տակ լիառատ ոռոգվող հողի վրա բուռն կերպով ծաղկում են խնձորի ու դեղձի այգիները, այդպես էլ սովետական ժողովուրդների համերաշխ ընտանիքում, ռուս մեծ ժողովրդի եղբայրական մշտական օգնությամբ՝ Հայաստանը համեմատաբար կարճ ժամանակամիջոցում Ռուսաստանի հետամնաց ծայրամասից վերափոխվեց ծաղկուն սոցիալիստական ռեսպուբլիկայի:

Սովետական Միության Կոմունիստական պարտիան, կենսագործելով Վ. Ի. Լենինի ցուցումները սոցիալիստական ինդուստրացման մասին, միշտ հատուկ ուշադրություն է նվիրել ցարիզմի ժամանակ տնտեսապես հետամնաց ազգային ռեսպուբլիկաներին: Պարտիայի այդ քաղաքականության հիանալի արդյունքները կարելի է տեսնել Հայաստանի օրինակով: Սոցիալիստական շինարարության տարիներին մեր երկիրը վիթխարի հաջողություններ է ձեռք բերել իր տնտեսական կարգացման և առանձնապես արդյունաբերության գործում: Հոկտեմբերյան ռևոլյուցիայից հետո անցած ժամանակաշրջանում Սովետական Հայաստանի արդյունաբերության համախառն արտադրանքը մեծացել է մի քանի տասնյակ անգամ:

Հայաստանի արդյունաբերությունը այժմ մեկ օրում թողարկում է ավելի արտադրանք, քան թողարկվել է 1919 թ. ընթացքում: Առանձնապես մեծ են ժողովրդական տնտեսության հիմքը հանդիսացող էներգետիկայի կարգացման հաջողությունները: Էներգիայի արտադրությունը 1913 թ. համեմատությամբ մեծացել է 477 անգամ: 1957 թ. արտադրվել է 2,5 միլիարդ կվտ-ժ էլեկտրաէներգիա, այսինքն՝ ավելի շատ, քան 1913 թ. ամբողջ Ռուսաստանում: Հայաստանը ըստ էլեկ

տրաէներգիայի արտադրության առաջ է անցել նույնիսկ տեխնիկապես վարգացած կապիտալիստական որոշ երկրներից:

Մեր հզոր էլեկտրակայանները սնուցանում են բուռն թափով վարգացող արդյունաբերությանը: Հայաստանի բոլոր շրջաններում կառուցվել են նոր ձեռնարկություններ, և արմատապես վերակառուցվել են արդյունաբերական հին կենտրոնները: Այսպես, օրինակ, անցյալում ոչ մեծ պղնձահալ գործարաններից մեկը դարձել է խոշոր ձեռնարկություն, այն հագեցված է առաջավոր տեխնիկայով: Այդ գործարանում վերամշակվում են ոչ միայն պղնձի հանքաքարը, այլև կոնցենտրատները: Ծծմբաթթվի գործարանը (ծծմբաթթվից հենց տեղում արտադրվում է սուպերֆոսֆատ և պղնձարջասպ) աշխատում է պղնձահալման արտադրության մնացորդներով:

Ռեսպուբլիկայում ստեղծվել է քիմիական հզոր արդյունաբերություն, որը դարձել է ծանր ինդուստրիայի առաջավոր ճյուղերից մեկը: Բանյաստեղծ Հովհաննես Թումանյանի ծննդավայրում (Թումանյան գյուղում) արդյունահանվում են շինանյութեր և հրակայուն կավ, որից պատրաստում են հրակայուն աղյուս:

Հայաստանում շատ մեքենաշինական և էլեկտրատեխնիկական գործարաններ կան: Դրանք թողարկում են հաստոցներ, կոմպրեսորներ, գեներատորներ, հիդրոտուրբիններ, էլեկտրաչափիչ և ճշգրիտ գործիքներ, շրջիկ էլեկտրակայաններ, ժամացույց և այլն:

Ծանր արդյունաբերության հիման վրա փաստորեն նոր ստեղծվել է թեթև և սննդի արդյունաբերությունը: Այժմ ռեսպուբլիկայում արտադրվում են բամբակի, մետաքսի և բրդի կտորեղեն, տրիկոտաժ գործվածքներ, պահածոներ, գինիներ, կոնյակներ և ժողովրդական սպառման բազմաթիվ այլ ապրանքներ:

Հայաստանն իր արտադրանքներն արտահանում է Սովետական Միության եղբայրական բոլոր ռեսպուբլիկաները և նրա սահմաններից շատ հեռու: 1958 թ. ռեսպուբլիկայի արդյունաբերական ձեռնարկությունները էքսպորտի համար արտադրել են հարյուրից ավելի արդյունաբերական արտադրանքներ: Հայկական ռեսպուբլիկայում արտադրվող կանապան մեքենաներն ու գործիքները հայտնի են եղբայրական սոցիալիստական ռեսպուբլիկաներում և կապիտալիստական՝ առանձնապես Արևելքի երկրներում:

Հայաստանի արտադրանքներն արտահանվում են Արաբական Միացյալ Ռեսպուբլիկա, Աֆղանստան, Իրան, Պակիստան, Հնդկաստան, Ինդոնեզիա, Բիրմա, Կամբոջա, դրանով իսկ օգնելով այդ երկրների տնտեսական վարգացմանը:

Արմատապես փոխվել է Հայաստանի գյուղը: Կոլտնտեսային կարգերը, վերացնելով գյուղացիական տնտեսության փոշիացածությունը, անհրաժեշտ նախադրյալներ ստեղծեցին բազմադարյան չքավորությունը հաղթահարելու և գյուղատնտեսության արտադրության շեշտակի վերելքն ապահովելու համար:

Հայաստանի պայմաններում, նրա կիսիչ արևի տակ և տեղումների անբավարարության պայմաններում, գյուղատնտեսության, մանավանդ խաղողաբուծության, պտղաբուծության, ծխախոտաբուծության և բանջարաբուծության հետագա վարգացումն անհնարին կլիներ առանց արհեստական ոռոգման: Էլեկտրաէներգիայի արտադրության բուռն վարգացման հետ միաժամանակ ռեսպուբլիկայում վարգացել է ջրային տնտեսության շինարարությունը: Գյուղատնտեսության վերականգնման ժամանակաշրջանում Հոկտեմբերյանում, Շիրակում և այլ շրջաններում կառուցվեցին

մի շարք խոշոր ջրանցքներ: Կենարար ջուրը այդ ջրանցքներով ոռոգեց կոլտնտեսային և սովխոզային հողերը:

Սովետական իշխանության տարիներին ոռոգվող հողերի տարածությունը ավելի քան կրկնապատկվել է:

Ոռոգման ջրանցքների կառուցումը ծավալվում է ավելի ու ավելի աճող մասըշտաբներով: 1958 թ. ավարտվեց Կոտայքի ջրանցքի կառուցումը, և շարունակվում են Թալինի, Արկնի-Շամիրամի, Նորքի, Ներքին Հրազդանի և այլ ջրանցքների ինչպես և մի շարք պոմպային կայանների շինարարական աշխատանքները: Այդ բոլոր աշխատանքներն ավարտվելուց հետո հնարավոր կլինի լրացուցիչ ոռոգել տասնյակ հազարավոր հեկտար այժմ չօգտագործվող հողային տարածություններ:

Նոր յուրացված հողային տարածություններում ծավալվում է խաղողի, շաքարի ճակնդեղի, ծխախոտի և հայկական հիանալի մրգերի արտադրությունը: Ստեղծվում են առաջավոր տեխնիկայով հագեցված խոշոր սովխոզներ ու կոլտնտեսություններ:

Հայաստանը Սովետական Միության տերիտորիայում երկրագործական կուլտուրայի հնագույն կենտրոններից մեկն է: Հնագետները երևան են բերել բավմաթիվ համոզիչ վկայություններ, որոնք անժխտելի ապացույց են ծառայում, որ հայերը երկրագործությամբ են զբաղվել դեռ մեկանից հազարամյակներ առաջ: Բայց մեր գյուղացիությունը ընդհուպ մինչև Հոկտեմբերյան ռևոլյուցիան իր դաշտերը մշակում էր ամենանախնական գործիքներով, որոնք քիչ էին տարբերվում մեր դարաշրջանի սկզբին գործածվող գործիքներից:

Ներկայումս Հայաստանի կոլտնտեսությունները կինված են ամենաառաջավոր տեխնիկայով: Գրեթե բոլոր կոլտնտեսությունները էլեկտրաէներգիան օգտագործում են ոչ միայն կենցաղային, այլև արտադրական կարիքների համար: Կոլտնտեսային դաշտերում տարեցտարի ավելանում է ավտոմոբիլների, տրակտորների և այլ գյուղատնտեսական մեքենաների քանակը: Գյուղատնտեսական հիմնական կուլտուրաների արտադրության գործում հետևողականորեն կենսագործվում է մեքենայացումը:

Այս ամենը ապահովում է հանրային արտադրության կգալի աճը և աշխատանքի արտադրողականության բարձրացումը: Միայն վերջին չորս տարում կոլտնտեսությունները բանջարեղենի արտադրությունը ավելացրել են 62 տոկոսով, շաքարի ճակնդեղինը՝ 54: Աճում է նաև կաթի, բրդի, ձվի, յուղի և գյուղատնտեսական մյուս մթերքների արտադրությունը:

Գյուղատնտեսական մթերքների արտադրության մեծացման գործում Հայկական ՍՍՌ աշխատավորների ձեռք բերած հաջողությունների, պետությանը բամբակ, շաքարի ճակնդեղ, հացահատիկ, միս, կաթ և բուրդ վաճառելու պլանները կատարելու և գերակատարելու համար ՍՍՌՄ Գերագույն Սովետի նախագահությունը 1958 թ. դեկտեմբերին մեր ռեսպուբլիկան պարգևատրել է Լենինի շքանշանով:

* * *

Նորագույն տեխնիկայի նվաճումների հիման վրա արտադրության աճը սոցիալիստական հասարակության մեջ ապահովում է ամբողջ ժողովրդի նյութական-կենցաղային պայմանների անընդհատ բարելավումը: Կոմունիստական պարտիան և Սովետական կառավարությունը վերջին տարիներին անց են կացրել մի շարք խոշորագույն միջոցառումներ, որոնք ուղղված են ժողովրդի նյութական բարեկեցության բարձրացման և կենցաղային պայմանների բարելավման գործին: Վերջին հնգամյակում Հայաստանի արդյունաբերության բանվորների ռեալ աշխատավարձը աճել է 36 տոկոսով: 1958 թ. բանվորական ընտանիքի միջին բյուջեն ամսական կազմում էր 1573 ռ.: Կոլտնտեսային ընտանիքների դրամական եկամուտը մեծացել է 2,4 անգամ (1940 թ. համեմատությամբ): Միայն մթերման և գնման գների բարձրացման շնորհիվ Հայաստանի կոլտնտեսություններն ու կոլտնտեսականները 1952 թ. համեմատությամբ լրացուցիչ ստացել են 371,5 միլ. ռուբլի: Կոլտնտեսային աշխօրին այժմ ընկնում է զգալիորեն շատ ավելի մթերք և դրամ, քան նախորդ տարիներին: Ցածր աշխատավարձ ստացող աշխատավորների աշխատավարձը բարձրացնելու, կենսաթոշակները բարձրացնելու և փոխառությունների վճարումներն իջեցնելու հետևանքով Հայաստանի աշխատավորության եկամուտներն աճել են 365 միլ. ռուբլով:

Տարեցտարի ավելի ու ավելի միջոցներ են հատկացվում սոցիալիստական ապահովագրության, կենսաթոշակների, ուսանողական թոշակների, ծրի ուսուցման, ինչպես և առողջապահության գծով:

Աշխատավորների եկամուտների ռեալ աճը արտահայտվում է ապրանքաշրջանառության շեշտակի վերելքում: 1928—1956 թթ. ժամանակաշրջանում, երբ ամբողջ ՍՍՌՄ մասշտաբով ապրանքաշրջանառությունը միջին հաշվով աճել է 46 անգամ (ընթացիկ գներով), Հայաստանում այդ աճը մեծացել է 87 անգամ, իսկ առաջիկա յոթնամյա պլանով նախատեսվում է ապրանքաշրջանառության 72,8 տոկոսի աճ:

Հայաստանը մեծ հաջողություններ է ձեռք բերել բնակչության առողջապահության կազմակերպման գծով: Մինչռևոլյուցիոն շրջանում երկրում եղել է վեց հիվանդանոց 212 մահճակալով, որտեղ աշխատում էին 75 բժիշկ: Այժմ ռեսպուբլիկայի 247 հիվանդանոցներում հաշվվում է 10000 մահճակալից ավելի: Բուժհիմնարկներում աշխատում են 3,5 հազար բժիշկ և 8000-ից ավելի բժշկական այլ աշխատողներ:

Երկրի գեղատեսիլ անկյուններում կառուցված են առողջարաններ, հանգստի տներ, որտեղ բուժվում և հանգստանում են տարեկան ավելի քան 20000 աշխատավորներ: Այնպիսի կուրորտներ, ինչպիսիք են Դիլիջանը, Ջերմուկը, Արզնին, Ախթալան լավ հայտնի են հայկական ռեսպուբլիկայի սահմաններից դուրս:

Առավել ուշադրություն է հատկացվում երեխաների հանգիստը կազմակերպելու գործին: Անցյալ տարի տասնյակ հազարավոր երեխաներ և պատանիներ հանգստանում էին սանատորիաներում, հանգստի տներում, պիոներական ճամբարներում և էքսկուրսիոն տուրիստական բազաներում: Տարեցտարի աճում է մանկամսուրների ու մանկապարտեզների ցանցը:

Ամբողջ պատմության ընթացքում Հայաստանը երբեք չի տեսել բնակչու-

թյան այնպիսի աճ, ինչպես այժմ: 1957 թ. բնակչության աճը հավար մարդուն կավմում էր 31,1 մարդ: Եթե մինչռևոլյուցիոն ժամանակներում Հայաստանից ամեն տարի գաղթում էին հավարավոր մարդիկ, ապա Սովետական իշխանության տարիներին հայրենիք են վերադարձել ավելի քան 175000 մարդ:

Հայաստանն առանձնապես հարուստ է շինանյութերով: Այստեղ ամեն ինչ կա, որպեսզի կառուցվեն ոչ միայն բարեկեցիկ, այլև գեղեցիկ շենքեր՝ ինչպես, օրինակ՝ մարմար, հռչակավոր հայկական տուֆի բավմաթիվ տեսակներ և այլ շինարարական քարեր: Բայց մինչռևոլյուցիոն Հայաստանի հետամնացությունը շատ խիստ աչքի էր ընկնում նրա քաղաքների և շենքերի տեսքով: Ոչ միայն գյուղերում, այլև քաղաքներում բարեկեցիկ տներ գրեթե չկային: Մարդիկ ապրում էին կավաշեն խրճիթներում և քարե տնակներում:

Հոկտեմբերյան Սոցիալիստական Մեծ ռևոլյուցիայից հետո Հայաստանում բնակարանային մեծ շինարարություն սկսվեց: Միայն 1956—1957 թթ. արդյունաբերական ձեռնարկությունները, հիմնարկները և տեղական Սովետները շահագործման են հանձնել 355, 000 ք. մ. նոր բնակելի շենքեր: Այդ նույն տարիներին բանվորներն ու ծառայողները իրենց խնայած միջոցներով և պետական վարկի օգնությամբ կառուցել են 143,000 ք. մ. բնակարաններ: 18.000 տուն է կառուցվել գյուղական շրջաններում:

«ՍՍՌՄ-ում, բնակարանային շինարարության մասին» ՍՄԿՊ ԿԿ և ՍՍՌՄ Մինիստրների Սովետի պատմական որոշման կապակցությամբ բնակարանային շինարարության ծավալը կգալիորեն մեծանում է: 7 տարվա ընթացքում, այսինքն՝ 1965 թ., Հայաստանում շահագործման է հանձնվելու 3,9 միլ. քառ. մ. բարեկեցիկ բնակարան: Այդպիսով, 7 տարվա ընթացքում կառուցվելու է նույնքան բնակարան, ինչքան կառուցվել է նախընթաց տասնամյակներում: Այդպիսին են նոր տեմպերը, որ նախապատրաստել է մեր հզոր ինդուստրիայի սոցիալիստական էկոնոմիկայի վարգացման ամբողջ ընթացքը:

Բնակարանային շինարարության հետ միաժամանակ կենսագործվում է կոմունալ տնտեսության վարգացման մեծ ծրագիրը: Մոտակա ժամանակներում կավարտվեն Երևանի, Կիրովականի, Դիլիջանի գավիֆիկացման աշխատանքները: Շատ քաղաքներում կառուցվում են հյուրանոցներ, լայնանում է ջրմուղների ու կոյուղիների ցանցը և այլն:

Ամբողջ ռեսպուբլիկան իրենից ներկայացնում է մի վիթխարի շինարարական հրապարակ: Եվ բանը ոչ միայն կառուցվող տների և կոմունալ ձեռնարկությունների քանակն է, այլև այն, որ երկիրը, որի բնակչության ճնշող մեծամասնությունը դարերով բնակվում էր հյուղերում ու խրճիթներում, հատուկ ուշադրություն է դարձնում բնակարանների որակի և կառուցումների ճարտարապետական ձևավորմանը:

Քաղաքաշինության ոճն ու նոր տրադիցիաները ցայտուն կերպով արտահայտվել են Հայաստանի մայրաքաղաք Երևանի ընդհանուր կերպարանքի մեջ: Անցյալում հետամնաց, կավաշեն քաղաքը, որի փողոցներով քամին փոշու աւիպեր էր բարձրացնում, դարձել է Սովետական Միության ամենագեղեցիկ քաղաքներից մեկը՝ ավելի քան կես միլիոն բնակչությամբ: Նոր Երևանը կանաչ քաղաք է: Մարդիկ հաղթահարեցին տապն ու փոշին: Մարդու հայացքը շոյում են վարդարուն հրապարակները, կանաչ պրոսպեկտներն ու պուրակները, լայն պողոտաները վարդարող հանրային շենքերի և բնակելի տների ինքնուրույն գեղեցիկ ճարտարապետությունը:

* * *

Կոմունիստական պարտիայի 21-րդ համագումարում ընդունված յոթնամյա հոյակապ պլանը մեծամեծ հեռանկարներ է բացում Սովետական Հայաստանի հետագա վարգացման ու ծաղկման համար: Մեր ռեսպուբլիկայում յոթնամյակի ընթացքում բնական գազի օգտագործման բազայի վրա հետագա վարգացում կըստանա քիմիական արդյունաբերությունը. կգալիորեն կվարգանան մեքենաշինությունն ու գործիքաշինությունը, ինչպես և սննդի և թեթև արդյունաբերությունը, ավելի կամրապնդվի էներգետիկ բազան:

Յոթնամյակի ընթացքում կապիտալ ներդրումների ծավալը կազմելու է 12 միլդ ռուբ. այսինքն՝ 2,3 անգամ ավելի, քան 1952—1958 թթ.: Արդյունաբերության համախառն արտադրանքը կմեծանա մոտավորապես 2,2 անգամ:

Ռեսպուբլիկայի էներգետիկ բազան ուժեղացնելու համար նախատեսված է կառուցել և գործի դնել երկու էլեկտրակայան բնական գազով, ինչպես և ավարտել երեք հիդրոէլեկտրակայանների շինարարությունը:

Գյուղատնտեսության բնագավառում 1957 թ. համեմատությամբ 1965 թ. նախատեսված է խաղողի արտադրությունը մեծացնել 2,9 անգամ, մրգերինը՝ 3 անգամ, ծխախոտինը՝ 1,4 անգամ, մետաքսինը՝ 1,7 անգամ, մսինը՝ 2,1 անգամ, կաթինը՝ 1,8 անգամ: Խաղողի և մրգի այգիների տարածությունը կավելանա 44,000 հեկտարով: Զգալիորեն կլայնանա բարձրորակ գինիների և կոնյակների արտադրությունը:

Արդյունաբերական ու գյուղատնտեսական արտադրության և բնակչության եկամուտների աճին զուգընթաց մանրածախ ապրանքաշրջանառության ծավալը ռեսպուբլիկայում կմեծանա 72,8%-ով, իսկ հանրային սննդինը՝ 78,3%-ով: Մեծ աշխատանք է ծավալվելու ռեսպուբլիկայի առևտրի հետագա վարգացման գծով: Առևտրի մեջ կապիտալ ներդրումները աճելու են 2,3 անգամ:

Առևտրի և հանրային սննդի ձեռնարկությունները հագեցվելու են առևտրատեխնոլոգիական և սառնարանային նորագույն սարքավորումներով, կառուցվելու են առևտրի հարյուրավոր ժամանակակից նոր ձեռնարկություններ:

Այդպիսին են այն նշագծումներն ու թվերը, որոնք բնութագրում են մեր մեծ ստեղծագործական ծրագիրը, որը հայ ժողովրդին ոգեշնչում է աշխատանքային նոր սխրագործությունների: Այդ թվերի և նշումների հետևում Հայաստանի պատկերը մեր առջև կանգնում է այնպես, ինչպես այն լինելու է յոթնամյակի վերջում: Աճելու են նրա քաղաքները, բարեկեցիկ տների նոր թաղամասերը ընդունելու են նորաբնակներին: Ռեսպուբլիկայի տնտեսական քարտեզի վրա նշվելու են տասնյակներով նոր ձեռնարկություններ: Ոռոգող ջրանցքներն անցնելու են Հայաստանի դաշտերով: Նրա գեղեցիկ պեյզաժը զարդարելու են խաղողի և ծառապտուղների նոր այգիներ: Նոր դպրոցները իրենց դռները բացելու են դպրոցականների առջև:

Կյանքը դառնալու է ավելի ուրախ և ավելի բերկրալի: Խանութները լցվելու են լայն սպառման ամենաբազմազան ասորտիմենտի ապրանքներով: Սինթետիկ կտորեղենն ու կոշկեղենը մրցելու են բնականների հետ: Գյուղատնտեսությունը բնակչությանը լիովին ապահովելու է խաղողով, մրգերով, գինով, մսով, յուղով, կաթով և այլ մթերքներով:

Սոցիալիստական Հայաստանում նպաստավոր պայմաններ են ստեղծվել ժո-

ղովրդական սննդի ռացիոնալ կազմակերպման համար: Անընդհատ աճում է գյուղատնտեսության մթերատվությունը, հաջողությամբ վարգանում է սննդի արդյունաբերությունը: Ժողովրդի բարձր կուլտուրան իր արտահայտությունն է գտնում նաև ինքնօրինակ առանձնահատկություններով նրա սննդի բնույթում, որը նկատի է առնում երկրի ինչպես կլիմայական պայմանները, այնպես էլ ժողովրդի խոհարարական արվեստի դարավոր փորձը: Այդ հինավուրց դարավոր փորձին ավելանում են նոր պահանջմունքներ, որոնք «բնակչության մեջ կարթնացնեն նոր ճաշակ, կստեղծեն նոր պահանջներ, կդաստիարակեն նոր ցանկություններ, նոր մըթերքների, նոր ասորտիմենտների ձգտում» (Ա. Ի. Միկոյան):

«Հայկական խոհանոց» գրքի գլխավոր խնդիրն է՝ տնտեսուհիներին, հասարակական սննդի խոհարարներին օգնել սննդարարության, համի և առողջապահության տեսակետից լիարժեք կերակրատեսակներ պատրաստելու գործում:

Գրքում խոսվում է հայկական խոհանոցի նպատակահարմար հիմունքների մասին և բերվում են մինչև 500 կերակրատեսակների բաղադրատոմսեր (ռեցեպտներ), որոնք կազմել են հմուտ և փորձված խոհարարներ, գիտական աշխատողներ. ինժեներներ և տնային տնտեսուհիներ:

Սակայն յուրաքանչյուր կերակրատեսակը քննության է առնվել և մասնագետների հավանությանն է արժանացել ոչ միայն իր սննդարարության-կալորիականության և համային ցուցանիշներով, այլև նրանով, թե տվյալ կերակրատեսակը որքանո՞վ է համապատասխանում արդի բժշկագիտական տվյալներին: Այսպիսով, այս գրքում զետեղված կերակրատեսակների բաղադրատոմսերը ոչ թե մեխանիկորեն են վերցվել ժողովրդից, այլ նկատի են առնվել նրա կուլտուրայի այժմյան բարձր պահանջները: Սակայն, այնուհանդերձ, հիմնականը մնում է բուն ժողովրդական խոհարարական արվեստը:

Գրքում բերված կերակրատեսակներից մի քանիսի բաղադրատոմսերը շատ հին են: Երկար ժամանակ դրանք ոչ միայն չեն արձանագրվել, այլև չեն պատրաստվել: Հինավուրց կերակրատեսակները վերականգնելու նպատակով մանրակրկիտ ուսումնասիրություններ են կատարվել այդ ուղղությամբ: Խմբագրությունը ելնելով իրական տվյալներից վերականգնել է հայկական կերակրատեսակների հայերեն անունները, իսկ այն կերակրատեսակները, որոնք հայկական չեն, բայց հատուկ են հայկական խոհանոցին, դրանց անունները թողնվել են այնպես, ինչպես տարածված են՝ օրինակ՝ մսի սուջուղ, բաստուրմա, տոլմա և այլն...

Հայկական տերմինների վերաբերյալ նյութերը նախապատրաստել են հայկական ՍՍՌ Գիտությունների ակադեմիայի Լեզվի ինստիտուտը և Հայկ. ՍՍՌ Մինիստրների Սովետին առընթեր Տերմինաբանական կոմիտեն:

Հայկական կերակրատեսակների անունները ճշտելու աշխատանքներին կոնսուլտացիա է արել Հայկական ՍՍՌ Գիտությունների ակադեմիայի թղթակից-անդամ պրոֆեսոր **Ս. Տ. Երեմյանը:** Այդ տերմինոլոգիան քննության են առել լեզվաբաններ՝ Հայկական ՍՍՌ Գիտությունների ակադեմիայի իսկական անդամ **Ա. Ղարիբյանը,** թղթակից-անդամներ՝ **Է. Աղայանը** և **Գ. Սևակը:**

Գրքի առանձին բաժիններն ու հոդվածները գրել են.

«Պտուղներ և հատապտուղները»՝ Վ. Ի. Լենինի անվան Համամիութենական գյուղատնտեսական ակադեմիայի թղթակից-անդամ, գյուղատնտեսական գիտու-

թյունների դոկտոր **Ս. Ա. Պողոսյանը,** քիմիական գիտությունների թեկնածու **Ա. Մ. Վերմիշյանը,**

«Բանջարեղեն և բանջարեղենային կուլտուրաները», «Համեմունքներ և ամոքանքները»՝ գյուղատնտեսական գիտությունների թեկնածու **Ա. Ա. Անանյանը,**

«Կաթնամթերքները»՝ գյուղատնտեսական գիտությունների թեկնածու դոցենտ՝ **Վ. Ն. Քյուրքչյանը,**

«Հայաստանի ձկների տեսակները»՝ բիոլոգիական գիտությունների թեկնածու **Ա. Գ. Մարկոսյանը,**

«Պահածոները»՝ ինժեներ-տեխնոլոգ **Ի. Մ. Յուզբաշյանը,**

«Հանքային ջրերը»՝ ինժ.-տեխնոլոգ **Գ. Ա. Գեգելյանը,**

«Գինիներ և կոնյակները»՝ քիմիական գիտությունների թեկնածու **Լ. Մ. Ջամփոլադյանը,**

«Սառը կերակրատեսակներ և խորտիկները», «Ապուրները», «Զկնեղեն կերակրատեսակները», «Մսեղեն կերակրատեսակները», «Բանջարեղեն կերակրատեսակները», «Ձվեղեն, ձավարեղեն և ալրեղեն կերակրատեսակները», «Խմորեղենը», «Հայկական ազգային հացը», «Մուրաբաներ և քաղցրավենիքը», «Թթուներ և աղցուները»՝ տեխնիկական գիտությունների թեկնածու, դոցենտ **Ս. Ի. Մեսրոպյանը,** հանրային սննդի ինժեներ-տեխնոլոգներ՝ **Գ. Ն. Խանբեկյանը, Լ. Ա. Պետրոսյանը,** խոհարար-վարպետ **Գ. Կ. Գյոգչյանը:**

Կերակրատեսակների բաղադրատոմսերը ճշտելու ժամանակ հաշվի են առնվել հանրային սննդի մի խումբ գործնական աշխատողների՝ **Մ. Մ. Անանյանի, Ս. Վ. Անանիկյանի,** ինժեներ-տեխնոլոգներ՝ **Մ. Մ. Միրաքյանի, Ն. Ն. Խանբեկյանի, Խ. Գ. Յավրոյանի, Բ. Պ. Ավագյանի,** խոհարար-վարպետներ՝ **Գ. Ա. Դավթյանի, Մ. Ա. Շահբպյանի, Մ. Պ. Յուրիկովի, Ե. Ն. Ամիրխանյանի** և խոհարարագետ **Ք. Գ. Դայանի** գնահատելի խորհուրդները:

Նկարների համար խոհարարական արտադրանքները պատրաստել է **Ա. Ա. Սարիբեկյանը:**

Այս գրքի ռուսերեն հրատարակության առթիվ ստացվել են բավմաթիվ նամակներ, որոնց մեջ կան շատ արժեքավոր դիտողություններ, որոնք խմբագրությունը նկատի է առել ներկա հրատարակության ժամանակ:

Գրքի ներկա հրատարակության մեջ ավելացվել են բժշկական գիտությունների դոկտոր-պրոֆեսոր **Լ. Բ. Հարությունյանի** «Բուժական սննդի մի քանի առանձնահատկությունների մասին» և «Ռացիոնալ սննդի հիմունքները» արժեքավոր հոդվածները: Ուղղվել են ռուսերեն հրատարակությունում սպրտած վրիպումներն ու սխալները, զգալիորեն ավելացվել են կերակրատեսակներն ու բաղադրատոմսերը:

Ռուսերեն հրատարակության մեջ եղած թերությունները վերացնելու և կերակրատեսակների բաղադրատոմսերը ճշտելու գծով խմբագրությանն ու հեղինակներին օգնել է մեր ժողովրդի կյանքին լավատեղյակ պատմաբան, պրոֆ. **Ս. Ս. Մարկոսյանը,** որին խմբագրությունը հայտնում է իր հատուկ շնորհակալությունը:

Ա. Ս. ՓԻՐՈՒԶՅԱՆ



ՀԱՅ ԺՈՂՈՎՐԴԻ ՍՆՆԴԻ ՄԻ ՔԱՆԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ՄԱՍԻՆ

Լ. Բ. ՀԱՐՈՒԹՅՈՒՆՅԱՆ

Հայերը Սովետական Միության մեջ բնակվող հնադարյան ժողովուրդներից մեկն են։ Հայ ժողովուրդը, զարգացնելով իր ազգային ինքնուրույն կուլտուրան, միաժամանակ, փոխազդեցության հետևանքով, ընկալել է իրեն շրջապատող ժողովուրդների (հույների, ասորեստանցիների, պարսիկների և ուրիշների) կուլտուրան։ Այդպիսի լայն ազդեցությունն անդրադարձել է նաև սննդի վրա և նրա անունդը, դարերի ընթացքում փոփոխվելով, վերջ ի վերջո ստացել է իր ազգային ինքնուրույն դեմքը։

Սովետական տերիտորիայում բնակվող ժողովուրդների սննդի վերաբերյալ գոյություն ունի պատմահնագիտական հարուստ նյութ։

Հին դարերում, մանավանդ Ուրարտական թագավորության դարաշրջանում (մ. թ. ա. IX—VII դդ.), Հայաստանի տերիտորիայում ապրող բնակչությունը զբաղվում էր գյուղատնտեսությամբ, անասնապահությամբ և գյուղատնտեսական մթերքներից պատրաստի սննդանյութեր վերամշակելով։

Կարմիր բլուրի (Ուրարտական Թեյշեբաինի բերդի) պեղումները գնահատելի նյութ տվին, որի հիման վրա կարելի է դատել ուրարտացիների սննդի բնույթի վերաբերյալ։

Ակադեմիկոս Մ. Գ. Թումանյանի տվյալների համաձայն, երկրագործական կուլտուրան այն ժամանակվա համար գտնվում էր բավականաչափ բարձր մակարդակի վրա։ Պեղումների ժամանակ հայտաբերվեցին ծավալուն շտեմարաններ, հացահատիկով լեցուն կարաս-կճուճներ, գարեջուր ու քաղցրածիկ պատրաստելու և պահելու հատուկ անոթներ։ Այն ժամանակի բրուտական տեխնիկան նույնպես բավականաչափ բարձր մակարդակի վրա էր գտնվում։ Պատրաստվում էին

բազմազան ձևերի և տարողության կավե անոթներ ոչ միայն կենցաղային կարիքների, այլև արտադրության համար։

Պեղումների ժամանակ երևան բերվեց նաև ցորենի ձավար։ Այդ ձավարը պատրաստում են հատուկ տեսակի լեռնային, մանրահատիկ ցորենից։ Ցորենի հատիկները նախ խաշում են, թեթևակի չորացնում, քարե սանդերում թաղանթը հեռացնում, որից հետո արդեն ձավարը նորից չորացնում են։ Չխաշած, բայց մանրացրած հատիկները կոչվում են կորկոտ։

Թեյշեբաինի բերդի պահեստներում հայտաբերած հացահատիկային մթերքների մեծ քանակությունը վկայում է այն մասին, որ մեզնից ավելի քան 2,5 հազար տարի առաջ Ուրարտուում մշակում էին բարձր կուլտուրայի, մերկահատիկ ցորենի մի քանի տեսակներ։ Դրանց շարքում հատուկ տեղ էր գրավում փափուկ ցորենը, որը ներկայումս աճում է Արարատյան դաշտում։

Դատելով, ըստ պեղումների, Ուրարտուի բնակչությունը մշակում էր նաև շատ մեծ քանակությամբ գարի։ Ըստ երևույթին, լայնորեն տարածված էր գարեջուր պատրաստելը, ընդ որում որպես հումք օգտագործում էին ոչ միայն գարին, այլև կորեկը։ Ըստ Բ. Բ. Պիոտրովսկու տվյալների, պահպանվել են ոչ միայն այն իրերը, որոնցով բնութագրվում է գարեջուր պատրաստելու տեխնոլոգիան, այլև նրա պատրաստման դանաղան սեպագիր բաղադրատոմսերը (ռեցեպտներ)։

Հայտնի է, որ Հայաստանի այժմյան բնակչությունը գործածում է ածիկային հյութեր։ Ածիկային շաքարի լուծույթը անընդհատ խառնելով շոգիացնում են թույլ կրակի վրա։ Ստացվում է քաղցր շիրա, որն օգտագործվում է անմիջականորեն իբրև սնունդ, և գլխավորապես փոխարինում է մրգի օշարակին, կամ թե զանազան խմորեղեններ պատրաստելիս՝ գործածվում է քաղցրի փոխարեն։

Հույն պատմաբան Քսենոֆոնը (մ. թ. ա. V—IV դդ.) Հայաստանում իր ճանապարհորդությունների ժամանակ տվել է տեղական բնակչության հետևյալ նկարագիրը. «... տներում էին գտնվում այծերը, ոչխարները, կովերը և թռչունները իրենց ձագերով։ Այնտեղ պահվում էին ցորեն, գարի, բանջարեղեն և գարու գինի՝ խառնարաններում։ Ամանների եզրերի մակերեսին հավասար՝ գինու մեջ լողում էր գարին, և նրանց մեջ խրած էր մեծ և փոքր չափերի եղեգ, բայց առանց հանգույցների։ Ով ուզում էր խմել, պետք է այդ եղեգը վերցներ բերանը և նրա միջոցով գինին ծծեր»։

Կարմիր բլուրի պեղումների ժամանակ հայտաբերած կորեկի պաշարները վկայում են, որ ուրարտացիները դա օգտագործում էին ոչ միայն գարեջուր պատրաստելու համար, այլև որպես սննդանյութ։ Ուրարտուում հիմնականում մշակվում էր երկու տեսակ կորեկ՝ սովորական և իտալական՝ «ղոմի»։

1948 թ. մեծ քանակությամբ սննդի պաշարների հետ գտնվեցին նաև խոշոր աղացած կորեկի ալյուրից պատրաստած հացի մնացորդներ։ Այդ հացը ձվաձև էր, հաստ եզրերով, մեջտեղը ծակ։ Նույն տեղում հրեվան են բերվել կորեկի քաշովու մնացորդներ, ինչպես և չաղացած կորեկից թխած բլիթներ։

Կարմիր բլուրում, բացի թվարկած կուլտուրաներից, գտնվել են փոքր քանակությամբ տարեկանի պաշարներ՝ խառնված մյուս հացահատիկների հետ։ Ըստ երևույթին, այդ հեռավոր ժամանակներում, ինչպես և այժմ, բնակչությունը գործածում էր զգալիորեն ավելի շատ ցորեն, քան տարեկան։

Ուրարտուում լայնորեն տարածված էին մանրասերմ ձիաբակլան և մանրահատիկ ոսպը։ Բացի այդ, մշակում էին սիսեռ և Ֆրանսիական ոսպ, ձիթաբեր խաչածաղկավոր հնդաու և այլն։ Ձիթաբեր բույսերից մշակում էին քունջութը, որը տալիս էր բարձրորակ ձեթ։ Պեղումների ժամանակ գտնվել են ցորենի, սիսեռի և քունջութի կոմբինացիաներ։ Ակադեմիկոս Մ. Գ. Թումանյանի կարծիքով,

այդ կոմբինացիան այլ բան չէ, քան աղանձ՝ անուշեղեն, որը ներկայումս էլ Հայաստանում շատ տարածված է։ Լեռնային շրջաններում, որտեղ քունջութ չեն մշակում, հաճախ այն փոխարինում են կանեփով։

Քունջութի և դրա քուսպի մեծ պաշարների հայտաբերումը անկասկած հաստատում է այդ տեսակ ձեթի լայն արտադրության մասին։

Հայաստանում քունջութ մշակվում էր նաև Ալեքսանդր Մակեդոնացու ժամանակներում։ Այսպես, պատմաբան Քվինտուս-Կուրցիուս Ռուֆուսը (մ. թ. ա. մոտ 54—41 թթ.) գրում է. «Ալեքսանդր Մակեդոնացին արդեն անցավ Կովկասը... Մակեդոնացիք ձեթի փոխարեն մարմիններն օծում էին «Սեզամ» բույսի հյութով, այսինքն՝ քունջութի ձեթով. այդ հյութի մեկ չափն արժեր երկու հարյուր քառասուն դինար»։

Ուրարտուում ոռոգողական մեծ աշխատանքներ էին կատարվում, որ նպաստում էր երկրագործության զարգացմանը և բարձր բերք ստանալուն։ Մի քանի ջրանցքներ պահպանվել են մինչև մեր օրերը՝ Հոկտեմբերյանի շրջանում, Վանում և այլն։ Այդպիսի գործող ջրանցքներից մեկը ոռոգում է Արարատյան դաշտի էջմիածնի շրջանի արգավանդ հողերը։

Ուրարտացիների երկրում սկսած հնագույն ժամանակներից մեծ չափով զարգացած էր խաղողի մշակույթը։ Ուրարտուի սեպագիր արձանագրությունները խոսում են խաղողագործության և գինեգործության բարձր զարգացման մասին։ Կարմիր բլուրի պեղումների ժամանակ հայտաբերվել են գինու խոշոր մառաններ։ Այդտեղ էլ գտնվել են մեծ քանակությամբ կավե կարաս-կճուճներ, որոնք պարունակում էին հսկայական քանակությամբ գինի։ Պեղումների արդյունքները մեզ տալիս են խաղողի տեսակների մեծ բազմազանություն. խաղողի այդ տեսակները տարածված են նաև այժմ։ Այսպես, օրինակ, հայտաբերվել են ոսկեվազ (խարջի), մսխալի, արարատի (հաշաբաշ), ինչպես և սև խաղողի մի քանի տեսակների կորիզներ։ Ուրարտացիները լայնորեն գործադրում էին կարասները ծծմբով ծխահարելը։ Որքան մեզ հայտնի է, աննդամթերքների արտադրության գործում դա ծծումբը կիրառելու ամենահին եղանակն է։

Արգիշտիի որդի Ռուսա թագավորի սեպագիր արձանագրություններ պատմում է խաղողի այգիներ և պտղատու ծառեր տնկելու մասին։ Կարմիր բլուրում հայտաբերվել է սալորի, ալուչայի, խնձորի պտուտաների կույտ, մամլած չամիչ, նռան մնացորդներ։

Սևանա լճի ջուրը բաց թողնելուց հետո Կամոյի շրջանում ջրի տակից ազատված հողերում՝ Մուխան գյուղից դեպի հյուսիս, հայտաբերվել են դամբարաններ, որոնք վերաբերվում են մ. թ. ա. IX—VIII դդ., որտեղ հնագետ Ա. Մնացականյանը գտել է գգալի քանակությամբ կճուճներ, իսկ պատուղներից՝ կաղին։

Ուրարտուի բնակչությունը կենդանական մթերքներից գործածում էր ոչխարի, տավարի, այծի, խոզի, գոմեշի և ընտանի թռչունների միսը։ Ըստ մեծ քանակությամբ գտնված ոսկրային նյութի (37,000 կտոր կամ ամբողջական ոսկրը և գանդ), Ս. Գ. Դալին հաջողվել է սահմանել գյուղատնտեսական կենդանիների հարաբերակցությունը, այն է՝

ոչխար և այծ	40,4%
խոշոր եղջերավոր անասուն	30,13%
ձի	10,1%
խոզ	17,7%
այլ կենդանիներ	11,5%

Նույն տեղում գտնվել են մեծ քանակությամբ այրված ոսկորներ։ Ինչպես ենթադրում է Ս. Կ. Դալը, դրանք զոհաբերված կենդանիների մնացորդներ են։ Ուրարտացիները աստվածներին զոհաբերում էին ամենագնահատելի կենդանիները, այսինքն՝ տավար և ոչխար։ Բնորոշ է, որ զոհի ոսկորների մեջ չեն հայտաբերվել գոմեշի, այծի և խոզի ոսկորներ։ Այդ կենդանիների միսը այժմ էլ գնահատվում է գգալիորեն ավելի

ցածր, քան տավարի և ոչխարի միսը։ Պաշտամունքին վերաբերող ուրարտական սեպագիր արձանագրությունները հաճախ նշում են, որ այս կամ այն աստծուն անհրաժեշտ է զոհ մատուցել հատկապես հորթ կամ գառ։ Դրանով էլ բացատրվում է այն, որ ուրարտացիները զոհաբերում են ամենալավ միսը՝ իր սննդային ու համային հատկություններով ամենաբարձրը։

Ուրարտուի բնակչությունը, բացի ընտանի կենդանիներից, օգտագործում էր նաև վայրի կենդանիների՝ եղջերուի, եղնիկի, վայրի ոչխարի, այծյամի միս։

Քսենոֆոնը, նկարագրելով արմեն-գյուղացիների սնունդը, նույնպես առաջին հերթին թվարկում է մսեղեն մթերքները, իսկ հետո բուսեղենը. «միևնույն սեղանին միշտ մատուցվում էր միաժամանակ ոչխարի, այծի, խոզի, հորթի և վայրի կենդանիների միս՝ մեծ քանակությամբ ցորենի և գարու ալյուրի հացի հետ միասին»։

Ուրարտուում զարգացած էր նաև կաթնատնտեսությունը։ Կարմիր բլուրի պեղումների ժամանակ գտնվել են խնոցիներ, որոնք ապշեցուցիչ կերպով նման են ներկայումս Անդրկովկասում գործածվողներին։

Ուրարտացիների կուլտուրական ժառանգությունը, անտարակույս, մեծ նշանակություն է ունեցել Կովկասի բոլոր ժողովուրդների համար։

Ըստ Գառնիում կատարված պեղումների (Տրդատաբերդ—մ. թ. ա. I դ.), վերը թվարկված մթերքները նույնպես մեծ չափով օգտագործվում էին տեղական բնակչության կողմից։

Ըստ Կ. Ղաֆադարյանի տվյալների, Դվին քաղաքում (V—XII դդ.) բնակչությունը գործածում էր եզան, կովի, ոչխարի, այծի միս։

Հայտաբերված են խոհանոցային նյութի հարուստ մնացորդներ, որոնք պատկերացում են տալիս միջնադարյան Հայաստանի բնակչության սննդի բնույթի մասին։

Դվինի միջնաբերդի պեղման ժամանակ հայտաբերվել են ջրհորի նման մի քանի տասնյակ փոսեր, որոնց մի մասը ծառայել է խոհանոցային թափթփուկներ լցնելու համար։ Այդ թափթփուկներում գտնվել են եզան, կովի, ոչխարի, գոմեշի ոսկորների մնացորդներ։ Մի քանի հորերում գտնվել են նաև ուղտի ոսկորներ։

Ոսկորների բազմաթիվ մնացորդները հնարավորություն են ընձեռել Ս. Կ. Դալին պատկերացում կազմելու Հայաստանի միջնադարյան մայրաքաղաք Դվինում սննդի համար գործածվող թռչունների մասին։ Հիմնականում օգտագործվում էին թռչունների հետևյալ տեսակները՝ ընտանի հավ 77,2%, լոր, գորշ կաքավ։ Դվինում կերակրի մեջ օգտագործվելու տեսակետից երկրորդ տեղը գրավում էին՝ կարապը, գորշ սագը և զանազան բադերը։ Ամենայն հավանականությամբ, սագերն ընտանի են եղել։ Ըստ օգտագործման տոկոսի, դրանք ստորաբաժանվում են այսպես, բոլոր տափակակտուց թռչուններից՝ սագ 30%, վայրի բադ՝ 30%, կարապ՝ 20%, մյուս տեսակի բադեր՝ 10%։ Բացի այդ, սննդի մեջ օգտագործում էին նաև գորշ կռունկ և կոցար։

Կ. Ղաֆադարյանը, Դվինի պեղումների նյութի հիման վրա, ենթադրում է, որ Հայաստանի կենդանական աշխարհը վերջին հազարամյակում էական փոփոխության չի ենթարկվել։ Միայն բնակչության սննդի մեջ փոքրացել է վայրի կենդանիների և թռչունների մսի տեսակարար կշիռը։

Պեղումների ժամանակ քաղաքի զանազան մասերում հայտաբերվել են յուղ, պահիր պահելու ամաններ, զանազան կավե կճուճներ ու պուլիկներ՝ կաթ և մածուն պահելու համար։ Տնային կարասիների առատությունը վկայում է մեծ քանակությամբ կթու անասունների գոյության և բնակչության սննդի մեջ կաթնամթերքների մեծ տեսակարար կշռի մասին։

Գյուղատնտեսական բուսական կուլտուրաները, այդ թվում բանջարեղենը, պտուղներն ու հատապտուղները, լայն չափով ներ-

կայացված են բնակչության սննդի մեջ։ Առաջին հերթին պետք է նշել խաղողի կուլտուրան, որը ամենայն հավանականությամբ, Դվինի շրջակայքի գյուղերի բնակչության էկոնոմիկայում այն ժամանակ հիմնական գործոն էր հանդիսանում։

Սակայն միջին դարերի բնակչության սննդի մասին պարզորոշ պատկերացում կազմելու համար մեր տրամադրության տակ գտնվում են ոչ միայն հնագիտական, այլև աշխարհագրական ամենահարուստ նյութեր։ Իբրև օրինակ բավական է բերել V դ. պատմիչ Ագաթանգեղոսի տվյալները, որ պատկերացում ունենանք այն մթերքների մասին, որոնք բնակչությունը գործածում էր V դարում։ Նա գրում է, թե որպես սննդի գործածում էին ցորեն, տարեկան, գարի, կորեկ, ոսպ, մաշ (լոբու տարատեսակությունը), բրինձ, սխտոր և զանազան սերմեր։ Թվարկած մթերքներից, ինչպես նշում է պատմիչը, գարին և կորեկը կենդանիների կեր էին ծառայում, իսկ մաշը՝ թռչունների։

Միջնադարյան պատմիչները ընդարձակ նկարագրություններ են տալիս այն բազմաթիվ չոր մրգերի մասին, որոնք օգտագործվում էին որպես անուշեղեն։ Ճարպերից օգտագործում էին կարագ, յուղ, վուշի և ձիթապտղի ձեթ։

Ժամանակակից հայ կլասիկ գրականության հիմնադիր Խաչատուր Աբովյանն իր «Վերք Հայաստանի» բարձր գեղարվեստական երկի մեջ մեծ վարպետությամբ նկարագրում է XIX դ. սկզբի, պարսկական տիրապետության շրջանի հայ գյուղացու կենցաղը, նա տալիս է այն մթերքների և կերակրատեսակների ընդարձակ ցուցակը, որ գործածում էր բնակչությունը։ Նա գրում է, որ մեզ մոտ տավորական կերակուրները հետևյալներն են՝ բոզբաշ, քյուֆթա, խաշ, տոլմա, տապակած և խաշած ձուկ, գառով փլավ, խաշած հավ և ոչխարի խորոված։

Թվարկված այդ բոլոր կերակրատեսակները այժմ էլ Հայաստանի ինչպես գյուղական, այնպես էլ քաղաքային բնակչության սննդի մեջ ամենասիրվածներն են։

Յա. Ս. Յաշվիլին նշում է, որ «Երևանի նահանգի հայերը, ասորիները և թաթարները շարունակ գործածում են զուտ ցորենի հաց։ Պատուց կամ ուտիսուց, տաք կամ սառը կերակուր նրանք գրեթե միշտ ունեն։ Պասօրերին հայերը գործածում են վայրի բույսերից, չոր պտուղներից (խաղող, ծիրան) պատրաստվող ապուր, սխտոր և այլ պատիճավոր բանջարեղեն։ Նահանգի հարթավայրային մասի բնակիչները մսեղեն և կաթնեղեն սնունդ հաճախ են ընդունում, մոտավորապես ամսական մինչև չորս անգամ։ Ոգելից խմիչքներ նրանք քիչ են գործածում և հարբեցողությունն այնտեղ ավելի հազվադեպ է պատահում»։

Այսպիսով, հաստատված է, որ գրեթե 2600 տարվա ընթացքում հայերի սնունդը հիմնականում կազմված է միևնույն մթերքներից։

Սննդամթերքների մշակման գծով պատմականորեն գոյություն ունեցած որոշ ռացիոնալ տեխնոլոգիական ձևերը պահպանվել են մինչև այսօր (հաց թխելը, գինեգործությունը, յուղ հարելը և այլն)։

Հայերի հիմնական սննդամթերքներից մեկը լավաշ հացն է, որ թխում են թոնիրում։ Ալյուրից, գոլ ջրից, խաշից (թթխմոր) և աղից լավաշ պատրաստելու համար խմոր են հունցում, որը դնում են տաք տեղ խմորման համար։ Խմորումն ավարտվելուց հետո խմորը դարձնում են 300—400 գրամանոց գնդեր և գրտնակով բաց են անում 3—4 մմ հաստության երկար և լայն թերթերով։

Իսկ ինչով է բացատրվում, որ թոնրի ձևը և նրա մեջ թխվող լավաշը հայերի կենցաղում պահպանվել է հազարամյակների ընթացքում։ Մեզ թվում է, որ դրան նպաստել են լավաշի մի քանի դրական հատկությունները, այն է՝ բարձր սննդայնությունը, լավ յուրացվելը, երկար պահելու ունակությունը և հաց թխելու առավել կատարելագործված մեթոդի կիրառումը։

Տնային պայմաններում թխվող գյուղական լավաշի հիմնական հատկություններն են սննդանյութի համեմատաբար մեծ խտությունը (կոնցենտրացիան) և բարձր կալորիականությունը։

Այժմ հայերի օրվա սննդի մեջ հացը մեծ տեսակարար կշիռ ունի։ Պատահական չէ, որ հայերի մոտ նախաճաշել, ճաշել կամ ընթրել բառերը հաճախ փոխարինվում են «հաց ուտել» բառերով, որը նշանակում է ոչ միայն ցամաք հաց ուտել, այլ նաև ընդհանրապես ամեն տեսակ կերակուրներ ուտել։ Բնակչությունը առավելապես օգտագործում է ցորենի հաց, երբեմն ցորենի ալյուրին ավելացնում են գարու ալյուր։

Ռեսպուբլիկայի շատ շրջաններում պահպանվել է աշնանը 3—4 ամսվա համար լավաշի պաշար թխելու հինավուրց սովորույթը։ Լավաշը չորացնում, դարսում, ծածկում ու պահում են։ Փափկությունը վերականգնելու համար չոր լավաշի վրա խմելու ջուր ցանելով թրջում են, այնուհետև սփռոցով ծածկում և թողնում են ½ ժամ։ Լավաշը կարելի է օգտագործել ոչ միայն որպես հաց, այլև որպես պաքսիմատ։

Մեր նախնիները մեծ նշանակություն էին տալիս հաց թխելու գործում խմորման պրոցեսին և ալյուրի որակին։ Այսպես, օրինակ, պատմիչները նկարագրում են ցորենի ալյուրի երեք տեսակ՝ նաշիհ, խորակ և գերմակ։ Պատմագիր Ղազար Փարպեցին, բացի թվարկածներից, հիշատակում է նաև հասարակ թեփավոր ալյուրը։

Առաջին երեք տեսակ ալյուրները ավելի բարձրորակ են։ Հետաքրքրական է, որ մինչև օրս էլ որոշ շրջաններում նաշիհ բառը հատկացնում են բարձրորակ ալյուրին։ Ալյուրը մշակելու համար բազմազան տեսակի մաղերի գործածությունը հիմք է տալիս ենթադրելու, որ միջին դարերում սննդի գործի այդ ճյուղին մեծ նշանակություն էին տալիս։ Պատմագիրները հատկապես ընդգծում են բխմորով և անբխմոր խմորների տարբերությունը։

Հայկական ազգային կերակրատեսակների առանձնահատկություններից մեկն էլ նրա բարձր գրգռականությունը և կծվությունն է։ Որպես համեմունք գործածում են տաքդեղ, սխտոր, քիմոն և զանազան համեմունքային կանաչիներ։ Պետք է ենթադրել, որ հայերի սննդի այդ առանձնահատկությունը պայմանավորվում է կլիմայական պայմաններով և այն բազմապիսի լեռնային բուսականությամբ, որը արևելյան խոհանոցին, այդ թվում և հայկականին, մատակարարում է զանազան եթերաբեր բույսեր։

Այդ տրադիցիայի աղբյուրները մենք գտնում ենք խոր հնադարում։ Այսպես, օրինակ, Կարմիր բլուրի պեղումների ժամանակ անոթում հայտաբերվել են չորացրած տերևներ։ Վ. Ա. Պետրովին հաջողվել է դրանց մեջ տարբերել անդրկովկասյան կորիզինի տեսակներից մեկի տերևներ և մատղաշ կանաչային մասեր։ Կորիզինը ներկայումս էլ չորացրած ձևով Անդրկովկասում օգտագործվում է որպես ամոքանք և խառնում են պանրի և մածնի հետ։ Դա օգտագործում են նաև թուրմ պատրաստելու համար։

V դ. պատմագիր և փիլիսոփա Դավիթ Անհաղթը հիշատակում է հայերի մոտ սև և սպիտակ պղպեղ գործածելու մասին։ Պատմագիր Մատթեոսը (XI դ.) հաղորդում է դաղձ, չաման (քիմոն), սոխ, սխտոր և այլն գործածելու մասին։

Հայերի սննդի մեջ համային նյութերի առկայությունը պայմանավորվում է տեղական կլիմայական պայմաններով, որոնք վճռական նշանակություն ունեին հարավային տաք գոտում բնակվող ժողովրդի սննդի համային առանձնահատկությունները ձևավորելու համար։ Եթե հաշվի առնենք, որ բարձր ջերմության տակ սննդային կենտրոնի գրգռականությունը ցածրանում է, ապա միանգամայն հիմնավորված է դառնում արևելյան, մասնավորապես, հայկական խոհանոցում սխորժակ գրգռող ամոքային, կծու համեմունքների մեծ ասորտիմենտի առկայությունը։

Հայերի սննդի մյուս բնորոշ առանձնահատկությունն այն է, որ սննդի մեջ շատ կերակրատաղ է գործածվում։ Այս բնորոշ տրադիցիան ևս իր խոր պատմական արմատներն ունի։ Աղը մարդկանց սննդի համար կենսականորեն այնքան անհրաժեշտ ամոքանք է, որ հին դարերում այն որոշ առումով նույնիսկ երկրպագում էին։ Աղ ու հացը շատ ժողովուրդների, այդ թվում և հայերի մոտ համարվում է բարեկամության սիմվոլ։ Հին ժամանակներում, որպեսզի իրար հետ բարեկամությունը ամուր հաստատեն, «կնիք էին դնում աղի վրա», որ համարվում էր բարեկամություն հաստատելու բարձրագույն նշան։ Ուշագրավ է, որ Մերձավոր Արևելքի որոշ ժողովուրդների մոտ աղը մինչև օրս էլ փողային համարժեք է (էկվիվալենտ) ծառայում (Հաբեշստանի առավել խուլ շրջաններում)։ Հռոմեացիները աստվածներին իբրև զոհաբերություն մատուցում էին աղի խորիզով թխվածք, իսկ հրեաները զոհերը խիստ աղում էին (ըստ մ. թ. VIII դ. Ղևոնդ պատմագրի)։

Կասկած չկա, որ հայ ժողովրդի սննդի այդ առանձնահատկությունը նույնպես սերտորեն կապված է այն կլիմայական պայմանների հետ, որոնց մեջ ապրում էր նա։ Ինչպես հայտնի է, բարձր ջերմաստիճանում լինելն ուղեկցվում է առատ քրտնազատմամբ և մեծ քանակությամբ աղի կորուստով։ Քրտրնքի մեջ աղի պարունակությունը տատանվում է անհատական առանձնահատկություններից կախված, շրջապատի միջավայրի բարձր ջերմությանը մարդու հարմարվելուց, ինչպես և նրա ֆիզիկական գործունեությունից։ Բայց հանրահայտ փաստ է այն, որ տաք կլիմայի պայմաններում աղի ընդհանուր ծախսումը զգալիորեն ավելի բարձր է, քան բարեխառն կլիմայի պայմաններում գտնվելիս։ XX դարի հետազոտողների բազմաթիվ փորձերն ապացուցել են, որ շոգ պայմաններում կերակրատաղի անբավարարությունից առաջանում են մի շարք պաթոլոգիկ տեղաշարժեր (ջերմության բարձրացում, զարկերակի արագացում, ջերմային հարված և այլն)։

Դիտումները ցույց են տալիս, որ լեռնային շրջանների բնակչությունն ավելի քիչ է աղ գործածում, քան ցածրավայրերի շոգ շրջանների բնակչությունը։ Մեզ թվում է, որ ժողովուրդը իր բազմադարյան փորձի հիման վրա, էմպիրիկ ճանապարհով ճիշտ է լուծել աղ գործածելու հարցը։

Ակներևորեն, կլիմայական պայմաններով պայմանավորվում են ոչ միայն մատնանշված ազգային տրադիցիաները։ Հայերի մոտ սնունդ ընդունելու ռեժիմը նույնպես հույժ յուրահատուկ է։ Գյուղական բնակչության սննդի ռեժիմը, առանձնապես գարնանային, ամառային և աշնանային աշխատանքների ժամանակ ուսումնասիրելիս, նշվել է այն փաստը, որ հիմնական սնունդն ընկնում է ճաշին և ընթրիքին։ Այսպես, օրինակ, ըստ նախնական տվյալների, նախաճաշը կազմում է 20—25% (երբեմն 10%), ճաշը՝ 20—25% երբեմն՝ 35—40%, իսկ ընթրիքը՝ 50—60%։ Քաղաքային բնակչության սննդի ընդունումը սովորական ընդունված ռեժիմից չի տարբերվում։

Ըստ V դ. և ավելի ուշ ժամանակների հայ պատմիչների տվյալների, սնունդը հիմնականում ընդունվելիս է եղել ճաշի և ընթրիքի ժամանակ։ Բնորոշ է, որ նախաճաշի մասին գրեթե հիշատակություն չկա։ Անտարակույս, առավոտները նախաճաշում էին, բայց շատ աղքատիկ, ինչպես ասում են «ոտքի վրա»։

Պատահական չէ, որ ներկայումս գյուղական բնակչության մեջ մնացել է պատմականորեն գոյացած այդ սովորությունը։ Նախաճաշը առավելապես կազմված է հաց ու պանրից։ Բնորոշ է, որ օրվա ընթացքում ընդունելու համար ամբողջ յուղերը, կոնցենտրացված կծուն ուտում են երեկոյան՝ ընթրիքի ժամանակ, մինչդեռ ճաշին ուտում են հաց, պանիր, մածուն կամ ապուր։

Հայտնի է, որ սնունդ ընդունելու հաջորդականությունն ու բնույթը սննդի ժամանա-

կակից ֆիզիոլոգիայի տեսակետից որոշ հետաքրքրություն ներկայացնում է Ի. Պ. Պավլովն այդ հարցին մեծ նշանակություն է տալիս։ Մարսողության համար լավ ֆոն ստեղծելու նպատակով նա հանձնարարում էր սկզբում ընդունել էքստրակտիվ նյութերով հարուստ, ավելի ուժեղ հյութամուղ կերակրատեսակներ (խորտիկներ, արգանակներ, ապուրներ)։ Այդ հարցը առանձնապես հետաքրքրություն է ներկայացնում այն դեպքերում, երբ մի քանի տեսակ կերակուրներ են ընդունում (տոնական ճաշեր և ընթրիքներ)։ Հայերի ժամանակակից սննդում բնորոշ է նաև ընդունվող խորտիկների և կոնցենտրացված ապուրների ու խաշի կծվությունը։ Իբրև օրինակ կարելի է բերել մսի «սուջուղը»։ Այդ խորտիկը պարունակում է մի շարք ամոքային բուրավետ նյութեր՝ սխտոր, պղպեղ, դարչին և այլն, որոնց շնորհիվ սուջուղը բնորոշ համ ու հոտ է ձեռք բերում։

Ճաշը սեղանին էին դնում մեծ քերեղաններում, իսկ այնուհետև լցնում էին ափսեները։ V դարի պատմագիր Ղազար Փարպեցին, երկրորդ կերակրատեսակները նկարագրելիս, տալիս է մսեղեն, ձկնեղեն և ձվեղեն կերակրատեսակների ընդունելու հաջորդականությունը։ Ապուրներից հետո մատուցում էին տավարի և ոչխարի մսի կերակրատեսակներ, հետո թռչունի միս, այնուհետև ձուկ և ամենավերջում ձվեղեն։ Հետաքրքրական է, որ հռոմեացիների և հրեաների մոտ սննդի նույնպիսի հաջորդականություն նկարագրում է մ. թ. I դարի պատմագիր Փիլոնը։ Վայրի կենդանիների և թռչունների միսը գործածում էին նույն հաջորդականությամբ՝ սկզբում կենդանիների միսը (վայրի այծ, եղնիկ, վարազ և այլն), իսկ հետո թռչուններինը (բադ, կարապ, կաքավ և այլն)։

Բացառված չէ այն հնարավորությունը, որ այդպիսի կարգը ուներ իր ռացիոնալ հիմքը, եթե այդ մեկնաբանելու լինենք արդի գիտական տեսակետով։ Խորտիկներով և ապուրներով մարսողության համար ստեղծվում էր լավ հիմք, այնուհետև աստիճանաբար ընդունում էին այնպիսի մթերքներ, որոնք իրենք պարունակում էին ախորժակ գրգռող նյութեր, իսկ ամենավերջում այնպիսի մթերքներ, որոնք ինքնուրույն կերպով չեն կարող գրգռել մարսողական տրակտի արտազատական ապարատը։ Ջուն օգտագործում են լավ աղ արած, սև հացով և սև պղպեղով, իսկ Հայաստանում նաև զանազան կանաչիներով (թարխուն, դաղձ և այլն)։ Ջուն գիշերները հազվադեպ են օգտագործում (մանավանդ երեխաներին կերակրելու դեպքում) որովհետև համարում են դժվարամարս։

Սննդի ընդունելու այդպիսի կարգը պայմանավորվում է Հայաստանի կլիմայական և աշխարհագրական պայմաններով։

Բնակչության սննդի մեջ ամենից շատ օգտագործվում է տավարի և ոչխարի միսը։ Մովսես Խորենացին և Հով. Մանդակունին նշում են, որ խոշոր բնակավայրերում կառուցված էին սպանդանոցներ, որտեղ հատուկ ֆեոդալի հսկողության տակ կենդանիներին մորթում և մսեղիքը մաքրում ու մշակում էին։ Մովսես Խորենացին ընդգծում է, որ միսը կերակրի մեջ գործածել թույլատրվում էր միայն համապատասխանորեն մորթելուց և մսեղիքը մշակելուց հետո։ Այդ միջոցառումները կիրառվում էին, անկասկած, սանիտարա-հիգիենիկ նպատակներով։

Խոհարարական տեխնոլոգիայի գծով նկարագրված է սննդի ինչպես եփելը, այնպես էլ տապակելը, ընդ որում մի քանի պատմագիրներ, խոսելով եփած մսի մասին, դա համարում էին պակաս համեղ և հանձնարարում էին լցնել զանազան համեմունքներով։

Սննդի մեջ շատ բարձր էր գնահատվում ձուկը։ Արշակունիների դինաստիայի իշխողներից շատերը և ֆեոդալները (նախարարները) ձկան պաշար ապահովելու համար ստեղծում էին ջրամբարներ։ Այդ ջրամբարներում (ձկնատեսանք) ըստ պատմագիր Փավստոսի բազմացնում էին առանձնապես գնահատելի տեսակներ, ինչպես օրինակ՝ կարմրախայտ, XI դարի պատմագիր և փի-

լիսոփա Գրիգոր Մագիստրոսը ընդգծում է լեռնային գետերի կարմրախայտի սննդային արժանիքները, ասենք այժմ էլ այդ ձուկը գնահատելի է համարվում ոչ միայն իր համային ու սննդի հատկություններով այլև իր որոշակի բուժական հատկություններով։ Ձուկը խաշում, յուղով տապակում, խորովում, լցոնում էին հատուկ համեմունքներով՝ ոսկեգույն գաֆրանով։

«Կուտապ» ձկնակերակրատեսակը այժմ էլ գրեթե նույնն է, ինչպիսին էր 1599 տարի սրանից առաջ։ Ձուկը մաքրելուց և լվանալուց հետո փորը լցնում են բրինձ, չամիչ, յուղ և զանազան համեմունքներ։ Լցոնած ձուկը խորովում են կամ թոնիրում, կամ փռում։

Մշակովի բանջարեղեններից Հայաստանում մեծ չափով գործածում են կարտոֆիլ, պոմիդոր, բադրիջան, կաղամբ, գազար, տաքդեղ, վարունգ, շաղգամ, ճակնդեղ, թըրթընջուկ, սպանաղ, ծնեբեկ, բամիա, դդմիկ և այլն։ Միջին դարերի հայ պատմագիրների (Փարպեցի, Բյուզանդ, Եղիշե և այլն) գրավոր հաղորդումները վկայում են այն մեծ նշանակության մասին, որ բնակչության սննդի գործում հատկացվում էր բանջարեղեններին։ Բանջարեղենները օգտագործում էին նաև մսեղեն կերակրատեսակների հետ զուգակցած։

Որպես քաղցր կերակրատեսակ օգտագործում էին ինչպես թարմ, այնպես էլ չորացրած մրգեր։ Պատմագիրները նշում են մրգերի մեծ ասորտիմենտ՝ տանձ, խնձոր, սերկևիլ, հոն, թութ (Ագաթանգեղոս), դեղձ (Գոշ, XIII դ), նուռ (Ագաթանգեղոս, Խորենացի), ձմերուկ, խաղող, սեխ, տարբեր տեսակի սալորներ, լիմոն, ծիրան, նարինջ, ունապ և այլն։ Պատմագիրները նշում են, որ այդ հարուստ ասորտիմենտից ամենից շատ օգտագործվում էին խնձորն ու տանձը, մինչդեռ սերկևիլն օգտագործում էին գլխավորապես հիվանդների համար։ Ուշագրավ է, որ միրգը հաճախ օգտագործում էին մսի կամ ձկան հետ։

Եղիշեն հիշատակում է մի կերակրատեսակ, որ կոչվում էր «ամիճ»։ Այդ կերակրատեսակը պատրաստում էին հետևյալ կերպ, հավի, գառան և որսի փորոտիքը հեռացնում էին և լցնում էին բրնձով, չամչով, նշով, արմավով, ծիրանաչրով և ծիրանի մաքրած կորիզներով։ Այնուհետև յուղով տապակում կամ թոնիրում խորովում էին։ Այդ կերակրատեսակը Հայաստանի որոշ շրջաններում մինչև այսօր էլ ընդունված է և համարվում է դելիկատես։

Հայաստանի բնակչությունը իր սննդի մեջ մեծ չափով գործածում է զանազան վայրի ուտելի բույսեր, որոնց պաշարները հավաքում են ամռան և աշնան ամիսներին։ Դրանցից մի քանիսը չորացնում և օգտագործում են հատուկ կերակրատեսակներ պատրաստելու համար, իսկ մյուսները՝ որպես մսեղեն և ձկնեղեն կերակրատեսակների ու խմորեղենի ամոքանք։

Մեծ բազմազանություն են կազմում այն ուտելի բույսերը, որ բնակչությունն օգտագործում է թթու դնելու համար։ Դրանցից մի քանիսը աչքի են ընկնում իրենց յուրահատուկ բուրմունքով ու համով։ Գյուղական բնակչությունը դրանք թթու է դնում կճուճ-կարասներով և ձմռան ու գարնան ամիսներին օգտագործում է ոչ միայն ճաշի, այլև նախաճաշի և ընթրիքի ժամանակ։

Պատմական տվյալները վկայում են, որ հայ ժողովուրդը դարերի ընթացքում մշակովի բանջարեղենին ու կանաչիներին զուգընթաց գործածել է նաև մեծ քանակությամբ վայրի ուտելի բույսեր։ Անկասկած է, որ անցյալում, տնտեսական ծանր պայմաններից դրդված, ժողովուրդն իր պահանջմունքները բավարարելու համար հարկադրված է եղել սննդի նոր աղբյուրներ որոնել։ Սակայն, եթե այդ հարցին մոտենալու լինենք նաև ժամանակակից բիոլոգիական գիտության տեսակետից, անշուշտ, բացի տնտեսական դրդապատճառից, հաշվի են առնվել նաև այլ կարգի նկատառումներ։

Վերջին տարիներին հաստատվեց, որ այն մարդկանց մոտ, որոնք ապրում ու աշխատում են շրջապատող միջավայրի բարձր ջերմության պայմաններում, քրտնքի հետ արտազատվում են գրեթե ջրի մեջ լուծվող բոլոր վիտամինները և առանձնապես C վիտամինը։ Ելնելով դրանից, նպատակահարմար են համարում այդպիսի մարդկանց օրվա սննդի մեջ մեծացնել C վիտամինի և B խմբի վիտամինների պարունակությունը։

Վայրի ուտելի բույսերը հզոր վիտամինակիրներ են և հայերի սննդի մեջ դրանց օգտագործումը ֆիզիոլոգիապես հիմնավորված է։ Ժողովրդի կողմից օգտագործվող ուտելի բույսերի տեսակների քանակը շատ մեծ է՝ 300 անունից ավելի։ Հայ ժողովուրդը, որ ապրում է հարավային կլիմայական գոտում, իր մեծ փորձի հիման վրա գիտակցել է վայրի ուտելի բուսականության օգտակարությունը։



Հայ ժողովրդի սննդի բնապատմական հիմունքները

Ս.Տ. ԵՐԵՄՅԱՆ

Առաջավոր Ասիայի Հայկական լեռնաշխարհի շրջանը կուլտուրական բույսերի առաջացման օջախներից մեկն է։ Այն ամենից առաջ ուշագրավ է կուլտուրական և վայրի ցորենների միահատիկ և երկհատիկ տեսակների հարստությամբ։

Ներկայումս ապացուցված է, որ տարեկանի հիմնական հայրենիքը Փոքր Ասիան և Հայաստանն են, որտեղ գոյություն ունի տարեկանի բացառիկ բազմազանություն։ Առաջավոր Ասիան նաև խաղողի, տանձի, ալուչայի, կեռասի, նռան, ընկույզի, սերկևիլի, նշի և թզի հայրենիքն է։ Վանի շրջանը հռչակավոր կանտալուպա սեխի հայրենիքն է։ Առաջավոր Ասիայից են սկիզբ առնում անասնակերի կարևորագույն խոտերը։

Հայաստանում վայրի վիճակում կարելի է հանդիպել խաղողի վազի, որ հայերեն անվանում են «տոլի» (ուրարտերեն «ուդուլի»— խաղող բառից), և շատ պտղատու ծառերի։ Այդ տեսակետից շատ բնորոշ են գրաբարում ու տեղագրական անուններում պահպանվող շատ տերմիններ, որոնք նշանակում են այդպիսի անտառային մասսիվներ։ Հայաստանում հին և միջին դարերում գոյություն ունեին, և այժմ էլ գոյություն ունեն վայրերի այնպիսի անուններ, ինչպես «Խնձորուտ», «Տանձուտ», «Շլորուտ», «Բալուտ», «Միրանուտ», «Դեղձուտ», «Ընկուզուտ», «Կաղնուտ», «Հոնուտ», «Նռնունիք», «Սխտորուտ»։

Հայաստանում երկրագործության սկզբնավորումը հասնում է մինչև նեոլիթ։ Այդ շրջանում Հայկական լեռնաշխարհի բնակիչներն անցան նախնադարյան երկրագործության. այդ մասին են վկայում պեղված սանդաթաքիչները, քերիչները, մարկեղների ծայրոցները, ինչպես և մանգաղների և դանակների քարե ներդրուկները։ Հայկական լեռնաշխարհի տերիտորիայում տակավին մատ-

րիարխատի դարաշրջանում մարդը վայրի հացաբույսերից մշակում էր կուլտուրական հացաբույսեր, վայրի պտղատու ծառերը դարձնում էր կուլտուրական։

Երկրի՝ ջրաբերուկ հողերով սարահարթի և նախալեռների բնական հարստությունները առավել նպաստավոր պայմաններ են ներկայացնում երկրագործության զարգացման համար։ Ներկայումս ավելի ու ավելի է ամրապնդվում այն կարծիքը, որ նախնադարյան երկրագործությունն առաջացել է լեռնային երկրներում, այն տեղերում, որտեղ նախալեռներում գարնան անձրևների ժամանակ կուտակվում է ջրաբերուկ հողը։ Իսկ հետագայում, արհեստական ոռոգման և ջրաշինարարական տեխնիկայի զարգացմամբ, երկրագործությունն աստիճանաբար տարածվում է դեպի մեծ գետերի հովիտները։

Հավաքողական տնտեսությունից երկրագործության անցնելու համար նպաստավոր պայմաններ կային լեռնային գետերի հովիտներում և անտառների եզրերին։ Հետագայում մարդը, երկրագործության համար ավելի ու ավելի նոր հողամասեր յուրացնելով, սկսեց կտրտել անտառները, որի հետևանքով անտառային զանգվածներն աստիճանաբար անհետանում էին, և կլիման փոխվում էր, դառնում ավելի չոր և կոնտինենտալ։ Այսպես, հրաբխային պրոցեսները և անտառային զանգվածներն արհեստականորեն փոքրացնելու հետևանքով Հայկական լեռնաշխարհը ժամանակի ընթացքում տատանում է իր ժամանակակից դեմքը, որով և պայմանավորվում էր նրա սպեցիֆիկ զարգացումը։

Այդուհանդերձ, չնայած ինտենսիվ երկրագործության և անասնապահության զարգացմանը, հավաքողական տնտեսությունը չվերացավ։ Մեր օրերում ևս հայ գյուղացին ճանաչում է մինչև 300 տեսակի ուտելի բույսեր ու ծաղիկներ, որոնք նա օգտագործում է որպես սննդի համեմունք և նույնիսկ՝ որպես հիմնական կերակրատեսակ։

Մեր թ. ա. I հազարամյակի կեսից սկսած Հայկական լեռնաշխարհի էկոնոմիկայում գերակշռում էր երկրագործական տնտեսությունը՝ արոտավայրային անասնապահության մեծ տեսակարար կշռով։ Դրա հետ կապված բնակավայրերն իջնում են ցած՝ հովիտները, էնեոլիթիկ բնակավայրերի նախկին տեղերը։

Բնակչության հիմնական մասը նոր պայմաններում կենտրոնանում էր հովիտներում և հարթավայրերում, որտեղ առավել նպաստավոր պայմաններ էին ստեղծվում էքսկլուզիվական կոնսոլիդացիայի, ավելի խոշոր էքսկլուզիվական կազմավորությունների համար, որոնց հետագա միաձուլումն էլ հանձինս հայ ժողովրդի կազմեց էքսկլուզիվական մի ջանգված։

Հովիտներում երկրագործական տնտեսության և հարթավայրերում ու բարձրլեռնային գոնայում արոտավայրային անասնապահության գերիշխող դերը պայմանավորվում էր երկրի բնապատմական պայմաններով։ Հայկական լեռնաշխարհի համար բնորոշ երկրի բաժանվածությունը բարձունքային գոնաների՝ հետագայում վճռական գործոն հանդիսացավ, որը ազդեց երկրի արտադրողական ուժերի հետագա զարգացման վրա։

Հայաստանում բարձր զարգացման հասած ագրիկուլտուրայի մարզեր դարձան Երզնկայի, Խարբերդի, Վանի և Արարատյան հովիտների ողողակային հարթավայրերը։ Հնադարյան ագրիկուլտուրայի այդ չորս օջախներին էլ համապատասխանում էին հայերի քաղաքական և կուլտուրական կյանքի սկզբնական կենտրոնները։

Հայ ժողովրդի կազմավորման պրոցեսը տեղի է ունենում Հայկական լեռնաշխարհում ինտենսիվ երկրագործության ամրապնդման և տարածման պայմաններում։ Հայկական ցեղերի կոնսոլիդացման պրոցեսն ուղեկցվում էր դասակարգային հասարակարգի զարգացման պրոցեսով, այս վերջինն էլ իր հերթին հանգեցնում էր հայկական ստրկատիրական պետականության ստեղծմանը, որ փոխարինեց Ուրարտուի ռազմատիրական պետությանը։

Հերկային երկրագործության զարգացումը, ինքնըստինքյան հանդիսանալով նախնադարյան-համայնական կարգերի քայքայման արդյունք, իր հերթին հզոր ազդակ էր հանդիսանում մեծաընտանիք համայնքի հետագա տրոհումը խորացնելու և առանձին ընտանիքը՝ «տունը», առանձնացնելու գործում. այս վերջինը դառնում էր հասարակության հիմնական տնտեսական բջիջը։

Մեծ ընտանիքի նախկին արյունակցական կապի նկատմամբ տերիտորիալ և տնտեսական կապերի գերակշռող դերը հանգում է գյուղական համայնքի տիրապետությանը, իսկ բնակավայրերի հիմնական տիպը դառնում է գյուղը։ Յուրաքանչյուր գյուղ իրենից ներկայացնում էր գյուղացիական տների՝ «երդերի» մի ամբողջություն. այդ «երդերում» ապրում էր մեկական ընտանիք։

Հացահատիկային-անասնապահական զոնայում, որին համապատասխանում է Հայկական լեռնաշխարհի անտառազուրկ կենտրոնական հրաբխային բարձրավանդակը, ժողովրդական կացարանի տիրապետող տիպը դառնում է «տունը» կամ «գլխատունը», իր յուրահատուկ «հազարաշենք» տանիքով՝ թոնիր-օջախի համար ծխանցքով։

Տնտեսության մեջ երկրագործության նշանակության աճի հետ մշակվեցին երկրագործության այն տեխնիկան և երկրագործական գործիքները, որոնք հետագայում այնքան բնորոշ էին մինչկապիտալիստական Հայաստանի համար։ Ինչպես հայտնի է, տակավին մինչևհոլյուցիոն հայկական գյուղում շարունակվում էին պահպանվել գյուղատնտեսական ինվենտարի արխայիկ ձևերը։

Երկրագործական շրջաններն առաջին պլան անցնելուն զուգընթաց առաջատար է դառնում խաղողա-մրգային զոնան, որտեղ ցեղերի տնտեսական կյանքում մեծ տեղ է գրավում խաղողաբուծությունը։ Երկրի տնտեսական կյանքում խաղողաբուծությունը և գինեգործությունը իրենց տեսակարար կշռով և ծավալով զիջում էին միայն հացահատիկի մշակությանը։ Խաղողաբուծությունը զարգանում էր շոգ հովիտներում և ձորերում, սովորաբար քարքարոտ և չոր հող ունեցող վայրերում, բայց հարուստ արևի ջերմությամբ և խոնավության անհրաժեշտ քանակով։

Մեզ հասած հնագիտական, գրավոր և ազգագրական աղբյուրները հնարավորություն են ընձեռում պարզորոշ պատկերացում կազմելու խաղողաբուծության և գինեգործության հետ կապված աշխատանքային պրոցեսների մասին։ Խաղողի այգիներ գցելու և դրանք մշակելու տեխնիկան, որ առաջացել էր Ուրարտուի դարաշրջանում, քիչ է փոխվել և դեռ գոյություն ուներ XIX և նույնիսկ XX դարում։

Հայաստանում ամենահին ժամանակներից մշակվել էին խաղողի տեղական տեսակներ, որոնք մասնավորապես հայտնի են Կարմիր բլուրի պեղումներից։

Վանի միջնաբերդի, Մանազկերտի և Կարմիր բլուրի պեղումները ցույց են տալիս, որ տակավին Ուրարտուի դարաշրջանում գինեգործությունը Հայաստանում հասել էր մեծ չափերի, և գինեգործության տեխնիկան այնքան բարձր էր, որ հետագայում միայն մասնակի բարելավումներ էին կատարվում։ Կարմիր բլուրի պեղումները մեզ հնարավորություն են տալիս լիովին վերականգնելու գինեգործության պատկերը Հայաստանում այդ հեռավոր անցյալում։ Դեռ Ուրարտուի դարաշրջանում երկրագործությունը, դաշտավարությունը և խաղողաբուծությունը սովորաբար զուգակցվում էին բանջարաբուծության և այգեգործության հետ։

Հայկական լեռնաշխարհի գյուղատնտեսության գլխավոր ճյուղը երկրագործության հետ զուգընթաց կազմում էր անասնապահությունը, որն առաջացել էր դեռ նեոլիթիկ դարաշրջանում, երբ անասունները դառնում էին պրիմիտիվ հարստության կուտակման և սեփականության հիմնական աղբյուրը, որը հանգեցրեց սոցիալական և գույքային դիֆերենցիացիայի։ Նեոլիթի դարաշրջանում մարդը վայրի կենդանիներ որսալուց անցավ անասնապահության։

Ոսկրային մնացուկների հնագիտական ուսումնասիրությունը ցույց է տալիս, որ տակավին Ուրարտական դարաշրջանում Հայկական լեռնաշխարհի տերիտորիայի բարձրալեռնային մարզերում, արոտա-անասնապահական գոնայում տարածված էին մանր եղջերավոր անասուններ, իսկ հարթավայրերում և սարահարթային շրջաններում, հացահատիկա-անասնապահական գոնայում՝ խոշոր եղջերավոր անասուններ։

Հնադարում, ինչպես և ներկայումս, գերակշռողը մանր եղջերավոր անասուններն էին, որոնք տալիս էին մսային ու կաթնային սննդ և բուրդ։ Պահում էին առաջավոր Ասիայի համար տեղական հանդիսացող ոչխարների ցեղեր (մազուխ, բալբաս, ղարաբաղի ոչխար, բոզուխ)։ Ոչխարաբուծությունը, մեծապես գերազանցելով անասնապահության բոլոր մնացած տեսակները, տիրապետում է երկրի առավել չորային շրջաններում, առանձնապես այն տեղերում, որոնք ավելի մոտ են գտնվում բարձր, ամառային արոտավայրեր ունեցող սարահարթներին։ Դրանք բարձրադիր, սարահարթային հարթավայրեր են, որոնք ծածկված են մարգագետիններով և մարգագետնային հարթավայրերով, որտեղ հովիվները ամռանը բարձրանում են հովիտներից և դաշտավայրերից։

Այն տեղերում, որտեղ զարգացած էր որոգողական երկրագործությունը, մանավանդ ցածրադիր դաշտավայրերում, ինչպես և սարահարթերում, որտեղ կան հարուստ մարգագետիններ, տարածված են գլխավորապես խոշոր եղջերավոր անասուններ։ Հնագույն դարաշրջաններում խոշոր եղջերավոր անասունները պահում էին առավելապես սննդր նպատակներով (միս, կաթ, կաթնամթերքներ ստանալու համար)։ Իսկ հետագայում, հերկային երկրագործության զարգացման և արորի առաջացմանը զուգընթաց, դրանք դառնում են նաև քաշող ուժ։ Գետերի հովիտներում պահում են գոմեշ։ Պանիրն ու յուղը պատրաստում են գլխավորապես ոչխարի կաթից։ Անտառային շրջաններում մեծապես զարգացած էր խոզաբուծությունն ու մեղվաբուծությունը։ Տնտեսության մեջ մեծ տեղ էր բռնում նաև թռչնաբուծությունը։ Հայկական սարահարթի քաշող կենդանիները եզներն ու գոմեշներն են։ Վերջիններս օգտագործվում են նաև որպես կթու անասուններ։

Կոնտինենտալ կլիմայի և մեծ սառնամանիքների պայմաններում, երբ հարկ է լինում երկար ժամանակ անասունները պահել փակ շենքերում՝ «գոմերում», արտակարգ նշանակություն է ստանում ձմեռվա կեր մթերելու հոգսը։

Հնձած խոտը, որ ձմռանը պահվում էր գյուղացիական տների տանիքների վրա, հին հայկական գյուղին բնորոշ դեմք էր հաղորդում։ Հատուկ հարդանոցներում՝ «մարագներում» ձմռանը պահում էին հարդը։ Լայնորեն օգտագործվում են ձեթ պատրաստելուց հետո ստացվող մնացուկը՝ քոսապը, որը կենդանիների սննդի համար համարվում էր առավել մնդարար կեր։

Օգտագործվում է նաև գոմաղբը, որից Հայկական սարահարթի կենտրոնական հրաբխային բարձրավանդակում պատրաստում են վառելիք՝ աթար։ Գոմաղբով նաև պարարտացնում են դաշտերը, թեև հարկավոր է նշել, որ դաշտերը սովորաբար պարարտացնում էին մոխրով։

Հայկական սարահարթի կոնտինենտալ կլիմայի, նրա բավական խիստ ձմռան պայմաններում, երբ լեռնաձորերը մի քանի ամսով արտաքին աշխարհի հետ ընդհատում էին կապը, ձմեռային պաշարի մասին հոգսը բացառիկ նշանակություն էր ստանում։ Գարնանային և ամառային գյուղատնտեսական աշխատանքների շրջանում գյուղացին պետք է հասցներ ձմեռվա համար մննդանյութեր, անասնակեր մթերել ու տունը ապահովեր վառելիքով։

Հայաստանի սակավանտառ և անտառազուրկ շրջաններում գյուղացու տնտեսության մեջ էական տեղ էր գրավում ձմեռային վառելիքի մասին հոգսը։ Ամբողջ ձմռան և գարնան ամիսներին, քանի դեռ անասունները

գոմում էին պահվում, գոմաղբը կրում էին կալատեղերը։ Այստեղ ամռանը գոմաղբի և հարդի խառնուրդից հատուկ կաղապարների մեջ պատրաստում էին ուղղանկյուն բրիկետներ, որոնք այնուհետև թողնում էին ամառվա կիզիչ արևի տակ չորանալու։ Կալը սկսվելուց առաջ գյուղացին աթարը կրում էր տուն, պահելով հատուկ շենքերում կամ բաց օդում՝ ձմեռվա համար։

Միայն դրանից հետո կալատեղը կարգի էր երվում կալի համար։ Բայց նախքան հացահատիկը կալսելը, գյուղացին կալսում էր լոբազգի բույսերը և գարին՝ քաշող կենդանիների և մյուս անասունների ու թռչունների ձմեռվա կերի համար։

Գյուղացին սայլերով կրում էր քունջութը, կտավատը, արինճը, բակլան, լոբին, գարին, կորեկը և այլն։ Երկու շաբաթվա ընթացքում տեղի էր ունենում այդ կուլտուրաների կալսումը, որից հետո դրանք թեփից մաքրում, կրում և պահում էին հատուկ պահեստներում։ Այնուհետև սկսվում է կալի սեզոնը՝ «կալոցը», որի տակ սովորաբար հասկացվում է ցորենի կալսելը։ Ցորենը և մյուս հացահատիկային կուլտուրաները ձմեռվա համար պահվում էին հատուկ շտեմարաններում և նկուղներում։ Ձմեռվա համար պահվում էին ամեն տեսակի պալարապտուղներ, պատիճավորներ (բակլա, սիսեռ և այլն), սերմեր։

Այնուհետև հացահատիկն աղացվում և մասամբ վերամշակվում էր ձավարեղենի։

Հայերի սննդի մեջ մեծ տեղ են գրավում ձավարեղենից պատրաստած կերակրատեսակները։ Հայերի կենցաղում հայտնի են բազմաթիվ տեսակի ձավարեղեններ՝ բուն «ձավար»՝ խաշած հատիկները և «կորկոտ»՝ չարդած հատիկներ։

Ձավարեղեն պատրաստելու մասին հնագիտորեն, աղգագրորեն վկայում են պեղված սանդերն ու երկանքները։ Սանդը իրենից ներկայացնում է քառակուսի ձևի բազալտ քար, որի մեջ փորված է ձագարաձև փոս։ Հատուկ քարե մուրճով՝ «սանդիտուռով» կամ փայտե սանդաթակով ծեծում էին սանդի փոսը լցված թրջած հատիկը, որը թեփից մաքրվում և դառնում էր կորկոտ։ Նույն ձևն ուներ և նույն նպատակին էր ծառայում նաև «դինգը», որի մեջ սովորաբար թեփահան էին անում բրինձը։

Ավելի մանր ձավարեղեն ստանում էին երկանքի միջոցով, որը հատիկը աղում էր կիսով չափ, բայց հնում հատիկը երկանքով աղալով նաև ալյուր էին ստանում։

Հացահատիկը մշակելու և զանազան տեսակի ձավարեղեն և ալյուր ստանալու համար հայերի մոտ հայտնի էին մինչև 15 տեսակի տարբեր մաղեր, որոնցով հացահատիկային մթերքները մշակվում էին բոլոր փուլերում, սկսած հատիկը քարերից ու թեփից մաքրելուց ընդհուպ մինչև թխվածքների համար ամենաընտիր ալյուր ստանալը։

Հնագույն դարաշրջաններում հացահատիկն աղում էին ձեռքի հատիկատորիչների միջոցով, հետագայում դրանք տեղի տվին ձեռքի աղացին՝ երկանքին։ Երկանքը կազմված է երկու բազալտի քարերից. վերևի քարի մեջտեղում մեծ անցք է բացվում, որտեղից լցնում են հացահատիկը։ Վերևի քարին ամրացված է փայտե բռնակ, որով քարը պտտում են։ Պտտելու ժամանակ երկու քարերի արանքն ընկած հացահատիկը փշրվում և աստիճանաբար ալյուր է դառնում։

Այդ պրիմիտիվ ձեռքաղացը Հայաստանում իշխում էր ընդհուպ մինչև VIII դարը, դրանից հետո հիշատակվում է ջրաղացը։

Ցորենից ստացվում էին ալյուրի ամենաբարձրորակ տեսակները՝ «նաշիհը», «խորակը» և «գերմակը»։ Ալյուրի այդ տեսակներից թխում էին հաց և զանազան խմորեղեն։

Հայ գյուղացու հիմնական սնունդը ցորենի ալյուրից թխած հացն էր։ Հայաստանում մշակվել է թխած հացի յուրահատուկ ձև, որը պայմանավորվում է մի շարք բնապատմական գործոններով։

Յուրաքանչյուր գյուղացիական կացարանի կենտրոնում շինված է թոնիրը, որն իրենից ներկայացնում է հրակայուն կավից

պատրաստած, ներքևում լայնացող գլան, որը թաղված է հողում։ Ներքևից թոնիրը ունի անցք, որը թոնիրը հաղորդակցում է դրսի հետ և ծառայում է օդի շրջանառության համար։

Թոնիրը գյուղացիական կացարանի հիմնական մասն է, և դրանով է պայմանավորվում տան երդիկաձև ծածկը, տան գագաթին գտնվում է ծխանցքը՝ «երդիկը», որտեղից դուրս է գալիս ծուխը և թափանցում է ցերեկվա լույսը։ Թոնիրոմն են թխում հացը և մյուս թխվածքները, այդտեղ են եփում, տապակում, խորովում մսեղեն, բանջարեղեն, կաթնեղեն կերակուրներ։ Այդտեղ էլ ապրխտում են միսը և ձմեռվա համար չորացնում են զանազան մրգեր։

Սակավանտառ կամ անտառազուրկ Հայաստանի պայմաններում թոնիրը տաքացնում են կամ աթարով կամ չախով։ Մասնավորապես դրանով է բացատրվում հայկական «լավաշ» հացի ձևը։ Լավաշն իրենից ներկայացնում է երկար և բարակ խմորաթերթ, որը հեշտությամբ ծալվում է։ Թոնիրն արագությամբ տաքացնում են աթարով կամ չախով, և թոնրի տաք պատերին փակցրած խմորաթերթերն արագությամբ թխվում է։ Բայց հարկավոր է նշել նաև մի այլ հանգամանք, որը հայկական հացին յուրահատուկ բնույթ է հաղորդում։ Չխմորված անխաշ խմորը թոնիրի պատին չի կպչում և ընկնում է մոխրի մեջ դառնալով «կոտա»՝ խոտան։

Պրոֆ. Լ. Բ. Հարությունյանը հնագիտական տվյալների հիման վրա այն եզրակացության է հանգել, որ տակավին երկու և կես հազար տարի մեզանից առաջ հայերը պատկերացում ունեին հացթուխության մեջ խմորայնացման պրոցեսների մասին։ Խմորի մեջ գցում են հատուկ մերան՝ «խաշ» և խմորման որոշ պրոցեսից հետո թթու խմորը թխում են թոնիրում։

Առանց խաշի խմորը գործածվում է զանազան բլիթներ թխելիս, որոնք նախատեսվում են կրոնական որոշակի տոների համար։

Մինչև վերջին ժամանակները լավաշը սովորաբար թխում էին տարվա տաք եղանակներին (երբ հեշտ էր վառելիք գտնել) ամբողջ ձմեռվա՝ 5—6 ամսի համար։

Հայաստանի անտառային շրջաններում թոնիրը տաքացվում է փայտով, ուստի այդտեղ հացը հաստ բլիթի ձև ունի, որ կոչվում է «բոքոն»։

Անտառային շրջանների հայկական որոշ բարբառներում այդպիսի կլոր հացը կոչվում է «բոմբ». հին հայերը այդ հացը անվանում էին «պան»։ Նույնպիսի հացը, բայց հաստ լավաշի ձևով հին հայերը անվանում էին «շավթ» կամ «շոթ»։ Այդ անունը «շոթի» ձևով պահպանվել է ժամանակակից վրացիների մոտ։ Կարմիր բլուրի պեղումների ժամանակ գտնվել է նաև թխած հաց։ Վ. Գուլքանյանի որոշմամբ, հացի գտնված մնացուկները թխված էին խոշոր աղացած կորեկի ալյուրից։ Այդ հացը ձվաձև է, մեջտեղը ծակ[1]։ Ըստ ամենայն հավանականության, տվյալ դեպքում մենք գործ ունենք այնպիսի թխվածքի հետ, որ նախատեսված էր ստրուկների և նյութական բարիքների այլ արտադրողների համար։ Տիրող դասակարգը և ընդհանրապես ունևոր խավերը սնվում էին ցորենի ալյուրի ընտիր տեսակներից պատրաստած հացով։

Թոնիրով են պայմանավորվում նաև մսով կերակուրների յուրահատուկ տեսակները։ Հայերի հիմնական մսեղեն սնունդը տավարի և ոչխարի միսն է, որոնցից պատրաստում են զանազան կերակրատեսակներ։ Զանազան ջրալի կերակուրները («ապուր», «սպաս») և արգանակները սովորաբար պատրաստում էին հատուկ օջախների վրա, իսկ այն մսեղեն կերակուրները, որոնք եփում, գոլորշիախաշում, տապակում կամ խաշում էին, սովորաբար դրա համար հատուկ գույություն ունեցող հրակայուն կավե ամաններում, եփվում էին թոնրում։ Սովորաբար այդպի-

[1] Б. Б. Пиотровский, Кармир блур, I, Ереван, 1951, стр. 28.

սի կերակուրները կրում էին այն ամանի անունը, որի մեջ պատրաստվում էին՝ «պուտկու»[1] «կճուճ»[2] և այլն։

Յուրաքանչյուր գյուղացիական տան մեջ, բացի հաց թխելու թոնիրից, գոյություն ուներ ճաշ եփելու համար նախատեսված փոքր թոնիր, որի մեջ պատրաստվում էին վերոհիշյալ կերակրատեսակները։

Միսը սովորաբար տապակում էին զանազան ձևի պղնձե ամաններում «տապակներում» (համապատասխանում է պարսկերեն «թավային»), որից առաջացել է «տապակել» բայը։ Գոյություն ունեն ոչխարի և հավի մսի զանազան «տապակածներ»։

Շատ հին ժամանակներից է գալիս այժմ այնքան համատարած ու հարգի կերակրատեսակը, ինչպիսին խորովածն է։ Հայկական սարահարթի բնակիչները տակավին էնեոլիթի (պղնձե-քարե դար) դարաշրջանում օջախում կրակ էին անում և դրա վրա խորովում էին ոչխարի ու տավարի միսը և այլն։ Սկզբում միսը շարում էին փայտե ճիպոտին, հետագայում միայն փայտե ճիպոտը փոխարինեցին մետաղյա ձողով՝ շամփուրով։ Հաճախ կենդանու ամբողջ մսեղիքը գցում էին կեծացած քարերի արանքը և ծածկում էին նույնպիսի քարերով։ Դրա հետևանքով ստացվում էր համեղ մսեղեն կերակրատեսակ՝ «խորովուց», որը այժմ էլ շատ հարգի է հովիվների մոտ։

Հատուկ հարմարված օջախներում պատրաստվում են տարբեր տեսակի խորովածներ։ Խորովածի համար նախատեսված միսն ընտրվում և շարվում է շամփուրներին։ Իսկ թոնիրում կախում են ամբողջ գառան կամ ուլի մսեղիքը, կամ միայն մսի որոշ մասը, կամ համեմունքներով և բրնձով լցոնած միսը և այդպես խորովում։

---

[1] Հետագայում այս տերմինը թուրքալեզու միջավայրում ընդունեց «փիթի» ձևը, համապատասխան իմաստավորմամբ։

[2] Այդ նույն ամանը թուրքական լեզուներով կոչվում է «չանախ», ուստի բուն կերակրատեսակն էլ նույնպես կոչվում է այդ անունով։

Հայկական խոհանոցի համար բնորոշ են այն կերակրատեսակները, որոնք կապված են մթերքների ամեռային պաշարների հետ։ Մինչև այսօր էլ հայ գյուղացին միս, ձուկ և թռչուն ապխտելու վարպետ է հանդիսանում։ Հայոց լեզվում պահպանվել է «խոզապուխտ» տերմինը, որ նշանակում է ապխտած խոզի միս։ Վանի հայերը ապխտած նրշիկ՝ մսի սուջուղ պատրաստելու մեծ վարպետներ են։

Մսամթերքների ամեռային պաշարի մեջ մեծ տեղ է գրավում մսի պահածոն «տհալը» (թուրքերեն «կավուրմա»)։ Տավարի կամ ոչխարի եփած միսը ամեռը պահում էին հերմետիկորեն փակած և հողում թաղած կճուճներում։

Հայերի ժողովրդական խոհանոցում առանձնապես հարգի են ծեծած մսով կերակրատեսակները, ինչպիսին են «կոլոլիկը» (թուրքերեն «քյուֆթա-բոզբաշ») և «կոլոլակը» (այսպես կոչված «խոշոր քյուֆթան»)[1]։

Հաճախ նախապատրաստած միսը փաթաթում են կամ խաղողի կամ կաղամբի տերևում։ Ըստ երևույթին, սկզբում, երբ Հայաստանում կաղամբի մշակույթը դեռ անհայտ էր, միսը փաթաթում էին խաղողի վազի տերևում, իսկ խաղողի վազը հայերեն կոչվում է նաև «տոլի»[2]։ Այդ կերակրատեսակի «տոլմա» անունը առաջացել է այդ բառի թուրքերեն «դոլմա» (այսինքն «լցոն») ձևով մեկնաբանությունից, որ ճիշտ չէ, որովհետև միսը փաթաթվում էր։ Ցորենի ձավարի կամ բրնձի հետ խառնած միսը եփում են նաև ոչխարի քաղիրթում[3]։

Ձմեռվա համար մթերվում են նաև կաթնաթթվային մթերքներ։ Հայկական սարահարթի հիմնական կաթնաթթվային մթերքը մերած կաթը՝ մածունն է («մածուցել» այսինքն՝ խտացնել բայից)։ Մածունը մերում են ինքնամերմամբ գոյացած մերանով։ Մածո-

---

[1] Հատկապես մեծ համբավ է վայելում «երևանի կոլոլակը»։

[2] Այդ բառը ծագում է ուրարտերեն «ուդուլի» բառից, որ նշանակում է խաղողի վազ։

[3] Այդ կերակրատեսակը կոչվում էր «սալպատոր»։

նից և նրա մնացուկներից պատրաստում են զանազան չրալի կերակուրներ՝ սպաս, թանապուր և այլն։

Մինչ այժմ գոյություն ունի այն խնոցին, որի հնագիտական վկայությունը գալիս է ուրարտական ժամանակներից։ Խնոցին լինում է կամ կավից, կամ փայտից, հանդիսանալով յուրաքանչյուր գյուղացիական ընտանիքի անհրաժեշտ իր։ Խնոցիով պատրաստում են կարագ, որը հալելով ստանում են յուղ։ Կարագ պատրաստելուց հետո ստացվում է թան, որից պատրաստում են չորթան և այլն։ Այդ բոլոր մթերքները ձմեռը պահվում էին կճուճներում և տակերում՝ «մորթաղ»-ներում, ուստի կոչվում է «մոթալ»[1] և «քուրձ»։

Առանձնապես հարգի է հայկական պանիրը։ Հնագիտորեն վկայված է դեռ Ուրարտուի ժամանակներից հատակը ծակ կավե անոթ, որի մեջ պանիր էր պատրաստվում։

Հայաստանում հնագույն ժամանակներից սկսած հայտնի են ածիկային հյուղերը։ Հին Հայաստանում պատրաստում էին գարեջուր, սովորաբար գարուց, որտեղից էլ ծագել է այդ խմիչքի հայերեն անունը։ Կարմիր բլուրի պեղումների ժամանակ գտնվել է երկարավուն ձևի անոթ՝ տակը ծակ, որի մեջ գարուց պատրաստում էին գարեջուր։ Անոթի հատակին լավ պահպանվել են գարու հատիկների ածիկացման պարզորոշ հետքերը[2]։ Գարեջուր պատրաստվում էր նաև կորեկից։ Նույն Կարմիր բլուրում գտնվել է մի մեծ երկարավուն անոթ, նման առաջինին։ Այդ անոթում կորեկը ածիկացման պարզորոշ հետքեր է պարունակում։ Ինչպես մեկ, այնպես էլ մյուս անոթի հատակին գտնվում էր ծղոտե քամիչ, որ ծառայել է անոթի ներսում հատիկները պահելու համար, երբ ածիկած հատիկների վրա եռման ջուր են լցրել։ Գարեջուր պատրաստելու ուրարտացիների այդ տեխնիկան հայերի մոտ գոյություն ուներ նաև ավելի ուշ։ Պատրաստում էին նաև օղի, որը թորում էին խաղողի մնացուկներից, հացահատիկային կուլտուրաներից և պտուղներից։

Հին Հայաստանում շատ տարածված էր քունջութի ձեթի արտադրությունը, որի տեխնիկան Ուրարտուի ժամանակներից մինչև Հոկտեմբերյան Սոցիալիստական հեղափոխությունը մնում էր գրեթե նույն մակարդակի վրա։ Ձեթահան մամլիչը կազմված էր հոլանիկի վրա հագցրած մեծ երկանաքարից, որի պտտվելու ընթացքում քունջութի ճզմված սերմերից ստացվում էր քունջութի ձեթ։ Քունջութի մնացուկներից ստացվում էր քոսապ, որը խոշոր եղջերավոր անասունների համար ձմեռային լավագույն կեր էր ծառայում։

Խաղողագործությունն ու գինեգործությունը երկրի տնտեսական կյանքում իրենց տեսակարար կշռով և ծավալով զիջում էին միայն հողագործությանը։ Հայաստանի խիստ ձմեռների պայմաններում խաղողի վազը չէր կարելի թողնել բաց օդում։ Այգեկութից հետո, հոկտեմբեր ամսին, խաղողի վազը թողնում էին հողի հաստ շերտի տակ։ Այդ պատճառով էլ Հայաստանում առավելապես տարածված են խաղողի ցածր, հողի վրա փռվող թփեր։ Խաղողի այդպես փռվող թփերի մոտիվները օգտագործվել են հայկական ճարտարապետության մեջ։ Այդպիսի մոտիվներով առանձնապես հարուստ են Զվարթնոց տաճարի պատերի վրայի խորաքանդակները։

Սկսած հնագույն ժամանակներից Հայաստանում մշակվել են խաղողի տեղական տեսակներ, որոնք մասնավորապես հայտնի են ուրարտական Թեյշեբաինի քաղաքի (Կարմիր բլուր) պեղումներից։ Այդ քաղաքի պեղման ժամանակ երևան են բերվել Արարատյան դաշտում մինչև այժմ առավել հայտնի խաղողի՝ ոսկեհատ (խարջի), մսխալի, արարատի (հաշաբաշ) և սև խաղողի մի քանի տեսակների կորիզներ։

Խաղողից ձմեռվա համար մեծ չափով պատրաստում էին ղանաղան դոշաբներ, չա-

---

[1] «Մորթաղ» բառից։ Այդ տակերում պահվող հատուկ տեսակի պանիրը մինչև օրս էլ կոչվում է «մոթալ»։

[2] Б. Б. Пиотровский, Кармир блур, II, Ереван, 1952, стр. 40.

միչներ, շարոց (սուջուղ)։ Ձմեռվա համար խաղողի, մրգերի և հատապտուղների կախաններ էին անում և չիր էին պատրաստում։ Գինու մառանները դեռ հեռվից մարդուն գրավում էին իրենց բուրմունքով։ Շարքով կանգնած գինու կարասների վերևում թելի վրա շարված կախված էին լինում խաղողի, դեղձի, սերկևիլի, խնձորի, տանձի և այլ մրգերի ձմեռային տեսակների կախանները, որոնք համակում էին իրենց բուրմունքով։ Այստեղ էլ կախված էր լինում չորացրած լոբին։

Հին Հայաստանում, ինչպես այժմ, դաշտավարությունն ու խաղողաբուծությունը սովորաբար զուգորդվում էին բանջարաբուծության և պտղաբուծության հետ։ Գետերի երկայնքով մշակվում էին պտղատու այգիներ, որտեղ տնկած էին լինում ծիրանի, դեղձի, նշի, սերկևիլի, կեռասի ծառեր, իսկ բարձր լեռնային շրջաններին հատուկ էին խընձորենիները, տանձենիները, բալենիները, սալորենիները։

Հայ ժողովրդի սննդի մեջ, մշակովի սնունդամթերքներին զուգընթաց, մեծ տեղ էին գրավում վայրի բուսնող ուտելի բույսերն ու համեմունքները, որոնք չորացվում և թթու էին դրվում ձմեռվա համար։ Այդ կարգի սննդի այդպիսի առատությունը վերստին պայմանավորված էր Հայկական սարահարթի բնապատմական պայմաններով։ Սակայն պետք է նշել, որ բնապատմական պայմաններին զուգընթաց սննդի բնույթի վրա ազդում էին նաև սոցիալական գործոնները։ Հայկական կերակրատեսակների մեծ քանակության և բազմազանության շարքում մենք գտնում ենք նաև շատ հասարակ և պրիմիտիվ կերակրատեսակներ։

Հայ ժողովրդի պատմական կյանքի երկարատև ընթացքում մշակված կերակրատեսակների մեծ բազմազանությունը մեր օրերին նորից կենցաղի մեջ է մտնում ավելի լիարժեք և հարստացած ձևով։





ՍԱՌԸ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ ԵՎ ԽՈՐՏԻԿՆԵՐ

Սառը կերակրատեսակները և խորտիկները պատրաստում են մշակովի և վայրի կանաչեղենից, բանջարեղենից, տավարի և ոչխարի մսից, ընտանի թռչուններից, ձկից, լոբազգի և այլ մթերքներից։

Սառը կերակրատեսակներ պատրաստելու համար լայնորեն օգտագործվող կանաչեղենից են սպանախը, թրթնջուկը, փիփերթը, սիբեխը, ծնեբեկը, դանդուռը և այլն։

Բազմազան մթերքներից պատրաստվող խորտիկները համեմվում են սխտորով, սոխով, սև և կարմիր պղպեղով, բուրավետ կանաչիներով, ընկուզով, քացախով, մածնով կամ արաժանով (հում սերով)՝ զանազան զուգակցությամբ, որով կերակրատեսակները առանձնահատուկ կծվություն և բուրավետություն են ստանում։

Մեծ տարածում են գտել կոմբինացված, այսինքն՝ տարբեր մթերքներից պատրաստվող կերակրատեսակները. խաղողի տերևով ոսպի տոլման, կաղամբի տերևով սիսեռի տոլման և այլն։

Հարգի խորտիկներ են համարվում բաստուրման, մսի տուջուղը, որոնց մեջ զգացվում է սխտորի, չամանի, կարմիր կամ սև պղպեղի և այլ բուրավետ համեմունքների համ։

Որպես սառը կերակրատեսակներ մատուցվում է թթու դրած կանաչեղենը՝ բոխի, ղանձիլ, զոխ, նեխուր և այլն, ինչպես և զանազան համեմային կանաչիներ՝ կանաչ սոխ, պռաս, կոտեմ, ռեհան, թարխուն, մաղադանոս, սամիթ և այլն։ Այդ կանաչիները մատուցվում են առանձին ափսեներով, հաճախ ամբողջական պոմիդորի, վարունգի, ինչպես և կանաչ տաքդեղի հետ միասին։

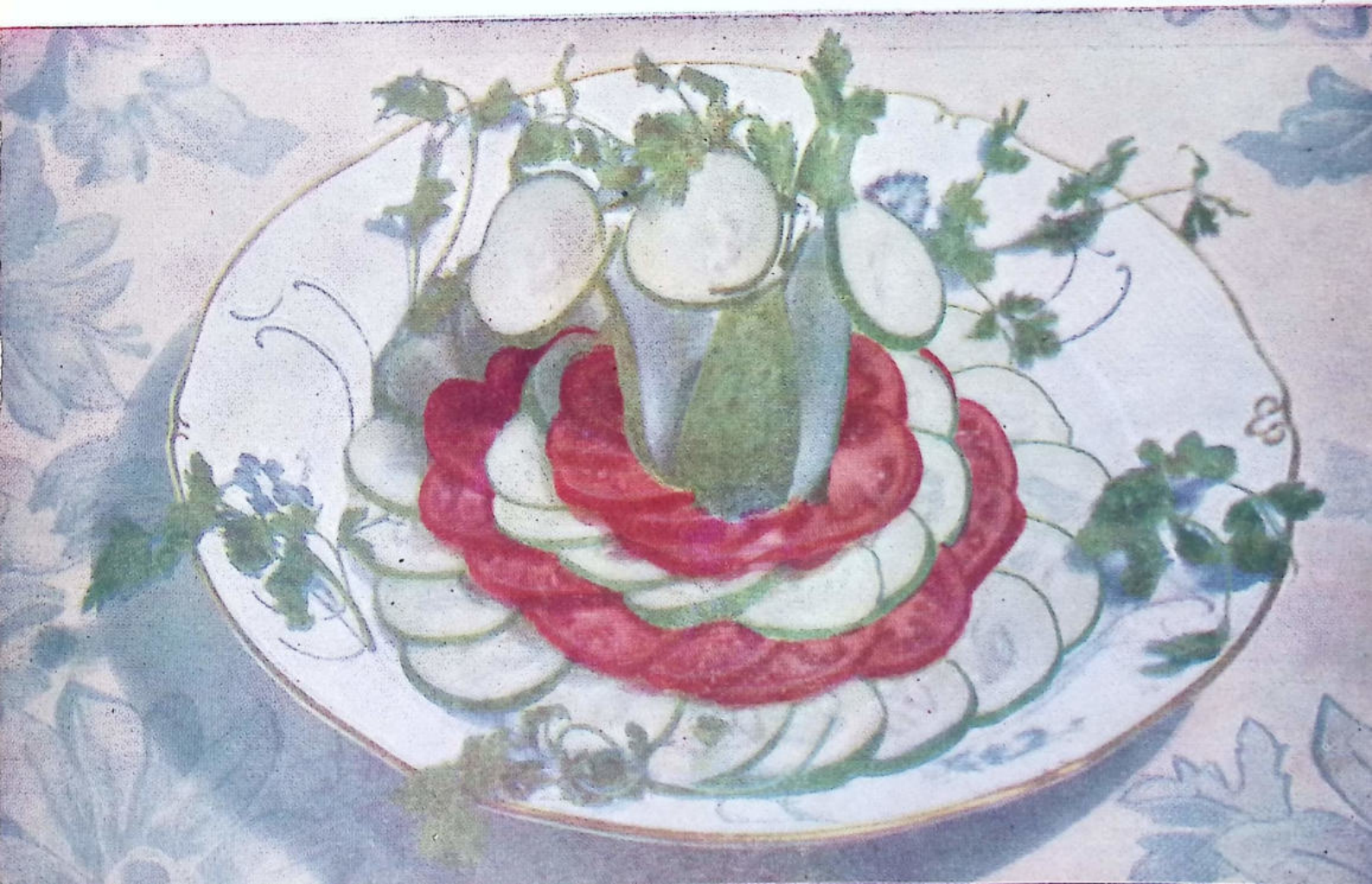
Սալաթ «Արմենիա»

Լվացած թարմ վարունգը և պոմիդորը կտրտել բարակ կլոր շերտերով և ափսեի մեջ դասավորել հերթագայող շարքերով։ Մի վարունգը չորս կտոր անել այնպես, որ ներքևի մասը չկտրվի. վարունգը դնել սալաթի կենտրոնում, կտրված կողմով դեպի վեր։



Սոխով կարմիր լոբի

Սալաթ՝ «Արմենիա»





Մսագլանիկ

Բանջարեղենի սալաթ ձվով





Համեմունքի կանաչին և սոխը կտրտելը։

վերին մասերում հագցնել բոժոժներ՝ պատրաստված բարակ կտրած վարունգից։ Սալաթին աղ, իսկ բոժոժների մեջ՝ մի քիչ պղպեղ ցանել, այնուհետև ձևավորել մաղադանոսով և ռեհանով, բոժոժիկներին փոքրիկ փինջի տեսք տալ։

100 գ պոմիդորին՝ 150 գ վարունգ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը և ռեհանը՝ ըստ ճաշակի։

Երևանի սալաթ

Պոմիդորը, վարունգը, կանաչ տաքդեղը լվանալ։ Վարունգը կլպել, կանաչ տաքդեղի կոթը և միջուկը հեռացնել, սոխը մաքրել։ Բանջարեղենը կտրտել բարակ, կլոր շերտերով։ Համեմը, ռեհանը, մաղադանոսը լվանալ և մանր կտրտել։ Սալաթամանում բանջարեղենը դասավորել շարքերով, այնպես, որ պոմիդորը, վարունգը և տաքդեղը դասավորված լինեն մեկընդմեջ, այնուհետև աղ, պղպեղ ցանել, դրա վրա դնել սոխ։ Սալաթի վրա քացախ լցնել և հետո ցանել կանաչին։

100 գ պոմիդորին՝ 100 գ վարունգ, 50 գ կանաչ տաքդեղ, 50 գ գլուխ սոխ. աղը, պղպեղը, քացախը, համեմը, ռեհանը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Լենինականի սալաթ

Բադրիջանը, բուլղարական տաքդեղը, պոմիդորը շարել շամփուրներին և խորովել թեժ (առանց բոցի) կրակով։ Պատրաստի բանջարեղենը կլպել, աղ անել, դնել սալաթամանը և վրան մաղադանոս ցանել։

100 գ բադրիջանին՝ 100 գ պոմիդոր, 25 գ բուլղարական տաքդեղ. աղը, մաղադանոսը ըստ ճաշակի։

Սեզոնային սալաթ

Պոմիդորը կտրտել մի քանի մասի, մաքրած վարունգը՝ կլոր-կլոր։ Սալաթամանում դնել 3—4 մասի բաժանած կանաչ-սալաթ, դրա վրա մեկընդմեջ շարել կտրտած պոմիդորն ու վարունգը։ Սալաթի վրա լցնել քացախի հետ խառնած արևածաղկի ձեթ, ցանել աղ, պղպեղ և մաղադանոս։

50 գ կանաչ սալաթին՝ 80 գ պոմիդոր, 80 գ վարունգ, 15 գ արևածաղկի ձեթ. քացախը, աղը պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Ընկույզով կանաչ լոբի

Շղոտաձև կտրտած, եփած և պաղեցրած կանաչ լոբին դնել սալաթամանը, վրան ցանել աղ, պղպեղ, ավելացնել ընկույզի միջուկ, մաղադանոս, քացախ և զգուշությամբ խառնել։

200 գ կանաչ լոբուն՝ 25 գ ընկույզի միջուկ. աղը, պղպեղը, քացախը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Բադրիջանի սալաթ

Բադրիջանը լվանալ, չորացնել, դնել շատ տաք տապակի մեջ և բոլոր կողմերից խորովել առանց յուղի։ Փոքր-ինչ սառելուց հետո բադրիջանը կլպել, մանր ջարդել և դնել սալաթամանը, վրան ցանել ծեծած սխտոր ու խառնել։ Արևածաղկի ձեթը քացախի, աղի, պղպեղի հետ լցնել սալաթի վրա և զգուշությամբ խառնել։ Բադրիջանի շուրջը շարել կտրտած պոմիդոր և վրան մաղադանոս ցանել։

100 գ բադրիջանին՝ 100 գ պոմիդոր, 2 գ սխտոր, 20 գ արևածաղկի ձեթ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Սոխով մատղաշ կարտոֆիլ

Մի՛ևնույն մեծության մանր կարտոֆիլը խաշել, հովացնել, կլպել, լցնել սալաթամանը, վրան ցանել մանր կտրտած կանաչ սոխ, սամիթ, խառնել և 30—40 րոպե սառեցնել։

Մատուցելիս զարդարել կտրտած թարմ վարունգով և կարմիր պոմիդորով։

150 գ կարտոֆիլին՝ 50 գ կանաչ սոխ. կանաչին, վարունգը, պոմիդորը՝ ըստ ճաշակի։

Սոխով կարտոֆիլ

Մի՛ևնույն մեծության կարտոֆիլը խաշել, հովացնել, կլպել, կտրտել խորանարդիկների ձևով, վրան ցանել մանր կտրտած գլուխ սոխ, կարմիր պղպեղ, զգուշությամբ խառնել և 30 րոպե սառեցնել։

Մատուցելիս կարտոֆիլը բլրաձև լցնել աղցանամանը, կողքերին դասավորել օղակաձև կտրտած սոխ, վրան դնել թերաղի վարունգ։

200 գ կարտոֆիլին 50 գ գլուխ սոխ. պղպեղը, վարունգը՝ ըստ ճաշակի։

Արաժանով կարտոֆիլի սալաթ

Կարտոֆիլը եփել, կլպել, կտրտել և լըցնել սալաթամանը, ցանել աղ, պղպեղ, վրան լցնել արաժան, ապա ցանել մաղադանոս և կանաչ սոխ։

200 գ կարտոֆիլին՝ 50 գ արաժան. աղը, պղպեղը, կանաչ սոխը և մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Ձվով բանջարեղենի սալաթ

Կարտոֆիլը եփել, կլպել և կտրտել կլոր շերտերով։ Վարունգը, պոմիդորը կտրել նույն ձևով։ Դրանք մեկընդմեջ դասավորել սալաթամանում, ցանել աղ, պղպեղ, լցնել արաժան (արաժանը կարելի է մատուցել առանձին), վրան դնել կլոր կտրտած ձու։

Մատուցելիս սալաթի վրա ցանել մանր կտրտած մաղադանոս։

Սալաթը զարդարել պոմիդորից կտրած վարդակակաչով։

100 գ կարտոֆիլին՝ ½ ձու, 50 գ պոմիդոր, 50 գ վարունգ, 50 գ արաժան. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Բադրիջանի և պոմիդորի սալաթ

Բադրիջանը լվանալ, կլպել, կտրտել կլոր-կլոր, աղ ցանել և այդպես թողնել 10—15 րոպե, որից հետո մզել և լվանալ։ Պատրաստված բադրիջանը գլուխ սոխի հետ տապակել արևածաղկի ձեթով, լցնել թասը, ավելացնել կլոր կտրտած պոմիդոր և բուլղարական տաքդեղ, լցնել քացախ և խառնել։ Պատրաստած բանջարեղենը լցնել սալաթամանը և վրան մաղադանոս ցանել։

100 գ բադրիջանին՝ 50 գ սոխ, 25 գ տաքդեղ, 100 գ պոմիդոր, 20 գ արևածաղկի ձեթ. աղը, պղպեղը, քացախը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Սխտորով պոմիդորի սալաթ

Ծեծած սխտորի վրա քացախ լցնել և այդպես թողնել 30 րոպե։ Պոմիդորը լվանալ, կտրտել և դնել սալաթամանը, ցանել աղ, պղպեղ, վրան լցնել սխտորով քացախը, ապա մաղադանոս ցանել։

20 գ պոմիդորին՝ 2 գ սխտոր, 25 գ քացախ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Պոմիդորի և վարունգի սալաթ

Լվացած պոմիդորն ու կլպած վարունգը կտրտել բաշակ, կլոր շերտերով, դնել սալաթամանը, ցանել աղ և պղպեղ։ Սալաթի վրա լցնել արևածաղկի ձեթի հետ խառնած քացախ և ցանել մաղադանոս։

100 գ վարունգին՝ 100 գ պոմիդոր, 15 գ քացախ, 5 գ արևածաղկի ձեթ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Կարտոֆիլի և կաղամբաթթվի սալաթ

Կարտոֆիլը եփել գոլորշիով կամ ջրում։ Թեթևակի պաղած կարտոֆիլը կլպել և կտրտել կլոր շերտերով, լցնել ամանը, ավելացնել մանր շերտերով կտրտած, աղաջուրը քամած կաղամբաթթու, աղ, պղպեղ, արևածաղկի ձեթ, այդ բոլորը, զգուշությամբ խառնելով լցնել սալաթամանը և վրան մաղադանոս ցանել։

125 գ կարտոֆիլին՝ 80 գ կտրտած կաղամբաթթու, 50 գ գլուխ սոխ, 15 գ արևածաղկի ձեթ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։



ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆ ԵՎ ԲԱՆՋԱՐԱՆՈՑԱՅԻՆ ԿՈՒԼՏՈՒՐԱՆԵՐ

Հայաստանը վաղուց ի վեր հռչակված է իր հիանալի բանջարեղեններով։ Արարատյան դաշտի վառ արևի տակ, խոնավության առատության պայմաններում հասունանում են պոմիդոր, բադրիջան, տաքդեղ, վարունգ, դդմիկ, ճակնդեղ ու գազար, վաղ և ուշ տեսակի սպիտակ կաղամբ, գլուխ սոխ, պռաս, սխտոր, զանազան լոբազգի ու տերևավոր բանջարեղեններ և այլն։ ...

ՊՈՄԻԴՈՐ

Հայաստանում առավել տարածված պոմիդորի տեսակներից են՝ անահիտ 20-ը, երևանի 14-ը և փարոս 12-ը։ Ամենից շատ հարգի է տեղական սելեկցիայի անահիտ 20-ը, որը հասունանում է միջին-ուշ ժամկետներում։ Նրա պտուղները խոշոր են՝ 200—400 գ կշռով, ունեն հարթ-կլորավուն ձև, մսալի են, հյութալի, օժտված համի հիանալի հատկություններով։ Այդ տեսակի պտուղներում չոր նյութերի պարունակությունը տատանվում է 6,5—7 %-ի սահմաններում, C վիտա-

Շարունակությունը 37 էջում



Կաղամբաթթվի սալաթ

Կաղամբաթթուն մզել, իսկ եթե շատ թթու է՝ լվանալ սառը ջրով։ Այնուհետև դնել սալաթամանի մեջ, վրան լցնել արևածաղկի ձեթ, խառնել և ցանել մանր կտրտած գլուխ սոխ։

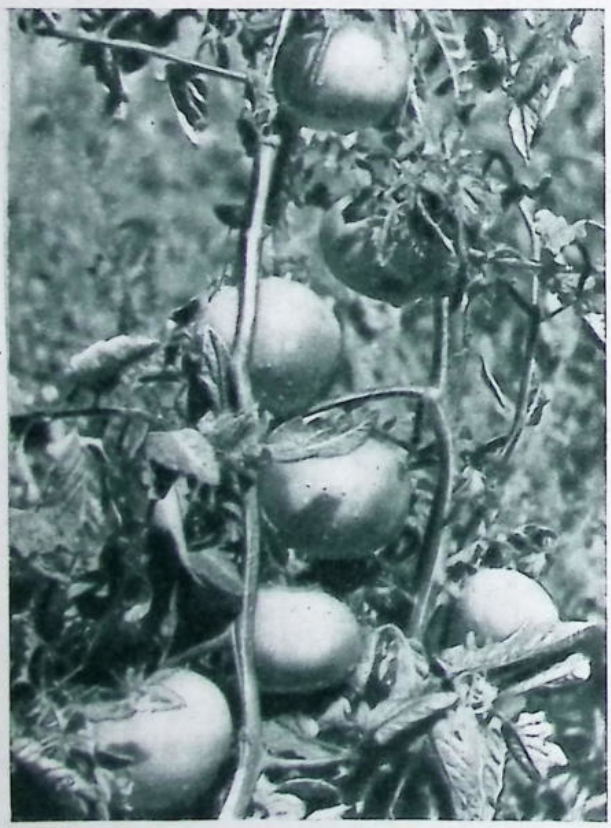
125 գ կաղամբաթթվին՝ 20 գ արևածաղկի ձեթ, 40 գ գլուխ սոխ։

Կարմիր լոբու սալաթ

Կարմիր լոբին մաքրել, լվանալ, լցնել սառը ջրի մեջ և եփել մինչև փափկելը, որից հետո քամիչով քամել։ Պաղած լոբու վրա ցանել աղ, պղպեղ, մանր կտրտած գլուխ սոխ, համեմ, վրան լցնել արևածաղկի ձեթի հետ խառնած քացախ և լավ խառնել։

80 գ լոբուն՝ 25 գ գլուխ սոխ, 15 գ արևածաղկի ձեթ, 15 գ քացախ. աղը, պղպեղը, համեմը՝ ըստ ճաշակի։

Պոմիդորը թխի վրա



Կանաչ լոբու աղցան

Կանաչ լոբին ընտրել, թելերը հեռացնել, բարակ շերտիկներով կտրտել, լվանալ, լցնել աղ գցած քիչ քանակությամբ եռացող ջրի մեջ և թողնել մինչև պատրաստ լինելը, իսկ հետո քամիչով քամել։ Կանաչ լոբին լցնել սալաթամանը, վրան ցանել պղպեղ և քացախ։ Առանձին մատուցել ծեծած սխտոր։

250 գ կանաչ լոբուն՝ 20 գ քացախ, 2 գ սխտոր աղը, սև պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Կանաչ բակլայի աղցան

Մատղաշ կանաչ բակլան ընտրել, բարակ կտրտել, լցնել եռացող աղ արած ջրի մեջ, թողնել մինչև պատրաստ լինելը, իսկ այնուհետև քամիչով կամ մաղով քամել և պաղեցնել։ Պատրաստի բակլան խառնել մանր կտրտած կանաչ սոխի հետ, վրան ցանել պղպեղ և լցնել քացախի հետ խառնած արևածաղկի ձեթ։

250 գ կանաչ բակլային՝ 25 գ կանաչ սոխ, 15 գ արևածաղկի ձեթ. քացախը, աղը, սև պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Սպանախի աղցան

Սպանախն ընտրել, լվանալ, խոշոր կտրտել, լցնել աղ գցած եռացող ջրով կաթսայի մեջ և թողնել մինչև պատրաստ լինելը։ Դրանից հետո քամիչով քամել և պաղեցնել։ Սպանախը լցնել սալաթամանը, վրան ցանել պղպեղ և լցնել քացախ։ Առանձին մատուցել ծեծած սխտոր։

250 գ սպանախին՝ 15 գ քացախ, 3 գ սխտոր. աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Սպիտակ բանջարի աղցան

Սպիտակ բանջարը մաքրել, լավ լվանալ, խաշել, քամել, եփել առանց ջրի, կիսաեփ վիճակում ավելացնել աղ, ապա պատրաս-

տի բանջարը նորից քամել, հովացնել, դնել աղցանամանի մեջ և վրան քացախ լցնել։

200 գ բանջարին՝ աղը, քացախը՝ ըստ ճաշակի։

Ընկույզով կաղամբի աղցան

Թարմ կաղամբը մաքրել վնասված տերևներից, ամբողջությամբ լվանալ, կտրտել քառակուսի խոշոր կտորներով, լցնել եռացող աղ գցած ջրի մեջ և խաշել մինչև լրիվ եփվելը, որից հետո քամիչով քամել։

Ընկույզի միջուկը հավանգում ծեծել, ավելացնել կարմիր պղպեղ, խառնել, ապա բացել եռացրած գոլ ջրով, լցնել եփած կաղամբի վրա, խառնել և փոխադրել սկուտեղը։

200 գ կաղամբին՝ 50 գ ընկույզի միջուկ, 50 գ ջուր՝ ընկույզի համար։ Աղը և պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Ծաղկակաղամբի աղցան

Մաքուր կաթսայի մեջ դնել շատ լավ մաքրած լվացած միջակ մեծության մի գլուխ ծաղկակաղամբ, ավելացնել սառը ջուր այնքան, որ կաղամբը միայն ծածկվի, վրան աղ ցանել (3 գդալ), լցնել լիմոնի մանրած կեղև և դնել կրակին, 5 րոպե եռալուց հետո վերցնել։ Երբ կաղամբի խաշուն հովանա, ստուգել համը և, եթե այն դեռ անալի է, մի քիչ աղ ավելացնել և եռացնել 2—3 րոպե, ապա ստուգել կաղամբի պատրաստ լինելը, հետևել, որ կաղամբը հում չմնա և շատ եփելուց չճխլվի։

Պատրաստի ծաղկակաղամբը հանել խաշուից, մանր կտրտել, դասավորել ափսեի կենտրոնում և վրան լցնել լիմոնից և ձեթից պատրաստած հյութ, զարդարել մի քանի ձիթապտուղով և մատուցել։

100 գ ծաղկակաղամբին՝ 6 գ աղ (աղաջրի համար), 1/10 լիմոն, 5 գ ձեթ, 6 հատ սև ձիթապտուղ, 1/10 լիմոնի կեղև։

Ձիթապտղով կաղամբի աղցան

Թթու դրած կաղամբը և սոխը մանր կտրտել, դրան ավելացնել մանր կտրտած խնձոր, մարինացված խաղող, առանց կորիզի ձիթապտուղ, ձիթապտղի յուղ, լավ խառնել և 2—4 ժամ պահել սառը տեղ։

Մատուցելիս աղցանը բլրաձև լցնել աղցանամանը, վրան ցանել կտրտած կանաչի։

150 գ կաղամբին՝ 30 գ սոխ, 30 գ խնձոր, 10 գ խաղող, 15 գ ձիթապտուղ, 15 գ ձիթապտղի յուղ. կանաչին՝ ըստ ճաշակի։



Շարունակություն

մին պարունակում է 40—45 մգ %, շաքար՝ 4,2 %, ԹԹվությունը՝ 0,57 %։

Անահիտ 20 տեսակի պոմիդորը թարմ վիճակում գործածում են սալաթների և այլ կերակրատեսակների համար։ Այդ տեսակը պյուրեի, բնական հյութի և ԹԹվի համար վերամշակելիս ստացվում է բարձրորակ արտադրանք։ Չոր նյութերի բարձր պարունակության շնորհիվ դրանից ստացվող տոմատ-պյուրեն ավելի շատ է լինում։

Տեղական սելեկցիայի մյուս տեսակը՝ Երևանի 14-ը, ստացվել է փարոս 12-ի և անահիտ 20-ի հիբրիդացման հետևանքով։ Դա աչքի է ընկնում խոշոր, մսալի պտղով, կշռում է 200—300 գ, առանձին պտուղներ հասնում են մինչև 500 գ-ի։ Բարձր բերքատվության շնորհիվ Երևանի 14 տեսակը վերջին տարիներին լայն տարածում է ստացել Արարատյան դաշտի կոլտնտեսություններում։ Պտուղներն օգտագործվում են թարմ վիճակում, դրանցից պատրաստում են նաև զանազան պահածոներ։

Այժմ լայնորեն արմատավորվում է պոմիդորի նոր տեսակ՝ հայկական բնային 152-ը։ Դա հիբրիդային բարդ տեսակ է, որն իր մեջ համակցում է անահիտ 20-ի հրաշալի համային հատկությունները և հարթ ու պայծառ, համաչափ գունավորված պտուղների բարձր ապրանքայնությունը։ Այդ պոմիդորի ձևը հարթ-կլորավուն է։ Պտուղների միջին կշիռը 150-ից մինչև 200 գ է։ Չոր նյութերի պարունակությունը՝ 6,2-ից մինչև 7 %, C վիտամինի պարունակությունը հասնում է 40 մգ%-ի, շաքարինը՝ 4%-ի, ԹԹվությունը՝ 0,55 %։

Այդ տեսակի պոմիդորը հանձնարարվում է թարմ վիճակում գործածելու, ինչպես և պահածոների արդյունաբերության մեջ վերամշակելու համար (բնական հյութեր, տոմատ-պյուրե)։

Շարունակությունը 43 էջում

Եղինջի աղցան

Նորածիլ մատղաշ եղինջը ընտրել, խնամքով լվանալ, լցնել եռացող աղ արած ջրի մեջ, թողնել մինչև պատրաստ լինելը, իսկ հետո քամիչով քամել։ Ընկույզի միջուկը ծեծել, խառնել եփած եղինջից վերցրած ջրի հետ, ավելացնել նաև քացախ։ Կանաչ սոխը և մաղադանոսը լվանալ և մանր կտրտել։ Պատրաստի եղինջը լցնել աղցանամանը, վրան լցնել ընկույզի խառնուրդը և կանաչի ցանել։

200 գ եղինջին՝ 25 գ կանաչ սոխ, 20 գ մաղադանոս, 25 գ ընկույզի միջուկ. աղը, քացախը՝ ըստ ճաշակի։

Ղանձիլի աղցան

Ղանձիլի կոթերը ընտրել, լավ լվանալ, եռացող ջրով խաշել, քամիչով քամել, որից հետո լցնել եռացող աղ արած ջրի մեջ և թողնել մինչև պատրաստ լինելը։ Պատրաստի ղանձիլը քամել և պաղեցնել, այնուհետև լցնել աղցանամանը, վրան աղ ցանել և քացախ լցնել։

200 գ ղանձիլին՝ աղը, քացախը՝ ըստ ճաշակի։

Թարմ թելուկի աղցան

Թելուկն ընտրել, որից հետո լավ լվանալ, աղ գցած ջրի մեջ խաշել մինչև պատրաստ լինելը, այնուհետև քամիչով քամել, պաղեցնել և կտրտել։ Գլուխ սոխը մանր կտրտել, արևածաղկի ձեթով սոխաոած անել, պաղեցնել և խառնել պատրաստած թելուկի հետ։ Այդ ամբողջը դնել աղցանամանը և վրան լցնել ծեծած սխտորի հետ խառնած քացախ։

200 գ թարմ թելուկին՝ 25 գ արևածաղկի ձեթ, 50 գ գլուխ սոխ. աղը, պղպեղը քացախը, սխտորը՝ ըստ ճաշակի։

Չորացրած թելուկի աղցան

Չորացրած թելուկը թրջել սառը ջրում 30 րոպե, որից հետո քամիչով քամել և լցնել կաթսան, ավելացնել մի քիչ ջուր, աղ և խաշել մինչև պատրաստ լինելը։ Եփած թելուկը նորից քամիչով քամել, պաղեցնել, ապա մանր կտրտել։

Սոխը մանր կտրտել, ձեթով սոխաոած անել, պաղեցնել, խառնել թելուկի հետ, լցնել աղցանամանը և վրան ծեծած ընկույզ ցանել։

100 գ չորացրած թելուկին՝ 25 գ արևածաղկի ձեթ, 50 գ գլուխ սոխ, 50 գ ընկույզի միջուկ. աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Ավելուկի աղցան

Չորացրած ավելուկը կտրտել, գոլ ջրով լվանալ, որպեսզի մաքրվի և փափկի, լցնել եռացող ջրով լի կաթսայի մեջ և եփել մինչև ավելուկի լրիվ պատրաստ լինելը։ Դրանից հետո ավելուկը քամիչով քամել և համեմել կեղևահանված, շատ մանր կտրտած սխտորով և քացախով։

100 գ չորացրած ավելուկին 2 գ սխտոր, 50 գ գինու քացախ. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Սոխաոածով ավելուկի աղցան

Չորացրած ավելուկը եփել, քամել, շատ մանր կտրտել։ Առանձին ամանում մանր կտրտած սոխով սոխաոած անել, դրան ավելացնել ավելուկը, ապա աղ և սև պղպեղ ցանել, խառնել և բոլորը միասին տապակել մի քանի րոպե, այնուհետև լցնել աղցանամանը, թողնել, որ սառի և մատուցել։

100 գ չորացրած ավելուկին՝ 50 գ գլուխ սոխ, 20 գ ձեթ. աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Ընկույզով ավելուկի աղցան

Չորացրած ավելուկը գոլ ջրով լվանալ, որպեսզի լավ մաքրվի և փափկի, ապա կըտրտել, լցնել եռացող ջրով կաթսան, եփել



բոխի:

մինչև ավելուկի փափկելը, որից հետո քամիչով քամել և թողնել որ պաղի:

Սառած ավելուկը ներից մանրացնել:

Գլուխ սոխը և թաղանթը հեռացրած ընկույզի միջուկը կտրտել բրնձի մեծությամբ և ձեթով տապակել մինչև սոխի կարմրելը, որից հետո ավելացնել եփած և մանրացրած ավելուկը, վրան աղ ցանել, խառնել և թողնել, որ ավելուկը տապակվի: Դրանից հետո ավելուկը պաղեցնել:

Մատուցել սկուտեղի մեջ, վրան մանր կըտրտած թարմ կանաչի ցանած:

100 գ չորացրած ավելուկին՝ 25 գ գլուխ սոխ, 20 գ ընկույզի միջուկ, 20 գ ձեթ. աղը, կանաչին՝ ըստ ճաշակի:

Փիփերթի աղցան

Աղցանը պատրաստել այնպես, ինչպես «թարմ թելուկի աղցանը»: Մատուցել աղցանամանով, վրան ծեծած սխտորի հետ խառնած քացախ լցրած:

200 գ թարմ փիփերթին՝ 25 գ արևածաղկի ձեթ, 30 գ քացախ, 50 գ գլուխ սոխ. աղը, պղպեղը, սխտորը՝ ըստ ճաշակի:

Սիբեխի աղցան

Սիբեխն ընտրել, խնամքով լվանալ, լցնել աղ գցած եռացող ջրի մեջ, թողնել մինչև պատրաստ լինելը, իսկ հետո քամիչով քամել և պաղեցնել: Սիբեխը լցնել սկուտեղը, վրան լցնել համեմ և մաղադանոս: Քացախը և ծեծած սխտորը մատուցել առանձին:

260 գ սիբեխին՝ աղը, քացախը սխտորը, համեմը և մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի:

Շրեշի աղցան

Լավ ընտրած և լվացած շրեշը եփել աղարած քիչ քանակությամբ ջրում, քամել: Եփած շրեշը կտրտել, դրան ավելացնել պինդ եփած կտրտած ձու: Մատուցելիս վրան լցնել սխտորով մածուն:

350 գ շրեշին՝ 0,5 ձու, 75 գ մածուն. սխտորը, աղը՝ ըստ ճաշակի:

Բոխու աղցան

Բոխին ընտրել, լվանալ, լցնել աղ գցած եռացող ջրի մեջ և թողնել մինչև պատրաստ լինելը, որից հետո շերեփով փոխադրել սառը ջրի մեջ, թողնել 15—20 րոպե՝ դառնությունը հեռացնելու համար: Քամած բոխին լցնել սկուտեղը և վրան ցանել համեմ ու մաղադանոս: Քացախը, աղը, ինչպես և ծեծած սխտորը մատուցել առանձին:

200 գ բոխուն՝ աղը, սխտորը, քացախը, կանաչին՝ ըստ ճաշակի:

Դանդուռի աղցան

Դանդուռը ընտրել, լցնել աղ գցած եռացող ջրի մեջ, թողնել մինչև պատրաստ լինելը, ապա քամիչով քամել և պաղեցնել:

Դանդուռը լցնել սկուտեղը, վրան ցանել

մանր կտրտած սխտոր, լցնել քացախ, որից հետո ցանել համեմ և մաղադանոս։

200 գ դանդուխին՝ աղը, քացախը, սխտորը, կանաչին՝ ըստ ճաշակի։

Ապուպանի աղցան

Ապուզանը ընտրել, լվանալ, լցնել աղ գցած եռացող ջրի մեջ, թողնել մինչև պատրաստ լինելը, որից հետո քամիչով քամել և թողնել, որ պաղի։ Ապուզանը լցնել սկուտեղը, վրան ցանել մանր կտրտած մաղադանոս։ Ծեծած սխտորը և քացախը մատուցել առանձին։

250 գ ապուզանին՝ աղը, քացախը, սխտորը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Խորոված բադրիջանի աղցան

Բադրիջանը լվանալ, թեթևակի ցամաքեցնել, անցկացնել շամփուրին և խորովել թեժ (առանց բոցի) կրակի վրա։ Խորոված բադրիջանը կլպել, մանր ջարդել, վրան լցնել արևածաղկի ձեթ, մանր կտրտած կանաչ սոխ, սամիթ, աղ ցանել և պաղեցնել։ Բադրիջանը դնել սկուտեղի մեջ, զարդարել սամիթով կամ մաղադանոսով և կանաչ սոխով։

250 գ բադրիջանին՝ 50 գ կանաչ սոխ, 20 գ արևածաղկի ձեթ. աղը, պղպեղը, կանաչին՝ ըստ ճաշակի։

Խտորած մածնով բադրիջանի աղցան

Բոլոր կողմերից հավասարապես խորոված ու կճապած բադրիջանները դասավորել ձեթ լցրած կաթսայի մեջ, յուրաքանչյուրի վրա լցնել մի քիչ լիմոնի հյութ և տապակել, ապա վրան լցնել մածուն, աղ ցանել, խառնել և թողնել, որ սառի։

Ընտրել կանաչ կծու տաքդեղներ և խորովել, ապա մաքրել կեղևից, լցնել սանդի մեջ, ավելացնել 5 պճեղ սխտոր, վրան աղ ցանել և ծեծել այնքան, որ միապաղաղ զանգված ստացվի, ապա ճմլել և մնացած կոշտ մասերը անջատել։ Ստացված խյուսանման զանգվածը լցնել բադրիջանի վրա և լավ խառնել, դնել ափսեն, վրան շարել խորոված ու կճապած մի քանի կանաչ տաքդեղ և մատուցել։

120 գ բադրիջանին՝ 30 գ ձեթ, 50 գ մածուն, 3 հատ կանաչ տաքդեղ, 0,5 գ սխտոր, 1/10 լիմոն. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Լիմոնով բադրիջանի աղցան

Ընտրել հավասար մեծության, ոչ շատ երկար, բայց հաստ բադրիջաններ, խորովել ջեռոցում կամ կրակով, անընդհատ շրջելով, մինչև լրիվ փափկելը։ Դրանից հետո դանակով զգուշությամբ հեռացնել կեղևը՝ ծաղկամասի ծայրից դեպի ցողունը։

Կաթսայի մեջ լցնել ձեթ և դաղել. վրան շարել մաքրած բադրիջանները, վրան լցնել լիմոնի հյութ և շրջելով տապակել մինչև բադրիջանները երեսից մուգ շագանակագույն դառնան, տապակելուց առաջացած այդ կեղևը ևս հեռացնել։

Կրկնակի մաքրած բադրիջանները նորից դասավորել ամանի մեջ, ավելացնել, քացախ, աղ և լիմոնի հյութ, ապա պատառաքաղով հարել այնքան, որ միապաղաղ զանգված ստացվի և յուղը ամբողջությամբ ներծծվի։ Պատրաստի աղցանը փոխադրել սկուտեղը, շուրջը շրջանաձև դասավորել սերմերից մաքրած միջին մեծության կանաչ տաքդեղ, իրար հավասար ոչ շատ հասած պոմիդորներ և մանր կտրտած գլուխ սոխ և կորիզները հեռացրած ու կիսած ձիթապտուղներ։

120 գ բադրիջանին՝ 30 գ ձեթ, 3 գ քացախ, 1/10 լիմոն, 100 գ պոմիդոր, 1 հատ տաքդեղ, 5 գ սոխ, 2 հատ ձիթապտուղ. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Սոխով բադրիջանի աղցան

Ընտրել հավասար մեծության, սակայն ոչ մատղաշ բադրիջաններ, լվանալ, սրբիչով չորացնել, շրջանաձև կտրտել 1,5—2 մմ հաստությամբ, վրան աղ ցանել և թողնել, որ ջուրը դուրս գա, ապա ձեռքի մեջ զգուշությամբ ճզմել այնպես, որ չջարդվեն, և ձեթով տապակել մինչև լավ փափկելը։

Կավե կճուճը, ապակյա կամ հախճապակյա բանկան լավ լվանալ, չորացնել և տապակած բադրիջաններն ու սոխը նրա մեջ դասավորել հետևյալ կերպ. ամանի հատակին դասավորել մի շերտ կճպած և շրջանաձև կտրտած հում գլուխ սոխ, ապա մի շերտ տապակած բադրիջան, մինչև բոլորը դասավորվեն. վրայից լցնել քացախ այնքան, որ բանջարեղենը ծածկվի, կճուճի բերանը ամուր փակել և դնել սառը, մութ տեղ, երկարատև պահելու համար։

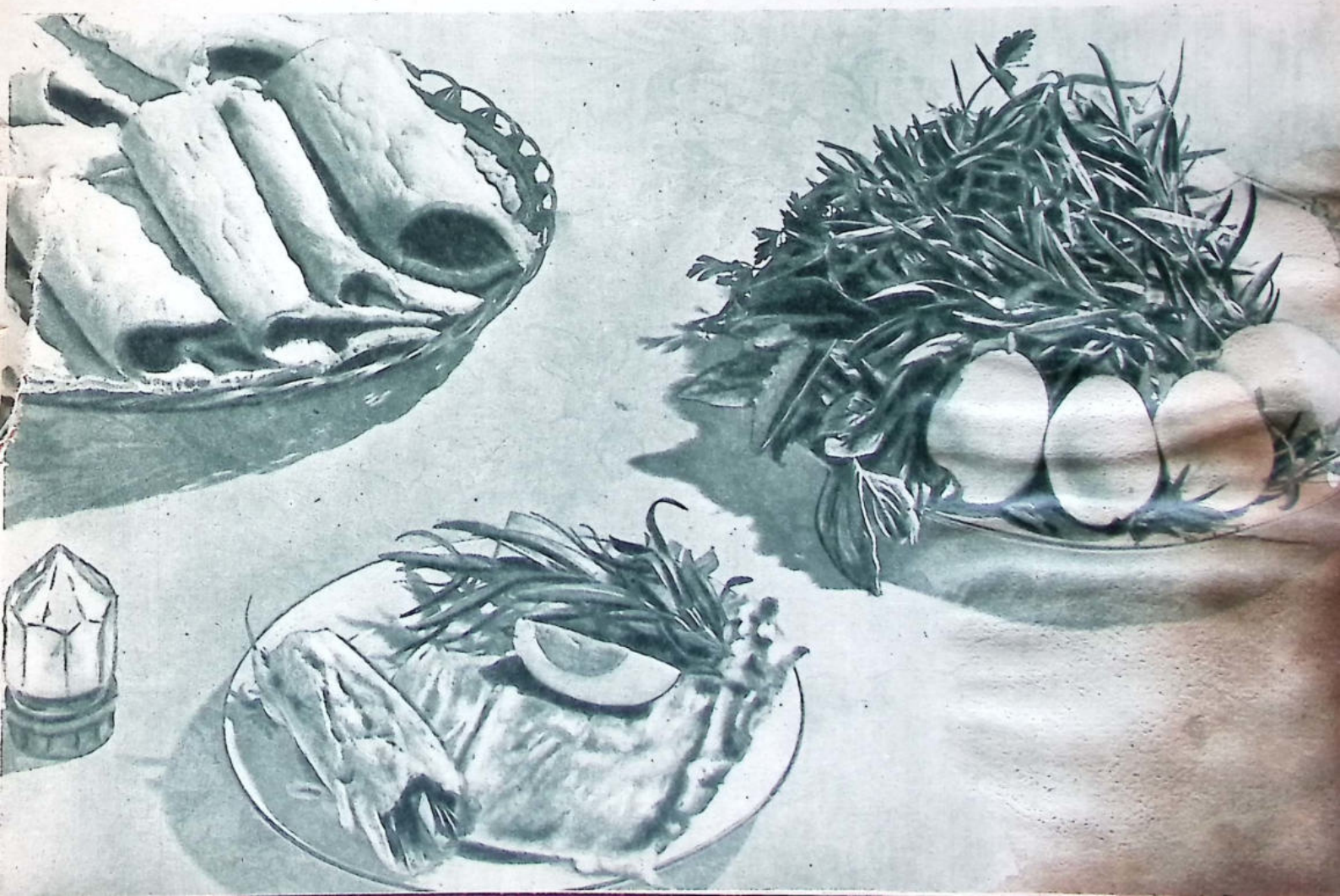
Մատուցվում է խմիչքի հետ որպես խորտիկ։

120 գ բադրիջանին՝ 50 գ սոխ, 30 գ ձեթ, 25—30 գ քացախ. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Թարխունով ձու

Ձուն ամուր եփել, կճպել. յուրաքանչյուր ձուն բաժանել չորս մասի, աղ ցանել և թարխունի հետ փաթաթել լավաշում, տալով դրան խողովակի ձև։

Թարխունով և լավաշով ձու



...որված բադրիջան

Բադրիջանը լվանալ, թեթևակի ցամաքեցնել շամփուրներին և խորովել (առանց բոցի) կրակով։ Թողնել, որ բադրիջանը մի քիչ պաղի, կճպել, դնել սկուտեղի մեջ, վրան աղ, մանր կտրտած մաղադանոս և կանաչ սոխ ցանել։

250 գ բադրիջանին՝ 40 գ կանաչ սոխ, մաղադանոսը, աղը՝ ըստ ճաշակի։

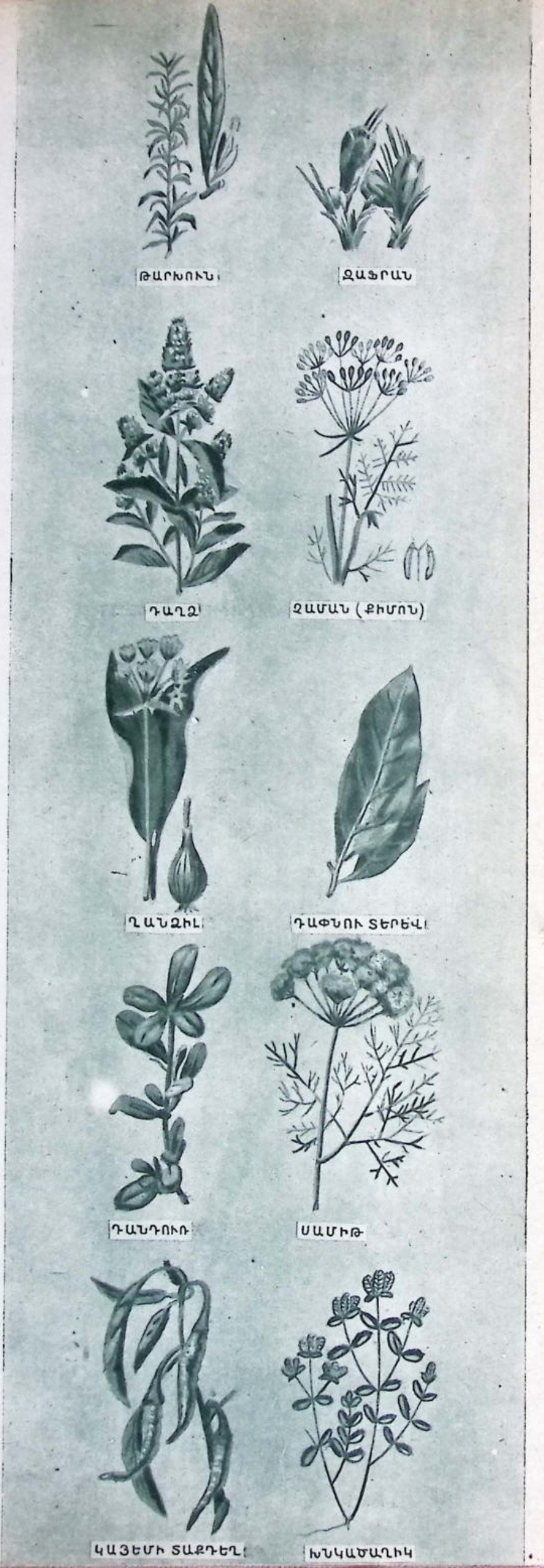
Սխտորած բադրիջան

Բադրիջանի կոթերը կտրել, լվանալ և անձեռոցիկով չորացնել, ապա կլպել և դանակով մի կողմից ճեղքել։ Թեյի գդալով սերմը հանել։ Պատրաստի բադրիջանները գցել եռացրած, հովացրած և աղ գցած ջրի մեջ, թողնել 4—5 րոպե, որից հետո շրջել քամիչի մեջ, որ ջուրը քամվի։

Բադրիջանների միջից հանած սերմային մասը կտրտել, դրա վրա ավելացնել կճպած, խորանարդաձև, մանր կտրտած սխտոր ու մաղադանոսի արմատներ, վրան ցանել աղ, սև պղպեղ, խառնել և ձեթով տապակել։ Նախապատրաստած բադրիջանները լցոնել տապակած զանգվածով, հետո դասավորել կաթսայի մեջ այնպես, որ նրանք կտրված կողմերով հանդիպեն մեկը մյուսին և տապակելու ժամանակ կպչեն իրար, որպեսզի միջուկը չթափվի։ Ապա ավելացնել կխսած պոմիդորները, մի փոքր սառը ջուր, կաթսայի բերանը փակել կափարիչով, դնել մարմանդ կրակին և շոգեխաշել մինչև պատրաստ լինելը։

Պատրաստի բադրիջանները մատուցել ափսեների մեջ, վրան մաղադանոսի մանրացրած տերևներ ցանած։

250 գ բադրիջանին՝ 10 գ սխտոր, 30 գ ձեթ, 50 գ մաղադանոս, 50 գ պոմիդոր, աղը և պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։



Սոխով կարմիր լոբի

Կարմիր լոբին ընտրել, լվանալ և եփել։ Եփած լոբին քամիչով քամել և պաղեցնել, հետո լցնել ափսեն, վրան աղ ցանել և խառնել։ Դրանից հետո լոբու շուրջը գեղեցիկ դասավորել օղակներով կտրատած գլուխ սոխ՝ ղարդարված մաղադանոսով։ Լոբու վրա կարելի է համեմ ցանել։

80 գ լոբուն՝ 100 գ գլուխ սոխ. աղը, պղպեղը, համեմը՝ ըստ ճաշակի։

Տապակած կարմիր լոբի

Կարմիր լոբին եփել, քամիչով քամել, այնուհետև տապակել արևածաղկի ձեթով։

Տապակած լոբու վրա լցնել սոխատած, աղ, և վրան համեմ ցանել։ Այս կերակրատեսակը կարելի է մատուցել նաև տաք վիճակում։

80 գ լոբուն՝ 25 գ գլուխ սոխ, 20 գ արևածաղկի ձեթ. աղը, պղպեղը, համեմը՝ ըստ ճաշակի։

Ընկույզով կարմիր լոբու պյուրե

Եփած, մսաղացով աղացած կարմիր լոբուն ավելացնել ընկույզի ծեծած միջուկ, մանր կտրատած գլուխ սոխ, աղ, պղպեղ և լոբու եփաջուր (50 գ)։ Այդ բոլորը լավ խառնել, որից հետո վրան ցանել մաղադանոս և համեմ։

80 գ կարմիր լոբուն՝ 25 գ գլուխ սոխ, 25 գ ընկույզի միջուկ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը և համեմը՝ ըստ ճաշակի։

Հոնով կարմիր լոբու պյուրե

Նուշի վրա եռման ջուր լցնել, մաքրել և մանր կտրատել։ Ջամիչն ու չորացրած հոնը լվանալ, 15—20 րոպե թրջոց դնել և քամիչի մեջ տրորելով, կորիզը հեռացնել։ Եփած և տրորած կարմիր լոբին լցնել կաթսան, ավելացնել պատրաստած հոնը, նուշը և չամիչը, աղ անել, վրան լցնել լոբու ջրից (50 գ լոբու տաք ջուր) և 20—25 րոպե տաքացնել, պարբերաբար խառնելով։ Այնուհետև լցնել սկուտեղը։

80 գ կարմիր լոբուն՝ 20 գ չորացրած հոն, 10 գ չամիչ, 15 գ նուշ, 2 գ աղ։



Շարունակ

ԲԱԴՐԻՋԱՆ

Հայաստանում առավել բադրիջանը երևանյան տեսակի պտուղները մեծ երանգ, փայլուն կապրես, բարձր գլանակի ձև ունեն, երկարությունը 15—20 սմ է։ Այդ բադրիջանների պտղամսը դրեթե սպիտակ է, մուգ կանաչավուն երանգով, չքաղ համեղ է, առանձ դառնահամությամբ։ Պտուղները քիչ սերմ են պարունակում, դրանցից լավ կերակրատեսակներ են պատրաստվում, հատկապես լավ խորովվում և թխու են դրվում։ Բադրիջանից պատրաստում են բանջրեղենային պահածոներ։

ՊԱՏԻՃԱՎՈՐ ՏԱՔԴԵՂ

Պատիճավոր տաքդեղը մորմազգինների ընտանիքին պատկանող բույս է։ Կերակրի մեջ օգտագործվում է դրա պտուղը՝ պատիճը։ Դա իր մեջ պարունակում է հատուկ ալկալոիդ՝ կապսաիցին, որը տաքդեղին տալիս է այրող կծու համ։ Տաքդեղը լայնորեն մշակվում է ՍՍՌՄ-ի հարավային շրջաններում։ Կանաչ տաքդեղի պատիճները գործածվում են աղը դնելու, թթու դնելու, լցոնելու, սալաթների համար և այլն, իսկ չորացրած ձևով (կարմիր պղպեղ)՝ հայկական շատ կերակրատեսակներ պատրաստելիս։

Շարունակությունը 45 էջում





Լցոնած տաՓդեղ

Մշոշ

Ոսպն ընտրել, լվանալ և եփել գրեթե մինչև պատրաստ լինելը, այնուհետև աղ ցանել, ավելացնել սոխատած, ընկույզի ծեծած միջուկ, լվացած ծիրանաչիր և եփել 10—15 րոպե։

Մշոշը մատուցել սկուտեղով, վրան ցանել սև պղպեղ և մաղադանոս։

Այս կերակրատեսակը կարելի է մատուցել նաև տաք վիճակում։

80 գ ոսպին՝ 20 գ արևածաղկի ձեթ, 25 գ գլուխ սոխ, 10 գ ծիրանաչիր, 15 գ ընկույզի միջուկ, աղ, պղպեղ, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Սոխով կարմիր լոբու պյուրե

Եփած կարմիր լոբին մսաղացով աղալ, լցնել սկուտեղը, վրան ցանել աղ, պղպեղ, համեմ, հետո լցնել սոխատած, այդ բոլորն զգուշությամբ խառնել։

80 գ լոբուն՝ 100 գ գլուխ սոխ, 20 գ ձեթ, աղը, պղպեղը և համեմը՝ ըստ ճաշակի։

Տրորած սպիտակ լոբի նշով

Նուշը խաշել, մաքրել, կտրտել։ Չամիչը մաքրել, լվանալ։ Եփած, տրորած սպիտակ լոբին լցնել կաթսան, ավելացնել չամիչը, նուշը և աղ։ Պարբերաբար խառնելով ավելացնել 50 գ լոբաջուր և այս բոլորը տաքացնել 20—25 րոպե ապա հովացնել, բլրաձև

լցնել սկուտեղի մեջ և զարդարել լիմոնի կտորներով։

80 գ սպիտակ լոբուն՝ 20 գ չամիչ, 30 գ նուշ. աղը, լիմոնը՝ ըստ ճաշակի։

Կարմիր լոբու կոլոլիկներ

Եփած, տրորած կարմիր լոբուն ավելացնել ծեծած ընկույզ, մանր կտրտած գլուխ սոխ, աղ, պղպեղ, անկոթիզ հոնաշիր, մի քիչ լոբաջուր, այդ բոլորը լավ խառնել և ստացված զանգվածից ընկուզաշափ կոլոլիկներ պատրաստել, դրանք դասավորել սկուտեղի մեջ և վրան կտրտած կանաչի ցանել։

80 գ կարմիր լոբուն՝ 25՝ գ ընկույզի միջուկ. 25 գ սոխ, 20 գ հոնաշիր. աղր, պղպեղը կանաչին՝ ըստ ճաշակի։

Սիսեռի կոլոլիկներ

Եփած սիսեռը մսաղացով աղալ, դրան ավելացնել անկորիզ հոնաշիր, ծեծած ընկույզ, մաքրած լվացած չամիչ, աղ, հիլ, սիսեռի եփաջուր և այս բոլորը լավ խառնել։ Ստացված զանգվածից ընկուզաշափ կոլոլիկներ պատրաստել, դրանք դասավորել սկուտեղի մեջ և վրան կտրտած կանաչի ցանել։

80 գ սիսեռին՝ 25 գ ընկույզի միջուկ, 20 գ հոնաշիր, 20 գ չամիչ. հիլը, աղը և կանաչին՝ ըստ ճաշակի։

Ոսպով պասուց տոլմա

Ոսպն ընտրել, լվանալ, եփել, քամիչով քամել և լցնել կաթսան։ Ցորենի ձավարը լվանալ և եփել։ Դեղին սալորը (ալրուխարին) լվանալ, խաշել, կորիզները հեռացնել և մանր կտրտել։ Արևածաղկի յուղով սոխատած անել։ Ոսպը, ցորենի ձավարը, սոխը, ալրուխարինը, լվացված չամիչը, դաղձը, կորիզինը խառնել իրար, վրան ցանել աղ և պղպեղ։ Խաղողի թարմ տերևը լվանալ, խաշել, որից հետո կոթերը կտրել։

Յուրաքանչյուր տերևի մեջ ծրարաձև փաթաթել պատրաստած խճողակից։



Շարունակությունը

Հայաստանում աճում են պատիճավոր տաքդեղի հետևյալ տեսակները՝ բուլղարական 070 և 079՝ միջին չափի պտուղներով, դրանց երկարությունը 8,4-ից մինչև 10 սմ է, լայնությունը՝ 4—4,4 սմ։ Բուլղարական 070 տեսակի պտուղները կանաչ են, իսկ 079-ինը՝ բաց կանաչ։ Բիոլոգիական հասունացման ժամանակ երկու տեսակն էլ լավ կարմրում են։ Պտուղների պատերի հաստությունը 3—4 մմ է։ Այդ տեսակների պատիճավոր տաքդեղը թաղցր է, հյութալի, օգտագործվում է սալաթների և այլ կերակրատեսակների համար, ինչպես և պահածոների արդյունաբերության մեջ «խճողական տաքդեղ» պահածո պատրաստելու համար։

Անհատական բանջարանոցներում լայնորեն տարածված է կծու տաքդեղը, որի պտուղները երկարավուն, սուր և կոնաձև են։ Կծու տաքդեղը թարմ վիճակում գործածվում է որպես սալաթների և այլ կերակրատեսակների համեմունք։

ԲԱՄԻԱ

Բամիան փիփերթայինների ընտանիքին պատկանող միամյա բույս է։ Բամիայի պտուղները ծայրի մոտ նեղացող 4—8 կողմանի սերմնարան են, արտաքին տեսքով դրանք հիշեցնում են կծու տաքդեղի պատիճը։ Պատիճները լինում են երկար և կարճ, նեղ ու լայն։ Հայաստանում հիմնականում աճում է համեմատաբար կարճ պատիճով բամիա։ Պտղի ներսում գտնվում են սիսեռանման սերմեր։

Շարունակությունը 47 էջում



Տոլման կաթսայի մեջ շարքերով շարել, վրան դնել լվացած քաղցր ծիրանաչիր, ջուր լցնել այնքան, որ մթերքը միայն ծածկվի, ավելացնել արևածաղկի ձեթ, և վրայից կիպ դնել շրջած ափսե։ Կաթսան ծածկել կափարիչով, և տոլման եփել մարմանդ կրակով մինչև պատրաստ լինելը։

Տոլման լցնել սկուտեղի մեջ և վրան ցանել մաղադանոս։

Այս կերակրատեսակը կարելի է պատրաստել նաև կաղամբի տերևով (թարմ և թթու)։

40 գ ոսպին՝ 20 գ ցորենի մանր ձավար, 25 գ գլուխ սոխ, 15 գ արևածաղկի ձեթ, 15 գ ծիրանաչիր, 15 գ ալրուխարի, 15 գ չամիչ, 80 գ խաղողի տերև. աղը, պղպեղը, համեմը, դաղձը, կորիանդրը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Սիսեռով պասուց տոլմա

Պատրաստել այնպես, ինչպես ոսպի տոլման, բայց օգտագործել սիսեռ և բրինձ։

40 գ կեղևահան սիսեռին՝ 15 գ բրինձ, 15 գ գլուխ սոխ, 20 գ արևածաղկի ձեթ, 15 գ ծիրանաչիր, 15 գ ալրուխարի, 15 գ չամիչ, 80 գ խաղողի տերև. աղը, պղպեղը, համեմը, կորիանդրը, դաղձը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Լցոնած տաքդեղ

Գազարը կտրել ծղոտաձև և թեթևակի տապակել արևածաղկի ձեթով, ավելացնել մանր կտրատած գլուխ սոխ և տապակել մինչև պատրաստ լինելը։ Դրանից հետո գցել կըլպած, կտրատած պոմիդոր և տապակել դարձյալ 5—7 րոպե, այնուհետև ցանել աղ, շաքարավազ, դարչին, մանր կտրատած մաղադանոս և պաղեցնել։ Տաքդեղը լվանալ, վերին մասը պոչի հետ միասին կտրել, սերմը հեռացնել, 2—3 րոպե գցել աղ արած եռացրած ջրի մեջ։

Պատրաստի տաքդեղը լցոնել խճողակով, 1—2 շերտ դարսել կաթսայում արևածաղկի ձեթի հետ, մինչև կեսը ջուր լցնել, կաթսան կափարիչով ծածկել և տաքդեղը շոգեխաշել մինչև պատրաստ լինելը։ Խճողակած տաքդեղը դարսել սկուտեղում և վրան ցանել մաղադանոս։

100 գ բուլղարական տաքդեղին՝ 150 գ գազար, 15 գ գլուխ սոխ, 60 գ պոմիդոր, 25 գ արևածաղկի ձեթ, 3 գ մաղադանոս, 2 գ շաքարավազ, 0,5 գ դարչին. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Ուղեղով սալաթ

Կաթսայի մեջ լցնել մի լիտր ջուր, 50 գ աղ, 60 գ քացախ։ Ոչխարի ուղեղը մաքրել երեսի թաղանթից ծորակից հոսող ջրի տակ։ Ապա գցել նախօրոք պատրաստած լուծույթի մեջ, դնել միջակ կրակին և թողնել որ 15—18 րոպե եռա, հետո կաթսան կրակի վրայից վերցնել։

Երբ արգանակը հովանա, ուղեղը հանել կաթսայից, կտրտել երկայնքով, 1—1,5 սմ հաստությամբ, երկշարք, կիսով չափ իրար հենված դասավորել ափսեների մեջ, այդ շերտերի մեջ շարել կորիզը հանած ձիթապտուղներ, իսկ ափսեների շուրջը շարել կեղևահանված բարակ կտրատած պոմիդորներ և զարդարել կանաչ մաղադանոսով։

Առանձին. ամանի մեջ քամել լիմոնի հյութ, դրան ձեթ ավելացնել և պատառաքաղով հարել մինչև միապաղաղ դառնալը։

Պատրաստած ուղեղը համեմել ստացված հյութով և մատուցել։

120 գ ոչխարի ուղեղին՝ 200 գ ջուր, 5 գ աղ, 60 գ քացախ, 3 գ սխտոր, 3 միջակ պոմիդոր, 2 գ մաղադանոս, 3 գ ձիթապտուղ, 1/2 լիմոնի հյութ, 15 գ ձեթ։

Խաշած հավ

Մաքրած հավը (էջ 117) դնել կաթսան, լցնել այնքան սառը ջուր, որ միայն հավը

ծածկվի, ապա կաթսան կափարիչով փակել և դնել ուժեղ կրակին։ Հենց որ ջուրը եռա, քափը քաշել և եփելը շարունակել թույլ կրակի վրա։ Պատրաստի հավը հանել ջրից, աղ անել, բաժանել մասերի և դարսել սկուտեղում, տալով ամբողջական հավի տեսք։ Եթե եփած հավը անհրաժեշտ է որոշ ժամանակ պահել, ապա պետք է փաթաթել խոնավ անձեռոցիկում և թողնել սառը տեղում։

125 գ հավին՝ մաղադանոսի արմատը, աղը՝ ըստ ճաշակի։

Ոչխարի խաշած միս

Ոչխարի մեջքամիսը լվանալ, ջլերն ու փառերը հեռացնել, ամբողջ կտորը դնել կաթսան և վրան տալ ջուր լցնել այնքան, որ միսը ծածկվի։ Կաթսան կափարիչով ամուր փակել և դնել ուժեղ կրակին։ Եփելիս քափը քաշել, ավելացնել աղ, դափնու տերև և եփելը շարունակել թույլ կրակի վրա մինչև մսի պատրաստ լինելը։ Եփած միսը կտրտել, դարսել սկուտեղում, որից հետո զարդարել մաղադանոսով։ Որպես խավարտ մատուցել եփած կարտոֆիլ։

125 գ ոչխարի մսին՝ 200 գ կարտոֆիլ. մաղադանոսը, աղը՝ ըստ ճաշակի։

Խաշած լեզու

Տավարի կամ ոչխարի լեզուն խնամքով լվանալ, դանակով քերել, նորից լվանալ, դնել կաթսան, վրան տաք ջուր լցնել, հացնել եռման և եփել թույլ կրակի վրա մինչև պատրաստ լինելը։ Եփած լեզուն 5—10 րոպե ընկղմել սառը ջրի մեջ և չծողնել որ բոլորովին պաղի, հեռացնել վրայի մաշկը, որից հետո աղ անել և փաթաթել անձեռոցիկում։ Պաղած լեզուն կտրտել և դասավորել սկուտեղում։ Պատրաստել քացախով ծովաբողկ հետևյալ կերպ. ծովաբողկի մաքրած արմատը մանրել քերիչով, վրան լցնել գինու քացախ, ավելացնել աղ, շաքար և խառնել։

125 գ լեզվին՝ աղը ըստ ճաշակի։
100 գ ծովաբողկին՝ 20 գ քացախ. աղը և շաքարը՝ ըստ ճաշակի։



Շարունակություն

Բամիան, մյուս բանջարեղենների հետ խառը, օգտագործվում է որպես մսեղեն և ջրալի կերակրատեսակների համեմունք, ինչպես նաև տապակած և եփած վիճակում։ Օգտագործվում են բամիայի նորահաս 3—5 օրական պտուղները։ Դրանք շատ համեղ և սննդարար են, կերակրատեսակները դարձնում են մածուցիկ։ Բամիայի պտուղները հանձնարարվում են նաև դիետիկ սննդի համար։ Տեղական բնակչությունը բամիան չորացնում, թթու է դնում և պահածո է պատրաստում։

Պահածոների արդյունաբերության մեջ բամիայի խակ պատիճները հիանալի հումք են ծառայում պահածո և թթու պատրաստելու համար։

ՎԱՐՈՒՆԳ

Ռեսպուբլիկայի բոլոր շրջաններում լայնորեն տարածված է վարունգի տեղական բարձր բերքատու տեսակը՝ կոտայքը։ Այդ տեսակի վարունգը երկարավուն գլանակի ձև ունի, երբեմն թույլ արտահայտված եռակողանիությամբ. դրա երկարությունը 15—20 սմ է, տրամագիծը՝ 3—5 սմ։ Պաղի մակերեսը հարթ է, փայլուն, ունի մուգ կանաչ գույն՝ ցայտուն արտահայտված շերտագծերով։ Համը շատ լավն է։ Վարունգն օգտագործվում է թարմ վիճակում, թթու և աղ դնելու համար։

Շարունակությունը 51 էջում



Մսագլանիկ

Նոր մորթած տավարի միսը (հետևի ոտքերի վերին կամ ներսի մասի կտորը, 1000—1500 գ) մաքրել ջլերից և ճարպից, օթակով ծեծել այնքան, մինչև որ միսը խմորանման զանգված դառնա: Դրանից հետո մսի վրա ցանել սև պղպեղ, աղ և ծեծելը շարունակել: Երբ միսը միատեսակ առաձգականություն ստանա, փռել տախտակի վրա 1,5—2 սմ հաստությամբ:

Մսի շերտի վրա հերթականորեն դնել դրմակի երկարավուն կտորներ, սխտորի շերտեր և պինդ եփած կիսած ձու. մթերքի վրա ցանել կարմիր պղպեղ, որից հետո փաթթել գլանաձև և բարակ թելով կապել:

Մսագլանիկը դնել յուղ քսած տապակը, վրան քսել տոմատ-պյուրե և դնել վառարանի ջեռոցը: Որպեսզի մսագլանիկը հավասարապես տապակվի, յուրաքանչյուր 10—15 րոպեն մեկ, հարկավոր է շրջել և վրան արգանակ լցնել: Պատրաստի մսագլանիկը պաղեցնել, կտրտել կլոր-կլոր, դասել սկուտեղում և զարդարել կանաչեղենով:

150 գ տավարի մսին՝ 1 ձու, 20 գ դմակ, 2 գ սխտոր, 10 գ տոմատ-պյուրե. աղը, սև և կարմիր պղպեղը, կանաչեղենը՝ ըստ ճաշակի:





Շուշվա կոլոլիկ



Խաղողի տերևով տոլմա և տոլմա Էջմիածնի





Ապուրներ պատրաստում են արգանակից (բուլյոնից), մսի, ձկան, սունկի, բանջարեղենի և մրգերի խաշուկից, ինչպես և կաթից։

Ապուրների համար օգտագործում են բանջարեղեն, ձավարեղեն, մակարոնային արտադրանքներ, մրգեր և այլ մթերքներ։ Ապուրամթերքների մեծ ասորտիմենտի հետևանքով դրանք բազմահամ են լինում և սննդային մեծ արժեք են ներկայացնում։

Հիմնական խումբը կազմում են այն ապուրները, որոնք պատրաստվում են արգանակներից։ Մսի, ձկան, հավի արգանակից եփած ապուրները գրգռում են մարսողական, նպաստում սննդի ավելի լավ յուրացմանը, քանի որ պարունակում են այնպիսի էքստրակտիվ շատ նյութեր, որոնք դրանց լավ համ ու բուրմունք են տալիս։

Ապուրի սննդանյութերի և կալորիականության պարունակությունը կախված է օգտագործվող մթերքների տեսակից։ Այսպես, որինակ, ապուրի մեջ ձավարեղենի, մակարոնային արտադրանքների, ինչպես և կարտոֆիլի առկայությունը բարձրացնում է կալորիականությունը և այն հարստացնում է ածխաջրերով։ Բանջարեղենն ու կարտոֆիլը ապուրները հարստացնում են հանքային նյութերով և C վիտամինով։ Սիսեռ, լոբի, ոսպ օգտագործելիս, ապուրներում զգալիորեն բարձրանում է սպիտակուցների պարունակությունը։

Ոչխարի մսապուր եփելիս հանձնարարվում է օգտագործել կրծքամիս, իսկ տավարի մսապուրի համար՝ կրծքամիսը կամ մեջքամիսը։

2 լ մսոսկրային արգանակ ստանալու համար պետք է վերցնել 500 գ միս ոսկրի հետ։

Ապուր եփելիս յուրաքանչյուր բաժնի համար պահանջվում է 450—500 գ արգանակ։

Ապուր պատրաստելու համար անհրաժեշտ հեղուկի քանակը կախված է եփելու պայմաններից՝ ջեռուցման աստիճանից, սմանի ձևից, ապուրի քանակից և օգտագործվող մթերքների տեսակից։ Օրինակ, լայն և ցածր

ամանում ապուր եփելիս հեղուկը ավելի արագ է գոլորշիանում, քան նեղ կաթսայում։

Հեղուկի գոլորշիացումը էլ ավելի արագ կկատարվի, եթե ապուրը եփվի ուժեղ կրակի վրա, քիչ ջրով և այլն։

Արգանակից, բանջարեղենի խաշուկից, կաթից եփած ապուրները մատուցվում են տաք վիճակում, դրանց ջերմաստիճանը 65°-ից ցածր չպետք է լինի։ Մրգի խաշուկից, մածնից, թանից եփած ապուրները մատուցվում են սառը վիճակում, դրանց ջերմաստիճանը պետք է լինի 15—18°-ից ոչ բարձր։



ԱՊՈՒՐՆԵՐ ՈՉԽԱՐԻ ՄՍԻՑ

Ձավարով ոչխարի մսապուր

Մանր կտորներով կտրած ոչխարի կրծքամիսը կամ կողամիսը լցնել սառը ջրի մեջ, եփել մինչև կիսապատրաստ լինելը, երեսից քաշելով քափը և ճարպը։ Միսը հանել, արգանակը քամել։ Ստացված ճարպի մեջ տոմատով սոխառած անել, վրան լցնել միսը, արգանակը, ձավարը, եփել 20—30 րոպե, ավելացնել աղ, պղպեղ, պատառիկներով կտրտած կարտոֆիլ և եփել մինչև պատրաստ լինելը։

Մատուցելիս վրան ցանել մանր կտրտած կանաչի։

125 գ ոչխարի մսին՝ 30 գ ձավար, 100 գ կարտոֆիլ, 25 գ սոխ, 10 գ յուղ, 10 գ տոմատ, աղը, պղպեղը, կանաչին՝ ըստ ճաշակի։

Տհալով բրնձապուր

Կաթսայի մեջ տհալով տոմատի սոխառած պատրաստել, դրան ավելացնել եռման ջուր, ընտրած և լվացած բրինձ, խոշոր պատառիկներով կտրտած կարտոֆիլ, աղ, պղպեղ, խառը կանաչի և թողնել կրակի վրա մինչև պատրաստ լինելը։

Մատուցելիս վրան թարմ կանաչի ցանել։

75 գ տհալին 25 գ բրինձ, 100 գ կարտոֆիլ, 25 գ սոխ, 5 գ տոմատ. աղը, պղպեղը, կանաչին՝ ըստ ճաշակի։

Բրնձով ոչխարի մսապուր

Ոչխարի կրծքամիսը լվանալ, կտրտել մանր կտորներով, վրան ջուր լցնել և եփել, պարբերաբար քափը քաշելով, մինչև պատրաստ լինելը։ Եփած միսը դնել կաթսան, վրան լցնել քամած տաք արգանակը, ավելացնել սոխառած, բրինձ, լվացած դեղին սալոր (ալբուխարի), աղ, պղպեղ և եփել մինչև բրնձի պատրաստ լինելը։ Մատուցելիս ապուրի վրա մաղադանոս ցանել։

125 գ ոչխարի մսին՝ 25 գ գլուխ սոխ, 10 գ հալած յուղ, 30 գ բրինձ, 25 գ սալոր, աղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Թարխունով ոչխարի մսապուր

Ոչխարի լվացած կրծքամիսը կտրտել 30—40 գրամանոց կտորներով, դնել կաթսան, վրան ջուր լցնել և եփել, պարբերաբար քափը քաշելով։ Արգանակը քամել, միջը գցել եփած մսի կտորները, կլպած և լվացած կարտոֆիլը, սոխառած, մանրած թարխուն, աղ, պղպեղ, և ապուրն եփել մինչև կարտոֆիլի պատրաստ լինելը։

125 գ ոչխարի մսին՝ 25 գ գլուխ սոխ, 10 գ հալած յուղ, 50 գ թարխուն, 100 գ կարտոֆիլ. աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Խնձորով և սալորաչրով ոչխարի մսապուր

Ոչխարի յուղալի միսը լվանալ, բաժանել 70—75 գ կտորների, դնել կաթսան, ավելացնել խորանարդաձև մանր կտրտած գլուխ սոխ, դնել կրակին և շոգեխաշել մինչև մսի փափկելը։ Ավելացնել լվացած և պատառիկներով կտրտած թթվաշ խնձոր, չորացրած դեղնասալոր և շոգեխաշումը շարունակել մինչև խնձորի և սալորաչրի եփելը։ Եփած խնձորի մի մասը հանել, մաղում տրորել և նորից լցնել ամանը. ավելացնել մի քիչ ջուր (500 գ), տոմատ կամ թարմ պոմիդոր, շաքար և թողնել կրակի վրա մինչև բոլոր մթերքների պատրաստ լինելը։

135 գ ոչխարի մսին՝ 80 գ խնձոր կամ սերկևիլ, 65 գ գլուխ սոխ, 5 գ տոմատ կամ 30 գ թարմ պոմիդոր, աղը, շաքարը՝ ըստ ճաշակի։

Ոչխարի մսով խոխոբ

Պատրաստել այնպես, ինչպես հավի մսով խոխոբը (տես՝ էջ 120)։

Միայն 150 գ հավի մսի փոխարեն վերցնել 20 գ ոչխարի միս, 360 գ գլուխ սոխ, 20 գ յուղ, 40 գ նեռան հատիկ։

Էջմիածնի բոզբաշ

Ոչխարի կրծքամիսը լվանալ, կտրտել 30—40 գ կտորներով, դնել կաթսան, վրան լցնել սառը ջուր, ծածկել և մեղմ կրակով եփել մինչև կիսապատրաստ լինելը, պարբերաբար քաշել քափը։ Կիսապատրաստ միսը հանել արգանակից և կաթսայում յուղով տապակել, իսկ արգանակը քամել և լցնել մսի տապակած կտորների վրա, դրան ավելացնել սոխատած, կտրտած կարտոֆիլ և բադրիջան, մաքրած, լայնակի կտրտած կանաչ լոբի, կոթերը կտրած մանր բամիա, բուլղարական տաքդեղ, և բոզբաշը եփել մինչև պատրաստ լինելը։ Մատուցելուց 15 րոպե առաջ բոզբաշին աղ գցել, ավելացնել կտրտած պոմիդոր և հումեմունքային կանաչի։

125 գ ոչխարի մսին՝ 100 գ կարտոֆիլ, 25 գ գլուխ սոխ, 10 գ հալած յուղ, 100 գ պոմիդոր, 30 գ կանաչ լոբի, 25 գ բուլղարական տաքդեղ, 25 գ բամիա, 50 գ բադրիջան, հումեմ, ռեհան և մաղադանոս 3-ական գ աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։



Շարունակությունը

Ս Ո Խ

Հայաստանում առանձնապես մեծ համբավ է վայելում Խարուճարխի գլուխ-սոխը, որը լինում է խոշոր և միջին մեծության, ձևը՝ կլորավուն, կամ կլորա-տափակ է, գույնը՝ փայլուն վարդա-մանիշակագույն, համը՝ կիսակծու-կիսաքաղցրը։ Սոխն օգտագործվում է բոլոր տնական ճաշերի մեջ (մսեղեն, ձկնեղեն, բանջարեղեն)։

Կանաչ սոխը օգտագործվում է ինչպես թարմ վիճակում ուտելու համար, այնպես էլ որպես համեմունք։ Թարմ վիճակում օգտագործվում է նաև պրաս-սոխը, որի փետուրները երկար են ու իրար մեջ մտած և կազմում են խիտ, միահյութ փունջ։ Դրանց փետուրները օգտագործվում են զանազան կերակուրներ պատրաստելու համար։ Հայտնի է պրասից պատրաստած հայկական ապուրը։

ՍԼՏՈՐ, ՂԱՆՁԻԼ

Անդի մեջ մեծ չափով գործածվում է Սխտորը, որը կազմված է մանր թևիկապատ պճեղներից, որոնք պատած են մի ընդհանուր թաղանթով։

Հայտնի է նաև Ղանձիլ վայրի բույսը՝ սխտորի ուժեղ հոտով, ու համով։ Ղանձիլը օգտագործում են ինչպես թթու դրած, այնպես էլ նիհար վիճակում։

ՍՊԱՆԱԽ

Վաղ հասունացող տերևավոր բանջարեղենից մեծապես տարածված է վիկտորիա տեսակի սպանախը։ Այդ բույսը շատ լավ դիմանում է ձմեռային ջերմաստիճանին, արագ զարգանում է և փետրվար կամ մարտ ամսից սկսած տալիս է կանաչ տերևներ։ Վաղ գարնանը ցանելիս 35—45 օրում այն լիովին զար-

Շարունակությունը 59 էջում

Փիփերթով ոչխարի մսապուր

Ոչխարի մսից արգանակ եփել և քամել։ Միսը կրճիկների ու կողոսկրների հետ միասին կտրտել 30—40 գրամանոց կտորների։ Արգանակը լցնել կաթսան, ավելացնել կըլպած, լվացած և խորանարդաձև կտրտած կարտոֆիլ, մանր կտրտած և տապակած սոխ, յուղում տապակած գազար, աղ ցանել և եփել մարմանդ կրակի վրա։

Կարտոֆիլի եփելուց 15 րոպե առաջ ավելացնել մաքրած, լվացած և խոշոր կտրտած փիփերթ, յուղում բոված ալյուր, եփած միսը, և շարունակել եփել մինչև փիփերթի պատրաստ լինելը։

100 գ ոչխարի մսին՝ 80 գ կարտոֆիլ, 25 գ գլուխ սոխ, 15 գ գազար, 20 գ հալած յուղ կամ դմակ, 120 գ փիփերթ, 3 գ ալյուր. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Սիսիանի բոզբաշ

Ոչխարի լվացած կրծքամիսը կտրտել 50—60 գրամանոց կտորներով, դնել կաթսան, վրան ջուր լցնել և եփել մինչև կիսապատրաստ լինելը, պարբերաբար քաշել քափը։ Արգանակը քամել, միսը դնել կաթսան, ավելացնել սոխառած և տոմատ-պյուրե, բոված ալյուր և, խառնելով շարունակել մթերքները տապակել մինչև մսի պատրաստ լինելը։ Դրանից հետո վրան լցնել արգանակ, ավելացնել կտրտած կարտոֆիլ, լվացած սալոր, աղ, պղպեղ, կանաչի և եփել մինչև կարտոֆիլի պատրաստ լինելը։

125 գ ոչխարի մսին՝ 100 գ կարտոֆիլ, 3 գ ալյուր, 25 գ գլուխ սոխ, 15 գ տոմատ-պյուրե, 10 գ հալած յուղ, 25 գ թարմ թթու սալոր (ալուչա). աղը, պղպեղը, զանազան կանաչեղենը՝ ըստ ճաշակի։

Երևանի բոզբաշ

Ոչխարի կրծքամիսը լվանալ, կտրտել 100—125 գրամանոց կտորներով, և արգանակ եփել ինչպես «Սիսիանի բոզբաշի» համար։ Քամած արգանակի մեջ գցել սիսեռ և եփել մինչև պատրաստ լինելը։ Այնուհետև ավելացնել կտրտած կարտոֆիլ, մսի կտորները, սոխառած և տոմատ-պյուրե, լվացած սև սալոր, չորս մասի բաժանած և միջուկը հեռացրած խնձոր, աղ, պղպեղ, և բոզբաշը դարձյալ եփել 10—15 րոպե։

125 գ ոչխարի մսին՝ 30 գ սիսեռ, 25 գ գլուխ սոխ, 100 գ կարտոֆիլ, 15 գ տոմատ-պյուրե, 20 գ խնձոր, 10 գ սև սալոր. աղը, պղպեղը, զանազան կանաչեղենը՝ ըստ ճաշակի։

Կտրտած բանջարեղեն ալյուրների և սալաթների համար



Շուշվա բոլբաշ

Ոչխարի կրծքամիսը լվանալ, կտրտել 35—40 գրամանոց կտորներով, դնել կաթսան, վրան ջուր լցնել և, պարբերաբար քափը քաշելով, եփել մինչև կիսապատրաստ լինելը։ Արգանակը քամել, իսկ միսը և մանր կտրտած գլուխ սոխը յուղով տապակել, այնուհետև ավելացնել ալյուր, և տապակել այնքան, մինչև ալյուրը մուգ դարչնագույն դառնա։

Քամած արգանակը լցնել ալյուրի և սոխի հետ տապակած մսի վրա, ավելացնել մաքրած և կտրտած կարտոֆիլ, աղ, պղպեղ, միջուկը հեռացրած և կտրտած սերկևիլ, եփել մինչև սերկևիլի կիսապատրաստ լինելը։ Դրանից հետո ավելացնել կտրտած և միջուկը հեռացրած խնձոր, կանաչի և բոզբաշն եփել մեղմ կրակի վրա մինչև պատրաստ լինելը։

125 գ ոչխարի մսին՝ 60 գ կարտոֆիլ, 3 գ ալյուր, 10 գ հալած յուղ, 50 գ խնձոր, 50 գ սերկևիլ, 25 գ գլուխ սոխ, զանազան թարմ կանաչի 3-ական գ, աղ, պղպեղ՝ ըստ ճաշակի

Ձմեռային բոլբաշ

Ոչխարի կրծքամսի 30—40 գրամանոց կտորներից արգանակ եփել այնպես, ինչպես «Էջմիածնի բոզբաշի» համար։ Պատրաստի արգանակը քամել։ Ընտրած և լվացած սիսեռը առանձին կաթսայում մարմանդ կրակով եփել մինչև պատրաստ լինելը։ Եփած մսի կտորները փոխադրել եփած սիսեռով կաթսայի մեջ, ավելացնել քամած արգանակը, լցնել սոխաառած, տոմատ-պյուրե, խոշոր կտրտած կարտոֆիլը, ծիրանաչիր, չորացրած կանաչի, աղ, պղպեղ, կաթսան ծածկել ու թողնել, որ եփվի 10—15 րոպե։

125 գ ոչխարի մսին՝ 50 գ սիսեռ, 100 գ կարտոֆիլ, 10 գ ծիրանաչիր, 25 գ գլուխ սոխ, 15 գ տոմատ-պյուրե, 10 գ հալած յուղ. աղ, կարմիր պղպեղը, չորացրած կանաչին՝ ըստ ճաշակի։

Պուտուկ

Ոչխարի կրծքամիսը լվանալ, բաժանել 50—60 գրամանոց կտորների և եփել մի բաժինանոց կավե պուտուկներում, ընտրած և լվացած խոշոր սիսեռի հետ միասին։ Պուտուկը պետք է եփել բաց ամանում և հեղուկի գոլորշիացմանը զուգընթաց աստիճանաբար ավելացնել ոսկրի արգանակ։ Միսը եփվելուց 20—30 րոպե առաջ գցել մաքրած և կտրտած կարտոֆիլ, դմակ, պոմիդոր, մանր կտրտած կանաչի և եփել մինչև պատրաստ լինելը։ Կերակուրը մատուցել պուտուկում։ Ափսեների մեջ լցնել ուտելուց անմիջապես առաջ։

100 գ ոչխարի մսին՝ 20 գ սիսեռ, 20 գ դմակ, 25 գ սոխ, 100 գ կարտոֆիլ, 60 գ պոմիդոր կամ 10 գ տոմատ-պյուրե. աղ, կարմիր պղպեղը, զանազան կանաչիները՝ ըստ ճաշակի։

Կոլոլիկ

Ոչխարի ազդրը առանձնացնել ոսկրից։ Ոսկորներից արգանակ եփել։ Պատրաստի արգանակը քամել։ Միսը երկու անգամ մսաղացով աղալ։ Աղացած մսին ավելացնել ձու, աղ, մանր կտրտած գլուխ սոխ, մաղադանոս, պղպեղ, այդ բոլորը լավ խառնել և փոքր գնդիկներ ձևավորել։ Քամած տաք արգանակի մեջ գցել սոխաառած, մսի գնդիկները, ընտրած և լվացած բրինձ, թարխուն, և կոլոլիկն եփել մինչև պատրաստ լինելը։

Հարած ձուն բաց անել ջրով։ Կոլոլիկը մատուցելուց առաջ բացած ձուն բարակ շիթով լցնել նրա մեջ, անընդհատ գդալով խառնելով, այնուհետև թողնել, որ եռա։

125 գ ոչխարի մսին՝ 30 գ բրինձ, 1/2 ձու, 40 գ գլուխ սոխ, 10 գ հալած յուղ, 10 գ թարխուն, 5 գ մաղադանոս. աղը, սև պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Ուռհայի կոլոլիկ

Ոչխարի ազդրի միսը երկու անգամ մսաղացով աղալ, ոսկորներից արգանակ պատ-

րաստել: Աղացած միսը լավ խառնել յորնի մանր ձավարի հետ, ավելացնել ձու, աղ, պղպեղ և պատրաստել փոքր գնդիկներ: Գնդիկներում փոսիկներ անել, դրանց մեջ դնել սառեցրած կարագի կտորներ, և կոլոլիկները նորից դարձնել գնդաձև:

Պատրաստած գնդիկները գցել քամած տաք արգանակի մեջ և եփել այնքան ժամանակ, մինչև գնդիկները արգանակի երեսը բարձրանան:

Ուռհայի կոլոլիկը մատուցելիս վրան ցանել մաղադանոս: Առանձին մատուցել կտրտած լիմոն:

125 գ բշխարի մսին՝ 1/2 ձու, 10 գ յորնի մանր ձավար, 20 գ կարագ, 10 գ լիմոն. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի:

ԱՊՈՒՐՆԵՐ ՏԱՎԱՐԻ ՄՍԻՑ

Համեմած արգանակ

Միսը ոսկրահանել, լվանալ, կտրտել 40—50 գ կտորների: Ոսկորները լվանալ, ջարդել, լցնել կաթսան և դնել փուռը կամ ջեռոցը, մերթ ընդ մերթ խառնել, երբ ոսկորները կարմրեն վրան լցնել ջուր, մաքրած սոխ, քերած գազար, մաղադանոս, պրաս, սխտոր, աղ, նախապես կտրտած միսը, և կաթսան դնել կրակին:

Երբ կսկսի եռալ, քափկիրով արգանակի երեսից քափը քաշել, կրակը մարմանդացնել և շարունակել եփել մինչև միսը լավ փափկի: Միսը հանել արգանակից, արգանակը քամել խիտ մաղով կամ անձեռոցիկով:

125 գ մսին՝ 45 գ ոսկոր, 25 գ գազար, 30 գ գլուխ սոխ, 16 գ մաղադանոս, 16 գ պրաս. աղը, սխտորը՝ ըստ ճաշակի:

Լցոնած կոլոլիկ

Ազդրի կամ թիակի փափուկ միսը զատել ոսկորներից: Ոսկորներից արգանակ եփել և քամել: Միսը երկու անգամ մսաղացով աղալ: Աղացած մսին ավելացնել յորենի եփած ձավար, հում ձու, աղ, պղպեղ և 10 րոպե հարել մինչև միատեսակ զանգված ստացվի: Այդ զանգվածը բաժանել հավի ձվի մեծության գնդիկների:

Առանձին պատրաստել խճողակ: Բրինձը ընտրել, լվանալ և եփել մինչև կիսապատրաստ լինելը: Բրինձը, յուղով տապակած գլուխ սոխը, մանր կտրտած մաղադանոսը, աղը, պղպեղը լավ խառնել:

Պատրաստած գնդիկներում փոսեր անել դրանք լցնել խճողակով, և գնդիկներին սկզբնական ձևը տալ:

Քամած արգանակի մեջ գցել մաքրած, լվացած, այնուհետև խոշոր կտրտած կարտոֆիլ, սոխաուած և տոմատ-պյուրե: Արգանակը հասցնել եռման, որից հետո նրա մեջ գցել գնդիկները և եփել այնքան ժամանակ, մինչև դրանք արգանակի երեսը դուրս գան:

Կոլոլիկը մատուցելիս վրան ցանել մաղադանոս:

125 գ տավարի մսին՝ 10 գ յորենի ձավար, 25 գ գլուխ սոխ, 10 գ հալած յուղ, 1/2 ձու, 10 գ տոմատ-պյուրե, 100 գ կարտոֆիլ, 10 գ բրինձ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի:

Մանթապուր

Տավարի մսի ոսկրնսրից արգանակ եփել, իսկ փափուկ միսը երկու անգամ մսաղացով աղալ: Մանրացրած մսի մեջ ավելացնել սոխաուած, մաղադանոս, պղպեղ, աղ և լավ հարել:

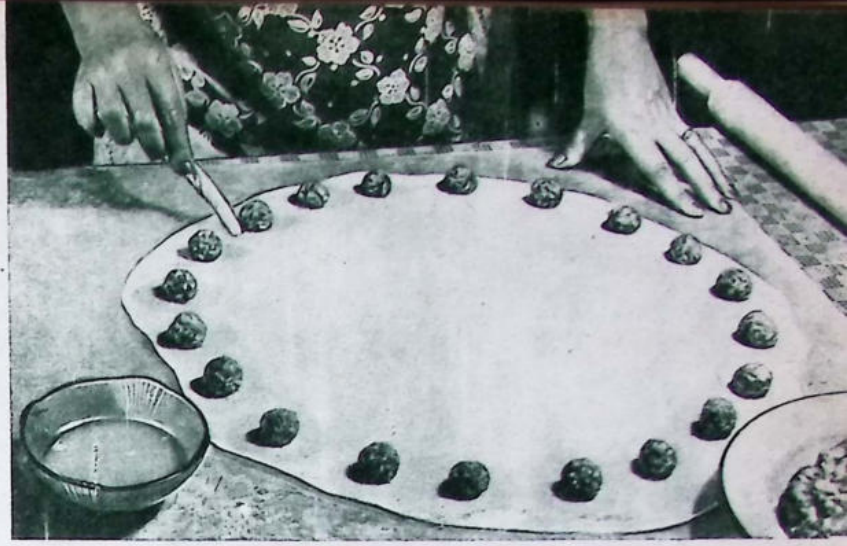
Ալյուրը մաղել, դրա մեջ ձագարաձև փոս անել, այնտեղ լցնել ձու, մի քիչ ջուր և արագ կերպով խմոր հունցել: Պատրաստած խմորը գրտնակով բաց անել (երկու շերտ 1—2 մմ հաստությամբ): Շերտի ծայրից 1—2 սմ հե-

ռավորության վրա դնել 8—10-ական գ լցոն, դրանց միջև թողնելով փոքր տարածություն։ Լցոնների շուրջը խմորին ձու քսել, այնուհետև լցոնները ծածկել բաց արած խմորի երկրորդ շերտով, և խմորը լցոնի հետ միասին կարել կլոր փոս անոթով, կտրված շրջանիկների եզրերը լավ սեղմել, որպեսզի լցոնը դուրս չգա։

Պատրաստած մանթերը գցել քամած տաք արգանակի մեջ և եփել մարմանդ եռացումով, մինչև որ մանթերը դուրս գան արգանակի երեսը։

Մանթերը մատուցել, վրան սխտորով մածուն լցրած։ Մսի արգանակը մատուցել առանձին։

125 գ մսին՝ 15 գ գլուխ սոխ, 10 գ հալած յուղ, 50 գ ալյուր, 1/2 ձու, 50 գ մածուն. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը, սխտորը՝ ըստ ճաշակի։



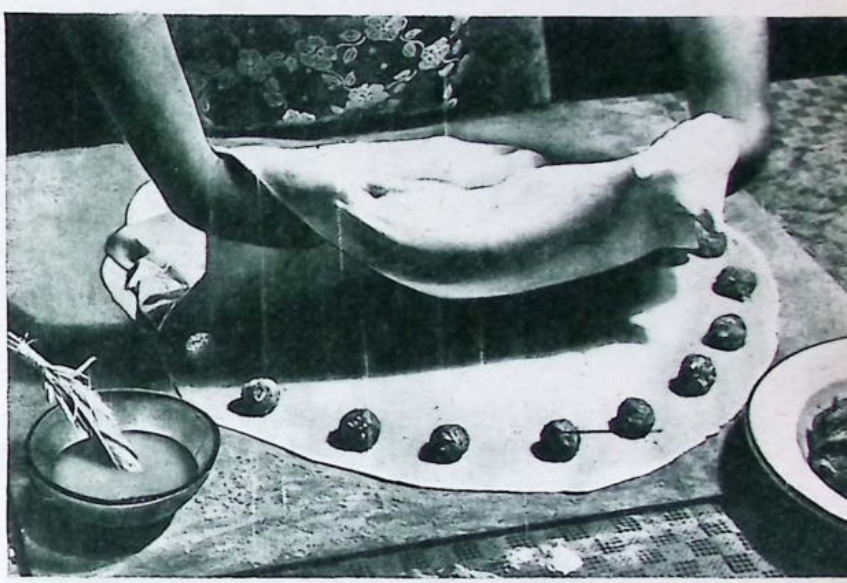
Մանթի համար խմորին ձու քսելը

Տավարի մսապուր բրնձով

Մսի կտորը (կողամիսը) լվանալ, դնել կաթսան, վրան ջուր լցնել և եփել մարմանդ կրակի վրա մինչև մսի պատրաստ լինելը։ պարբերաբար քաշել քափը։ Արգանակը քամել, իսկ միսը բաժանել ոչ մեծ կտորների և գցել քամած տաք արգանակի մեջ, դրան ավելացնել ընտրած և լվացած բրինձը, խորանարդիկներով կտրտած և տապակած գազար, սոխառած, խոշոր կտրտած կարտոֆիլ, աղ, պղպեղ, և ապուրը եփել մինչև պատրաստ լինելը։

Ապուրը մատուցելիս վրան մաղադանոս ցանել։

125 գ մսին՝ 20 գ գլուխ սոխ, 20 գ գազար, 10 գ հալած յուղ, 20 գ բրինձ, 100 գ կարտոֆիլ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։



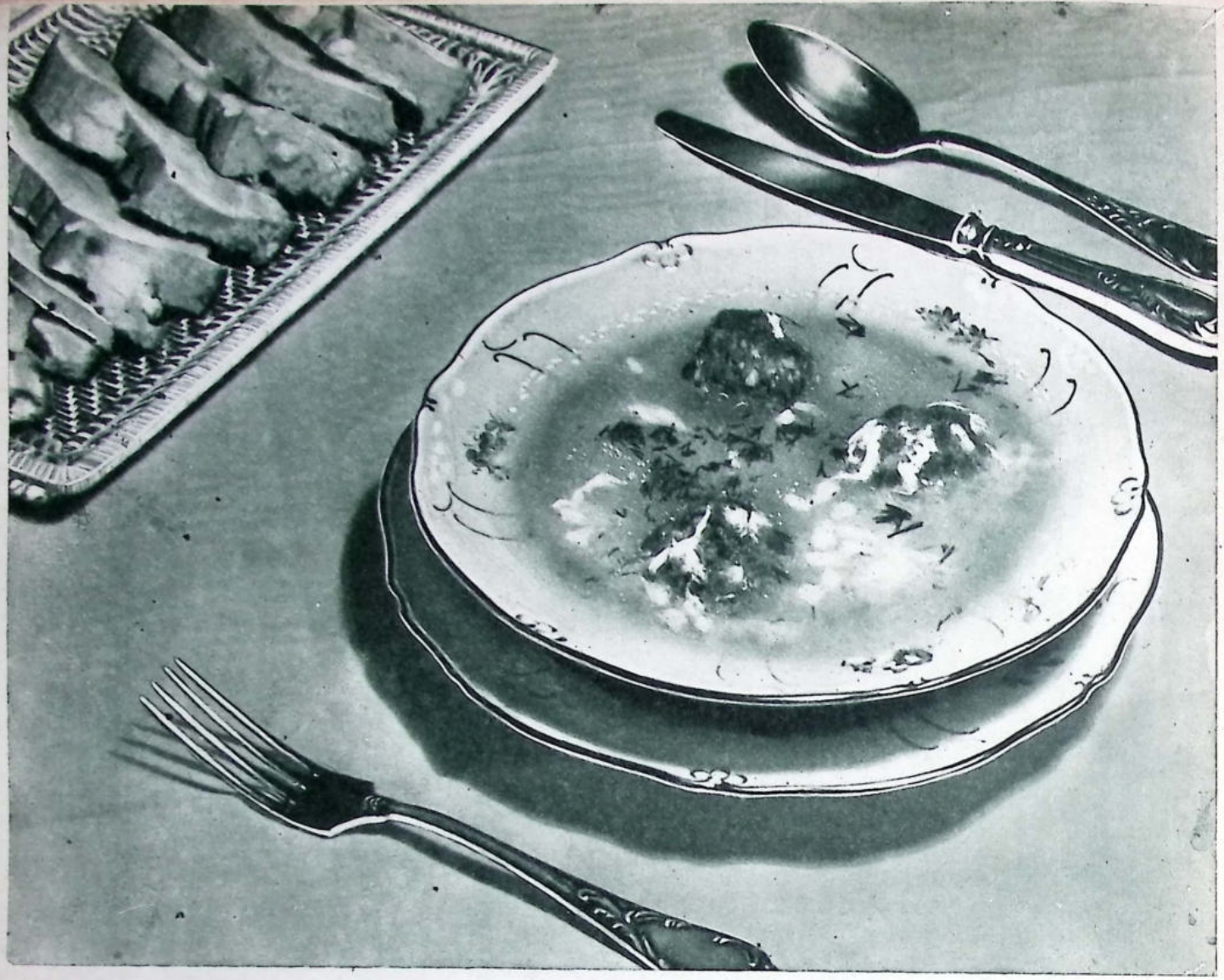
Լցոնի վրա խմորի շերտ գցելը

Մանթի ձևավորումը

Տավարի մսապուր սալորի պաստեղով

Տավարի մսից արգանակ եփել և քամել։ Միսը կտրտել։ Քամած արգանակի մեջ գցել կտրտած միսը, սոխառած, խոշոր կտրտած





կարտոֆիլ, ավելացնել արգանակով բացած բոված ալյուր, և ապուրը եփել 10 րոպե։ Դրանից հետո ավելացնել մաղով կամ քամիչով քամած սալորի պաստեղ, աղ, պղպեղ և եփել մինչև կարտոֆիլի պատրաստ լինելը։

Ապուրը մատուցելիս վրան մաղադանոս ցանել։

125 գ մսին՝ 20 գ գլուխ սոխ, 3 գ ալյուր, 10 գ հալած յուղ, 15 գ սալորի պաստեղ, 100 գ կարտոֆիլ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Տավարի մսապուր ծիրանաչրով

Քամած արգանակի մեջ գցել խոշոր կտրատած կարտոֆիլ, սոխատած, տոմատ-պյուրե, լվացած ծիրանաչիր, եփած մսի կտորներ, աղ, պղպեղ, և ապուրը եփել մինչև կարտոֆիլի պատրաստ լինելը։

Մսապուրը մատուցելիս վրան մաղադանոս ցանել։

Ծիրանաչրով ապուր կարելի է պատրաստել նաև հավի մսից։

125 գ մսին՝ 100 գ կարտոֆիլ, 20 գ գլուխ սոխ, 15 գ տոմատ-պյուրե, 10 գ հալած յուղ, 25 գ ծիրանաչիր. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Տավարի մսապուր սերկևիլով

Տավարի մսից պատրաստած արգանակը քամել, իսկ միսը կտրտել։ Զկլպած սերկևիլը կտրտել և առանձին եփել շաքարով։ Քամած տաք արգանակի մեջ լցնել սոխատած, եփած

սերկևիլը հյութի հետ միասին, մսի կտորները, խոշոր կտրատած կարտոֆիլ, աղ, պղպեղ և եփել մինչև կարտոֆիլը լիովին պատրաստ լինի։

Ապուրը մատուցելիս վրան մաղադանոս ցանել։

125 գ մսին՝ 25 գ գլուխ սոխ, 10 գ հալած յուղ, 100 գ կարտոֆիլ, 100 գ սերկևիլ, 3 գ շաքար. աղ, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Տավարի մսով մախոխ

Տավարի մսից արգանակ պատրաստել, քամիչով քամել, դնել կրակին, արգանակին հոնաշիր ավելացնել, եփած միսը անջատել ոսկորներից և բաժանել 40—50 գրամանոց կտորների։

Մանր հում ձավարին ավելացնել հում ձու, յուղով բուված սոխ, սև պղպեղ, չոր կանաչի և լավ խառնելուց հետո հունցել։ Ստացված զանգվածից պատրաստել ձվաձև մանր գնդիկներ և լցնել եռացող արգանակի մեջ, ավելացնել պոմիդոր, եփած մսի կտորները, բուված սոխ, և եփել մինչև գնդիկները վեր բարձրանան։

Մախոխը մատուցելիս վրան մանր կտրատած թարմ կանաչի ցանել։

125 գ տավարի մսին՝ 50 գ ձավար, ½ ձու, 3 գ ալյուր, 40 գ սոխ, 5 գ աղ, 0,2 գ սև պղպեղ, 15 գ հալած յուղ, 3 գ չոր կանաչի, 20 գ հոնաշիր։

Տավարի մսապուր ճակնդեղով

Արգանակ եփել և քամել։ Եփած միսը կտրտել, ծղոտաձև կտրատած ճակնդեղը յուղով տապակել մինչև փափկելը։ Ալյուրը բովել առանձին (ալյուրը պետք է դեղին գույն ստանա) և այնուհետև անընդհատ խառնելով բաց անել քամած արգանակով, որպեսզի կոշտուկներ չգոյանան։ Դրանից հետո բաց արած ալյուրը լցնել մնացած արգանակի մեջ, ավելացնել պատրաստած ճակնդեղը, մսի կտորները, աղ, պղպեղ, և մսապուրը եփել 8—10 րոպե։

Ապուրը մատուցելիս վրան մաղադանոս ցանել։

125 գ մսին՝ 200 գ ճակնդեղ, 15 գ հալած յուղ, 3 գ ալյուր. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Տավարի մսապուր թելուկով

Տավարի մսից արգանակ եփել և քամել։ Միսն անջատել ոսկորներից և կտրտել 40—50 գրամանոց կտորներով։ Տաք արգանակի մեջ գցել կլպած, լվացած, խորանարդաձև կտրտած կարտոֆիլ, մանր կտրտած տապակած գլուխ սոխ, աղ, և ապուրն եփել մարմանդ կրակի վրա։ Կարտոֆիլի պատրաստ լինելուց 15 րոպե առաջ ավելացնել եփած միսը, լվացած և խոշոր կտրտած թելուկ, յուղում բուված և գոլ արգանակով բացած ալյուր, և եփել մինչև թելուկի լրիվ փափկելը։

125 գ տավարի մսին՝ 100 գ կարտոֆիլ, 25 գ գլուխ սոխ, 15 գ հալած յուղ, 3 գ ալյուր, 100 գ թելուկ. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Տավարի մսապուր ոսպով

Տավարի մսով եփած արգանակը քամել, իսկ միսը կտրտել։ Քամած արգանակի մեջ գցել ընտրած և լվացած ոսպը, այնուհետև ավելացնել մսի կտորները, սոխառած, խոշոր կտրտած կարտոֆիլ, աղ, պղպեղ, և ապուրը եփել մինչև ոսպի պատրաստ լինելը։

Ոսպապուրը մատուցելիս վրան մաղադանոս ցանել։

125 գ մսին՝ 50 գ ոսպ, 100 գ կարտոֆիլ, 25 գ գլուխ սոխ, 10 գ հալած յուղ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Տավարի մսապուր ցորենի ձավարով

Պատրաստել տավարի մսի արգանակ, եփելիս մեջը գցել մաքրած, չորս մասի բաժանած գազար։ Պատրաստի արգանակը քա-

մել։ Նախօրոք թրջած ցորենի ձավարը լցնել նրա մեջ և եփել մինչև պատրաստ լինելը։ Դրանից հետո մսապուրին ավելացնել սոխաոած, թրջած չոր սալոր (ալուչա), աղ գցել և թողնել մինչև եռալը։

Ձավարապուրը մատուցելիս վրան մաղադանոս ցանել։

Միսը մատուցել առանձին։

125 գ մսին՝ 30 գ ցորենի ձավար, 25 գ գլուխ սոխ, 20 գ գազար, 10 գ հալած յուղ, 10 գ չրացրած ալուչա. աղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Տավարի մսապուր փիփերթով և բրնձով

Տավարի մսից արգանակ եփել, քամիչով քամել։ Միսն անջատել ոսկորներից, կտրտել 40—50 գրամանոց կտորներով, որևէ ամանով դնել տաք տեղ։ Արգանակը դնել կրակին։ Տաք արգանակի մեջ գցել ընտրած լվացած բրինձ, մանր կտրտած և տապակած գլուխ սոխ, աղ, սալոր և եփել մարմանդ կրակի վրա։

Բրինձը դեռ լիովին չեփած ավելացնել մաքրած, լվացած և խոշոր կտրտած փիփերթը, և եփելը շարունակել մինչև փիփերթի փափկելը։

Կարելի է բրինձը փոխարինել ձավարով։

125 գ մսին՝ 40 գ բրինձ, 25 գ գլուխ սոխ, 10 գ սալոր, 120 գ փիփերթ. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Տավարի մսապուր վիմելով

Տավարի մսից արգանակ եփել, քամիչով քամել։ Միսն անջատել ոսկորներից, կտրտել 40—50 գրամանոց կտորներով, որևէ ամանով դնել տաք տեղ։ Արգանակը դնել կրակին, ավելացնել կլպած, լվացած, խորանարդաձև կտրտած կարտոֆիլ, մանր կտրտած տապակած գլուխ սոխ, աղ և ապուրն եփել մարմանդ կրակի վրա։ Կարտոֆիլի եփելուց 15 րոպե առաջ ավելացնել կտրտած միսը, լվացած և խոշոր կտրտած զիմելը, յուղում բոված և արգանակով բացած ալյուր, և եփելը շարունակել մինչև զիմելի պատրաստ լինելը։

125 գ տավարի մսին՝ 100 գ կարտոֆիլ, 25 գ գլուխ սոխ, 15 գ հալած յուղ, 3 գ ալյուր, 120 գ զիմել. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Քաղիրթով ապուր

Մաքրած և լվացած քաղիրթի վրա սառը ջուր լցնել և առանց աղի եփել մինչև յուրահատուկ հոտը վերանա, որից հետո ջուրը թափել, քաղիրթի վրա թարմ ջուր լցնել և եփել մինչև պատրաստ լինելը։ Եփած քաղիրթը մանր կտրտել, իսկ արգանակը քամել։ Քաղիրթի կտորները լցնել քամած արգանակի մեջ և թողնել որ եռա։

Առանձին ամանում ձվի դեղնուցը լավ հարել, ավելացնել քացախ, լավ խառնել, դեղնուցը լցնել ապուրի մեջ և տաքացնել, բայց չեռացնել, հակառակ դեպքում դեղնուցը կմակարդվի։

Ապուրը մատուցելիս վրան ցանել մաղադանոս. առանձին մատուցել ծեծած սխտոր, աղ և պղպեղ։

200 գ քաղիրթին՝ 1/2 ձու, 3 գ քացախ, 3 գ սխտոր. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Ականջապուր

Մանր կտրտած տավարի միսը դնել կաթսայի մեջ, վրան սառը ջուր ավելացնել և երեսից քափը քաշելով եփել մինչև պատրաստ լինելը, ապա քամել։ Կաթսայի մեջ սոխաոած պատրաստել, ավելացնել քամած արգանակը, մսակտորները, ականջուկները, որոնք պատրաստվում են ականջի ձևով ծալած խմորակտորներից (խմորը պատրաստել ջրով շաղախած ալյուրից, ձվից, յուղից և աղից) և ապուրը եփել այնքան, որ ականջուկները բարձրանան ջրի երեսը։ Մատուցելիս վրան կանաչի ցանել։

125 գ մսին՝ 25 գ սոխ, 20 գ յուղ, 50 գ ալյուր, 1/2 ձու. աղը, պղպեղը, կանաչին՝ ըստ ճաշակի։

Փլոլ

Վարսակի ալյուրը (կամ ցորենի) լավ խառնել խաշած ցորենի ձավարի հետ, ավելացնել աղ, կես բաժակ ջուր, խմոր հունցել և բաժանել մանր՝ կեռասի չափի գնդիկների (փլոլ)։

Տավարի մսից եփած արգանակի մեջ գցել սոխատած, տոմատ-պյուրե, խոշոր կտրտած սպանախ, աղ, պղպեղ և եփել 10 րոպե։ Դրանից հետո փլոլը գցել արգանակի մեջ և եփել այնքան, մինչև գնդիկները դուրս գան արգանակի երեսը։

125 գ մսին՝ 50 գ վարսակի կամ ցորենի ալյուր, 20 գ ցորենի մանր ձավար, 20 գ գլուխ սոխ, 10 գ հալած յուղ, 100 գ սպանախ, 15 գ տոմատ-պյուրե, աղ, սև պղպեղ՝ ըստ ճաշակի։

Տավարի մսապուր ծնեբեկով

Ծնեբեկը մաքրել կոշտ կոթերից, որից հետո կտրտել, լվանալ, խաշել աղ արած ջրում և լցնել քամիչը։ Տավարի մսի քամած, տաք արգանակի մեջ լցնել սոխատած, կտրտած կարտոֆիլ և եփել մեղմ կրակով մինչև կարտոֆիլի պատրաստ լինելը։ Դրանից հետո ապուրին ավելացնել խաշած ծնեբեկ, բոված և արգանակով բաց արած ալյուր, թողնել մինչև եռալը։ Մատուցելուց 5 րոպե առաջ ապուրի մեջ լցնել զաֆրանի թուրմ։ Զաֆրանի թուրմը պատրաստում են այնպես, ինչպես «Ջըխրրթմայի» համար (էջ 61)։

Ապուրը մատուցելիս վրան մաղադանոս ցանել։

125 գ մսին՝ 150 գ ծնեբեկ, 25 գ գլուխ սոխ, 10 գ հալած յուղ, 100 գ կարտոֆիլ, 3 գ ալյուր, 0,02 գ զաֆրան, աղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Տավարի մսապուր սպանախով

Տավարի մսից արգանակ եփել և քամել, միսը պատել ոսկորներից և բաժանել կտորների։ Քամած տաք արգանակի մեջ գցել բրինձ, սոխատած, աղ, պղպեղ և եփել մարմանդ կրակով։ Բրնձի պատրաստ լինելուց 15 րոպե առաջ ավելացնել սպանախի խոշոր կտրտած տերևներ, արգանակով բաց արած բոված ալյուր և թողնել, որ եռա։

Մսապուրը մատուցելիս մեջը գցել ընկույզի ծեծած միջուկ։

Կտորների բաժանած միսը մատուցել առանձին։

125 գ մսին՝ 100 գ սպանախ, 20 գ գլուխ սոխ, 18 գ հալած յուղ, 15 գ ընկույզի միջուկ, 20 գ բրինձ, 3 գ ալյուր, աղը՝ ըստ ճաշակի։



Շարունակություն

դանում է։ Սպիտի, երկաթի, ֆոսֆորի, կալցիումի և մանավանդ A և B վիտամինների պարունակությամբ սպանախը ամենագնահատելի տերևավոր բանջարեղեններից մեկն է։

Սպանախի հյութալի, թարմ տերևները օգտագործվում են սալաթներ պատրաստելու համար։ Սակայն սպանախը ամենից շատ գործածում են ձվով և յուղով տապակած վիճակում։ Պահածոների արդյունաբերության մեջ սպանախից պատրաստում են պյուրե։

ԾՆԵԲԵԿ

Ծնեբեկի մասուշ, հյութալի, բուրավետ ցողունները օգտագործում են թարմ (խաշած) վիճակում՝ յուղով և պաքսիմատով կամ վերամշակում են պահածո պատրաստելու համար։

Ծնեբեկը գնահատելի է նաև այն տեսակետից, որ սպանախի պես հանդես է գալիս վաղ գարնանը, այսինքն՝ երբ թարմ բանջարեղենի պակաս է զգացվում։

ԴԱՆԴՈՒՒ

Դանդուռայինների ընտանիքին պատկանող միամյա բույս է։

Տեղական բնակչությունը լայնորեն օգ-

Շարունակությունը 67 էջում



Խաշ

Տավարի նախապես մաքրած ոտքերը խանձել, քերել, խնամքով լվանալ և ջարդել մասերի։ Պատրաստած ոտքերը 24 ժամ դնել հոսող սառը ջրի մեջ, կամ յուրաքանչյուր 2—3 ժամը մեկ ջուրը փոխել։ Դրանից հետո ոտքերը նորից լավ լվանալ, դնել լայն կաթսայի մեջ և այնքան ջուր լցնել, որ ջուրը մսից 15—20 սմ բարձր լինի։ Խաշը եփել առանց աղի, թույլ չտալ, որ ուժեղ եռա, պարբերաբար քափը և ճարպը քաշել, եփել այնքան, մինչև ոսկրների մսից հեշտությամբ անջատվի ոսկորներից։ Խաշ եփելիս կարելի է ավելացնել եփած քաղիրթ։

Խաշը մատուցելուց 10 րոպե առաջ սկուտեղի մեջ լցնել երեսից քաշած ճարպը։

Խաշը մատուցել շատ տաք։ Առանձին մատուցել աղ, ծեծած և արգանակով բաց արած սխտոր, բողկ և լավաշ։

300 գ տավարի կամ 400 գ ոչխարի ոտքերին՝ 100 գ քաղիրթ, 500—600 գ ջուր. աղը և սխտորը՝ ըստ ճաշակի։

Խմորապուր

Տավարի մսից ու ոսկորներից թանձր արգանակ պատրաստել, եփելիս մեջն ավելացնելով մաքրած, չորս մասի բաժանած գլուխ սոխ, խոշոր կտրած գազար, նեխուր, իսկ հետո աղ, հատիկավոր պղպեղ և դափնու տերև, եփել երկու ժամ, երեսից քաշելով քափն ու ճարպը, ապա քամել։

Ալյուրին ձու, աղ ավելացնել և պինդ խմոր հունցել։ Կաթսայում եռացող արգանակի մեջ գցել մանր կտրտած խմորը և եփել, մինչև խմորի կտորները ջրի երեսը բարձրանան։

Մատուցելիս վրան կտրտած մաղադանոս ցանել, իսկ միսը մատուցել առանձին։

125 գ մսին՝ 20 գ սոխ, 20 գ գազար, 15 գ նեխուր աղը, պղպեղը դափնու տերևը և կանաչին՝ ըստ ճաշակի։

Խմորի համար՝ 100 գ ալյուրին՝ 1/4 գ աղ, 1 ձու։

Կարտոֆիլապուր

Տավարի մանր կտրտած միսը եփել 1—1,5 ժամ, երեսից քաշելով քափն ու ճարպը, ապա քամել։ Եռացող քամած արգանակին ավելացնել մաքրած, կտրտած կարտոֆիլ, սոխառած, չամանի, եփած միսը և հասցնել պատրաստի վիճակի։ Վերջում ավելացնել բոված, արգանակով բաց արած ալյուր, եփել 10 րոպե։

Մատուցելիս վրան կանաչի ցանել։

125 գ մսին՝ 150 գ կարտոֆիլ, 25 գ սոխ, 3 գ ալյուր. աղը, պղպեղը, չամանը և կանաչին՝ ըստ ճաշակի։

Կոլոլիկներով դդմապուր

Ոսկորներից անջատած տավարի միսը մսաղացով աղալ, ավելացնել ձու, աղ, պղպեղ, մանր կտրտած սոխ, կանաչի, լավ խառնել և ստացված զանգվածից ընկուզչափ կոլոլիկներ ձևավորել։

Դդումը մաքրել կեղևից ու սերմերից, կտրտել խոշոր խորանարդիկներով։ Մսի ոսկորներից արգանակ պատրաստել, քամել։ Եփվող արգանակի մեջ լցնել սոխառածը, կտրտած դդումը, մսակոլոլիկները, կտրտած թարխունը, աղ, պղպեղ, և եփել 25—30 րոպե։

125 գ մսին՝ 100 գ դդում, 0,5 ձու, 40 գ սոխ, 10 գ յուղ. աղը, պղպեղը, թարխունը՝ ըստ ճաշակի։

Թամբախապուր

Տավարի մսից արգանակ եփել, քամել։ Եփած միսը ոսկրազատել և բաժանել 20—25 գրամանոց կտորների։

Կաթսայում դաղած յուղի մեջ սոխառած պատրաստել, վրան լցնել քամած արգանակը, աղ, կտրտած կարտոֆիլ, չաման, եփել 10—15 րոպե։ Երբ կարտոֆիլը կիսաեփ

դառնա, ապուրի մեջ լցնել նախօրոք բուված և ջրով բաց արած ալրախյուսը։ Նորից եփել 10—15 րոպե։ Մատուցելիս ապուրի հետ տալ մի կտոր միս՝ վրան կանաչի ցանած։

125 գ մսին՝ 150 գ կարտոֆիլ, 25 գ սոխ, 15 գ յուղ, 3 գ ալյուր, չամանը, աղը, կանաչին՝ ըստ ճաշակի։

Ձվով արգանակ

Փափուկ միսը կտրտել, դնել կաթսան, վրան սառը ջուր ավելացնել և եփել 1—1,5 ժամ, երեսից քաշելով քափը։ Եփելու ընթացքում մեջը գցել գլուխ սոխ, գազար, նեխուր, աղ։ Պատրաստի արգանակը քամել և լցնել խոր ափսեի մեջ և մեջը գցել պինդ եփած, կճապած, չորս մասի բաժանած ձու։

125 գ տավարի մսին՝ 20 գ սոխ, 20 գ գազար, 15 գ նեխուր, 1 ձու, աղը՝ ըստ ճաշակի։

Թելխմորով արգանակ

Ապխտած մսի ոսկորները ջարդել, վրան լցնել ջուր, եփել 1,5—2 ժամ, քաշելով քափը և ճարպը։ Եփելու ընթացքում ավելացնել գլուխ սոխ, գազար և մաղադանոսի արմատ։ Արգանակը քամել, աղ անել։

Ալյուրից, ձվից, յուղից պինդ խմոր պատրաստել, ավելացնելով մի քիչ աղ։ Խմորը կտրտել հնարավորին չափ բարակ թելիկներով։

Պատրաստի արգանակի մեջ գցել եփած, ապա յուղում տապակած խմորաթելիկները, և կաթսան վերցնել կրակից։

Մատուցելիս վրան կանաչի ցանել։

200 գ ոսկրին՝ 20 գ սոխ, 30 գ գազար, 15 գ մաղադանոս, 50 գ խմորաթելիկ, կանաչին, աղը՝ ըստ ճաշակի։

Խմորաթելիկների համար՝ 100 գ ալյուրին՝ 1 ձու, 5 գ յուղ, 1/4 գ աղ։



ԱՊՈՒՐՆԵՐ ՀԱՎԻ ՄՍԻՑ

Չխրթմա

Մաքրած հավը դնել կաթսայի մեջ, այնքան ջուր լցնել, որ հավը ծածկվի և եփել, պարբերաբար քափը քաշելով։ Եփած հավը կաթսայից հանել և կտրտել, իսկ արգանակը քամել։

Քամած արգանակի մեջ գցել հավի մսի կտորները, սոխառած, բուված և արգանակով բացած ալյուր, և ապուրը տաքացնել մինչև որ եռա։

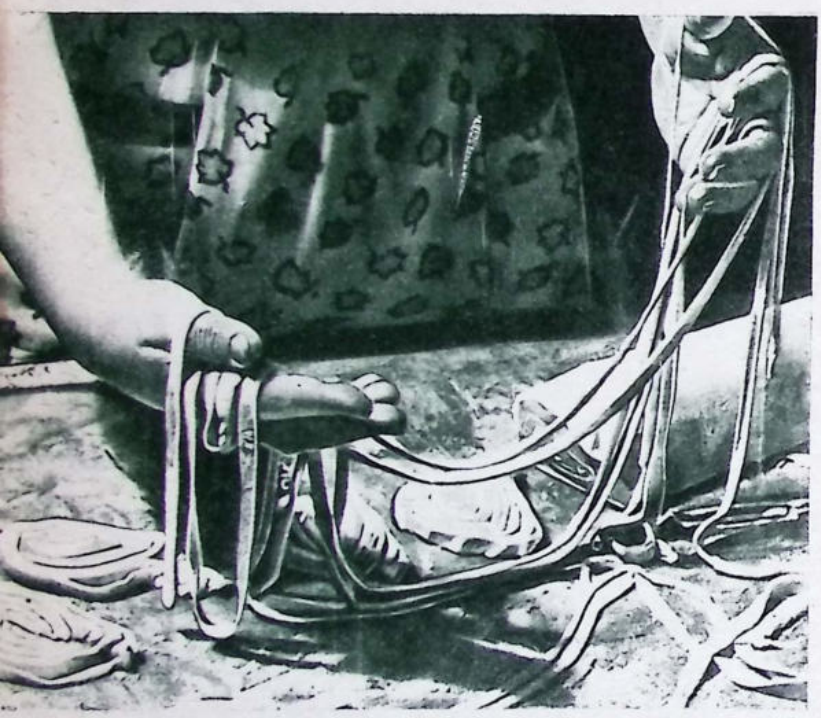
Նախօրոք պատրաստել զաֆրանի թուրմ։ Դրա համար զաֆրանը դնել բաժակի մեջ, վրան եռացրած ջուր լցնել (1/2 բաժակ), բաժակը ծածկել և 2 ժամ դնել տաք տեղ, որից հետո քամել։ Թուրմի գույնը պետք է մուգ դարչնագույն լինի, հոտը՝ բուրավետ։

Առանձին ամանում ձվի դեղնուցը լավ հարել, աստիճանաբար ավելացնելով գոլ արգանակ, որպեսզի դեղնուցը չմակարդվի։ Դրանից հետո դեղնուցի վրա լցնել զաֆրանը, գինու սպիտակ քացախ և համեմ, խառնել և պատրաստի դեղնուցը լցնել չխրթմայի մեջ, բայց չթողնել, որ եռա։ Այս ապուրը պատրաստելիս հավի մսի փոխարեն կարելի է օգտագործել նաև ոչխարի միս։

150 գ հավի մսին՝ 1/2 ձու (դեղնուցը), 50 գ գլուխ սոխ, 15 գ հալած յուղ, 10 գ ալյուր, 0,02 գ զաֆրան, 15 գ սպիտակ գինու բացախ, աղը և համեմը՝ ըստ ճաշակի։



Աշտայի կտրելը



Պատրաստ արշտայ

Արգանակ

Հավի մսից արգանակ եփել սոխի և գազարի հետ միասին: Հավի միսը օգտագործել որպես երկրորդ կերակրատեսակ: Եղնիկի միսը երկու անգամ մսաղացով աղալ, վրան լցնել կիսաեփ բրինձ, սոխատած, համեմ, աղ, պղպեղ, լավ խառնել և ստացված խճողակից ոչ մեծ գնդիկներ ձևավորել, որոնք հետո խաշել պատրաստած արգանակում:

Առանձին ամանում ձվի դեղնուցը հարել, ավելացնել լիմոնի հյութ և լավ խառնել: Պատրաստած դեղնուցը լցնել ապուրի մեջ՝ խառնելով, տաքացնել, չհասցնելով եռման, հակառակ դեպքում դեղնուցը կմակարդվի:

Արգանակը մատուցելիս վրան մաղադանոս ցանել:

500 գ արգանակին՝ 170 գ հավի միս, 20 գ գազար, 25 գ գլուխ սոխ: Խճողակի համար՝ 125 գ եղնիկի մսին՝ 25 գ գլուխ սոխ, 10 գ հալած յուղ, 10 գ բրինձ, 1/2 ձու, 15 գ լիմոն. աղը, պղպեղը, համեմը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի:

Հարսանեկան ապուր

Արշտա պատրաստելու համար ալյուրը մոդել, հավաքել բլրաձև, մեջը փոս գցել, այդտեղ լցնել ձու, ջուր, ավելացնել աղ, և խմոր հունցել այնքան, մինչև որ ամուր և առաձգական դառնա: Դրանից հետո խմորից մի քանի գունդ գնդել, և յուրաքանչյուր գունդր առանձին գրտնակել 1—1,5 մմ հաստությամբ: Խմորի յուրաքանչյուր շերտը գլանաձև փաթաթել և կտրել 3—4 մմ լայնության նեղ շերտերով: Ստացած արշտան չորացնել և պահել չոր տեղ:

Հավի մսից արգանակ եփել, կաթսայի մեջ գցել մաքրած գլուխ սոխ և կես արած գազար:

Քամած արգանակի մեջ գցել բարակ արըշտա կամ վերմիշել և եփել մինչև պատրաստ լինելը:

Ձվի դեղնուցը առանձին հարել, դրան ավելացնել լիմոնի հյութ, լավ խառնել, պատրաստած դեղնուցը լցնել ապուրի մեջ, խառնել և տաքացնել, բայց չթողնել որ եռա:

Ապուրը մատուցելիս վրան մաղադանոս ցանել:

500 գ արգանակին՝ 25 գ գլուխ սոխ, 20 գ գազար, 40 գ արշտա կամ վերմիշել, 1/2 ձու, 15 գ լիմոն. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի: 1 կգ լորացրած արշտային՝ 950 գ առաջին տեսակի ցորենի ալյուր, 5 հատ ձու, 200 գ ջուր, 20 գ աղ:

Տարոնի ապուր

Հավի մսից արգանակ եփել և քամել։ Եփելիս արգանակի մեջ գցել մաքրած գլուխ սոխ, կիսած գազար և նեխուր։ Հավի միսը ոսկրահան անել և կտրտել խորանարդիկներով։ Ձավարը լցնել եռացող ջրի մեջ և այնքան եփել, որ փափկի։ Դրանից հետո ջուրը թափել, իսկ հավի արգանակում ձավարի եփելը շարունակել մինչև պատրաստ լինելը։ Ապուրին ալ գցել, նրա մեջ լցնել հավի կտրատած միսը և թողնել, որ եռա։ Լիմոնը կլպել, կտրտել, սերմը հեռացնել, այնուհետև լիմոնի ամեն մի կտորը բաժանել չորս մասի և գցել ապուրի մեջ։

Ապուրը վերցնել կրակի վրայից, ավելացնել արգանակով բացած ձվի դեղնուցը և անմիջապես մատուցել։

150 գ հավի մսին՝ 30 գ գարն ձավար, 40 գ գլուխ սոխ, 20 գ գազար, 10 գ նեխուր (արմատ), 15 գ լիմոն, 1/2 ձու. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Հավով բրնձապուր

Բրնձապուր պատրաստել այնպես ինչպես կարտոֆիլով հավի բրնձապուրը, միայն եփելու վերջում ավելացնել թրջած չոր հոն։ Մատուցելուց անմիջապես առաջ պատրաստի ապուրի մեջ գցել հարած ձու։ Բրնձապուր կարելի է պատրաստել նաև ոչխարի մսից։

Բրնձապուր եփելին վրան համեմ ցանել։

150 գ հավի մսին՝ 25 գ սոխ, 1/2 ձու, 10 գ հալած յուղ, 10 գ չորացրած հոն, 25 գ բրինձ, աղը, համեմը՝ ըստ ճաշակի։

Թարխանա

Կարտոֆիլի և ցորենի ալյուրը խառնել, վրան տաք կաթ լցնել և նորից լավ խառնել։ Ձուն հարել, խառնել մածնի հետ, իսկ այնուհետև այդ խառնուրդն աստիճանաբար լցնել պատրաստած ալյուրի վրա։ Խմոր հունցել և թողնել մինչև հաջորդ օրը։ Պատրաստած խմորը բաժանել մանր կտորների, դնել սրբիչի վրա և չորացնել, որից հետո տրորել և մաղել, որպեսզի մանրունքն առանձնացվի։ Ստացված թարխանան պետք է պահել ապակե բանկայում։

Հավի մսի եռացող արգանակի մեջ լցնել թարխանան և եփել մարմանդ կրակի վրա։ Մատուցելուց 10—15 րոպե առաջ թարխանայի մեջ լցնել սոխաուած և դաղձի կտրատած տերև։

500 գ արգանակին՝ 170 գ հավի միս, 20 գ գազար, 25 գ գլուխ սոխ։ Հավի միսը օգտագործել որպես երկրորդ կերակրատեսակ։ 10 բաժին թարխանային՝ 900 գ կարտոֆիլի ալյուր, 900 գ ցորենի ալյուր, 2,2 կգ մածուն, 1 լ կաթ, 5 հատ ձու, 30 գ աղ։

50 գ պատրաստի թարխանային՝ 25 գ գլուխ սոխ, 10 գ հալած յուղ, 10 գ դաղձ., աղը՝ ըստ ճաշակի։

Թարխանայի մաճրացնելը



Թարխանայի մաղելը



ԱՊՈՒՐՆԵՐ ԻՇԽԱՆԻՑ

Հոնաչրով իշխանապուր

Ձուկը մաքրել, փորը բաց անել, փորոտիքն ու խռիկները հեռացնել և լավ լվանալ։ Պատրաստած ձուկը դնել կաթսան, վրան սառը ջուր լցնել, ավելացնել աղ, մաքրած արմտիք, գլուխ սոխ և թույլ եռացումով եփել 20—25 րոպե։ Դրանից հետո ձուկը հանել, իսկ արգանակի մեջ գցել լվացած և կորիզները հանած չորացրած հոն, ընկույզի միջուկ և հասցնել եռման։

Ապուրը պատրաստելիս վրան թարխուն ցանել։ Եփած ձուկը դնել առանձին սկուտեղի մեջ։

150 գ ձկանը՝ 25 գ գլուխ սոխ, 10 գ մաղադանոս (արմատ), 15 գ չորացրած հոն, 15 գ ընկույզի միջուկ. աղը, թարխունը՝ ըստ ճաշակի։



Իշխանապուր

Կարտոֆիլով իշխանապուր

Ապուրը պատրաստել և մատուցել այնպես, ինչպես հոնաչրով իշխանապուրը, միայն այս դեպքում քամած արգանակի մեջ գցել սև և բուրավետ պղպեղ, խոշոր կտրտած կարտոֆիլ և եփել մինչև պատրաստ լինելը։

150 գ իշխանին՝ 200 գ կարտոֆիլ, 10 գ կանաչ սոխ, 20 գ մաղադանոս (արմատը). 2—3 հատ սև և նույնքան բուրավետ պղպեղ. աղը և թարխունը՝ ըստ ճաշակի։

ԱՊՈՒՐՆԵՐ ՍՈՒՆԿԻՑ

Արշտայով սնկապուր

Սունկից արգանակ պատրաստել, քամել, իսկ եփած սունկը մանր կտրտել և յուղով տապակել։ Քամած տաք արգանակի մեջ գցել տապակած սունկը, մաքրած, լվացած և խոշոր կտրտած կարտոֆիլ, աղ, պղպեղ և չրաունակել ապուրը եփել։ Արշտան (էջ 62) կամ վերմիշելը 3—5 րոպե պահել եռացող ջրի մեջ, որից հետո քամիչով քամել, լցնել եռացող ապուրի մեջ և եփել մինչև արշտայի պատրաստ լինելը։

20 գ չորացրած սունկին՝ 20 գ գլուխ սոխ, 15 գ հալած յուղ, 100 գ կարտոֆիլ, 20 գ արշտա (կամ վերմիշել). աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Մրգով սնկապուր

Սունկից արգանակ պատրաստել և քամել։ Խաշած սունկը մանր կտրտել, գցել արգանակի մեջ, ավելացնել սոխաոած, բուված և արգանակով բաց արած ալյուր, լվացած չորացրած դեղին սալոր (ալբուխարի) կամ սև սալոր, չամիչ, և թողնել որ ապուրը եռա։

Մատուցելիս ապուրի վրա մաղադանոս ցանել։

20 գ չորացրած սունկին՝ 25 գ գլուխ սոխ, 15 գ հալած յուղ կամ ձէթ, 3 գ ալյուր, 15 գ չամիչ, 15 գ սև սալոր կամ չորացրած սալոր. աղր, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Սնկապուր

Չորացրած սունկը ընտրել, խնամքով լվանալ, 3—4 ժամ պահել ջրի մեջ և այդ նույն ջրում խաշել։ Արգանակը քամել, իսկ խաշած սունկը մանր կտրտել և նորից գցել արգանակի մեջ։ Ապուրին ավելացնել սոխաոած, ընտրած ու լվացած բրինձ և եփել մինչև բրնձի պատրաստ լինելը։

20 գ չորացրած սունկին՝ 25 գ գլուխ սոխ, 15 գ հալած յուղ, 25 գ բրինձ. աղր, պղպեղը և մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։



ԱՊՈՒՐՆԵՐ ԼՈԲՈՒՅՑ ԵՎ ՁԱՎԱՐՅՑ

Լոբախաշու

Լոբին ընտրել, լվանալ և լցնել սառը ջրի մեջ, հասցնել եռման, քափը քաշել և մարմանդ կրակով եփել մինչև պատրաստ լինելը։ Դրանից հետո քամիչով քամել, լավ տրորել և լոբաջրով բաց անել մինչև միատեսակ թանձր պանգված ստացվի։ Դրան ավելացնել սոխաոած, լոբաջրով բաց արած ալրափոշի, ընկուզի միջուկ, աղ, կարմիր պղպեղ, համեմ, խառնել ու լցնել մնացած լոբաջրի վրա և թողնել, որ եռա։

80 գ կարմիր լոբուն՝ 25 գ գլուխ սոխ, 15 գ ընկուզի միջուկ, 4 գ ալյուր, 10 գ հալած յուղ. աղր, կարմիր պղպեղը, համեմը՝ ըստ ճաշակի։

Սպիտակ լոբու թանձրապուր

Սպիտակ խոշոր լոբին ընտրել, լվանալ և լցնել կաթսան, վրան լցնել սառը ջուր և եփել մինչև պատրաստ լինելը։ Լոբին քամել քամիչով, հետո աղալ մսաղացով, նորից լցնել լոբաջրի մեջ և աղ գցել։

Ապուրին ավելացնել սոխաոած, բուված և լոբաջրով բաց արած ալյուր, ապուրը մարմանդ կրակի վրա խառնելով հասցնել մինչև եռման։

Թանձրապուրը մատուցելիս վրան ցանել կարմիր պղպեղ և մաղադանոս։

50 գ սպիտակ լոբուն՝ 25 գ գլուխ սոխ, 15 գ հալած յուղ, 4 գ ալյուր. աղր, կարմիր պղպեղր, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Ձավարով լոբախաշու

Լոբին եփել մինչև պատրաստ լինելը, ավելացնել ընտրած և լվացած ցորենի ձավար, սոխաոած, աղ, պղպեղ և եփելը շարունակել մինչև ձավարի պատրաստ լինելը։

Լոբախաշուն մատուցելիս վրան կանաչի ցանել։

30 գ կարմիր լոբուն՝ 15 գ ցորենի ձավար. 25 գ գլուխ սոխ, 10 գ հալած յուղ. աղր, համեմը և մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Սպիտակ լոբախաշու

Լոբին պատրաստել և եփել ինչպես «Սպիտակ լոբու թանձրապուրը»։ Եփած լոբուն ավելացնել մաքրած, լվացած և խոշոր կտրտած կարտոֆիլ, սոխատած, լորաջրով բաց արած ալյուր, նախապես թրջած չորացրած սալոր, աղ, պղպեղ, և լոբախաշուն եփել մինչև կարտոֆիլի պատրաստ լինելը։

25 գ սպիտակ լոբուն՝ 25 գ գլուխ սոխ, 4 գ ալյուր, 15 գ հալած յուղ, 100 գ կարտոֆիլ, 5 գ չորացրած սալոր. աղ, պղպեղ, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Բրնձով սիսեռապուր

Լվացած, կեղևահանված սիսեռը լցնել սառը ջրով կաթսան և եփել մինչև որ փափկի։ Դրանից հետո ավելացնել ընտրած, լվացած բրինձ, սոխատած, տոմատ-պյուրե, աղ, դաղձ և եփել մինչև բրնձի պատրաստ լինելը։

30 գ սիսեռին՝ 20 գ բրինձ, 25 գ գլուխ սոխ, 15 գ տոմատ-պյուրե, 15 գ հալած յուղ. աղը և դաղձը՝ ըստ ճաշակի։

Սալորաչրով սիսեռապուր

Սիսեռն ընտրել, լվանալ, լցնել սառը ջրով կաթսան և եփել մինչև որ փափկի։ Ավելացնել մաքրած, լվացած և խոշոր կտրտած կարտոֆիլ, սոխատած, բոված և սիսեռաջրով բաց արած ալյուր, նախապես թրջած չորացրած սալոր (ալուչա), աղ, պղպեղ, և ապուրն եփել մինչև կարտոֆիլի պատրաստ լինելը։

35 գ սիսեռին՝ 25 գ գլուխ սոխ, 4 գ ալյուր, 15 գ հալած յուղ, 100 գ կարտոֆիլ, 5 գ չորացրած սալոր. աղ, պղպեղ, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Ընկույզով սիսեռապուր

Ընկույզով սիսեռապուր պատրաստել այնպես, ինչպես «Սալորաչրով սիսեռապուրը», բայց սալորաչրի փոխարեն ավելացնել ընկույզի միջուկ։

30 գ սիսեռին՝ 25 գ գլուխ սոխ, 4 գ ալյուր, 15 գ հալած յուղ, 100 գ կարտոֆիլ, 15 գ ընկույզի միջուկ. աղը, պղպեղը մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Արշտայով ոսպապուր

Ընտրած և լվացած ոսպը լցնել ջրով կաթսան և եփել մինչև փափկելը։ Դրանից հետո ավելացնել սոխատած, արշտա, չամիչ, ընկույզի միջուկ, աղ և եփել մինչև պատրաստ լինելը։

Ոսպապուրը մատուցելիս վրան մաղադանոս ցանել։

30 գ ոսպին՝ 20 գ արշտա, 25 գ գլուխ սոխ, 15 գ հալած յուղ կամ ձեթ, 10 գ չամիչ, 10 գ ընկույզի միջուկ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Բրնձով ոսպապուր

Պատրաստել այնպես, ինչպես «Արշտայով ոսպապուրը», միայն արշտան փոխարինել բրնձով, իսկ չամիչը՝ ծիրանաչրով։

30 գ ոսպին՝ 20 գ բրինձ, 25 գ գլուխ սոխ, 15 գ հալած յուղ, 10 գ ծիրանաչիր, 15 գ ընկույզի միջուկ. աղը, պղպեղը, համեմը՝ ըստ ճաշակի։

Ավելուկով ոսպապուր

Չորացրած ավելուկը լվանալ գոլ ջրով, որպեսզի լավ մաքրվի և փափկի, ապա կտրտել, լցնել եռացող ջրով լի կաթսայի մեջ, եփել մինչև ավելուկի լրիվ փափկելը, որից հետո ավելուկի մի մասը քաշկիրով կաթսայից հանել աղցանի համար, իսկ մյուս մասին ավելացնել կողմնակի խառնուրդից մաքրած, լվացած ոսպ, կլպած, լվացած և խորանարդաձև կտրտած կարտոֆիլ, թթու սալորաչիր։ Ցորենի ալյուրը բացել սառը ջրով, և անընդհատ խառնելով լցնել եռացող

ջրի մեջ, ավելացնել մաքրած մանր կտրատած սխտոր և շարունակել եփելը մինչև ալյուրահամն անցնի։

50 գ ոսպին՝ 20 գ կարտոֆիլ, 75 գ չորացրած ավելուկ, 10 գ սալորաչիր, 3 գ ալյուր, 1 գ սխտոր, 5 գ ար-



տագործում է դանդուր։ Այդ բույսը հյութալի, մսոտ ցողուններ ունի, որոնց երկարությունը 15-ից մինչև 40 սմ է, իսկ տրամագիծը 1—1,5 սմ։ Կոտրելիս ցողունների միջուկը սպիտակ-կանաչավուն կամ վարդագույն-կանաչ է։ Տերևները մանր են, մսալի, կարճ կոթևրով։

Նորահաս դանդուրից պատրաստում են սուր համեմունքներով սալաթներ։ Դա օգտագործվում է նաև պահածոների արդյունաբերության մեջ՝ սուր բիվևղեն պատրաստելու համար։

ԿԱՊԱՐ (КАПЕРСЫ)

Վայրի բույսերից անդի մեջ օգտագործում են կապարի ծաղկի չբացված կոկոնները։ Այդ բույսն աճում է Արաբատյան դաշտի բարբառոտ տափաստաններում և հանդես է գալիս վաղ գարնանը։

Կապարն օգտագործվում է բրու և աղ դնելու համար, ինչպես նաև որպես տուսանների և սալաթների համեմունք։

ՀԱՄԵՄՈՒՆՔՆԵՐ ԵՎ ԱՄՈՔԱՆՔՆԵՐ

ԿԵՐԱԿՐԻ ԱՂ

Կերակրի աղը քլորական նատրիումի բյուրեղներ է։ Աղը որպես ամոքանք անհրաժեշտ է ստոծղ մարդուն։ Ըստ հայ-

Շարունակությունը 73 էջում

Ձավարապուր

Ընտրած և լվացած ցորենի ձավարը լցնել ջրի մեջ և եփել մինչև կիսապատրաստ լինելը։ Դրանից հետո ավելացնել մաքրած, լվացած ու խոշոր կտրած կարտոֆիլ, սոխատած, տոմատ-պյուրե, աղ և եփել մինչև ձավարի պատրաստ լինելը։ Պատրաստի ապուրի մեջ լցնել սառը ջրով հարած դեղնուց, թողնել մինչև եռա և ապա կրակի վրայից վերցնել։

40 գ ցորենի ձավարին՝ 25 գ գլուխ սոխ, 15 գ տոմատ-պյուրե, 15 գ հալած յուղ, 100 գ կարտոֆիլ, 1/2 ձու. աղր, պղպեղր, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Բրնձապուր

Աղ արած եռացող ջրի մեջ գցել ընտրած, լվացած բրինձ, տապակած արմտիք (գազար, նեխուր), գլուխ սոխ, մաքրած, լվացած ու կտրտած կարտոֆիլ և եփել մինչև բրնձի պատրաստ լինելը։

25 գ բրնձին՝ 100 գ կարտոֆիլ, 25 գ գլուխ սոխ, 20 գ գազար, 10 գ նեխուր, 15 գ հալած յուղ. աղը համեմը՝ ըստ ճաշակի։

Հոնով բրնձապուր

Հոնը ընտրել, լվանալ, վրան տաք ջուր լցնել և դնել, որ եփվի։ Ջուրը քամել, հոնը տրորելով մաղով քամել և նորից լցնել իր ջրի մեջ։ Առանձին եփել բրինձը և իր ջրի հետ միացնել հոնին, ավելացնել աղ, շաքար և եփել մինչև պատրաստ լինելը։

Ապուրը մատուցելիս վրան կարմիր պղպեղ ցանել։

80 գ թարմ կամ 20 գ չորացրած հոնին՝ 25 գ բրինձ, 2 գ շաքար. աղր, պղպեղր՝ ըստ ճաշակի։

Սիբեխով բրնձապուր

Կաթսայի մեջ հալած յուղով սոխատած պատրաստել, դրան ավելացնել ջուր կամ արգանակ, լվացած թրջած բրինձ (կամ ձավար) և եփել 30—40 րոպե. ապա ավելացնել աղ, պղպեղ, կտրատած սիբեխ և թողնել մինչև պատրաստ լինելը։

Սիրեխով բրնձապուրը կարելի է եփել նաև մսով։

100 գ սիրեխին՝ 30 գ բրինձ, 25 գ սոխ, 5 գ տոմատ, 25 գ յուղ. աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Չլբուր

Գլուխ սոխով սոխատած պատրաստել, վրան սառը ջուր լցնել և թողնել, որ եռա։

Այդ հեղուկի մեջ ավելացնել ընտրած, լվացած բրինձ, աղ, պղպեղ և եփել մինչև բրինձը պատրաստ լինի։ Դրանից հետո ապուրի մեջ լցնել հարած ձու և լավ խառնել։

Չլբուրը մատուցելիս վրան մաղադանոս ցանել։

100 գ գլուխ սոխին՝ 1 ձու, 15 գ հալած յուղ, 20 գ բրինձ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Բրնձով ձվջուր

Կճպած, լվացած գլուխ սոխը խորանարդաձև մանր կտրտել, կարմիր պղպեղի հետ հալած յուղով կաթսայի մեջ տապակել մինչև սոխի կարմրելը, ապա տապակած սոխի վրա լցնել եռացող աղ գցած ջուր, ավելացնել ընտրած, մաքուր լվացած բրինձ և թողնել մինչև բրնձի պատրաստ լինելը. կաթսան կրակից վերցնել։ 10 րոպեից հետո պատրաստի ապուրի մեջ խառնելով ձու կոտրել և թողնել մինչև սպիտակուցը մակարդվի, հետո կաթսան նորից դնել կրակին, որ ձուն լրիվ եփվի։ Մատուցելուց առաջ վրան ցանել մանր կտրտած ոեհան կամ համեմ։ Ջվի եփելու ասպիճանը որոշվում է ըստ ճաշակի։

Բրինձը կարելի է փոխարինել 40 գ ձավարով։

50 գ բրնձին 300 գ ջուր, 30 գ հալած յուղ, 2 հատ ձու. կանաչին, աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Հատիկապուր

Մաքրած, լվացած, թրջած բակլան, սիսեռը և ցորենը լցնել սառը ջրով կաթսան և եփել մինչև մթերքների կիսապատրաստ լինելը, որից հետո ջուրը թափել, ավելացնել մաքրած, լվացած և թրջած ոսպը, վրան լցնել տաք ջուր, նորից եփել 45—50 րոպե, ապա ավելացնել աղ, պղպեղ, սոխատած, ծեծած ընկույզ և ապուրը հասցնել պատրաստի վիճակի։ Մատուցելիս վրան կտրտած կանաչի ցանել։

30 գ ցորենին՝ 30 գ բակլա, 20 գ սիսեռ, 20 գ ոսպ, 20 գ ձավ, 20 գ ընկույզի միջուկ, 40 գ սոխ. աղը, պղպեղը և կանաչին՝ ըստ ճաշակի։

Թելխմորով ապուր

Սեղանի վրա բլրաձև մաղած ալյուրի մեջ փոս անել, դրա մեջ գցել հարած ձու, աղ, ջուր և ամուր խմոր պատրաստել։ Խմորը դնել հանգստանալու 30 րոպե։ Ապա խմորը բարակ գրտնակել, վրան ալյուր ցանել և շերտերով դարսել իրար վրա։ Դարսված խմորշերտերը երկայնակի բարակ կտրտել, ստացված խմորաթելը մատներով տրորելով երկարացնել, կտրտել, դարձնել 4—5 սմ երկարությամբ թելիկներ և մաղել։

Կաթսայում դաղած յուղի մեջ սոխատած պատրաստել. ավելացնել նոման ջուր, քիչ աղ, շերտերով կտրտած կարտոֆիլ, եփել 10—15 րոպե, ապա ավելացնել խմորաթելիկները, լավ խառնել և նորից եփել 10—15 րոպե։

Մատուցելիս վրան կտրտած կանաչի ցանել։

Այս ապուրը կարելի է եփել նաև կաթով։

40 գ ալյուրին՝ 0,5 ձու, 20 գ յուղ, 25 գ սոխ, 100 գ կարտոֆիլ. աղը, կանաչին՝ ըստ ճաշակի։

Պիչով ապուր

Պինդ խմորից արշտա պատրաստել, կաթսայի մեջ ջուր լցնել, ավելացնել բնտրած, լվացած սիսեռ, իսկ 15—20 րոպե հետո՝ ոսպ

և եփել մինչև ոսպի և սիսեռի պատրաստ լինելը: Դրան ավելացնել պատրաստած արըշտան, աղ գցել և եփել մինչև թանձրանալը ու խմորահամի անհետանալը: Մատուցելուց 10 րոպե առաջ ապուրի մեջ լցնել ընկույզի ծեծած միջուկ:

30 գ արշտային կամ լապշային՝ 30 գ սիսեռ, 25 գ ոսպ, 5 գ աղ, 30 գ ընկույզի միջուկ:

Լենինականի հալվապուր

Ալյուրը մաղել, բովել դաղած յուղի մեջ, վրան լցնել սառը ջուր, որպեսզի բոված ալյուրի մի մասը վերածվի գնդիկների, ավելացնել մի փոքր աղ և եփել: Ըստ ճաշակի կարելի է ավելացնել նաև շաքարաջուր:

50 գ ալյուրին՝ 20 գ հալած յուղ. աղը, շաքարը՝ ըստ ճաշակի:

Մախոխ

Թթու կաղամբը եռացնել իր թթվաջրի մեջ: Հում ձավարին ավելացնել մի քիչ ալյուր, շպտ մանր կտրտած գլուխ սոխ, չոր կանաչի, սև պղպեղ, աղ, մի քիչ ջուր և խառնել, հունցել խմորի նման. ստացված զանգվածից պատրաստել ընկույզի մեծության գնդիկներ, լցնել եռացող թթվաջրի մեջ, դրան ավելացնել մի քիչ նույն ձավարից և եփել մինչև ձավարագնդիկները մախոխի երևսը բարձրանան և ձավարը պատրաստ լինի:

Մախոխը մատուցելիս վրան ցանել մանրացրած չոր կամ թարմ կանաչի:

50 գ կաղամբին՝ 600 գ թթվաջուր, 60 գ ձավար (որից 20 գ թթվաջրի մեջ գցելու համար), 5 գ ալյուր, 20 գ սոխ. աղը, չոր կանաչին կամ թարմ կանաչ տարդեղը՝ ըստ ճաշակի:

Քյալագյոշ

Ջորթանը ջրով բաց անել մինչև թանձր արաժանի խտություն ստանալը, ավելացնել ալյուր, խառնել և դնել կրակին, եփել մինչև խտանալը, ապա ավելացնել սոխատած, ծեծած բլղուր և թողնել մինչև բլղուրի պատրաստ լինելը:

100 գ չորթանին՝ 3 գ ալյուր, 75 գ սոխ, 30 գ յուղ, 20 գ բլղուր. աղը՝ ըստ ճաշակի:

ԱՊՈՒՐՆԵՐ ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻՑ ԵՎ ԿԱՆԱՉԵՂԵՆԻՑ

Սոխապուր

Պրասը ընտրել, վնասված տերևները հեռացնել, մանր կտրտել, վրան ջուր լցնել և մարմանդ կրակով եփել մինչև պրասը փափկի: Բոված ալյուրը (ալյուրը պետք է դեղին գույն ստանա) բացել ապուրի ջրով, լցնել ապուրի մեջ, ավելացնել աճարի ձավար, մաքրած և լվացած, խոշոր կտրտած կարտոֆիլ, աղ, պղպեղ, և սոխապուրը եփել մինչև պատրաստ լինելը:

Մատուցելիս վրան ցանել մաղադանոս:

50 գ պրասին՝ 20 գ աճարի ձավար, 3 գ ալյուր, 15 գ հալած յուղ, 80 գ կարտոֆիլ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի:

Եղինջապուր

Ջուրը եռացնել, մեջը գցել աղ, սոխատած, մաքրած և լվացած խոշոր կտրտած կարտոֆիլ, ընտրած ու լվացած բրինձ և եփել մինչև որ բրինձը պատրաստ լինի: Մատուցելուց 15

րոպե առաջ ավելացնել ընտրած, լվացած և կտրտած եղինջ և թողնել մինչև եռալը։ Եղինջապուրը ավելի լավ է պատրաստել մսի արգանակով։

Մատուցելիս վրան մաղադանոս ցանել։

150 գ եղինջին՝ 25 գ գլուխ սոխ, 15 գ հալած յուղ, 80 գ կարտոֆիլ, 20 գ բրինձ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Քրչիկ

Պատրաստել սոխառած, ավելացնել լվացած, մզած, մանր կտրտած կաղամբաթթու և խաշել մինչև պատրաստ լինելը, պարբերաբար ավելացնելով մի քիչ ջուր։ Դրանից հետո ավելացնել տոմատ-պյուրե, լավ խառնել և խաշել դարձյալ 5—7 րոպե։

Առանձին եփած կտրտած կարտոֆիլը և ցորենի մանր ձավարը իրենց ջրի հետ միասին լցնել խաշած բանջարեղենի վրա և եռացնել 10—15 րոպե։

Մատուցելիս վրան ցանել կարմիր պղպեղ և մաղադանոս։

15 գ ցորենի ձավարին՝ 100 գ կաղամբաթթու, 20 գ գլուխ սոխ, 15 գ տոմատ-պյուրե, 15 գ հալած յուղ, 80 գ կարտոֆիլ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Սոխառածով ավելուկի ապուր

Ջորացրած ավելուկը գոլ ջրով լվանալ, որպեսզի լավ մաքրվի և փափկի, ապա կտրտել եռացող ջրով լի կաթսայի մեջ և եփել մինչև ավելուկի ոչ լրիվ պատրաստ լինելը։ Ավելացնել կողմնակի խառնուրդներից մաքրած, լվացած, կեղևահանված և առանձին եփած սխտեռ՝ իր խաշուկի հետ միասին, մաքրած, լվացած և խորանարդաձև կտրտած կարտոֆիլ, ալյուրի հետ ձեթով տապակած գլուխ սոխ և թողնել կրակի վրա մինչև բոլոր մթերքները լրիվ եփվելն։

30 գ ոսպին՝ 75 գ չորացրած ավելուկ, 100 գ կարտոֆիլ, 25 գ գլուխ սոխ, 15 գ ձեթ, 3 գ ցորենի ալյուր. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Դդմապուր

Կեղևից և սերմերից մաքրած դդումը կըտըրտել խոշոր խորանարդիկներով, լցնել աղ արած քիչ քանակությամբ եռացող ջրի մեջ, եփել 5 րոպե, ավելացնել ընտրած, լվացած բրինձը, եփել 15 րոպե, ապա ավելացնել կաթ, շաքար, հիլ և ապուրը հասցնել պատրաստի վիճակի։

100 գ դդումին՝ 25 գ բրինձ, 200 գ կաթ, 10 գ շաքար. աղը, հիլը՝ ըստ ճաշակի։

Կարտոֆիլով և մաղադանոսով ապուր

Մաղադանոսի արմատները քերել, լվանալ, խորանարդաձև մանր կտրտել։ Գլուխ սոխը մաքրել, կտրտել խորանարդաձև՝ մաղադանոսի արմատներին հավասար մեծությամբ և միասին յուղում տապակել մինչև կարմրելը. ավելացնել եռացրած ջուր կամ արգանակ և թողնել, որ եռա։ Դրանից հետո գցել մաքրած, լվացած, խորանարդաձև կտրտած կարտոֆիլ, աղ և շարունակել եփել մինչև կարտոֆիլի փափկելը։

Մատուցելիս վրան մաղադանոս ցանել։

120 գ կարտոֆիլին՝ 25 գ մաղադանոսի արմատ, 25 գ գլուխ սոխ, 3 գ մաղադանոսի տերև, 20 գ հալած յուղ. աղը՝ ըստ ճաշակի։



ԿԱԹՆԱՊՈՒՐՆԵՐ

Կաթնապուր

Բրինձն ընտրել, լավ լվանալ, թրջել սառը ջրում, հետո քամել քամիչով։ Դրանից հետո բրինձը լցնել տաք կաթի մեջ և եփել մարմանդ կրակով՝ պարբերաբար խառնելով։ Վերջում կաթնապուրին ավելացնել աղ և շաքար։

500 գ կաթին՝ 40 գ բրինձ. աղը և շաքարը՝ ըստ ճաշակի։

Մածնաբրդոշ

Մածունը բաց անել եռացրած սառեցրած ջրով՝ 1:1 հարաբերությամբ։ Թարմ վարունգը (մանր), սամիթը, համեմը, մաղադանոսը լվանալ և մանր կտրտել։ Կանաչ սոխը նույնպես մանր կտրտել։ Պատրաստած ամբողջ կանաչին լցնել ջրով բացած մածնի մեջ, ավելացնել աղ և լավ խառնել։

Մածնաբրդոշը մատուցել սառը։ Սառեց-

Մածնաբրդոշի համար մթերքների կտրտելը



նելու համար մեջը գցել մի քիչ կերակրաաղտույց։

200 գ մածնին՝ 100 գ վարունգ, 100 գ կանաչի (մալադանոս, համեմ, սամիթ, կանաչ սոխ), աղը՝ ըստ ճաշակի։

Թանապուր

Չորթանը մանրացնել և մի գիշեր սառը ջրում թրջոց դնել։ Հաջորդ օրը դանդաղ տրորելով, չորթանը բաց անել գոլ ջրով, որպեսզի միատեսակ զանգված ստացվի (100 գ չորթանին՝ 1 լիտր գոլ ջուր)։

Կաթսայում ձուն ‘ու ալյուրը լավ հարել, դրա մեջ լցնել բացած թանը, դնել մարմանդ կրակին, անընդհատ խառնելով՝ հասցնել մինչև եռման։ Դրանից հետո ապուրի մեջ լցնել սոխաոած, եփած ցորենի ձավար, դաղձ կամ համեմ, լավ խառնել և մեկ անգամ էլ եռացնել։

50 գ չորթանին՝ 1/4 ձու, 40 գ ցորենի ձավար, 10 գ ալյուր, 20 գ գլուխ սոխ, 6 գ դաղձ կամ համեմ, աղը՝ ըստ ճաշակի։

Սպաս

Ձվի վրա ալյուրի փոշի լցնել և հարել։ Մածունը բաց անել ջրով 1:1 հաշվով։ Ձվով բացած ալյուրի մեջ, շարունակ խառնելով, լցնել ջրով բացած մածունը։ Այդ խառնուրդը լցնել կաթսան, դնել մարմանդ կրակին և անընդհատ խառնելով հասցնել եռման։ Դրանից հետո ավելացնել եփած բրինձ՝ իր ջրի հետ միասին, սոխաոած, համեմ կամ դաղձ, խառնել և թողնել, որ եռա։ Բրնձի փոխարեն կարելի է օգտագործել ցորենի ձավար, իսկ մածնի փոխարեն՝ թարմ թան։

200 գ մածնին կամ 500 գ թանին՝ 10 գ ալյուր, 25 գ գլուխ սոխ, 10 գ հալած յուղ, 25 գ բրինձ կամ ցորենի ձավար, 6 գ դաղձ կամ համեմ, 1/2 ձու, աղը՝ ըստ ճաշակի։

Սյունիքի սպաս

Ցորենի կորկոտն ընտրել, լվանալ և եփել մինչև պատրաստ լինելը։ Ոսպն ընտրել, լվանալ, եփել մինչև պատրաստ լինելը և պաղեցնել։ Պաղած ոսպը խառնել կորկոտին։ Չորթանը բաց անել ջրով (500 գ), լցնել ոսպի և կորկոտի խառնուրդի մեջ՝ պարբերաբար խառնելով, թողնել, որ եռա։

Սպասը մատուցել սառը, վրան համեմ ցանած։

20 գ ոսպին՝ 20 գ կորկոտ, 50 գ չորթան, 10 գ ալյուր, աղը, համեմը՝ ըստ ճաշակի։

Սառնապուր

Սիսեռն ընտրել, լվանալ, լցնել կաթսան, վրան ավելացնել սառը ջուր և եփել։ Պատրաստ լինելուց 20 րոպե առաջ սիսեռին ավելացնել ընտրած, լվացած բրինձ և եփել մինչև բրնձի պատրաստ լինելը։ Առանձին եփել բազուկի տերևը և հետո ավելացնել ապուրին։ Ապուրի վրա ցանել դաղձ և համեմ։ Կրակից վերցնել, պաղեցնել, որից հետո ավելացնել հարած մածուն։

20 գ սիսեռին՝ 10 գ բրինձ, 20 գ բազուկ, 200 գ մածուն, աղը, դաղձը և համեմը՝ ըստ ճաշակի։

ՀԱՂՑՐ ԱՊՈՒՐՆԵՐ

Մասրամածուն

Թարմ մասուրն ընտրել, վնասված պտուղներն առանձնացնել, որից հետո խնամքով լվանալ։

Պատրաստած մասուրը խաշել և մաղի մեջ տրորել, որպեսզի սերմը անջատվի։ Տրորած զանգվածը բացել մի բաժակ մասրաջրով, լցնել կաթսան, ավելացնել մի բաժակ տաք

ջուր, շաքար և, խառնելով, տաքացնել մարմանդ կրակի վրա մինչև որ եռա։ Դրանից հետո քափը քաշել, ամանը կրակի վրայից վերցնել, և մասրամածունը պաղեցնել։

Երբ մասրամածուն պատրաստելու համար չորացրած մասուր է գործածվում, պետք է ընտրել, լավ լվանալ, վրան եռման ջուր լցնել և 10—12 ժամ թողնել։ Պատրաստած պտուղները մաղում տրորել, տրորած զանգվածը լցնել թրջոց դրած մասրի ջրի մեջ, ավելացնել շաքար, դնել որ եռա (մարմանդ կրակի վրա), դրանից հետո քափը քաշել և պաղեցնել։

250 գ թարմ կամ 80 գ չորացրած մասուրին՝ 25 գ շաքար։

Հունապուր

Ընտրած և լվացած հոնի վրա տաք ջուր լցնել, եփել, որից հետո ջուրը քամել, իսկ հոնը մաղի մեջ տրորել և նորից միացնել իր ջրին։ Ապուրին ավելացնել յուղի մեջ բոված և հոնի ջրով բաց արած ալյուր, շաքար, աղ, լավ խառնել և թողնել, որ եռա։

150 գ հոնին՝ 8 գ ալյուր, 15 գ հալած յուղ, 15 գ շաքար, աղը՝ ըստ ճաշակի։

Քաղցր բլղուրապուր

Բլղուրը (ցորենի մանր ձավար) լվանալ, ջրով եփել և մաղով կամ քամիչով քամել։ Պատրաստի ձավարը լցնել կաթսան, վրան լցնել խաղողի հյութ և թողնել որ եռա։ Կաթսան կրակի վրայից վերցնել, ավելացնել շաքար, կարագ, լավ խառնել, իսկ այնուհետև ավելացնել ծեծած դարչին, բուրավետ պղպեղ, ընկույզի ծեծած միջուկ, նորից լավ խառնել և լցնել ափսեները։

Ապուրը մատուցել տաք կամ սառը։

40 գ բլղուրին՝ 250 գ խաղողի հյութ, 10 գ շաքար, 12 գ ընկույզի միջուկ, 0,025 գ դարչին, 0,02 գ աղացած բուրավետ պղպեղ, 15 գ կարագ։

Քաղցր կորկոտապուր

Կորկոտն ընտրել, լվանալ, քամիչով քամել, լցնել կաթսան, վրան տաք ջուր ավելացնել, ծածկել և թողնել, որ եռա։ Կորկոտն եփել մարմանդ կրակի վրա 1½—2 ժամ, որից հետո ավելացնել լվացած չամիչ, ծիրանաչիր, շաքար և եփել դարձյալ 15—20 րոպե։ Ապուրը վերցնել կրակի վրայից, մեջը լցնել ծեծած դարչին,



Շաոունակություն

Բայման աղանակի լինում են՝ բարաղ, նատվածքային աղ, հանովի աղ և ծովային աղ։ Ըստ մշակման աղանակի աղը լինում է մանրարյուրեղ, ջարդած, խոշոր, մանր և փոշենման։

Աղն օգտագործում են կերակրատեսակներ պատրաստելիս, թթու և աղ դնելու ժամանակ։ Անալի կերակրատեսակները անհամ են, բայց չափից ավելի աղ գործածելը վնասակար է։

ՔԱՑԱԽ

Քացախը թացախաթթվի թույլ լուծույթ է. այդ թթուն ստացվում է սպիրտ պարունակող հեղուկների (գինի, գարեջուր և այլն) թացախաթթվային խմորման հետևանքով։ Բացի այդ, թացախաթթուն ստանում են փայտանյութի չոր թորման ժամանակ։ Նայած ելակետային հումքին, թացախը լինում է սպիրտային, գինու, պտղա-հատապտղային և 70—80 տոկոսանոց թացախային էսենցիայից պատրաստած։ Արդյունաբերությունը թողարկում է նաև բուրավետ թացախ, թուրմած զանազան համեմունքային կանաչեղենով՝ նեխուրով, ռեհանով, կորիանդրով, դաղձով, թարխունով և այլն։ Լավագույն է համարվում գինու թացախը, որն օժտված է յուրահատուկ համով և բուրմունքով։

Քացախը անփոխարինելի ամոթանք է շատ խորտիկների, սալաթների և մի քանի առաջին և երկրորդ կերակրատեսակների համար։ Քացախը օգտագործվում է նաև թթու դնելու, սալաթներ ամոթելու ժամանակ։

խառնել և տաք-տաք լցնել ափսեները, վրան ցանել մանրացրած նուշ և պաղեցնել։

Նուշը մանրացնելուց առաջ պետք է գցել եռացող ջրի մեջ, որից հետո կեղևը հեռացնել, հակառակ դեպքում դառը համ կզգացվի։

Կորկոտապուրը մատուցել սառը։

50 գ կորկոտին՝ 500 գ ջուր, 0,25 գ դարչին, 20 գ ծիրանաչիր, 20 գ շաքար, 15 գ չամիչ, 10 գ նուշ։

Անուշապուր

Ընտրած և լվացած ծիրանաչրի վրա տաք ջուր լցնել և 20—25 րոպե եփել։ Պատրաստի չրին ավելացնել սոխառած և թրղնել, որ եռա։

Անուշապուրը մատուցել տաք։

50 գ ծիրանաչրին՝ 25 գ գլուխ սոխ, 20 գ հալած յուղ, 25 գ շաքար։

Չամչարակ

Չորացրած մրգերը (ծիրանաչիր, չամիչ, թուզ) ընտրել, լավ լվանալ, վրան տաք ջուր լցնել և 20—25 րոպե եփել։ Դրանից հետո ավելացնել շաքար, դարչին և մարմանդ կրակի վրա թողնել, որ եռա, հետո պաղեցնել։

Չամչարակը մատուցել սառը։

25 գ ծիրանաչրին՝ 20 գ չամիչ, 25 գ թուզ, 10 գ շաքար, դարչինն՝ ըստ ճաշակի։

Չիրապուր

Սիսեռն ընտրել, լվանալ, լցնել կաթսան, վրան սառը ջուր ավելացնել և եփել մինչև որ պատրաստ լինի։ Դրանից հետո ավելացնել ծիրանաչիր, շաքար և այնքան եփել, մինչև ծիրանաչիրը փափկի։

Չիրապուրը մատուցել սառը։

30 գ սիսեռին՝ 57 գ ծիրանաչիր, 25 գ շաքար, 500 գ ջուր։



Չ Կ Ն Ե Ղ Ե Ն Կ Ե Ր Ա Կ Ր Ա Տ Ե Ս Ա Կ Ն Ե Ր

Ձուկը սպիտակուցի և ճարպի պարունակությամբ շատ մոտ է մսին։ Մարդու օրգանիզմը շատ հեշտ է յուրացնում ձկան սպիտակուցն ու ճարպը։

Սովորաբար ձուկը վաճառվում է կենդանի, պաղեցրած, սառեցրած և աղած վիճակում։ Ձկան որակը կարելի է որոշել արտաքին տեսքից։

Կենդանի ձուկը պետք է լինի շարժուն, չթառամած, մաքուր թեփուկով, առանց բծերի և բորբոսի։

Պաղեցրած ձկները պետք է ունենան առաձգական մարմին, մաշկին ամուր կպած բնական գույնի մաքուր թեփուկ (թեփուկը կարող է մասամբ թափված լինել), ամուր և մաքուր մաշկ՝ առանց արյունալճացումների, վճիտ աչքեր, կարմիր կամ մուգ կարմիր խոիկներ։ Պաղեցրած ձուկը կողմնակի հոտ չպետք է ունենա։

Սառեցրած ձուկը պետք է ունենա մաքուր, չտորոված ու չջարդված մարմին, դուրս ընկած աչքեր, մաքուր, բնական գույնի թեփուկ։

Աղ դրած ձուկը պետք է լինի մաքուր, չգունաթափված, չդեղնած, առանց արտաքին վնասվածքների։ Աղ դրած ձկան կազմությունը (կոնսիստենցիան) հյութալի է, հոտը՝ բնական, աղ դրած ձկանը հատուկ։

Տվյալ բաժնում հիմնականում բերված են այն ձկների կերակրատեսակները, որոնք տեղական նշանակություն ունեն, օրինակ՝ իշխանը, կարմրախայտը, կողակը, սիգը։

Սակայն նշված կերակրատեսակների թվարկումը չի ընդգրկում ձկների այն բոլոր տեսակները, որոնք օգտագործում է Հայաստանի բնակչությունը, ուստի այնպիսի ձկներ գործածելիս, որոնք իրենց հատկություններով և որակով մոտ են այս գրքում նկարագրված կերակրատեսակների համար գոր-





Իշխան



Սիգ

Կողակ



ծածվող ձկներին, դրանք պետք է պատրաստել նույն եղանակով, իսկ այլ տեսակների ձկներ օգտագործելիս հարկավոր է ղեկավարվել խոհարարական ընդունված կանոններով։

Սառեցրած ձուկը այդ վիճակից սովորաբար եփ է բերվում սառը ջրում. թառափային տեսակները եփ են բերվում օդում։ Եփ բերելու ժամկետը կախված է ձկան մեծությունից, ջրի ջերմաստիճանից և նրա քանակից։ 1 կգ ձուկ եփ բերելու համար հարկավոր է վերցնել 1,5—2 լ ջուր։ Մինչև 1 կգ կշիռ ունեցող ձուկը եփ է գալիս $1^1/_2$—2 ժամվա ընթացքում։ Որքան մեծ է ձկան կշիռը, այնքան ավելի երկար է նրա եփ գալու ժամկետը։

Աղ դրած ձուկը թրջոց են դնում խոր թասում, ըստ հնարավորին շուտ-շուտ փոխելով ջուրը։ Սկզբում ձուկը դնում են սառը ջրի մեջ՝ 30—40 րոպե։ Հետո ձուկը ջրից հանում և մաքրում են թեփուկից, կտրում են գլուխը և պոչը, բացում են փորը, հեռացնում են փորոտիքը, կտրտում և լվանում են։ Աղ դրած ձկան պատրաստած կտորները դնում են թասը, նորից վրան սառը ջուր լցնում (1 կգ ձկանը՝ 2 լ ջուր) և թրջոց են դնում 10—12 ժամ։ Յուրաքանչյուր 1—2 ժամը մեկ ջուրը փոխում են։ Թրջոց դնելուց հետո ձկան մեջ պետք է մնա 3—5 տոկոսից ոչ ավելի աղ։

Սևանի իշխանի բոլոր տեսակները պետք է մարրել մեծ զգուշությամբ, որովհետև դրանք շատ նուրբ են։

Թարմ իշխանը պետք է լավ լվանալ այնքան, մինչև որ մաքրվի արտաքին լորձից, այնուհետև պետք է հեռացնել թեփուկն ու փորոտիքը։ Դրանից հետո պետք է

դանակով քերել արյան և փառերի մնացորդները, խնամքով և զգույշ լվանալ այնպես, որ ձկան միսը չտրորվի ու պատահաբար ոսկրից չպոկվի։ Նույն ձևով էլ մշակում են Սևանի ձկների մյուս տեսակները։

Որոշ դեպքերում, օրինակ՝ «Կուտապ», «Նորքի ձևով պատրաստվող իշխան», «Շամփրախորով իշխան» եփելիս փորոտիքը պետք է հեռացնել առանց փորը բացելու, այն անցքով, որ գոյանում է խռիկները հեռացնելուց հետո։ Փորոտիքը հեռացնում են ճաշի գդալով զգուշությամբ դրանք քերելով. նույն ձևով ողնաշարային մասը մաքրում են արյունից։ Դրանից հետո ձուկը լավ լվանում և փաթաթում են մաքուր սրբիչով։

Մշակած իշխանը կարելի է եփել, շոգեխաշել, տապակել և խորովել։ Տապակելու և խորովելու համար ձուկը նախապես երկայնական կտրվածքով շերտատում են, իսկ այնուհետև կտրտում են առանձին կտորներով. եփելու և շոգեխաշելու համար միայն կտրտում են։ Մանր ձկները սովորաբար ջերմային մշակման են ենթարկվում ամբողջականորեն։

Մշակած ձուկը հարկավոր է աղել միայն կերակրատեսակը պատրաստելու ժամանակ։

* * *

Սևանի ձկան ջերմային մշակման առավել տարածված եղանակը խաշելն է։ Միայն որոշ դեպքերում, երբ հարկավոր է ձկան արգանակից ապուր պատրաստել, ձուկը եփում են։

Եփելու համար ձուկը պետք է դնել կաթսայի մեջ, վրան լցնել աղ գցած եռացող այնքան ջուր, որպեսզի ձուկը միայն ծածկվի, կաթսան փակել և մարմանդ կրակով եփել մինչև ձկան պատրաստ լինելը, այսինքն՝ եփը գալուց հետո թողնել ևս 15—18 րոպե։ Պատրաստի լինելը կարելի է որոշել ձկան աչքերով։ Եփած պատրաստի ձկան աչքերը սպիտակում և բնից դուրս են գալիս։ Եփելն ավարտվելուց հետո կաթսան պետք է վերցնել կրակի վրայից և մեջը լցնել ջրով նոսրացրած քացախ (50 գ ջրին 5 գ քացախ)։ Իշխանին հատուկ բուրմունքը պահպանելու համար ձուկը արգանակի մեջ պետք է թողնել 10—15 րոպե։

Խաշելը եփելու տարատեսակն է և դրանից տարբերվում է նրանով, որ խաշելիս պահանջվում է ավելի քիչ քանակությամբ ջուր։ Ջերմային մշակման այդ եղանակի դեպքում ձկան մեջ պարունակվող սննդանյութերը դպա-



Խռիկները հեռացնելը



Փորոտիքը հանելը

Իշխանին օղի ձև տալը



լիորեն ավելի պակաս չափով են անցնում հեղուկին, քան սովորական եղանակով եփելիս։ Ձկան խաշելուց ստացված արգանակն օգտագործվում է սոուս պատրաստելու համար։

Խաշած ձուկն ավելի համեղ ու սննդարար է, քան եփածը։ Ձուկը շոգեխաշում են ամուր փակած ամանում, մարմանդ կրակով։ Պատրաստած ձուկը շարում են ամանի հատակին, վրան լցնում են մի քիչ ջուր, որպեսզի ջուրը ձուկը ծածկի նրա մարմնի $^1/_3$—$^1/_4$ բարձրությամբ։ Խաշելու տևողությունը կախված է ձկան մեծությունից և կտորների հաստությունից։

Հրազդանի մսներ ձուկը խաշելիս, նրան կապույտ գունավորում տալու համար, աղ գցած եռացող ջրի մեջ գցում են կերակրաշիբ (1 կգ ձկանը՝ 100 գ ջուր, 20 գ աղ, 10 գ շիբ)։

Եթե ձուկը մատուցվում է տաք, ապա պետք է դնել սկուտեղը և զարդարել մաղադանոսով կամ թարխունով։ Ձուկը սառը վիճակում մատուցելիս (որպես խորտիկ) պետք է հանել արգանակից, դնել սկուտեղը և ծածկել սառը ջրով թրջած, մի քիչ մզած անձեռոցիկով։ Անձեռոցիկը վերցնում են մատուցելուց անմիջապես առաջ։

Ձկան ջերմային մշակման մյուս եղանակները նկարագրված են համապատասխան բաղադրատոմսերում։

Խաշած իշխան

Մաքրած և փորոտիքը հանած ձուկը լավ լվանալ, աղ ցանել և դնել կաթսան, մի քիչ ջուր լցնել և մարմանդ կրակի վրա 15—18 րոպե շոգեխաշել։ Կաթսան վերցնել կրակի վրայից, զգուշությամբ ձուկը փոխադրել սկուտեղը, ծածկել խոնավ անձեռոցիկով և մինչև մատուցելը պահել սառը տեղ։ Մատուցելիս ձուկը զարդարել կանաչեղենի տերևներով։

250 գ իշխանին՝ 50 գ ջուր. աղը, թարխունը՝ ըստ ճաշակի։

Ձկան արգանակ

Կաթսայի մեջ լցնել սառը ջուր, ավելացնել մանր կտրտած գազար, սոխ, պուրաս, նեխուր, մաղադանոս, սխտոր և մանր կտրտած (60—70 գ) իշխան կամ բախտակ, կաթսան դնել մարմանդ կրակին, եփել։ Երբ ջուրն սկսի եռալ, արգանակի երեսից քափկիրով քափը քաշել, կաթսայի բերանը փակել և թողնել, որ 15—18 րոպե եփվի, որից հետո ձուկը հանել ջրից, երկրորդ կերակրատեսակներ պատրաստելու համար, իսկ արգանակը թողնել կրակին մինչև բանջարեղենը եփվի։

Ստացված արգանակից տարբեր սննդամթերքներով կարելի է պատրաստել զանազան ձկնապուրներ։

150 գ ձկնամթերքին՝ 600 գ ջուր, 10 գ գազար, 20 գ սոխ, 10 գ պուրաս, 10 գ մաղադանոս, 0,5 գ սխտոր, 4 գ աղ։

Խաշած կողակ

Կաթսայի մեջ դնել մետաղյա ցանց կամ շրջած խուփ, տակը լցնել տաք ջուր, ցանցի վրա դասավորել մաքրած, փորոտիքը և խոիկները հեռացրած ու լվացած ձկները կամ օղակաձև կտրտած ձկան կտորներ, վրան լցնել կտրտած գազար, սոխ, հատիկավոր պղպեղ, թարխունի տերևներ, աղ ցանել և ձուկը խաշել փակ ամանում՝ 15—20 րոպե։ Նույն ամանում ծածկած դրությամբ ձուկը թողնել դարձյալ 20 րոպե։

Մատուցելիս ձկնակտորը դնել ափսեն, որպես խավարտ կողքին լցնել բրնձով քաշովի և զարդարել թարխունով։

190 գ կողակին՝ 70 գ բրինձ, 20 գ յուղ. թարխունը, գազարը, սոխը, հատիկավոր պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Ընկույզի խյուսով իշխան

Նախապատրաստած ձուկը շոգեխաշել նախորդ ձևով։ Դրանից հետո պատրաստի ձուկը զգուշությամբ փոխադրել ափսեն և զարդարել թարխունի տերևներով։

Առանձին մատուցել ընկույզի խյուս կամ գինու սպիտակ քացախ։ Խյուս պատրաստելու համար ընկույզի մաքրած միջուկի վրա եռացրած ջուր լցնել, հեռացնել վրայի թաղանթը և լավ ծեծել։ Մանրացրած ընկույզի վրա լցնել տաք ջուր, գցել աղ, պղպեղ, շաքար և եփել 15 րոպե։ Եփվելուց 5 րոպե առաջ ավելացնել քացախ, համեմ և դաղձ։

Ընկույզի խյուսով իշխանը կարելի է մատուցել նաև սառը։

200 գ իշխանին՝ 50 գ ջուր, 30 գ ընկույզի խյուս կամ քացախ. աղը, պղպեղը, թարխունը՝ ըստ ճաշակի։

Խյուսի համար 25 գ ընկույզին՝ 1 գ շաքար, 50 գ ջուր, 1 գ աղ, 0,02 գ պղպեղ, 10 գ քացախ. համեմը և դաղձը՝ ըստ ճաշակի։

Սեփական հյութով իշխան

Նախապատրաստած իշխանը լվանալ, աղ անել, շարքով դարսել նախապես կարագ քսած և թարխուն փռած կաթսայում։ Ջկան վրա դնել կարագի կտորներ, մի քիչ ջուր լցնել, կաթսան ծածկել, և ձուկը շոգեխաշել մարմանդ կրակի վրա 15—18 րոպե։ Պատրաստի իշխանը դնել սկուտեղի մեջ, վրան լցնել այն հյութը, որի մեջ պատրաստվել է, զարդարել լիմոնի շերտերով և թարխունով։

200 գ իշխանին՝ 50 գ ջուր, 10 գ լիմոն, 40 գ կարագ, 40 գ թարխուն. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Սպիտակ գինով իշխան

Կաթսայի հատակին խաշմերուկ դնել մաքուր, մանր ձողեր, լցնել սպիտակ գինի։ Ձողերի վրա, 2—3 շարք, դարսել նախապատրաստած և աղ արած իշխանը։ Ջկան վրա ցանել խոշոր կտրտած թարխուն և կանաչ սոխ։ Կաթսան ծածկել և մարմանդ կրակով ձուկը շոգեխաշել 18—20 րոպե։

Իշխանը մատուցել տաք։ Առանձին մատուցել լիմոն կամ նոան հատիկներ։

200 գ իշխանին՝ 35 գ սպիտակ գինի, 10 գ լիմոն կամ 55 գ նոան հատիկ. աղը, պղպեղը, թարխունը, կանաչ սոխը՝ ըստ ճաշակի։

Լավաշով իշխան

Կաթսայի հատակին կարագ քսել. կարագի վրայից դնել լավաշ, իսկ դրա վրա շարել բաժնային մասերի կտրտած և աղ, պղպեղ ցանած իշխանի կտորներ։ Եթե ձուկը մանր է, ապա այն պետք է դնել ամբողջական։

ՁԿԱՆ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ

Հայկական ՍՍՀ-ում ձուկը տարածված է Սևանի, Արփի և Այղր լճերում, ինչպես և ռեսպուբլիկայի գետերում։ Տարեկան միջին որսը կազմում է մինչև 10 հազար ցենտներ։

Սեվանի Իշխան

Բացի Սևանի իշխանից, գոյություն ունի այդ ձկան չորս տարատեսակություն՝ ձմեռային բախտակ, ամառային բախտակ, գեղարքունի և բոջակ։ Սևանի իշխանի առանձին նմուշները կշռում են 16 կգ-ից ավելի (յարանի)։ Դրանց միայն աչքի է ընկնում հատկապես նուրբ համով։

Իշխանը և բախտակը միևնույն տեսակն են, միայն տարբեր բիոլոգիական փուլերում։ Այժմ իշխան և բախտակ տերմինները գործածվում են ձկան տպրանքային տեսակները տարբերելու համար։ Ստերջ էգերը և արուները համարվում են իշխան։

Իշխանը բախտակից և բեղմնավորվող գեղարքունիից տարբերվում է նրանով, որ նրա թեփուկը արծաթանման մետաղական փայլ ունի և հեշտ է հեռանում մաշկից։ Իշխանի միսը բաց վարդագույն է, նուրբ և համեղ։

Բախտակի թեփուկը մուգ գույն ունի և դժվարությամբ է հեռացվում մաշկից։ Նրա մարմինը պատած է լորձով։ Միսը սպիտակ և թորշոմած է։

Բեղմնավորվող գեղարքունին բնութագրվում է նույնպիսի հատկանիշներով, ինչ որ բախտակը։ Բացի այդ, գեղարքունու խռիկային թելիկները երկար են, սուր և խիտ։ Մեռոտի ստորին մասը վերջանում է վերին ծնոտի ծայրին ուղղաձիգ կամ քիչ առաջ ցցված, բայց երբեք ավելի կարճ չի լինում, ինչպես բախտակի մոտ։

Բոջակը իշխանի գաճաճային ձևն է։ Բոջակի արտաքին հատկանիշներն են՝ մեծ աչքեր, կարճ գունչ, նեղ ճակատ, մեջքի և հետանցքի մոտ լողաթևերի կարճ հիմք։ Բոջակի խռիկային թելիկները կարճ,

Վերջում ձուկը ծածկել թարխունով և համեմով, վրան գցել լավաշ: Կաթսան ամուր փակել, և ձուկը խաշել մարմանդ կրակով:

Իշխանը մատուցել լավաշով փաթաթած:

150 գ իշխանին՝ 250 գ լավաշ, 80 գ թարխուն և համեմ, 35 գ կարագ. աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի:

Կարտոֆիլով իշխան

Մշակած իշխանը լվանալ, շերտատել և ստացած շերտերը կտրել լայնակի, աղ անել, թաթախել ալյուրի մեջ և երկու կողմից յուղով տապակել մինչև ոսկեգույն կեղևով պատվի: Առանձին տապակել մաքրած և կտրատած կարտոֆիլ:

Իշխանը մատուցել սկուտեղով, տապակած կարտոֆիլի հետ միասին, զարդարել մաղադանոսով: Առանձին մատուցել լիմոն:

200 գ իշխանին՝ 6 գ ալյուր, 20 գ հալած յուղ, 15 գ լիմոն. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի:

Ձվով իշխան

Փորր մաքրած և լվացած իշխանը տափակացնել առանց մեջքը կտրելու և երկու կողմից յուղով տապակել մինչև ոսկեգույն կեղև կազմելը: Տապակած ձուկը թաթախել հարած ձվի մեջ և տապակով դնել վառարանի ջեռոցը մոտավորապես 3—5 րոպե:

Իշխանը մատուցել նույն տապակով, վրան ցանել թարխուն: Պատրաստի ձուկը կարելի է զարդարել ձվի մխլուով և թարխունով:

200 գ իշխանին՝ 20 գ հալած յուղ, 1 հատ ձու. աղը, պղպեղը, թարխունը՝ ըստ ճաշակի:

Տոմատի խյուսով իշխան

Մշակած իշխանը լվանալ, պատրաստել նախորդ ձևով, աղ ցանել, ալյուրի մեջ թաթախել և երկու կողմից յուղով տապակել մինչև ոսկեգույն կեղև առաջանալը:

Պատրաստի իշխանը դնել սկուտեղը, վրան լցնել տոմատի խյուս, ձուկը զարդարել մաղադանոսով:

Տոմատի խյուս պատրաստելու համար գլուխ սոխը մանր կտրտել և թեթևակի տապակել հալած յուղով, որից հետո դրան ավելացնել տոմատ-պյուրե, իսկ այնուհետև՝ բոված ալյուր (ալյուրը պետք է դառնա մուգ դարչնագույն) և որոշ ժամանակ դարձյալ տապակել: Դրանից հետո ավելացնել ձկան արգանակ կամ ջուր, ցանել աղ, կարմիր պղպեղ, շաքար, խառնել և 8—10 րոպե խյուսը եփել, վերջում ավելացնել կարագ:

200 գ իշխանին՝ 10 գ յորենի ալյուր, 20 գ հալած յուղ, 50 գ տոմատի խյուս. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի:

Տոմատի խյուսի համար 25 գ տոմատին՝ 30 գ գլուխ սոխ, 5 գ յորենի ալյուր, 1 գ շաքար, 5 գ հալած յուղ, 50 գ ձկան արգանակ կամ ջուր. աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի:

Շամփրախորով իշխան

Մաքրած ձկան փորը չբացելով՝ փորոտիքը հեռացնել հանած խռիկների տեղը գոյացած անցքով: Փորոտիքը և ողնաշարի շրջանի արյունը քերել և հեռացնել ճաշի գդալով: Դրանից հետո ձուկը լավ լվանալ և սրբիչով չամաքեցնել: Որպեսզի խորովելու ժամանակ ձուկը չձևափոխվի, պետք է սուր դանակով մի քանի տեղ մաշկը կտրել: Պատրաստած ձկան վրա աղ և կարմիր պղպեղ ցանել ինչպես ներսից, այնպես էլ դրսից, այնուհետև հագցնել շամփուրին և թեժ կրակի վրա (առանց բոցի) խորովել, պարբերաբար շրջելով և կարագ քսելով:

Իշխանը մատուցել սկուտեղում, զարդարել կտրատած լիմոնով և թարխունով: Առանձին մատուցել նաև նոան հատիկ: Լիմոնը ևս կարելի է առանձին մատուցել:

250 գ իշխանին՝ 5 գ կարագ, 15 գ լիմոն կամ 50 գ նոան հատիկ. աղը, կարմիր պղպեղը, թարխունը՝ ըստ ճաշակի:





Զվով իշխան

Տապակած կարմրահնալտ



Նորքի ձևով պատրաստվող իշխան

Մաքրած ձկան փորոտիքը հեռացնել առանց փորը բացելու՝ խռիկները հեռացնելուց հետո գոյացած անցքով։ Դրանից հետո ձուկը նորից լավ լվանալ։ Ձկան փորի ներսը ցանել աղ, պղպեղ, մանր կտրատած թարխուն, սոխ և լցնել լավ լվացած դեղին սալոր (թարմ կամ չորացրած)։ Պատրաստած ձկանը ձև տալ, որի համար պոչի լողաթևը մտցնել ձկան ստորին ծնոտի անցքը։ Կաթսայի հատակին խաչմերուկ դնել մաքուր ձողիկներ, լցնել սպիտակ գինի, ձուկը դարսել ձողիկների վրա և 18—20 րոպե շոգեխաշել։

Իշխանը մատուցել տաք կամ սառը վիճակում. զարդարել կանաչիով. առանձին մատուցել նռան հյութ (նռաշարապ) կամ նռան հատիկ։

200 գ իշխանին՝ 35 գ սպիտակ գինի, 10 գ թարխուն, 50 գ կանաչ սոխ, 10 գ դեղին սալոր, 20 գ նռան հյութ կամ 55 գ նռան հատիկ. աղը, կարմիր պղպեղը, կանաչին՝ ըստ ճաշակի։

Չկնորսական իշխան

Կաթսայի հատակին դնել լավ լվացած մանր գետաքարեր, այնքան ջուր լցնել, որ քարերի մակերեսը ծածկվի, և կաթսան դնել կրակին։ Երբ ջուրը եռա, ավելացնել ջարդած քարաղ, որից հետո 1—2 շարք դասավորել փորոտիքը հեռացրած և լավ լվացած իշխան՝ թեփուկները հետը։

Կաթսան ամուր ծածկել, և ձուկը մարմանդ կրակի վրա շոգեխաշել 18—20 րոպե։

Իշխանը մատուցել տաք, առանձին մատուցել թարխուն և կանաչ սոխ։

200 գ իշխանին՝ 50 գ թարխուն, 50 գ կանաչ սոխ, 6 գ քարաղ։

Խորոված իշխան



6 — Հայկական խոհանոց



Շարունակություն

նոսր և սուր են և հաճախ բեկված են։ Ստորին ծնոտը կարճ է վերին ատամներից. լինում են նաև անատամ օրինակներ։ Մարմինը նեղանում է դեպի պոչը, թորոշմած է։

ՍԵՎԱՆԻ ՍԻԳ

Այս ձուկը Սևանի լիճն է փոխադրված Լադոգա և Ջուդ լճերից։ Սևանի պայմաններում սիգը արագ աճում է և ավելի գեր է լինում։ Սևանի սիգերի միջին կշիռը կազմում է 1,5 կգ։ Դրանց միսը սպիտակ է, նուրբ, համեղ և իշխանի համեմատությամբ ավելի գեր է։

ԿՈՂԱԿ

Ձուկը իլիկաձև մարմին ունի, ծածկված է խոշոր թեփուկներով։ Գույնը մուգ գորշ է՝ զանազան երանգներով։ Փորը ներսից ծածկված է սև թաղանթով։ Խավիարը բունավոր է, ուստի որպես սնունդ չի օգտագործվում։ Միսը սպիտակ, անճարպ և փշոտ է։

ՍԵՎԱՆԻ ԲԵՂԼՈՒ

Ձկան մարմինը իլիկաձև է, կողերից թեթև սեղմված, պատած է մանր թեփուկներով։ Գլուխը, ճակատը և մնջքը տափակ են։ Սևանի բեղլուի ամբողջ մարմինը ծածկված է մանր բծիկներով, որոնք մեջքի վրա և գլխի վերին մասում դրնբե ձուլվում են։ Ձկները մեծ չեն։ Միսը սպիտակ է և անճարպ։

ԳԵՏԱԿԻ ԿԱՐՄՐԱԽԱՅՏ

Գետակի կարմրախայտի մարմինը ծածկված է սև և կարմիր բծերով։ Այդ ձուկը լինում է գետակների՝ առանձնապես Հրազդան, Մխախանա, Արազ, Որոտան և Դևբեդ գետերի վերին հոսանքներում։ Միսը բաց վարդագույն է, նուրբ է և համեղ։

Կարագով իշխան

Կաթսայի հատակին կարագ քսել, պատրաստած իշխանը շարքով դասավորել այդտեղ, ձկան վրա կարագ քսել և թարխուն ցանել։ Կաթսան ամուր փակել և 18—20 րոպե ձուկը մարմանդ կրակով շոգեխաշել։

Իշխանը մատուցել տաք։

200 գ իշխանին՝ 35 գ կարագ, 80 գ թարխուն, աղը՝ ըստ ճաշակի։

Պլակի

Իշխանը կամ կարմրախայտը մաքրել, լվանալ, բաժանել կտորների, աղ անել, դնել կարագ քսած կաթսայի մեջ, վրան ցանել կարմիր պղպեղ, ծեծած սխտոր և մի քիչ ջուր լցնել։ Այնուհետև կաթսան ամուր ծածկել և մարմանդ կրակով 18—20 րոպե շոգեխաշել։

Պատրաստի ձուկը դնել սկուտեղը, զարդարել մաղադանոսով։

200 գ ձկանը՝ 15 գ կարագ, 50 գ ջուր, 30 գ նուռան հյութ. աղը, պղպեղը, սխտորը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Կուտապ

Մաքրած ձկան փորոտիքը հեռացնել (առանց փորը բացելու) խոիկները հանելուց հետո գոյացած անցքով, իսկ հետո լվանալ և աղ ցանել։ Ձկան փորը լցնել յուղով, չամիչով և իմբիրով եփած բրնձի քաշուվի։ Պատրաստած ձկանը կլոր ձև տալ՝ պոչի լողաթևը մտցնել ստորին ծնոտի անցքը, որից հետո դնել յուղ քսած ու պաքսիմատի մանրունք ցանած տապակը և խորովել վառարանի ջեռոցում։

Իշխանը մատուցել սկուտեղում՝ մաղադանոսով զարդարված։

250 գ իշխանին՝ 20 գ բրինձ, 20 գ յուղ, 15 գ չամիչ, 0,25 գ իմբիր. աղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Ջեռոցախորով իշխան

Իշխանը մաքրել, փորը բացել, փորոտիքը հեռացնել, լվանալ և առանց մեջքը կտրելու երկարութ յամբ տափակացնել։ Պատրաստի ձուկը մաշկի կողմից շարել յուղ քսած տապակի մեջ, աղ անել, վրան առատորեն յուղ քսել, ցանել կարմիր պղպեղ, մանր կտրտած կանաչ սոխ, թարխուն և դնել վառարանի ջեռոցը 18—20 րոպե։

Խորոված իշխանը մատուցել սկուտեղում, զարդարված թարխունի տերևներով և վրան մանր կտրտած կանաչ սոխ ցանած։

250 գ իշխանին՝ 10 գ կարագ, 20 գ կանաչ սոխ. աղը, կարմիր պղպեղը, թարխունը՝ ըստ ճաշակի։

Պոմիդորով խորոված իշխան

Մաշկած իշխանը լվանալ, աղ ցանել և դնել նախապես յուղ քսած տապակի մեջ։ Ավելացնել օղակներով կտրտած գլուխ սոխ, կլոր շերտերով կտրտած պոմիդոր, ծեծած սխտոր և պղպեղ։ Ձկով տապակը դնել վառարանի ջեռոցը և խորովել 15—18 րոպե։

Ձուկը մատուցել նույն տապակում, վրան ցանելով թարխուն և մաղադանոս։

200 գ իշխանին՝ 300 գ պոմիդոր, 20 գ կարագ, 20 գ գլուխ սոխ. աղը, պղպեղը, թարխունը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Իշխանի կոլոլիկներ

Իշխանը մաքրել, փորոտիքը հեռացնել և լվանալ։ Ձկան միսը կտրտել և երկու անգամ մսաղացով աղալ։ Աղացած ձկան վրա գցել ձու, մուսկատի ընկույզ, սև և բուրավետ պղպեղ, սխտոր, աղ և լավ խառնել։ Պատրաստած խճողակից հավի ձվի մեծության գնդիկներ ձևավորել։ Այդ գնդիկները եփել տաք ջրում, այնպես ինչպես «Տոմատի խյուսով իշխանը»։

Գնդիկները մատուցել սկուտեղում, վրան լցնել տոմատի խյուս և թարխուն ցանել։

200 գ իշխանին՝ 1/4 ձու, 50 գ տոմատի խյուս, 3 գ աղ, 0,02 գ բուրավետ պղպեղ, 0,5 գ մուսկատի ընկույզ, 0,02 գ սև պղպեղ, 1 գ սխտոր, 2 գ թարխուն։

Տապակած կարմրախայտ

Ընտրել հավասար մեծության ձկներ, մաքրել, փորոտիքը հեռացնել, լվանալ, աղ ցանել, թաթախել ալյուրի մեջ և երկու կողմից յուղով տապակել մինչև ոսկեգույն կեղևի առաջանալը։

Կարմրախայտը մատուցել սկուտեղում, զարդարել մաղադանոսով, լիմոնի կտորներով։ Լիմոնը կարելի է փոխարինել վարունգաթթվի կտորներով։

250 գ ձկանը՝ 30 գ հալած յուղ, 10 գ լիմոն, 10 գ ալյուր. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Խաշած կարմրախայտ

Մաքրած և փորոտիքը հեռացրած ձուկը լվանալ, աղ ցանել, դնել կաթսան, ավելացնել մի քիչ ջուր։ Կաթսան ծածկել, և ձուկը շոգեխաշել մարմանդ կրակի վրա 15—18 րոպե։ Դրանից հետո կաթսան վերցնել կրակի վրայից, զգուշությամբ ձուկը փոխադրել սկուտեղը և զարդարել մաղադանոսով։

Քացախը մատուցել առանձին։

250 գ կարմրախայտին՝ 60 գ ջուր. աղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Հանճային ջրերի վանառման խանութում



Խմորով տապակած իշխան կամ սիգ

Մաքրած, լվացած, ոսկորները, գլուխը և լայնական կտրվածքով բաժանել մատնալողակները հեռացրած ձկան փափուկ միսը չափ կտորների, աղ, պղպեղ ցանել, թաթախել թույլ խմորի մեջ և տապակել մեծ քանակությամբ դաղած յուղում՝ մինչև դարչնագույն կեղևով պատվելը։

Մատուցելիս ձկնակտորները դասել փընջաձև, ցողել հալած կարագով, կողքին գեղեցիկ դասավորել կարմիր պոմիդոր, վարունգ, կարմիր բողկ, թարխուն։

160 գ իշխանին՝ 20 գ յուղ, խմորի համար՝ 40 գ ալյուր, 1 հատ ձու, 40 գ կաթ, 3 գ ձեթ. աղը, պղպեղը, պոմիդորը, վարունգը, կարմիր բողկը, թարխունը՝ ըստ ճաշակի։

Պաքսիմատով կարմրախայտ

Մաքրած և փորոտիքը հեռացրած ձուկը լվանալ և աղ անել։ Ձուն հարել, լցնել կաթի մեջ. հարել այնքան ժամանակ մինչև որ միատեսակ զանգված ստացվի։ Ձուկը թաթախել ալյուրի մեջ, դնել ձվից և կաթից ստացված խառնուրդի մեջ, որից հետո թաթախել ծեծած պաքսիմատում և երկու կողմից յուղով տապակել մինչև որ ոսկեգույն կեղև առաջանա։

Կարմրախայտը մատուցել սկուտեղում կլոր կտրտած լիմոնի հետ միասին և մաղադանոսով զարդարած։

250 գ ձկանը՝ 1/4 ձու, 20 գ կաթ, 20 գ հալած յուղ, 10 գ ալյուր, 20 գ պաքսիմատ, 15 գ լիմոն. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Պերգամինի թղթում խորոված կարմրախայտ

Պերգամինի թղթի թերթին կարագ քսել, դրա վրա դնել մաքրած և փորոտիքը հեռացրած ձուկը, վերևից շարել պոմիդորի կտորներ, մանր կտրտած կանաչ սոխ, թարխուն, ցանել պղպեղ և աղ։ Թուղթը երկտակել, ծայրերը ծալել և խմորով ամրացնել։ Ձկով ծրարը դնել յուղ քսած տապակը և 15—18 րոպե խո-

րովել վառարանի ջեռոցում։ Դրանից հետո զգուշությամբ բացել պերգամինի թուղթը և ձուկը փոխադրել սկուտեղը։

Ձուկը մատուցել մաղադանոսով զարդարված։

250 գ ձկանը՝ 80 գ պոմիդոր, 20 գ կանաչ սոխ, 10 գ թարխուն, 10 գ կարագ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Քերեղանի կարմրախայտ

Քերեղանի կարագ քսած հատակին դնել մի շերտ օղակներով կտրտած գլուխ սոխ, իսկ դրա վրա՝ կլոր կտրտած պոմիդոր, մանր կտրտած բուլղարական տաքդեղ, վրան ցանել աղ, կարմիր պղպեղ, ավելացնել մի քանի հատ բուրավետ սև պղպեղ։ Այդ բանջարեղենի վրա շարքով շարել կարմրախայտ (խոշորը կտրտել), ծածկել մի շերտ կտրտած պոմիդորով, սոխով, թարխունով, ավելացնել պղպեղ (սև, բուրավետ, կարմիր) վրան լցնել սպիտակ գինի, ամանը ծածկել, որից հետո կափարիչի եզրերը փակել խմորով, և ամանը դնել վառարանի տաք ջեռոցը 35—40 րոպե։

Ձուկր մատուցել քերեղանում։

200 գ կարմրախայտին՝ 50 գ գլուխ սոխ, 20 գ կարագ, 100 գ պոմիդոր, 35 գ բուլղարական տարդեղ, 3-ական հատ սև և բուրավետ պղպեղ, 0,02 գ կարմիր պղպեղ, 5 գ աղ, 25 գ գինի. թարխունը՝ ըստ ճաշակի։

Տապակած կողակ

Ձուկը մաքրել, փորոտիքը հեռացնել, բաժին-բաժին կտրտել, վրան աղ, պղպեղ ցանել և երկու կողմից ձեթով տապակել։

Մատուցելիս վրան ցանել թարխուն և մաղադանոս։ Որպես խավարտ մատուցել տապակած կարտոֆիլ։

150 գ կողակին՝ 20 գ ձեթ, 200 գ կարտոֆիլ. աղը, պղպեղը, թարխունը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Բանջարեղենով սիգ

Ձուկը մաքրել, փորոտիքը հեռացնել, լվանալ, գլուխը և պոչը կտրել, կտրտել և եփել։

Գլխից և պոչից արգանակ եփել և քամել։

Գազարը և գլուխ սոխը մանր կտրտել, յուղով տապակել, հետո ավելացնել տոմատ-պյուրե և տապակել դարձյալ 5—7 րոպե։

Բոված ալյուրը, խառնելով, շրաց անել ձկան արգանակով, ավելացնել պատրաստած բանջարեղենը, ծեծած սխտոր, աղ, պղպեղ և թողնել, որ եռա։ Եփած ձկան վրա լցնել պատրաստած խյուսը և դարձյալ եռացնել։

Սիգը մատուցել սկուտեղում, վրան մաղադանոս ցանած։

200 գ սիգին՝ 20 գ գազար, 20 գ գլուխ սոխ, 20 գ տոմատ-պյուրե, 15 գ հալած յուղ, 3 գ ալյուր, 2 գ սխտոր, 75 գ ձկան արգանակ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։



Ս ննդի մեջ միսը մեծ նշանակություն ունի, առաջին հերթին որպես լիարժեք սպիտակուցի աղբյուր։ Մսի մեջ, բացի սպիտակուցից, պարունակվում են՝ ճարպ, հանքային աղեր, ինչպես և էքստրակտիվ նյութեր։

Մսից կարելի է պատրաստել կերակրատեսակների ընդարձակ ասորտիմենտ, որոնք աչքի են ընկնում բարձր որակով և բազմապիսի համերով։

Միսը վաճառքի է հանվում հովացրած, պաղեցրած և սառած։

Հովացրած կոչվում է այն միսը, որ մսեղիքը մշակելուց հետո, հովացել է բնական պայմաններում 6 ժամից ոչ պակաս։ Այդպիսի մսի մակերեսը խոնավացած չէ, մկանները առաձգական են, մկանային հյուսվածքը սեղմելիս գոյացող փոսիկը արագությամբ հավասարվում է։

Պաղեցրած կոչվում է այն միսը, որը մսեղիքը մշակելուց հետո ենթարկվել է բնական կամ արհեստական պաղեցման, մկանների խորքում 0-ից մինչև 4° ջերմությամբ։ Այդպիսի մսի մակերեսն ունի բաց վարդագույն կամ բաց կարմրավուն չորացած կեղև։ Կտրելիս միսը մի քիչ խոնավ է լինում, բայց ոչ կպչուն, այլ խիտ, էլաստիկ։ Մկանային հյուսվածքը սեղմելիս գոյացած փոսիկը արագ հավասարվում է։ Մսի հյութը վճիտ է, հոտը դուրալի։

Սառեցրած կոչվում է այն միսը, որը պաղելուց հետո սառեցրել են սառեցման խցերում կամ բնական պայմաններում՝ մկանների խորքում —6°-ից ոչ բարձր ջերմության ազդեցությամբ։ Այդպիսի մսին մատով խփելիս պարզ ձայն է հանում։

Կերակրատեսակներ պատրաստելիս հով և պաղ միսը լվանում են։ Սառեցրած միսը լվանալուց հետո դնում են թասի կամ մի այլ ամանի մեջ, սրբիչով ծածկում և այդպես թողնում 2—3 ժամ, որպեսզի կամաց-կամաց ետ գա։

Նայած շարակցական հյուսվածքների քանակին և դրանց կայունությանը՝ ջերմային

մշակման ժամանակ մսեղիքի որոշ մասերից պատրաստում են խաշած և եփած, մյուս մասերից՝ տապակած և խորոված կերակրատեսակներ։

Տավարի մսեղիքի մասերից առավել նուրբ շարակցական հյուսվածք ունեն սուկին, կողամեջքը և մատները, ուստի մսի այդ մասերից սովորաբար տապակած և խորոված կերակուրներ են պատրաստում։ Ավելի կոպիտ շարակցական հյուսվածք ունեն թիակը, կրծքամիսը և ազդրի որոշ մասերը։ Մսի այդ մասերից կարելի է պատրաստել եփած և խաշած կերակրատեսակներ, ինչպես նաև ծեծած, աղացած մսի կերակուրներ (կոլոլակի բազմազան տեսակներ և այլն)։ Վիզը, ազդրի ստորին մասը, փորի թույլ մասը մեծ քանակությամբ կոպիտ շարակցական հյուսվածք են պարունակում, այնքան կոպիտ, որ մսեղիքի այդ մասերը ավելի լավ է օգտագործել աղացած կերակրատեսակներ կամ արգանակ եփելու համար։

Ոչխարի և խոզի մսեղիքի տարբեր մասերի միսը իրարից ավելի քիչ է տարբերվում, քան տավարինը, ուստի ոչխարի և խոզի մսեղիքի բոլոր մասերից կարելի է պատրաստել բազմազան կերակրատեսակներ։

Սակայն մեջքամիսը և ազդրը տապակելիս նպատակահարմար է օգտագործել ամբողջությամբ, խոշոր կտորներով կամ բաժնային կերակուրների համար մանրացրած։

Խաշելու համար ավելի լավ է օգտագործել թիակը։ Կրծքամիսը պիտանի է թե՛ խաշելու, թե՛ տապակելու համար։

ՈՉԽԱՐԻ ՄՍՈՎ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Խաղողի տերևով տոլմա

Ոչխարի մսի փափուկ մասը մանր կտրտել և մսաղացով աղալ։ Աղացած մսին ավելացնել կիսաեփ բրինձ, մանր կտրտած գլուխ սոխ, աղ, պղպեղ, համեմ, դաղձ, ուրց, ռեհան։ Դրանից հետո խճողակը լավ հարել։

Խաղողի թարմ տերևները 2—3 րոպե դնել եռման ջրի մեջ (եռացնել չի կարելի, որպեսզի չեփվեն), որից հետո պոչերը կտրել։ Վերցնել խաղողի 1—2 տերև մեջը դնել մսից պատրաստած խճողակը և ծրարաձև փաթաթել։

Կաթսայի մեջ դնել ջարդած ոսկորները, որ մնացել են փափուկ միսը առանձնացնելուց հետո, այնուհետև դնել մնացած տերևները։ Վրան շարքով դասել պատրաստած տոլման, լցնել մի քիչ արգանակ կամ ջուր և կիպ ծածկել շրջած ափսեով։ Կաթսան կափարիչով փակել և մարմանդ կրակով եփել մինչև պատրաստ լինելը։

Տոլման մատուցել, վրան լցնելով գոյացած հյութից։

Կաղամբով տոլմա

Խճողակ պատրաստել նախորդ բաղադրատոմսով։ Հեռացնել կաղամբի կոթը, կաղամբը գցել եռացող աղ արած ջրի մեջ և 10—12 րոպե եփել։ Կաղամբը կիսաեփ վիճակում լցնել քամիչը և, երբ ջուրը քամվի, բաժանել առանձին տերևների։ Տերևները փռել սեղանին, կոպիտ մասերը դանակով կտրել։ Դրանից հետո տերևների մեջ փաթաթել խճողակը։

Կաթսայի մեջ դնել ջարդած ոսկորները, որոնք մնացել են փափուկ միսը կտրելուց հետո, իսկ դրանց վրա մի շերտ՝ կաղամբի տերև, հետո շարքով դասել տոլման. շարքերի միջև լցնել չիր, կտրտած սերկևիլ կամ

Առանձին մատուցել ծեծած սխտորով կամ շաքարով ու դարչինով մածուն։

100 գ ոչխարի մսին՝ 100 գ խաղողի տերև, 5 գ բրինձ, 20 գ գլուխ սոխ, 50 գ մածուն, 2 գ սխտոր (կամ 1 գ դարչին, 10 գ շաքար). աղը, պղպեղը և կանաչեղենը՝ ըստ ճաշակի։

խնձոր և օղակաձև կտրատած գլուխ սոխ, ավելացնելով յուղով եռացրած տոմատ-պյուրե, լցնել տաք արգանակ կամ տաք ջուր և ծածկել շրջած ափսեով, ապա կափարիչով կաթսան փակել, և մեղմ կրակով տոլման եփել մինչև պատրաստ լինելը։

Տոլման մատուցելիս վրան լցնել իր հյութից կողքին՝ չիր և սերկևիլ։

100 գ ոչխարի մսին՝ 250 գ կաղամբ, 5 գ բրինձ, 20 գ գլուխ սոխ, 15 գ տոմատ-պյուրե, 10 գ հալած յուղ, 50 գ սերկևիլ, 50 գ ծիրանաչիր. աղը, պղպեղը, համեմը, ռեհանը, ուրցը՝ ըստ ճաշակի։

Աշտարակի տոլմա

Ընտրել միջին մեծության խնձոր և սերկևիլ, լվանալ, որից հետո վերևից քառորդ մասը շրջանակաձև կտրել և սրածայր դանակով հեռացնել միջուկը։ Պատրաստած սերկևիլը եփել արգանակում մինչև կիսաեփ վիճակը։

Խճողակելուց առաջ խնձորի մեջ մի քիչ շաքարավազ լցնել։ Խնձորը և սերկևիլը լցնել խճողակով, որը պատրաստվում է նախորդ ձևով, և ծածկել կտրած քառորդներով, դրանից հետո կաթսայում խնամքով դարսել սկզբում սերկևիլը, հետո խնձորը։ Շարքերի միջև լցնել ծիրանաչիր և սև սալոր, ավելացնել ոսկորներից եփած մի քիչ արգանակ և ծածկել շրջած ափսեով։ Դրանից հետո կաթսան ամուր փակել կափարիչով և մեղմ կրակով եփել մինչև պատրաստ լինելը։

Տոլման մատուցելիս վրան լցնել գոյացած հյութից և ցանել մաղադանոս։

75 գ ոչխարի մսին՝ 200 գ սերկևիլ, 200 գ խնձոր, 4 գ բրինձ, 10 գ գլուխ սոխ, 10 գ ծիրանաչիր, 10 գ սև սալորի չիր, 10 գ շաքարավազ. աղը, սև պղպեղը, ուրցը, թարխունը, սամիթը, մաղադանոսը, դաղձը՝ ըստ ճաշակի։

Էջմիածնի տոլմա

Խճողակը պատրաստել «խաղողի տերևով տոլմա»-ի ձևով։ Փափուկ միսը կտրելուց հետո մնացած ոսկորներից արգանակ եփել և քամել։

Տոլմայի փաթաթելը խաղողի տերևով



Բադրիջանը լվանալ սառը ջրով, կտրել կոթը և երկարութ յամբ ճեղքել մինչև կոթը, որից հետո գդալով կամ դանակով հեռացնել սերմը։ Պոմիդորը լվանալ, վերևից շրջանակաձև կտրել 1/4-ը և զգուշութ յամբ սերմը հեռացնել, նույն ձևով պատրաստել բուլղարական տաքդեղը։ Պատրաստած բադրիջանը, պոմիդորը և տաքդեղը լցնել խճողակով և փակել կտրած մասերով, այնուհետև շարել կաթսայում, նախ՝ բադրիջանը, հետո տաքդեղը և ապա պոմիդորը։ Շարքերի միջև դնել մաքրած սերկևիլի և խնձորի կտորներ, ավելացնել մանր կտրտած գլուխ սոխ, լցնել մի քիչ արգանակ և ծածկել շրջած ափսեով (այս կերակրատեսակը պատրաստելիս կարելի է խճողակ լցնել նաև սերկևիլի և խնձորի մեջ), կաթսան ամուր փակել և մարմանդ կրակով եփել մինչև պատրաստ լինելը։

Տոլման մատուցելիս վրան լցնել գոյացած հյութից։

125 գ ոչխարի մսին՝ 100 գ բադրիջան, 100 գ պոմիդոր, 50 գ բուլղարական տաքդեղ, 5 գ բրինձ, 20 գ գլուխ սոխ, 10 գ հալած յուղ, 30 գ սերկևիլ, 30 գ խնձոր. աղը, պղպեղը, ուրցը, ռևհանը, համեմը, խարխունը՝ ըստ ճաշակի։



Տոլմայի համար պոմիդորի պատրաստելը

Տոլմայի համար տաքդեղի պատրաստելը



Դդմիկով տոլմա

Ոչխարի մսի փափուկ մասը կտրտել և մսաղացով աղալ։ Աղացած մսին ավելացնել բրինձ, ձու, աղ, պղպեղ, մանր կտրտած գլուխ սոխ, զանազան կանաչիներ և լավ խառնել։

Ոչ մեծ դդմիկները կտրտել երկարութ յամբ, գդալով հեռացնել սերմը և վրան եռման ջուր լցնել։ Դդմիկի մի կեսը լցնել խճողակով և մյուս կիսով ծածկել։

Տոմատ-պյուրեն տապակել յուղով, ավելացնել ոսկորներից եփած արգանակը, բոված ալյուրը բացել արգանակով, լցնել տոմատի մեջ, հետո այդ բոլորը լավ խառնել։

Լցոնած դդմիկները շարքով դասսել կաթսայում, վրան լցնել պատրաստած տոմատի խյուսը և ծածկել շրջած ափսեով։ Կաթսան ծածկել կափարիչով, և մարմանդ կրակով տոլման եփել մինչև պատրաստ լինելը։

Տոլման մատուցելիս վրան լցնել եփած տոմատի խյուսից, ցանել մաղադանոս։ Առանձին մատուցել ծեծած սխտորով մածուն։

75 գ ոչխարի մսին՝ 150 գ դդմիկ, 4 գ բրինձ, 1/2 ձու, 10 գ հալած յուղ, 20 գ գլուխ սոխ, 100 գ մածուն, 15 գ տոմատ-պյուրե, 3 գ ալյուր. աղը, պղպեղը, սխտորը, զանազան կանաչեղենը՝ ըստ ճաշակի։

Սոխով տոլմա

Մսաղացով աղացած ոչխարի մսին ավելացնել կտրատած գլուխ սոխ, համեմ, աղ, պղպեղ և խառնել։ Պատրաստած խճողակը տապակում յուղով թեթևակի տապակել։ Խճողակին ավելացնել ձու, եփած բրինձ և խառնել։ Ոչխարի մսի մնացած ոսկորներից եփել արգանակ և քամել։

Սոխի խոշոր գլուխները մաքրել, արմատի կողմից կտրել բարակ շերտ, դնել եռացող ջրի մեջ և 2—3 րոպե եփել, որից հետո քամիչով քամել։ Պատրաստած սոխը բաժանել առանձին մասերի, լցնել խճողակով և փաթաթել։ Խոշոր գլուխները կարելի է եռման ջրի մեջ գցել, միջի մասը հեռացնել և խճողակով լցնել։

Լցոնած սոխը խիտ շարքերով դարսել կաթսայում, ավելացնել ալուրա, տապակած տոմատ-պյուրե, լցնել մի քիչ արգանակ և ծածկել շրջված ափսեով։ Կաթսան փակել և մարմանդ կրակով եփել, մինչև տոլմայի պատրաստ լինելը։

Տոլման մատուցելիս վրան լցնել իր հյութից։

75 գ ոչխարի մսին՝ 200 գ գլուխ սոխ, 3 գ բրինձ, 1/4 ձու, 10 գ յուղ, 25 գ ալուրա, 15 գ տոմատ-պյուրե. աղր, պղպեղր, համեմը՝ ըստ ճաշակի։

Սերկևիլով տոլմա

Ոչխարի մսի կտորները գլուխ սոխի հետ միասին մսաղացով աղալ, աղացած մսի վրա գցել ընտրած և լվացած բրինձ, աղ, պղպեղ, մանր կտրատած համեմ, ձու և խառնել։

Միջին մեծության սերկևիլների վերևից 1/4 մասը կտրել, միջուկը հեռացնել և լվանալ։ Սերկևիլը լցոնել խճողակով և կտրած մասով ծածկել։

Խոր կաթսայի մեջ դարսել խճողակած սերկևիլը, արգանակ լցնել այնքան, որ տոլման միայն ծածկվի, իսկ վրան դնել շրջված ափսե։ Կաթսան կափարիչով փակել և մարմանդ



Տոլմայի համար բադրիջանի պատրաստելը



Տոլմայի համար սերկևիլի պատրաստելը

Տոլմայի համար սոխի խճողակելը



կրակով տոլման եփել մինչև պատրաստ լինելը։

Տոլման մատուցելիս վրան լցնել գոյացած հյութից և ցանել մաղադանոս։

60 գ ոչխարի մսին՝ 150 գ սերկևիլ, 4 գ բրինձ, 8 գ գլուխ սոխ, 10 գ հալած յուղ, 1/4 ձու. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը և համեմը՝ ըստ ճաշակի։

Լցոնած պոմիդոր

Ոչխարի միսը կտրտել և մսաղացով աղալ։ Աղացած միսը խառնելով յուղով տապակել, հետո դրա վրա լցնել սոխաոած, պինդ եփած և մանրացրած ձու, եփած բրինձ, ավելացնել աղ, պղպեղ և լավ խառնել։

Պոմիդորները լվանալ, վերևից 1/4 մասը կտրել և թեյի գդալով սերմը հեռացնել։ Պատրաստած պոմիդորը լցնել խճողակով, ծածկել կտրած մասով, շարել յուղ քսած տապակի մեջ և 10—12 րոպե դնել վառարանի ջեռոցը։

Պոմիդորը մատուցելիս վրան մաղադանոս ցանել։

75 գ ոչխարի մսին՝ 200 գ պոմիդոր, 3 գ բրինձ, 1/2 ձու, 10 գ գլուխ սոխ, 10 գ հալած յուղ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Ոչխարի մսի կոլոլիկ

Ոչխարի մսի փափուկ մասը կտրտել և մսաղացով երկու անգամ աղալ։ Աղացած մսին ավելացնել եփած բրինձ, համեմ և լավ խառնել։ Պատրաստած խճողակից գնդիկներ պատրաստել և դրանք թաթախել ջրով հարած ձվի մեջ (1:1 հարաբերությամբ), այնուհետև թաթախել պաքսիմատի մեջ և տապակել հալած յուղով։

Կոլոլիկը մատուցել վրան յուղ լցրած, տապակած կարտոֆիլի և լիմոնի հետ։

150 գ ոչխարի մսին՝ 4 գ բրինձ, 1/4 ձու, 200 գ կարտոֆիլ, 20 գ հալած յուղ, 15 գ լիմոն, 10 գ պաքսիմատ. աղը, պղպեղը, համեմը և մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Ծիրանաչրով կոլոլիկ

Ոսկրահանած միսը մաքրած, լվացած գլուխ սոխի հետ մսաղացով 2 անգամ աղալ, ավելացնել աղ, սև պղպեղ, բրինձ, մանրացրած համեմ, ռեհան, մաղադանոս, օղի խառնել և գնդիկներ ձևավորել։ Ոսկորներից արգանակ պատրաստել, պատրաստի գնդիկները խաշել այդ արգանակի մեջ ծիրանաչրի հետ միասին, ապա հանել արգանակից դեռ լրիվ չեփած վիճակում։ Արգանակի երեսից քաշել յուղը և լցնել տապակը. այդ յուղում տապակել մաքրած, լվացած մանր խորանարդաձև կտրտած գլուխ սոխ, ավելացնելով վրան կարմիր պղպեղ ու ցորենի ալյուր և շարունակել տապակել այնքան, որ սոխը և ալյուրը բաց շագանակագույն դառնան, որից հետո ստացված զանգվածը խառնելով բաց անել ոսկորի արգանակով և դնել կրակին, որ եռա։ Եռացող այդ զանգվածի մեջ գցել կիսաեփ մսագնդիկները և ծիրանաչիրը, կաթսայի բերանը փակել և մարմանդ կրակով եփել մինչև բոլոր մթերքների պատրաստ լինելը։

150 գ մսին՝ 4 գ բրինձ, 5 գ օղի, 10 գ գանազան կանաչի, 50 գ սոխ, 3 գ ալյուր, 50 գ ծիրանաչիր. աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Սյունիքի կոլոլիկ

Ոչխարի մսի փափուկ մասը կտրտել և գլուխ սոխի հետ միասին մսաղացով երկու անգամ աղալ, ավելացնել նախօրոք թրջած, չորացրած, առանց կորիզների հոն (ախտա), ձու, աղ, պղպեղ և լավ խառնել։

Այդ խճողակից պատրաստել ընկույզի մեծության գնդիկներ և յուղով տապակել։

Սյունիքի կոլոլիկը մատուցել եփած կարտոֆիլի հետ՝ վրան յուղ լցրած և մաղադանոսով զարդարած։

150 գ ոչխարի մսին՝ 15 գ գլուխ սոխ, 200 գ կարտոֆիլ, 1/4 ձու, 15 գ հալած յուղ, 10 գ չորացրած հոն. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Շիրակի կոլոլիկ

Մսաղացով աղացած ոչխարի մսին ավելացնել մանր կտրատած գլուխ սոխ, ձվի դեղնուց և լավ խառնել։ Խճողակից ձևավորել ընկույզի մեծության գնդիկներ։ Այնուհետև յուրաքանչյուր գնդիկին երկարավուն ձև տալ՝ սեղմված ծայրերով, հետո թաթախել ալյուրի մեջ։ Տաքացրած յուղ լցրած կաթսայի մեջ շարել մի շերտ կոլոլիկ և տապակել մինչև պատրաստ լինելը։ Դրանից հետո կաթսայի մեջ գցել սոխատած, կիսած թարմ պոմիդորներ, պղպեղ և 10—15 րոպե դնել վառարանի ջեռոցը։

Կոլոլիկը մատուցել վրան կանաչի ցանած։

150 գ ոչխարի միս՝ 25 գ գլուխ սոխ, 1/4 ձու (դեղնուցը) 5 գ ալյուր, 100 գ պոմիդոր, 20 գ հալած յուղ, աղ, պղպեղ, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Արարատյան կոլոլիկ

Ոչխարի մսի կտորները գլուխ սոխի հետ միասին երկու անգամ մսաղացով աղալ։ Աղացած մսին ավելացնել ձու, աղ, պղպեղ և լավ խառնել։ Խճողակից ոչ-մեծ գնդիկներ ձևավորել, թաթախել ալյուրի մեջ և յուղով տապակել։ Փափուկ միսը կտրելուց հետո մնացած ոսկորներից արգանակ եփել և քամել։ Ալյուրը բովել մինչև մուգ դարչնագույն դառնալը, արգանակով բացել, ավելացնել սոխատած, տոմատ-պյուրե, պղպեղ, լցնել քացախ և թողնել, որ եռա։

150 գ ոչխարի մսին՝ 1/4 ձու, 15 գ հալած յուղ, 5 գ ալյուր, 5 գ գլուխ սոխ։ 100 գ խյուսին՝ 100 գ արգանակ, 5 գ ալյուր, 15 գ տոմատ-պյուրե, 10 գ հալած յուղ, 10 գ գլուխ սոխ. բացախը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Ձվակոլոլիկ

Ոչխարի փափուկ միսը երկու անգամ մսաղացով աղալ, իսկ ոսկորներից արգանակ եփել։ Աղացած մսին ավելացնել ձվի դեղնուց, մի փոքր բրինձ, աղ, սև պղպեղ, մաքրած ու մանր կտրատած գլուխ սոխ և խառնել մինչև միատեսակ զանգված ստացվելը, որից հետո պատրաստել փոքրիկ գնդիկներ, գցել եռացող քամած արգանակի մեջ, եփել մինչև գնդիկները բարձրանան արգանակի երեսը, և վերցնել թեժ կրակից։

Ձվի մի մասը հարել, բացել գոլ արգանակով և մատուցելուց 5 րոպե առաջ անընդհատ խառնելով, բարակ



ԾԱԾԱՆ

Այդ ձուկը երկու գույգ բեխ ունի, մարմինը պատած է խոշոր թեփուկներով, միսը սպիտակ, անճարպ է։ Ծածանը լինում է Արփի, Այղր լճերում, ինչպես նաև Հրազդան և Կարասու գետերում։

* * *

Բացի վերոհիշյալ ձկներից, Հայաստանում լինում են կարմրաթև խաշիմ, սպիտակաձուկ, կապտաձուկ և այլն։

ՀԱՄԵՄՈՒՆՔՆԵՐ ԵՎ ԱՄՈՔԱՆՔՆԵՐ

ՄԱՆԱՆԵԽ

Մանանեխի փոշին ստանում են սարեպտի և սև մանանեխի սերմերի կոպտոնից։ Դա խաչածաղկավորների ընտանիքի բույս է, որն աճում է ՍՍՌՄ-ի շատ շրջաններում։ Երբ մանանեխի փոշին թրջում են տաք ջրով, մանանեխի մեջ պարունակվող հատուկ նյութը՝ սինգրինը, քայքայվում է, դրա հետևանքով արտազատվում է մանանեխի ալիլային եթերայուղը, որը պատրաստի մանանեխին տալիս է կծու, դառնավուն և յուրահատուկ հոտ ու համ։

Ճաշարանային մանանեխը պատրաստում են բազմազան եղանակներով։ Ստորև նկարագրված է ամենատարածված եղանակը։ Մանանեխի փոշին (100 գ) լավ տրորում և վրան եռման ջուր են լցնում։ Որպեսզի մանանեխը դառը չլինի, ջուրը 12—24 ժամ հետո թափում են։ Այնուհետև խառնուրդին ավելացնում են քացախ (44 գ), աղ (2 գ), շաքար (10 գ) և կծվությունը մեղմացնելու համար՝ ձեթ (10 գ)։

Մանանեխը որպես համեմունք օգտագործվում է մսի և ձկան կերակրատեսակների համար։

շիթով լցնել արգանակի մեջ, որպեսզի ձուն չմակարդվի և մեծ գնդեր չառաջանան։

Ջվակոլոլիկը մատուցել՝ վրան մանրացրած համեմ ցանած։

125 գ մսին՝ 1 ձու, 4 գ բրինձ, 25 գ գլուխ սոխ, 10 գ համեմ. աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Շիրակի փափկենի

Ոչխարի մսի փափուկ մասը կտրտել և երկու անգամ մսաղացով աղալ։ Աղացած մսին ավելացնել եփած բրինձ, մանր կտրտած համեմ, աղ, պղպեղ, ծեծած դարչին, սոխատած, ձու։ Սկզբում խճողակից պատրաստել գընդիկներ, իսկ հետո գլանակաձև երկարացնել։ Դրանից հետո փափկենին յուղով տապակել։ Առանձին տապակել կլոր կտրած կարտոֆիլ։

Փափկենին մատուցել կարտոֆիլի հետ, վրան լցնել հալած յուղ և ցանել մաղադանոս։

150 գ ոչխարի մսին՝ 4 գ բրինձ, 0,5 գ դարչին, 10 գ ալյուր, 20 գ հալած յուղ, 200 գ կարտոֆիլ, 20 գ գլուխ սոխ, 1/4 ձու. աղը, պղպեղը, համեմը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Տապակած բիտկի

Խճողակը պատրաստել ինչպես «Արաբատյան կոլոլիկը» այնուհետև ձևավորել տափակ բիտկիներ, դրանք յուղով տապակել երկու կողմից, իսկ հետո վրան լցնել հարած ձու, 5 րոպե դնել վառարանի ջեռոցը։

Բիտկին մատուցելիս վրան մաղադանոս ցանել։

150 գ ոչխարի մսին՝ 200 գ գլուխ սոխ, 20 գ հալած յուղ, 1 ձու. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Խնձորով տապակ

Գևր ոչխարի կողամիսը լվանալ, դնել տապակի մեջ և լավ կարմրացնել իր յուղում։ Միսը հանել։ Այդ նույն յուղում տապակել նաև կլպած, լվացած և կիսալուսնաձև կտրտած թթվաշ խնձոր։ Խնձորը հանել յուղից, նրա տեղը դնել տապակած միսը, վրան աղ ցանել, ավելացնել տապակած խնձորը, բերանը ծածկել կափարիչով, դնել կրակին և թողնել, որ լավ տաքանա, ապա վերցնել և մատուցել նույն ամանում։

150 գ մսին՝ 200 գ խնձոր, 3 գ աղ։

Սոխով տապակ

Գևր ոչխարի կողամիսը լվանալ, ոսկորների հետ միասին կտրտել 30-ական, իսկ դմակը 40-ական գրամանոց կտորների, դնել տապակի մեջ և տապակել մինչև մսի կեղևապատելը և դմակի հալվելը, մերթընդմերթ խառնելով։

Մանր, ընկույզի մեծության գլուխ սոխը կճպել և առանց կտրտելու լցնել մսի վրա, աղ և սև պղպեղ ցանել, ապա տապակի երեսը ծածկել և թողնել մինչև սոխի և մսի լրիվ տապակվելը։

Մատուցել նույն տապակի մեջ, վրան մանրացրած կանաչի ցանած։

150 գ ոչխարի մսին՝ 300 գ գլուխ սոխ, 50 գ դմակ, 10 գ կանաչեղեն. աղը և պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Կաղամբով մուսակա

Ոչխարի յուղոտ միսը մանր կտրտել (4—5 գ) տապակել իր յուղով, ավելացնել մաքրած, լվացած խորանարդաձև մանր կտրտած գլուխ սոխ, տոմատ կամ թարմ պոմիդոր, վրան ցանել սև և կարմիր պղպեղ։

Ոսկորներից քիչ քանակությամբ արգանակ պատրաստել և լցնել տապակվող մթերքների վրա, ավելացնել առողջ տերևներով, կտրտած թարմ կաղամբ, վրան աղ ցանել, ապա ավելացնել լվացած և կտրտած, բայց չկլպած կիսաքաղցր խնձոր, մանր կտրտած խառը կանաչի, ապա կաթսայի բերանը ծածկել և մարմանդ կրակով եփել մինչև կաղամբի պատրաստ լինելը։

150 գ մսին՝ 200 գ կաղամբ, 50 գ սոխ, 5 գ բրինձ, 30 գ խնձոր. աղը, պղպեղը, կանաչին՝ ըստ ճաշակի։

Թոնրի հարիսա

Ոչխարի գեր միսը լավ լվանալ, կտրտել 100—150 գրամանոց կտորներով, դնել կավե կճուճի մեջ, վրան սառը ջուր լցնել, կճուճի բերանը փակել և դնել թոնիրը, թոնրի բերանը փակել, թողնել, որ միսը լավ եփվի, եփվելուց հետո միսը հանել կճուճից, լրիվ ոսկրազատել, նորից գցել կճուճը, ավելացնել հալած յուղ, կորկոտ, աղ ցանել, խառնել, կճուճի բերանը փակել, նորից իջեցնել թոնիրը կամ ջեռոցը։ Եփելու ընթացքում ժամանակ առ ժամանակ լավ խառնել մինչև միատեսակ զանգված ստացվի։

Պատրաստի հարիսան լցնել ափսեները, վրան հալած յուղ դնել և մատուցել։

150 գ ոչխարի մսին՝ 70 գ կորկոտ, 50 գ հալած յուղ։ Աղը՝ ըստ ճաշակի։

Սխտորած

Ոչխարի փափուկ միսը կտրտել և մսաղացով աղալ, աղացած մսին ավելացնել կաթի մեջ թրջած ցորենի հաց, ծեծած սխտոր, աղ, սև և կարմիր պղպեղ, խառնել և երկրորդ անգամ աղալ։ Դրանից հետո խճողակին խառնել հարած ձու և ձևավորելով ձվածև, սխտորած պատրաստել, թաթախել ալյուրի մեջ և հալած յուղով տապակել։

Սխտորածը մատուցելիս վրան լցնել տոմատի խյուս, վերջինս պատրաստել այնպես, ինչպես նկարագրված է «Արարատյան կոլոլիկի» բաղադրատոմսում։

150 գ ոչխարի մսին՝ 12 գ ցորենի հաց, 1/4 ձու, 30 գ կաթ, 4 գ սխտոր, 20 գ հալած յուղ, 6 գ ալյուր, 100 գ տոմատի խյուս. աղը, կարմիր և սև պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Բադրիջանի խավիարով ոչխարի միս

Ոչխարի միսը կտրտել, մսաղացով աղալ, ավելացնել աղ, պղպեղ, խառնել և յուղով տապակել։ Խճողակին սոխաոած ավելացնել։ Առանձին պատրաստել բադրիջանի խավիար և տոմատի խյուս (էջ 80)։ Յուղ քսած տապակի վրա լցնել մի շերտ բադրիջանի խավիար, այնուհետև սոխաոածի հետ խառնած տապակած միս, իսկ դրա վրա նորից դնել մի շերտ բադրիջանի խավիար, վրան լցնել տոմատի խյուս, ցանել տորոած պանիր և 15—20 րոպե դնել վառարանի ջեռոցը։

Ոչխարի միսը մատուցել նույն ամանում, վրան մաղադանոս ցանած։

100 գ ոչխարի մսին՝ 100 գ բադրիջանի խավիար, 20 գ հալած յուղ, 25 գ գլուխ սոխ, 50 գ տոմատի խյուս, 25 գ շվեյցարական պանիր. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։



ԴԱՓՆՈՒ ՏԵՐԵՎ

Դափնու ծառի չորացրած տերևները մեծ բուրավետությամբ են օժտված և պարունակում են եթերայուղ։ Դափնու տերևը գործածվում է որպես առաջին կերակրատեսակների (ջրալի), խաշած մսի և խաշած բանջարեղենների ամրան։ Այն օգտագործվում է նաև պատրաստելիս, բանջարեղեն աղը դնելու, քՓու դնելու, ինչպես և մսեղեն ու ձկնեղեն պահածոներ պատրաստելու ժամանակ։

ՍԵՎ ԵՎ ՍՊԻՏԱԿ ՊՂՊԵՂ

Պղպեղն աճում է արևադարձային երկրներում, դա մագլցող թփերի չորացրած պտուղն է։ Սև պղպեղը՝ խակ պրտուղներն են, որոնք ծածկված են պրտղաթաղանթով, իսկ սպիտակ պղպեղը՝ հասած պտուղները, որոնց պտղաթաղանթը հանված է։ Պղպեղը պարունակում է եթերայուղ և հատուկ նյութ՝ ալկալոիդ պիպերին։

Պղպեղը կերակրատեսակին տալիս է կծու համ և յուրահատուկ նուրբ բուրմունք։ Սև պղպեղը օգտագործվում է առաջին և երկրորդ կերակրատեսակներ պատրաստելիս և քՓու դնելիս, իսկ սպիտակ պղպեղը ընտանի թռչուններից և ձկներից կերակրատեսակներ պատրաստելիս։

ԲՈՒՐԱՎԵՏ ՊՂՊԵՂ

Բուրավետ պղպեղը միայն արտաքին տեսքով է նման սև պղպեղին։ Նրա հատիկները մուգ դարչնագույն են։ Այն հաճելի բուրմունք ունի, հիշեցնում է մեխակի և դարչինի բուրմունքը։ Այդ պրղպեղն օգտագործվում է միսը խաշելիս, քՓուններ դնելիս։

Վ Ա Ն Ի Լ

Օրխիդայի ընտանիքին պատկանող արևադարձային բույսի պատիճները պարունակում են նաև վանիլին բուրավետ

Շարունակությունը 95 էջում

Մսով բումբար

Ոչխարի փափուկ միսը երկու անգամ մսաղացով աղալ։ Աղացած մսին ավելացնել ձու, սամիթ, աղ, պղպեղ, սխտոր, նուռան հատիկ, այդ ամենը լավ խառնել և դնել սառը տեղ։ Մի ժամից հետո այդ զանգվածը խառնել և հատուկ շպրիցի միջոցով լցնել (ոչ շատ ամուր) առաջուց պատրաստած բարակ աղիքների մեջ և ծայրերը թելով կապել։ Դրանից հետո աղիքները կտրտել 8-ական սանտիմետր երկարությամբ, ծայրերը նորից թելով կապել։ Բումբարը հալած յուղով տապակել մինչև պատրաստ լինելը։

Բումբարը մատուցել ափսեով. լիմոնը, կոծոխուրը կամ սումախը մատուցել առանձին։

150 գ ոչխարի մսին՝ 1/4 ձու, 20 գ հալած յուղ, 1 գ թարմ կամ 0,1 գ չորացրած սամիթ, 20 գ նուռան հատիկ, 0,25 գ պղպեղ, սխտորը՝ ըստ ճաշակի. ոչխարի բարակ աղիքներ՝ 30 սմ։

Կաղամբով միս

Գեր ոչխարի կողամիսը լվանալ ամբողջ կտորով, դնել կաթսան, վրան սառը ջուր լցնել և դնել կրակին, եփել մինչև մսի փոքրինչ փափկելը, ապա հանել ջրից, տեղավորել կավե պուտուկի մեջ այնպես, որ յուղոտ կողմը կպչի պուտուկի պատերին, կողիկների ծայրերը՝ հատակին, և միսը պուտուկի մեջ շրջան կազմի։

Սովորական կամ ծաղկավոր կաղամբը մաքրել վնասված տերևներից, կոթուկից և ամբողջական գլխով դնել պուտուկի մեջտեղը, որ դա շրջապատված լինի մսաշրջանով։ Վրան ցանել ռեհան, սև պղպեղ, աղ, և պուտուկի բերանը փակելուց հետո դնել թոնիրը կամ ջեռոցը։

Ժամանակ առ ժամանակ ստուգել մսի պատրաստ լինելը, ապա պուտուկը հանել թոնրից, կերակուրը փոխադրել սկուտեղի մեջ, կտրտել բաժիններով և մատուցել։

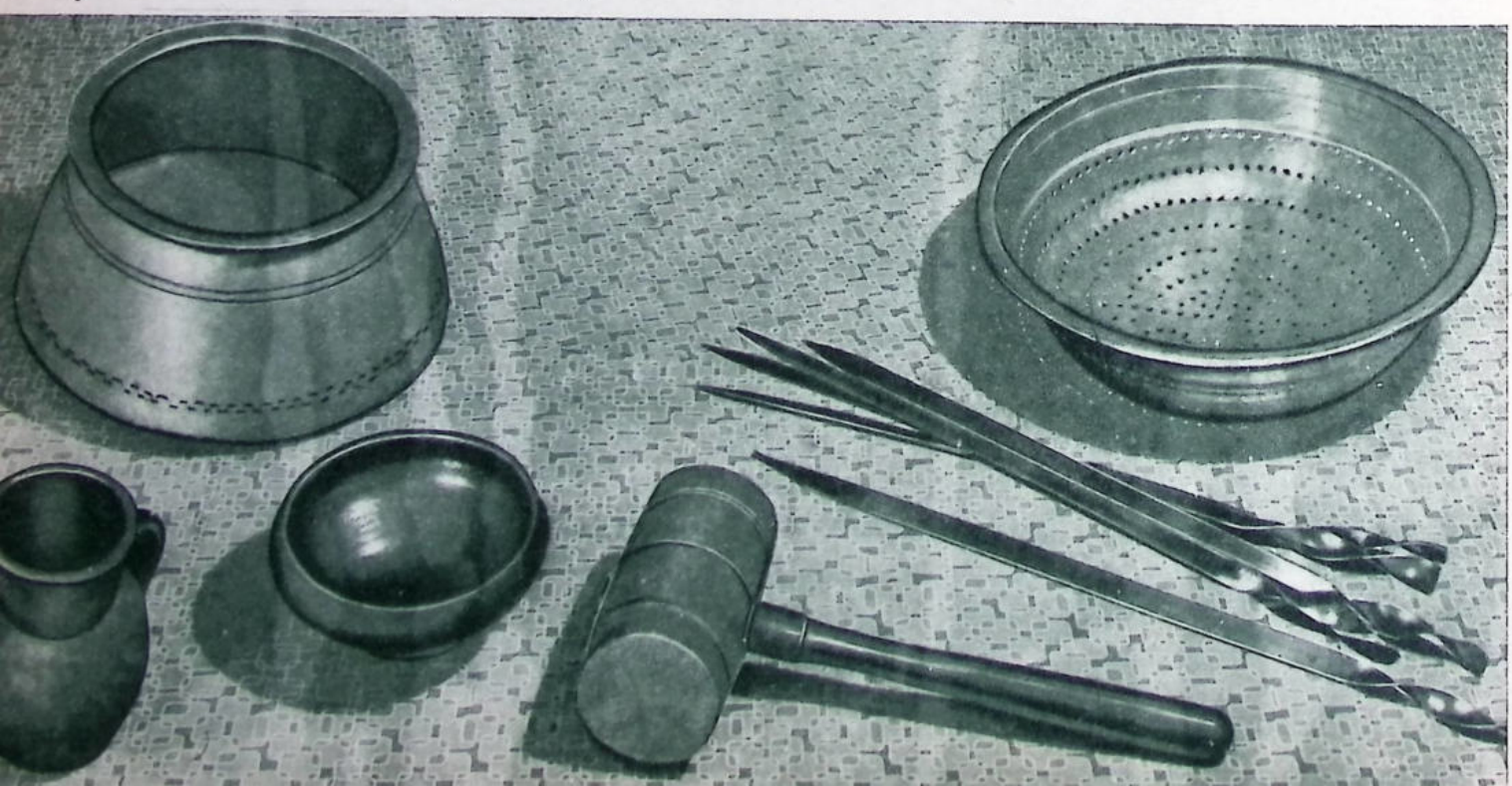
150 գ ոչխարի մսին՝ 200 գ կաղամբ. ռեհանը, աղը և պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Ծիրանաչրով քերեղան

Քերեղանի մեջ լցնել կտրտած կարտոֆիլ, օղակներով կտրտած գլուխ սոխ, բուլղարական տաքդեղ, ծիրանաչիր, պոմիդոր, մատղաշ կանաչ լոբի և 50—60 գրամանոց գեր կրծքամսի կտորներ։

Ամանում դրված մթերքներին աղ գցել, վրան ցանել մանր կտրտած կանաչի (զանազան), այնքան ջուր լցնել, որ միսն ու

Ամաններեն և կարասիք





Կանաչ լորով և ձվով ոչխարի միս

բանջարեղենը ծածկվեն և դնել վառարանի ջեռոցը 1½—2 ժամ։

150 գ ոչխարի մսին՝ 100 գ կարտոֆիլ, 50 գ կանաչ լոբի, 30 գ ծիրանաչիր, 50 գ պոմիդոր, 25 գ բուլղարական տաքդեղ, 25 գ գլուխ սոխ, 20 գ զանազան կանաչի. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Լոռու բորանի

Պատրաստած ոչխարի միսը (մեջքամիսը կամ կրծքամիսը) կտրտել մանր կտորներով, դնել կաթսան, որի մեջ յուղը նախապես եռացրած լինի, և տապակել։ Դրանից հետո ավելացնել սոխառած, ընտրած, լվացած ու մանր կտրտած կանաչի, լվացած կիսած պոմիդոր, աղ, պղպեղ և միսը այդպես խաշել փակ ամանում մինչև պատրաստ լինելը։

150 գ ոչխարի մսին՝ 25 գ գլուխ սոխ, 20 գ հալած յուղ, 100 գ զանազան կանաչի, 100 գ պոմիդոր. աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Սոխով ոչխարի միս

Ոչխարի փափուկ միսը մանր կտրտել, յուղով տապակել և խառնել սոխառածի, տոմատ-պյուրեի, աղի և պղպեղի հետ։ Մսի վրա մի քիչ արգանակ լցնել (որ նախօրոք եփված է մնացած ոսկորներից) և խաշել մարմանդ կրակի վրա։

Ոչխարի մսին, պատրաստ լինելուց 10—15 րոպե առաջ, ավելացնել բոված և արգանակով բացած ալյուր։

նյութը։ Ամենից լավ համարվում են վանիլի այն պատիճները, որոնք ծածկված են վանիլինի ասեղնաձև բյուրեղներով։ Վանիլը լայն կերպով օգտագործվում է հրուշակային և խոհարարական գործում։ Վանիլը սովորաբար փոխարինում են վանիլինով, որ ստացվում է սինթետիկորեն։

Ա Ն Ի Ս Ո Ն

Անիսոնը հովանոցավորների ընտանիքին պատկանող միամյա բույսի երկսերմանի պտուղն է։ Անիսոնի սերմերը մանր են և պարունակում են նեկտար։ Անիսոնը առավելապես օգտագործվում է հրուշակագործության մեջ, ինչպես և լիկյոր և օղի պատրաստելիս։

Մ Ե Խ Ա Կ

Մեխակն իրենից ներկայացնում է մրտենազգիների ընտանիքին պատկանող մեխակի ծառի ծաղկի չորացրած կոկոններ, աճում է արևադարձային երկրներում։ Այդ բուրավետ համեմունքը լայնորեն գործադրվում է սննդի զանազան արտադրանքներ պատրաստելիս և խոհարարության մեջ։

Հ Ի Լ

Բազմամյա հիլ բույսի (կոճապղպեղների ընտանիքից) չորացրած պտուղն է։ Հիլը աճում է Հարավային Հնդկաստանում, լայնորեն օգտագործվում է հրուշակեղենի արտադրության մեջ, զանազան սննդամթերքներ, մուրաբաներ պատրաստելիս, ինչպես նաև խոհարարական գործում։

Զ Ա Ֆ Ր Ա Ն

Զաֆրանը իրիսի ընտանիքին պատկանող բույսի չորացրած ծաղկի բուրավետ սպին է։ Գործածվում է արևելյան շատ կերակրատեսակներ պատրաստելիս, հրուշակեղենի արտադրության մեջ և այլն։

Ոչխարի միսը մատուցելիս վրան մաղադանոս ցանել, առանձին պետք է մատուցել քթու վարունգ։

150 գ ոչխարի մսին՝ 20 գ հալած յուղ, 125 գ գլուխ սոխ, 15 գ տոմատ-պյուրե, 5 գ ալյուր, 50 գ քթու վարունգ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Սպանախով ոչխարի միս

Ոչխարի մսի փափուկ մասը մանր կտրտել և յուղով տապակել։ Նույն կաթսայի մեջ գցել մանր կտրատած գլուխ սոխ և տապակելը շարունակել մինչև սոխի պատրաստ լինելը։ Դրանից հետո ավելացնել աղ, պղպեղ, լվացած և խոշոր կտրատած սպանախ և վրան եռման ջուր լցնել այնքան, որ մթերքը ծածկվի։

Ոչխարի միսը այդպես խաշել փակ կաթսայում մինչև պատրաստ լինելը։

150 գ ոչխարի մսին՝ 25 գ գլուխ սոխ, 20 գ հալած յուղ, 250 գ սպանախ. աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Նեխուրով ոչխարի միս

Պատրաստած ոչխարի միսը կտրտել և յուղով տապակել մինչև կիսապատրաստ լինելը։ Սոխառած անել։ Նեխուրը ընտրել, լվանալ և երկարութ յամբ մանր կտորներով կտրտել։ Ոչխարի տապակած միսը դնել խոր կաթսայի մեջ, ավելացնել սոխառածը, նեխուրը, աղ, պղպեղ, համեմ և վրան այնքան տաք ջուր լցնել, որ մթերքը ծածկվի։ Կաթսան ամուր փակել, և միսը այդպես խաշել մինչև պատրաստ լինելը։

Խյուսը պատրաստելու համար ձվի դեղնուցը հարել կարագի հետ, ավելացնել խաշած մսի հյութից։ Դրանից հետո խառնուրդը դնել կրակին և, անընդհատ խառնելով, հասցնել եռման, լցնել լիմոնի հյութ, խառնել և կրակի վրայից վերցնել։

Ոչխարի միսը մատուցելիս վրան լցնել խյուսը, զարդարել նեխուրի շյուղերով։

Այդ կերակրատեսակը կարելի է պատրաստել նաև հավի մսից։

150 գ ոչխարի մսին կամ 160 գ հավին՝ 50 գ նեխուր, 50 գ գլուխ սոխ, 15 գ լիմոն, 1/2 ձու, 10 գ հալած յուղ, 20 գ կարագ. աղը, պղպեղը, նեխուրը՝ ըստ ճաշակի։

Բամիայով ոչխարի միս

Կտրտած ոչխարի միսը յուղով տապակել մինչև կիսապատրաստ լինելը։ Սոխառած պատրաստել։ Բամիայի մանր տեսակները լվանալ և զգուշությամբ պոչերը հեռացնել։ Պոմիդորը կլպել և մանր կտրտել։

Ոչխարի մսի տապակած կտորները դնել խոր կաթսայի մեջ, ավելացնել սոխառածը, բամիան, պոմիդորը, աղ, պղպեղ, համեմ, լիմոնի հյութ և վրան լցնել տաք ջուր այնքան, որ մթերքները միայն ծածկվեն։ Կաթսան փակել և միսը այդպես խաշել մինչև պատրաստ լինելը։

Ոչխարի միսը մատուցելիս վրան լցնել խաշելու ժամանակ գոյացած հյութից։

150 գ ոչխարի մսին՝ 20 գ հալած յուղ, 25 գ գլուխ սոխ, 150 գ բամիա, 80 գ պոմիդոր, 15 գ լիմոնի հյութ. աղը, պղպեղը, համեմը՝ ըստ ճաշակի։

Սերկևիլով ոչխարի միս

Ոչխարի կտրտած միսը գցել ջրի մեջ և եփել մինչև կիսապատրաստ լինելը։ Ստացված արգանակը քամել։ Եփած միսը կաթսայում յուղով տապակել, վրան արգանակ լցնել այնքան, որ միսը միայն ծածկվի, կաթսան փակել և միսը խաշել։ Դրանից հետո ավելացնել սոխառած, տոմատ-պյուրե, միջուկը հանած և կտրտած սերկևիլ, շաքար, աղ և այդ բոլոր մթերքները շարունակել խաշել մինչև պատրաստ լինելը։

Մատուցելիս ոչխարի մսի վրա մաղադանոս ցանել։

150 գ ոչխարի մսին՝ 25 գ գլուխ սոխ, 20 գ հալած յուղ, 150 գ սերկևիլ, 15 գ տոմատ-պյուրե, 2 գ շաքար. աղը, պղպեղ, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։



Կճուճ

Կարսի խորոված





Շամփրախորով կաքավ

Տապակած ճուտ



Կանաչ լոբով և ձվով ոչխարի միս

Կտրտած ոչխարի մսից արգանակ եփել։ Եփած միսը դնել կաթսան, ավելացնել սոխառած, մի քիչ արգանակ և միսը խաշել փակ ամանում 15—20 րոպե։

Արգանակում առանձին շոգեխաշել կանաչ լոբին և քամիչով քամել։

Խաշած միսը դնել կաթսան, շուրջը լցնել եփած կանաչ լոբին, այդ բոլորի վրա ցանել աղ, պղպեղ, հետո լցնել հարած ձու և 3—5 րոպե դնել վառարանի ջեռոցը։

Ոչխարի միսը մատուցելիս վրան մաղադանոս ցանել։

150 գ ոչխարի մսին՝ 150 գ կանաչ լոբի, 25 գ գլուխ սոխ, 20 գ հալած յուղ, 1 ձու. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Ծիրանաչրով ոչխարի միս

Պատրաստած ոչխարի միսը կտրտել մանր կտորներով, դնել կաթսայի մեջ, վրան տաք ջուր լցնել, ամանը ծածկել և եփել մարմանդ կրակով, պարբերաբար քափը քաշել, մինչև կիսապատրաստ լինելը։

Ստացված արգանակը քամել։ Մսի կտորները յուղով տապակել, ավելացնել սոխառած և տոմատ-պյուրե, աղ, պղպեղ, նախօրոք թրջած ծիրանաչիր, լցնել մի քիչ արգանակ և մթերքները խաշել մինչև պատրաստ լինելը։

Ոչխարի միսը մատուցելիս վրան լցնել խաշելու ընթացքում գոյացած հյութից։ Մաղադանոսը մատուցել առանձին։

150 գ ոչխարի մսին՝ 50 գ գլուխ սոխ, 20 գ հալած յուղ, 15 գ տոմատ-պյուրե, 50 գ ծիրանաչիր. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Կոտայքի եղանակով ոչխարի միս

Կտրտած ոչխարի միսը յուղով տապակել կաթսայում, իսկ հետո ավելացնել տաք ջուր այնքան, որ միսը միայն ծածկվի։ Ամանը կափարիչով փակել, և միսը մեղմ կրակով խաշել։ Դրանից հետո գցել սոխառած, կտրտած կարտոֆիլ, աղ և մթերքները խաշել մինչև պատրաստ լինելը։

Ոչխարի միսը մատուցել, վրան մաղադանոս ցանած։

150 գ ոչխարի մսին՝ 25 գ գլուխ սոխ, 20 գ հալած յուղ, 150 գ կարտոֆիլ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Դդումով շոգեխաշու

Ոչխարի փափուկ միսը մանր կտրտել, դնել կաթսան, տապակել յուղով, իսկ հետո վրան լցնել այնքան տաք ջուր, որ միսը միայն ծածկվի։ Ամանը փակել և թողնել, որ միսը խաշվի մարմանդ կրակի վրա։ 10—15 րոպե անց ավելացնել սոխառած, աղ, պղպեղ, մսի վրա շարել դդումի տապակած կտորներ, կիսած պոմիդորներ և շոգեխաշել վառարանի ջեռոցում մինչև պատրաստ լինելը։

150 գ ոչխարի մսին՝ 250 գ դդում, 25 գ գլուխ սոխ, 50 գ պոմիդոր, 20 գ հալած յուղ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Կանաչ լոբով շոգեխաշու

Պատրաստել նույն ձևով ինչպես «Դդումով շոգեխաշուն», միայն դդումի փոխարեն օգտագործել կանաչ լոբի։

150 գ ոչխարի մսին՝ 150 գ կանաչ լոբի, 25 գ գլուխ սոխ, 80 գ պոմիդոր, 20 գ հալած յուղ. աղը պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Սպիտակ լոբով շոգեխաշու

Ընտրած սպիտակ լոբու վրա սառը ջուր լցնել։ 20—25 րոպե հետո ջուրը թափել, լոբու վրա նորից սառը ջուր լցնել և եփել մինչև որ փափկի, հետո քամիչով քամել։

Մանր կտրտած ոչխարի միսը դնել կաթսան և յուղով տապակել, հետո վրան լցնել լոբու ջրից այնքան, որ միսը միայն ծածկվի.

կաթսան փակել կափարիչով և միսը խաշել։ Մսի պատրաստ լինելուց 20—25 րոպե առաջ ավելացնել սոխառած, եփած լոբին, լվացած և կիսած պոմիդորներ և խաշել վառարանի ջեռոցում մինչև պատրաստ լինելը։

Շոգեխաշուն մատուցել՝ վրան մաղադանոս ցանած։

150 գ ոչխարի մսին՝ 50 գ սպիտակ լոբի, 25 գ գլուխ սոխ, 20 գ հալած յուղ, 60 գ պոմիդոր. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

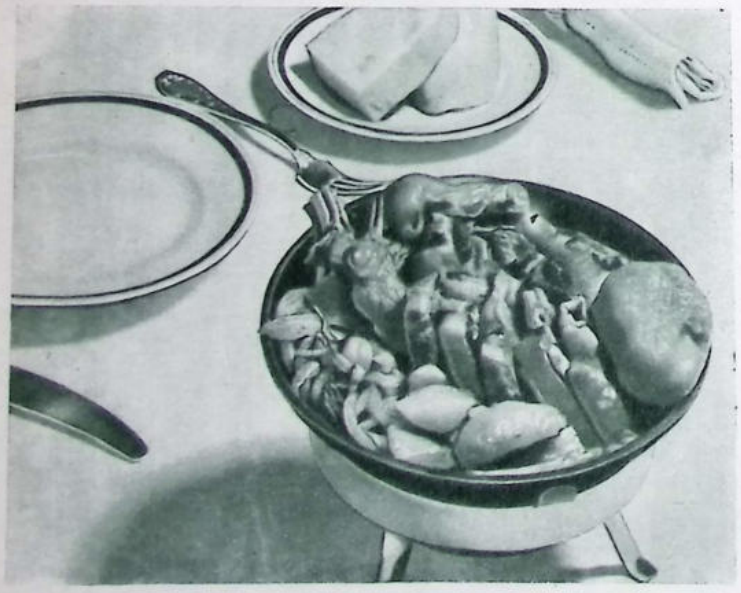
Խառն շոգեխաշու

Այս կերակրատեսակը պատրաստել այնպես, ինչպես «Դդումով շոգեխաշուն», բայց դդումի փոխարեն պատրաստած մսի մեջ գցել մանր կտրտած կարտոֆիլ, խոշոր կտրտած կանաչ լոբի, բամիա։

Շոգեխաշուն մատուցելիս՝ վրան մաղադանոս ցանել։

150 գ ոչխարի մսին՝ 100 գ կարտոֆիլ, 30 գ կանաչ լոբի, 50 գ պոմիդոր, 25 գ գլուխ սոխ, 20 գ հալած յուղ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Արցախի տապակա



Ջեռոցային ոչխարի միս

Մեջքամիսը բաժանել երկու մասի, յուղով տապակել, փոխադրել կաթսան, վրան ջուր լցնել այնքան, որ միսը միայն ծածկվի։ Հետո խաշել մինչև որ փափկի։ Ապա ավելացնել սոխառած, կտրտած կարտոֆիլ, աղ, պղպեղ։ Միսը դնել վառարանի ջեռոցը և թողնել մինչև պատրաստ լինելը։

Տապակուն մատուցելիս վրան ցանել համեմ և մաղադանոս։ Առանձին մատուցել պոմիդոր և նորահաս վարունգ։

150 գ մսին՝ 100 գ կարտոֆիլ, 20 գ հալած յուղ, 25 գ գլուխ սոխ, 50 գ պոմիդոր, 50 գ վարունգ. աղը, պղպեղը, համեմը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Քերեղան

Գեր ոչխարի կրծքամիսը մանր կտրտել։ Մաքրած գլուխ սոխը, լվացած պոմիդորը կտրտել, կանաչ լոբին լվանալ և կիսել։ Բուլղարական տաքդեղը բաժանել չորս մասի և սերմը հեռացնել։ Մանր բադրիջաններին կոթերը կտրել։

Կավե ամանի (քերեղանի) մեջ շարել կարտոֆիլը, սոխը, լոբին, բուլղարական տաքդեղը, պոմիդորը. ամանի կողքերին՝ բադրիջանը, վրան ցանել կանաչի, ապա շարել մսի կտորները, ցանել աղ, պղպեղ և վրան լցնել այնքան տաք ջուր, որ մթերքը միայն ծածկվի։

Միսը խաշել վառարանի ջեռոցում $1^1/_2$—2 ժամ։

Կերակուրը մատուցել քերեղանով։

150 գ ոչխարի մսին՝ 100 գ կարտոֆիլ, 80 գ պոմիդոր, 25 գ գլուխ սոխ, 50 գ բադրիջան, 30 գ կանաչ լոբի, 25 գ բուլղարական տաքդեղ. աղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Արցախի տապակա

Ոչխարի մեջքամիսը մանր կտրտել, աղ ցանել և տապակում յուղով տապակել։ Առանձին-առանձին յուղով տապակել օղակներով կտրտած գլուխ սոխ, կլոր կտրտած բադրիջան, կիսած պոմիդոր, կարտոֆիլ և բուլղարական տաքդեղ։

Տապական մատուցելիս կենտրոնում դնել միսը, իսկ շուրջը ձևավորել բանջարեղենը, վրան ցանել մաղադանոս։

150 գ ոչխարի մսին՝ 50 գ գլուխ սոխ, 100 գ կարտոֆիլ, 20 գ հալած յուղ, 100 գ պոմիդոր, 50 գ բադրիջան, 35 գ բուլղարական տաթգեղ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Նավասարդի հարիսա

Պատրաստել այնպես ինչպես «Հարիսան» (էջ 119), բայց հավի փոխարեն գործածել ոչխարի միս, իսկ կորկոտի փոխարեն՝ ցորենի մանր ձավար (բլղուր)։

150 գ ոչխարի մսին՝ 70 գ ցորենի մանր ձավար, 50 գ հալած յուղ, 30 գ գլուխ սոխ. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Կաթսայի խորոված

Գեր ոչխարի կրծքամիսը կամ մեջքամիսը մանր կտրտել, կիսախորովել, դնել կաթսայի մեջ, վրան ցանել աղ, պղպեղ և խորովել։ Պատրաստի մսի վրա ավելացնել օղակներով կտրտած գլուխ սոխ և 5 րոպե շարունակել խորովել։ Դրանից հետո վրան լցնել թարմ նուռան հյութ, խառնել և խորոված վերցնել կրակի վրայից։

Խորովածը մատուցել՝ վրան նուռան հատիկ կամ մաղադանոս ցանած։

200 գ ոչխարի մսին՝ 75 գ գլուխ սոխ, 25 գ նուռան հյութ կամ 80 գ նուռան հատիկ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Կարսի խորոված

Ոչխարի մեջքամսի փափուկ տեղից ջլերը հեռացնել, և միսը խոշոր կտրտել։

Մսի կտորները պետք է կլոր ձև ունենան և կշռեն 180—200 գ։ Դմակը կտրել նույն չափի կտորներով։

Միսը և դմակը դնել կավե կամ ճենապակե ամանի մեջ, վրան ցանել աղ, բուրավետ և սև պղպեղ, մեխակ, մասաղացով աղացած գլուխ սոխ, ավելացնել լիմոնի հյութ կամ քացախ, կոնյակ, կանաչի, խառնել և 6—7 ժամ դնել սառը տեղ, բաստուրմայի համար։

Ոչխարի մսի բաստուրմա արած կտորները շարել հատուկ շամփուրի վրա, դմակի հետ մեկ ընդ մեջ, մսի կտորների մակերեսը դանակով հավասարեցնել։ Խորովել թեժ կրակի վրա (առանց բոցի), պարբերաբար շամփուրը պտտելով, որպեսզի միսը հավասարապես խորովվի։ Միսը խորովելիս պետք է պարբերաբար սուր



ԴԱՐՉԻՆ

Դարչինը մշտադալար դարչնի կեղևն է. պարունակում է եթերայուղ։ Խոհարարության և հրուշակեղենի արտադրության մեջ գործ են ածում որպես համեմունք, օգտագործում են նաև լիկյոր պատրաստելիս։

ԿՈՃԱՊՊՂԵՂ (ԻՄԲԻՐ)

Կոճապղպեղը Ասիայում աճող արևադարձային խմբին պատկանող բույսի մաքրած և չորացրած արմտիքն է. պարունակում է եթերայուղ, որն ունի հաճելի բուրմունք, ինչպես և հինեգրոլ հատուկ նյութ, որից կոճապղպեղը այրող համ է ձեռք բերում։ Օգտագործվում է հրուշակեղենի արտադրության մեջ՝ լիկյորներ պատրաստելիս և այլ նպատակներով։ Մնծած կոճապղպեղը, դարչինը, հիլը նման են և խմում որպես թեյ։ Արևելքում այդպիսի թեյը շատ օգտակար է համարվում մրսելու դեպքում։

ԱՄՈՔԱՅԻՆ ՏԵՐԵՎԱՎՈՐ ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆ

Հայկական խոհարարության մեջ լայնորեն օգտագործվում է ամորային կանաչեղենը։ Դա գործածվում է որպես անմիջական ուտելիք և զանազան կերակրատեսակների համեմունք։

Կերակրատեսակի համար կանաչեղենի յուրաքանչյուր տեսակն ընտրվում է այնպես, որպեսզի նրա համային նյութերը ներդաշնակեն կերակրատեսակի հիմնական մթերքի հետ։

Իշխանի համը զուգորդվում է միայն թթխունի համի հետ։ Սպասների, հատկապես Ջանդեղուրի թանի սպասի համար, օգտագործվում է միայն դաղձը կամ համմը։

Շարունակությունը 107 էջում



Գինու եղյուր և Շուշվա կոլոլակ

դանակով ուղղակի ափսեում տաշել արտաքին խորովված մասը (1—1,5 սմ հաստությամբ)։

Կարսի խորովածը մատուցելիս վրան ցանել կտրտած գլուխ սոխ, սամիթ, համեմ և մաղադանոս։

200 գ ոչխարի մսին՝ 30 գ դմակ, 10 գ քացախ կամ լիմոնաթթու, 3 գ կոնյակ, 60 գ գլուխ սոխ. աղը, սամիթը, համեմը, մաղադանոսը, սև պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Ոչխարի մսի խորոված

Ոչխարի մեջքամիսը, երիկամամասը կամ ազդրի փափուկ միսը կտրտել 40—50-ական գրամներով։

Պատրաստած միսը լցնել ամանը, վրան ցանել աղ, պղպեղ, մանրացրած գլուխ սոխ, խառնել և 3—4 ժամով դնել սառը տեղ։

Բաստուրմա արած մսի կտորները շարել շամփուրների վրա և խորովել թեժ կրակով (առանց բոցի), պարբերաբար շամփուրը պտտել, որպեսզի միսը հավասարապես խորովվի։

Խորովածը մատուցել սկուտեղում, շուրջը զարդարել օղակաձև կտրտած սոխով, մաղադանոսի տերևներով և պրասով, առանձին մատուցել լիմոն։

200 գ ոչխարի մսին՝ 50 գ գլուխ սոխ, 20 գ լիմոն. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը, պրասը՝ ըստ ճաշակի։

Ամառային խորոված

Ոչխարի միսը պատրաստել այնպես, ինչպես նշված է նախորդ բաղադրատոմսում։

Բադրիջանը լվանալ, երկարությամբ ճեղքել, մեջը դնել դմակ։ Պոմիդորը և բուլղարական տաքդեղը լվանալ և սրբիչով ցամաքեցնել։ Պատրաստի միսը և բանջարեղենը առանձին-առանձին շարել շամփուրների վրա և խորովել թեժ կրակով (առանց բոցի), պարբերաբար շամփուրները պտտելով։

Խորոված մատուցել սկուտեղում, վրան ցանել կտրտած սոխ։ Բանջարեղենը գեղեցիկ ձևավորել և մատուցել առանձին սկուտեղում՝ զարդարած կանաչեղենով։

200 գ ոչխարի մսին՝ 50 գ գլուխ սոխ, 100 գ բադրիջան, 10 գ դմակ, 80 գ պոմիդոր, 25 գ բուլղարական կծու տաքդեղ. աղը, սև պղպեղը, պրասը՝ ըստ ճաշակի։

Տեծած մսի խորոված

Ոսկորներից և ջլերից մաքրած միսը ծեծել քարի վրա կամ աղալ մսաղացով, դրան ավելացնել աղացած գլուխ սոխ, աղ, պղպեղ, տրորած, չորացրած խառը կանաչի, մի քիչ ջուր, լավ խառնել և դնել սառը տեղ հասունանալու։ Ապա անցկացնել լայն ու տափակ

շամփուրներին ու խորովել փայտածուխի թեժ (առանց բոցի) կրակով։

Մատուցելիս ափսեի մեջ լավաշ փռել, խորովածքը քաշել լավաշի վրա, կողքին կտրտած սոխ և կանաչի լցնել ու ծածկել լավաշի կտորով։ Առանձին մատուցել կոծոխուր կամ նռան հյութ։

350 գ մսին՝ 45 գ սոխ, 35 գ չուր. աղը, պղպեղը, կանաչին, սոխը (խավարտի համար) և կոծոխուրը՝ ըստ ճաշակի։

Հոկտեմբերյանի խորովու[1]

Մատղաշ արու ոչխարի նախապատրաստած մսեղիքը լավ լվանալ, բոլոր կողմերից տրորելով աղ քսել և 20 րոպե այդպես թողնել[2]։ Ոչխարի վիզը մեջքի կողմից ճեղքել մինչև ոսկորները և չժանգոտող երկաթալարով առաջին ոտքերը միացնել վզի հետ, որպեսզի խորովելու ժամանակ վիզը իր ձևը չկորցնի և հալվող ճարպը հոսի տակը դրած ամանի մեջ։

Մսեղիքին, արտաքին կողմից, քսել դմակ և աղ յանել, իսկ ներսի կողմից աղ և պղպեղ յանել։ Հետևի ոտքերի ջլերից գցել մետաղե կարթ և մսեղիքը երկար օղով ամրացնել հետևի ոտքերի ջլերի և ոսկրի միջև անցկացրած շամփուրին։ Թոնիրի մեջ, կենտրոնում, դնել մի քիչ սառը ջուր լցրած պղնձե կաթսա և մսեղիքը կախել պղնձին համապատասխան։ Թոնիրը պինդ փակել, եղրերը կավով ամրացնել, որպեսզի գոլորշին դուրս չգա, և ոչխարի միսը 3—4 ժամ խորովել թեժ կրակի վրա կախած։

Պատրաստի մսեղիքը մանրել համապատասխան կտորների, դնել ափսեն ու ամբողջական ոչխարի տեսք տալ, վրան լցնել գոյացած հյութը։

Առանձին մատուցել թարմ պոմիդոր, բուլղարական տաքդեղ, կանաչ սոխ։

[1] Հրավերքային ճաշատեսակ է։

[2] Ջահել ոչխարին, մորթելուց 8—10 ժամ առաջ, հանձնարարվում է ադով կերակրել։ Այլ դեպքում միսը առանձնապես համեղ է լինում։

Հովվական խորովու[1]

Մատղաշ ոչխարը մաշկել, ոտքերը կտրտել, փորոտիքը հեռացնել և լվանալ։ Մսեղիքը և դմակը մանրել՝ ոսկորները չհեռացնելով։ Վրան ցանել աղ, պղպեղ, կտրտած սոխ, կանաչի և լավ խառնել։ Ստամոքսի փառը հեռացնել, լավ լվանալ և շրջել։ Պատրաստի միսը լցնել ստամոքսը և երկու կողմից կարել կամ կապել։

[1] Այս կերակրատեսակը պատրաստում են քաղաքից դուրս խնջույքի, մասսայական զբոսանքի ժամանակ։

Կարսի խորովածի կտորները շամփուրին շարելը և ծայրից ամրացնելը։





Փխրուն հողում 10—15 սմ խորությամբ փոս փորել, փոսում կրակ անել։ Երբ կրակը մարի, տաք մոխրի վրա դնել մսով լիքը ստամոքսը և հավասարաչափ ծածկել հողով, այդ հողի վրա կրակ վառել և պահպանել 4—5 ժամ։ Դրանից հետո ստամոքսը հանել, մաքրել մոխրից, կտրել և միսը հանել։

Միսը մատուցել լավաշով։ Առանձին մատուցել կանաչի։ Այդ կերակրատեսակը կարելի է պատրաստել այլ կերպ. ոչխարի մորթը տիկ հանել և բրդոտ կողմը շրջել դեպի դուրս, աշխատելով, որ ներսի կողմը մաքուր մնա։ Տիկը լցնել պատրաստած մսով, ծայրերն ամուր կապել։ Խորովել այնպես, ինչպես նկարագրված է վերը։

Մեկ մատղաշ ոչխարին՝ 1500 գ գլուխ սոխ, 300 գ աղ, 20 գ սև պղպեղ։

Ոչխարի լյարդի, սրտի և երիկամների խորոված

Լյարդը լվանալ, լեղապարկը հեռացնել, մաքրել փառից և կտրտել։ Երիկամները երկարությամբ կիսել, մաքրել փառից և լավ լվանալ։ Սիրտը լվանալ և 2—3 ժամ դնել սառը ջրի մեջ։

Լյարդի և սրտի կտորները, կիսած երիկամները շարել շամփուրին, աղ ցանել, վրան դմակ քսել և խորովել թեժ (առանց բոցի) կրակի վրա։

Խորոված մատուցել սկուտեղում, վրան ցանել օղակներով կտրած գլուխ սոխ և կանաչի. առանձին մատուցել թարմ վարունգ և պոմիդոր։

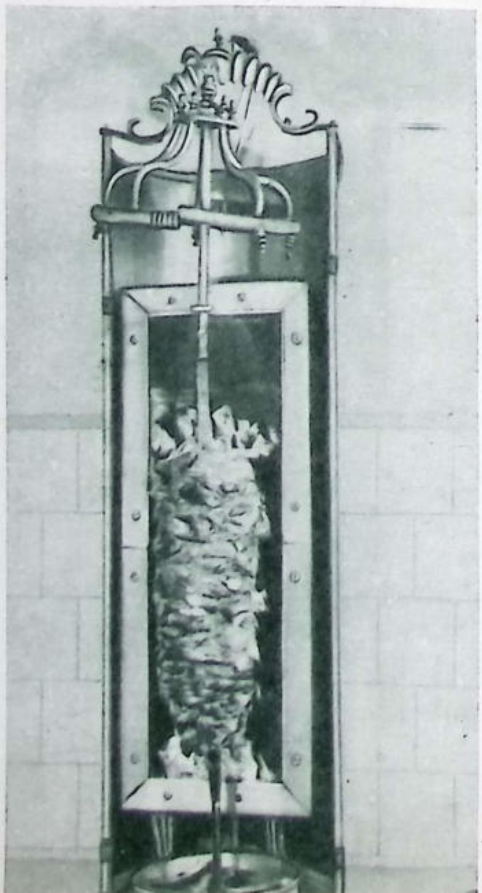
100 գ լյարդին, 70 գ սրտին և 20 գ երիկամներին՝ 20 գ դմակ, 20 գ գլուխ սոխ, 50 գ թարմ վարունգ, 50 գ պոմիդոր. աղը, պղպեղը, մադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Տժվժիկ

Լյարդը, լեղապարկից հեռացնելուց հետո, մաքրել փառերից։ Թոքերը լվանալ։ Երիկամները երկարությամբ կիսել և փառերը հեռացնել։ Պատրաստած մթերքները և դմակը լավ լվանալ, կտրտել հավասար կտորներով, դնել տապակը և տապակել մինչև կիսապատրաստ լինելը. դրանից հետո վրան ցանել կտրած գլուխ սոխ, ավելացնել տոմատպյուրե, աղ, պղպեղ։ Տապակը ծածկել և թողնել մինչև որ տժվժիկը պատրաստ լինի։ Այս

Կարսի խորոված մակերեսի հավասարեցումը, խորովելը կրակարանում (մանղալ) և պատրաստի խորոված կտրտելը։







կերակրատեսակը կարելի է պատրաստել նաև առանց տոմատի։

Ժվիժիկը մատուցել վրան մաղադանոս ցանած։

60 գ սրտին, 70 գ լյարդին, 60 գ թոքերին՝ 25 գ դմակ, 40 գ գլուխ սոխ, 15 գ տոմատ-պյուրե. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Փուռը գցած ոչխարի գլուխ

Ոչխարի գլուխը ամենայն ուշադրությամբ լվանալ այնպես, որ նրա կոկորդում, լեզվի տակ, ատամների մեջ կերի մնացորդներ չմնան, ապա գլուխը գցել տաք ջրի մեջ, թողնել 3—5 րոպե և հետևել. հենց որ բուրդը սկսի պոկվել, հանել ջրից և մաքրել բրդից, ապա լվանալ, բոլոր կողմերից սրբիչով չորացնել, բերանի ներսից մի քիչ աղ ցանել և դնել փուռը կամ ջեռոցը մինչև լավ կարմրի, որից հետո ստուգել մսի եփվածությունը և եթե պատրաստ է, հանել փուռից։ Թողնել, որ քիչ հովանա, ապա երեսի մսերն ու ծնոտներն իրարից անջատել, գանգոսկրը հանել, ուղեղն ղգուշությամբ վերցնել։

Բոլոր մասերը դասավորել սկուտեղի մեջ և մատուցել։

Եփած ուղեղ

Ոչխարի կամ տավարի ուղեղը թրջել սառը ջրում 30—40 րոպե, որից հետո հանել փաորը, դնել կաթսան, վրան սառը ջուր լցնել, ավելացնել քացախ, աղ, դափնու տերև, պղպեղի հատիկ և եփել։ Հենց որ ջուրը եռա, կրակը մարմանդացնել և եփելը շարունակել 25—30 րոպե։

Պատրաստի ուղեղը ջրից հանել, պաղեցնել և կիսել, վրան ցանել աղ և պղպեղ։

Ուղեղը մատուցել վրան մաղադանոս ցանած, առանձին մատուցել լիմոն։

100 գ ուղեղին՝ 5 գ քացախ, 0,02 գ դափնու տերև, 1—2 հատիկ սև պղպեղ, 15 գ լիմոն. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։



Խորոված֊ի համար ոչխարի մսի կտրտելը

Կարտոֆիլով տհալ

Կարտոֆիլը լավ լվանալ և կլեպով եփել, գլուխ սոխը խոշոր կտրտել և տապակել։

Տհալը (էջ 203) մանր կտրտել, կաթսայում տաքացնել, հետո ավելացնել տապակած սոխ, մաքրած և կտրտած կարտոֆիլ, աղ, պղպեղ, մի քիչ ջուր և մեղմ կրակի վրա խաշել 10—15 րոպե։

80 գ տհալին՝ 200 գ կարտոֆիլ, 25 գ գլուխ սոխ. աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Բամիայով տհալ

Ջորացրած բամիայի կոթերը կտրել, լվանալ, $^1/_2$ ժամ թրջոց դնել, իսկ հետո տապակել։ Մանր կտրտած տհալը տաքացնել կաթսայում։ Առանձին տապակել խոշոր կտրտած գլուխ սոխ, տոմատ-պյուրե և լցնել տհալի վրա։ Ավելացնել մշած բամիան, աղ և պղպեղ ցանել և այնքան տաք ջուր լցնել, որ մթերքները միայն ծածկվեն, ապա փակ կաթսայում մեղմ կրակով խաշել մինչև բամիան պատրաստ լինի։

Տհալը մատուցել վրան մաղադանոս ցանած։

80 գ տհալին՝ 50 գ չորացրած բամիա, 25 գ գլուխ սոխ, 15 գ տոմատ-պյուրե. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Մատիկներ

Մանր կտրտած փափուկ միսը 2 անգամ մսաղացով աղալ, վրան ավելացնել սոխատած, ձու, չորացրած խառը կանաչի, աղ, պղպեղ, քիչ ջուր և շաղախել պինդ զանգված։ Զանգվածը բաժանել փոքրիկ գնդիկների, գլորելով երկարացնել՝ տալով մատի ձև և տապակում դաղած յուղում տապակել մինչև պատրաստվելը։

Մատուցելիս կողքին դնել մատնաձև կտրտած և տապակած կարտոֆիլ, կարմիր պոմիդոր և թարմ կամ թթու վարունգ։

125 գ մսին՝ 25 գ սոխ, 1/4 ձու, 200 գ կարտոֆիլ, 30 գ յուղ, 1 պոմիդոր, 0,5 վարունգ. աղը, պղպեղը, կանաչին՝ ըստ ճաշակի։

Խորոված նապաստակ

Մաշկած, գլուխը և ոտիկները անջատած ամբողջական նապաստակը լավ լվանալ, որ վրան մազեր չմնան, դնել կավե ամանի մեջ, վրան լցնել գինու քացախ, մանր կտրտած սոխ, ուրց, աղ և ջուր, այնքան, որ նապաստակը ծածկվի ստացված հյութով։ Դրանից հետո այդ բոլորը 6—8 ժամ դնել սառը տեղ։ Նապաստակը հյութից հանել, լվանալ, անցկացնել շամփուրների վրա, վրան յուղ քսել և խորովել թեժ կրակով, շուռումուռ տալով։ Պատրաստ լինելուց 3—5 րոպե առաջ նապաստակին արաժան քսել, որպեսզի հյութալի դառնա։

Մատուցելիս դնել սկուտեղի մեջ, զարդարել կտրտած թերաղի վարունգով կամ խորոված բանջարեղենով։ Առանձին մատուցել կոծոխուր։

1000 գ նապաստակին՝ 50 գ արաժան, 20 գ սոխ, 200 գ բանջարեղեն. քացախը՝ ըստ ճաշակի։

Ջեռոցային տոհալ

Տհալը մանր կտրել և տապակում տաքացնել։ Առանձին տապակել կտրտած կարտոֆիլ։ Կարտոֆիլը դնել տաքացրած տհալի հետ, վրան ցանել աղ, պղպեղ, լցնել հարած ձու և դնել վառարանի ջեռոցը 5—8 րոպե։

Տհալը մատուցել նույն տապակում, վրան մաղադանոս ցանած։

80 գ տհալին՝ 100 գ կարտոֆիլ, 1 ձու. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Գառան միս

Գառան ամբողջ թիակը կամ նրա կողամիսը լվանալ, զգուշությամբ շփելով, վրան աղ անել, ամբողջովին դնել տապակի մեջ, ավելացնել սառը ջուր և դնել փուռը կամ ջեռոցը։ Մսի մի կողմը կարմրելուց հետո շրջել մյուս կողմի վրա և թողնել մինչև պատրաստ լինելը (50—60 րոպե)։

Պատրաստ լինելը ստուգելու համար մսի կտորը խոհարարական ասեղով ծակել. և եթե դուրս եկած հյութը կարմիր է, ապա միսը հում է, եթե թույլ վարդագույն է՝ թերեփ է և եթե դարչնագույն է, ապա միսը լրիվ եփված է։

Պատրաստի միսը հանել փուռից և փոխադրել սառնարանը՝ պահելու համար։

Առանձին տապակի մեջ լցնել կլպած, սերմերը հեռացրած ու կտրտած պոմիդոր, դնել կրակին և տրորելով եփել մինչև խյուսանման զանգվածի վերածվելը. ավելացնել մսի հյութը, խառնել և եփել 3—5 րոպե. ավելացնել սև պղպեղ, աղ և մատուցել սառը մսի հետ։

Չեռեփած գառան միսը մատուցել 75—100 գրամանոց մասերի բաժանած, սկուտեղի մեջ դասավորած. սոուսը մատուցել առանձին։

150 գ գառան մսին՝ 15—20 գ ջուր, 45 գ պոմիդոր, կամ 10—15 գ տոմատ. աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Բրնձով և մսով սալբատոր

Ոչխարի ստամոքսը լավ լվանալ, շրջել, դանակով ներսի թաղանթը հանել, երկու կողմից նորից լվանալ և դնել սառը ջրի մեջ. թողնել 20—24 ժամ մինչև կողմնակի հոտը

վերանա և ստամոքսը ամբողջովին սպիտակի։

Բրինձը ընտրել, լվանալ, ապա համեմել աղով, սև պղպեղով և մանր կտրատած ռեհանով։

Ոչխարի յուղոտ փափկամիսը լվանալ, կտրտել 15—20 գրամանոց կտորների. վրան աղ, պղպեղ ցանել և խառնել։

Մաքրած շրջած ստամոքսը լցնել մի շերտ համեմած բրինձ, ապա միս, ավելացնել մեկ հացի գդալ հալած յուղ, նորից շերտ առ շերտ լցնել բրինձ և միս, ապա յուղ, և նույն բանը կրկնել այնքան անգամ, մինչև որ ստամոքսի $^2/_3$ մասը լցվի, իսկ $^1/_3$ մասը մնա ազատ, բրնձի աճման տեղ լինելու համար։ Այս բոլորից հետո ստամոքսի բերանը կարել սպիտակ թելով, ապա մեծ ասեղով մի քանի տեղ ծակծկել, որպեսզի գոլորշին դուրս գա, դնել եռացող ջրով կաթսան և եփել մինչև բրնձի և մսի պատրաստ լինելը, որը որոշվում է ստամոքսի լցվելուց։

Եփած սալբատորը հանել ջրից, դնել կավե պուտուկը, բերանը ծածկել, և իջեցնել կրակով լի թոնիրը, կամ դնել ջեռոցը և տապակել մինչև բոլոր կողմերից կարմրի։

Տապակած սալբատորը հանել պուտուկից, կտրտել, հանել կարի թելը, սալբատորը կտրտել օղակներով և մատուցել։

Սալբատորը կարելի է պատրաստել նաև բլղուրով, այդ դեպքում ռեհանը պետք է փոխարինել սոխաուածով։

1 ստամոքսին՝ 500 գ բրինձ, 300 գ փափկամիս, 100 գ յուղ, 10 գ կանաչ ռեհան. աղը և պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Լցոնած գառան թիակ

Ոսկրահանած, լվացած և աղ ցանած գառան թիակը ամբողջությամբ տեղավորել թիակի մեծության խոր տապակում, վրան լցնել 175—200 գ սառը ջուր և դնել լավ տաքացած փուռը կամ ջեռոցը։ Թիակի մի կողմը կարմրելուց հետո շրջել մյուս կողմի վրա և կարմրացնել 45—50 րոպե, որից հետո հանել փուռից և դնել տաք տեղ, որ չսառի։

Կաթսայի մեջ լցնել մաքրած բրինձ, աղ (5 գ), ավելացնել գոլ ջուր, այնքան, որ բրինձը ծածկվի և թողնել մինչև ջուրը սառի (25—30 րոպե), որից հետո ջուրը թափել, բրինձը խառնելով հոսող ջրի տակ լվանալ այնքան, մինչև ջուրը բոլորովին պարզվի։

Առանձին տապակում հալած յուղը լավ տաքացնել, մեջը լցնել մանրացրած երիկամունքը, կամ թոքի $^1/_4$ մասը և տապակել մինչև վարդագույն դառնա, բայց ոչ լրիվ տապակվի, որից հետո քափկիրով հանել յուղից և դնել մի կողմ։ Տաք յուղի մեջ գցել նախապես մաքրած բրինձը, կճեպահանված մանրած նուշ, մի փոքր հիլ, թեժ կրակով բովել 10—15 րոպե. ապա ավելացնել մսահյութը, որի մեջ տապակված է գառան թիակը, մի քիչ սև չամիչ, տոմատ, աղ, տապակած երիկամունքը կամ թոքը։ Այնուհետև բոլորը միասին լավ խառնել, ամանի բերանը փակել և դնել նախ՝ թեժ, ապա մարմանդ կրակի վրա մինչև բրինձը ամբողջովին հյութը ներծծի և եփվի։ Պատրաստ լինելուց հետո վրան մանրել թարմ սամիթ, խառնել, վերցնել կրակից։

Կարմրացրած թիակի վրա գրպան բացել, լցնել պատրաստած փլավի մի մասը, բերանը կարել մաքուր սպիտակ թելով, 15—20 րոպե դնել փուռը, որպեսզի միսը լրիվ եփվի։

Մատուցել սկուտեղի մեջ։ Որպես խավարտ լցնել փլավ, սամիթով զարդարված։

Գառան մեկ (750 գ) թիակին՝ 175—200 գ ջուր, 175 գ բրինձ, 560 գ արգանակին՝ 50 գ հալած յուղ, 1 գառան երիկամունք կամ թոք, 60 գ պոմիդոր, 10 գ շաքարավազ, 0,5 գ հիլ, 30 գ նուշ, 20 գ չամիչ, 40 գ սամիթ. աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Փլավով գառան կողիկ

Պատրաստվում է այնպես, ինչպես «Լցոնած գառան թիակը», այն տարբերությամբ, որ փլավը չի լցոնվում, այլ մատուցվում է բաժիններով կտրատած և ափսեների մեջ գեղեցիկ դասավորված կողիկների հետ։

Մթերքների նորմաները նույնն են։



ՏԱՎԱՐԻ ՄՍՈՎ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Տավարի մսի տապակած կոլոլիկ

Մանր կտորներով կտրտած տավարի փափուկ միսը երկու անգամ մսաղացով աղալ սխտորի և բուլղարական տաքդեղի հետ միասին։ Աղացած մսի մեջ գցել չամանի (քեմոնի) սերմ, կարմիր պղպեղ, աղ և լավ խառնել։ Դրանից հետո այդ խճողակից ձևավորել մանր գնդիկներ, թաթախել հարած ձվի մեջ և տապակել հալած յուղով։

Մսի կոլոլիկը մատուցել պոմիդորի և վարունգի հետ։

150 գ տավարի մսին՝ 25 գ բուլղարական տաքդեղ, 0,02 գ չաման, 0,1 գ կարմիր պղպեղ, 20 գ հալած յուղ, 40 գ պոմիդոր, 50 գ վարունգ, 1/4 ձու. աղը, սխտորը՝ ըստ ճաշակի։

Տավարի մսի բոժոժ

Տավարի փափուկ միսը երկու անգամ մսաղացով աղալ, ավելացնել աղ, պղպեղ, ձվի դեղնուց, մանր կտրտած համեմ և լավ խառնել։ Այդ զանգվածից ձևավորել ընկույզի մեծության գնդիկներ։ Պատրաստած գնդիկները թաթախել ձվի սպիտակուցում, այնուհետև՝ պաքսիմատել և յուղով տապակել։

Բոժոժի հետ մատուցել տապակած կարտոֆիլ՝ յուղը հետը. առանձին մատուցել լիմոն։

125 գ տավարի մսին՝ 200 գ կարտոֆիլ, 25 գ հալած յուղ, 1/4 ձու, 15 գ պաքսիմատ, 15 գ լիմոն. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Մեղրու կոլոլիկ

Տավարի փափուկ միսը և. ած կարտոֆիլի հետ երկու անգամ մսաղացով. աղալ։ Աղացած զանգվածի մեջ ավելացնել ծեծած ընկույզ, չամիչ, դաղձ, համեմ, ձու, աղ, պըղպեղ և լավ խառնել։ Խճողակից գնդիկներ պատրաստել, թաթախել ալյուրի մեջ և տապակել։

Կոլոլիկը մատուցել վրան յուղ լցրած և մաղադանոսով զարդարած։ Առանձին մատուցել լիմոն։

125 գ տավարի մսին՝ 100 գ կարտոֆիլ, 1/4 ձու, 15 գ ընկույզի միջուկ, 10 գ չամիչ, 10 գ ալյուր, 25 գ հալած յուղ, 15 գ չաման. աղը, դաղձը, համեմը և մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Միջուրում

Մսաղացով աղացած միսը յուղով թեթևվակի տապակել և պաղեցնել, վրան ցանել աղ, պղպեղ, մաղադանոս։ Ջուն հարել և խառնել այդ խճողակի հետ։

Յուղ քսած տապակի մեջ դնել պատրաստած խճողակը, հարթել, յուղը հալել և լըցնել վրան, 20 րոպե դնել վառարանի ջեռոցը։

Միջուրումը մատուցել նույն տապակում, վրան ցանել մաղադանոս. առանձին մատուցել թթուներ (զանազան)։

125 գ տավարի մսին՝ 1 ձու, 20 գ հալած յուղ, 100 գ թթու. մաղադանոսը, աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Արմլով

Եփած միսն ու կարտոֆիլը երկու անգամ մսաղացով աղալ։ Այդ զանգվածի մեջ լըցնել սոխատած, աղ, պղպեղ, մաղադանոս կամ համեմ և լավ խառնել։ Պատրաստած խճողակը հավասար շերտով դնել յուղ քսած տապակի մեջ։ Խճողակի երեսը հարթել, ձու քսել, վրան ցանել ծեծած պաքսիմատ, հալեցրած յուղ և 20—25 րոպե դնել վառարանի ջեռոցը։

Արմլովը մատուցել կտորներով, առանձին մատուցել արաժան։

150 գ տավարի մսին՝ 80 գ կարտոֆիլ, 15 գ հալած յուղ, 25 գ գլուխ սոխ, 1/4 ձու, 50 գ արաժան, 10 գ ծեծած պաքսիմատ. աղը, պըղպեղը, մաղադանոսը կամ համեմը՝ ըստ ճաշակի։

Տոմատի խյուսով կոլոլիկ

Տավարի մսի փափուկ մասը անջատել ոսկորներից։ Ոսկորներից արգանակ եփել և քամել։ Միսը կտրտել, երկու անգամ մսաղացով աղալ։ Խճողակի մեջ գցել աղ, մանր կտրատած սոխ, ձու, լավ խառնել և ոչ-մեծ գնդիկներ պատրաստել, դրանք թաթախել ալյուրի մեջ և յուղով տապակել։

Ալյուրը բովել մինչև մուգ դարչնագույն դառնալը, մի քիչ արգանակով բաց անել, լավ խառնել, ավելացնել սոխատած, տոմատ-պյուրե, շաքար, կարմիր պղպեղ, գինու քացախ և թողնել որ երկու անգամ եռա։

Տապակած գնդիկների վրա լցնել տոմատ-պյուրեի պատրաստած խյուսը և մարմանդ կրակի վրա եփել 3—5 րոպե։

Կոլոլիկը մատուցել՝ վրան մաղադանոս ցանած։

125 գ տավարի մսին՝ 25 գ գլուխ սոխ, 25 գ հալած յուղ, 1/4 ձու, 15 գ տոմատ-պյուրե, 5 գ ալյուր, 25 գ գինու քացախ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը, շաքարը՝ ըստ ճաշակի։

Գեղարքունու կոլոլակ

Տավարի թարմ ուաք միսը (փափուկ մասը) մաքրել ջլերից և ճարպից և քոթուկի կամ քարի վրա ծեծել օթակով այնքան, որ խմորանման զանգված ստացվի։ Մսի վրա աղ, պղպեղ ցանել և ծեծելը շարունակել այնքան, մինչև որ միսը սպիտակավուն դառնա։ Պատրաստած զանգվածը փոխադրել լայն ամանի մեջ, վրան օղի լցնել և շարունակել հարել, մինչև որ զանգվածը թեթևակի թուլանա։ Դրանից հետո զանգվածի մեջ լցնել հարած ձու, համեմ, ալյուր, կաթ, լավ խառնել և նորից հարել այնքան ժամանակ, մինչև որ միատեսակ առաձգական զանգված ստացվի։

Ոսկորներից արգանակ եփել, քամել, աղ գցել և երկու մասի բաժանել։ Փայտե շերեփով վերցնել պատրաստած զանգվածից և գցել արգանակի մեջ, աշխատելով դրանց կլոր ձև տալ և մարմանդ կրակով եփել այնքան ժամանակ, մինչև գնդերը արգանակի երեսը դուրս գան։ Մնացած արգանակից ցորենի ձավարով շիլա փլավ եփել։

Կոլոլակը մատուցել ափսեում՝ սոխատած հետ։ Շիլափլավը մատուցել առանձին։

200 գ տավարի մսին՝ 50 գ ցորենի ձավար, 35 գ գլուխ սոխ, 50 գ հալած յուղ, 60 գ կաթ, 3 գ ալյուր, 1/4 ձու, 10 գ օղի կամ կոնյակ. աղը, պղպեղը, մաղադանոս կամ համեմը՝ ըստ ճաշակի։



Շարունակությունը.

Նախուրը թթունների համար անհրաժեշտ ամոքանք է, բայց այն երբեք չի մատուցվում սեղանին։

Մանր կտրատած կամ ծեծած սխտորը, խառնած մածունի, արաժանի կամ զանազան արգանակների (հավի, մսի) հետ շատ քանջարեղեն և մսեղեն կերակրատեսակների անքաժանելի մասն է (սպանախից, կանաչ լոբուց, սիրեխից, բոխուց, դանդուխից սալաթների, տապակած ճուտերի, խաշի և այլն)։ Սխտորը մտնում է մսի խճողակից պատրաստած բազմազան կերակրատեսակների կազմի մեջ (մսագլանիկ)։

Ռեհանը, սամիթը, դաղձը, ուրցը և այլն օգտագործվում են ինչպես թարմ, այնպես էլ չորացրած վիճակում։ Ռեհանը հիասքանչ բուրմունք ու համ ունի, սեղանը զարդարելու համար դա ամենագեղեցիկ կանաչին է։

Պահելու համար չորացնում են ոչ միայն բանջարանոցային ամոքային կանաչին, այլև վայրի՝ սպիտակ բանջարը, փիփերթը, ավելուկը և այլն, որոնցից ձմեռը զանազան կերակրատեսակներ են պատրաստում։

ՆԵՆՈՒՐ

Նեխուրը հովանոցավորների ընտանիքին պատկանող երկամյա բույս է։ Նեխուրը աճում է վայրի վիճակում և մշակվում է բանջարանոցներում։ Արմատներն օգտագործվում են ջրալի կերակրատեսակներ պատրաստելու, իսկ տերևները՝ որպես համեմունքային կանաչի աղ դնելու և թթունների համար։ Թթու դրած նեխուրը ինքնուրույն խորտիկ է։

ՍՊԻՏԱԿ ԲԱՆՋԱՐ

Սպիտակ բանջարը երկար, նեղ տերևներով բազմամյա բույս է։ Թարմ վիճակում չեն օգտագործում։ Սպիտակ բան-

Շարունակությունը 109 էջում



Մսով բորակու ձևավորելը

Սպանախով տավարի միս

Տավարի փափուկ միսը կտրտել և մսաղացով աղալ։ Աղացած միսը յուղով տապակել, որից հետո ավելացնել սոխաուած, ծեծած սխտոր, լվացած և խոշոր կտրտած սպանախ, աղ, պղպեղ, մի քիչ արգանակ (ոսկորներից եփած) և այդ բոլորը խառնել։ Ծածկած ամանը դնել մարմանդ կրակի վրա և թողնել մինչև պատրաստ լինելը։ Տավարի միսը մատուցել վրան մաղադանոս ցանած։

150 գ տավարի մսին՝ 25 գ գլուխ սոխ, 20 գ հալած յուղ, 200 գ սպանախ. աղը, պղպեղը, սխտորը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Շոգեխաշելու համար պատրաստած մսով բորակի



Մսալոռ

Տավարի փափուկ միսը սխտորի և բուլղարական տաքդեղի հետ մսաղացով աղալ, իսկ հետո ավելացնել չաման, կարմիր պղպեղ, աղ և լավ խառնել։ Դրանից հետո խճողակը խմորի պես հունցել և դնել կավե կամ ճենապակե ամանի մեջ և պահել սառը տեղ։ Մեկ ժամ հետո խճողակը փոխադրել յուղ քսած կաթսայի մեջ և գդալով խառնելով տապակել այնքան, մինչև որ ջուրը գոլորշիանա, իսկ խճողակը փխրուն դառնա։

Տապակած մսի վրա լցնել քիչ ջրով ($^1/_3$ բաժակ) բացած տոմատ-պյուրե, փակած կաթսան դնել մարմանդ կրակի վրա, և 20—25 րոպե միսը խաշել։

Առանձին պատրաստել կաթով կարտոֆիլի պյուրե և մատուցել մսալոռի հետ։

150 գ տավարի մսին՝ 25 գ բուլղարական տաքդեղ, 0,02 գ չաման, 15 գ տոմատ-պյուրե, 20 գ հալած յուղ. աղը, պղպեղը, սխտորը՝ ըստ ճաշակի։ Կարտոֆիլի պյուրեի համար՝ 200 գ կարտոֆիլ, 50 գ կաթ, 20 գ կարագ, $^1/_4$ ձվի դեղնուց։

Տավարի մսով բորակի

Լայն ամանի մեջ լցնել ցորենի մաղած ալյուր, դրան բլրի ձև տալ, որի մեջ փոս անել։ Այդ փոսի մեջ գցել աղ, ձու, լցնել մի քիչ ջուր և պինդ խմոր հունցել։ Խմորը 0,3 սմ հաստությամբ, բարակ գրտնակել, հատիչով կամ բաժակով կլոր կտրել և վրան ալյուր ցանել. խմորը կարելի է կտրել 5—6 սմ քառակուսիներով։

Տավարի փափուկ միսը, գլուխ սոխը մսաղացով աղալ, վրան ավելացնել աղ, պղպեղ, մաղադանոս, որից հետո յուղով տապակել։

Յուրաքանչյուր բլիթի վրա դնել մի քիչ խճողակ և խմորը հավաքել այնպես, որ խճողակը կենտրոնում մնա։ Պատրաստած բորակին (պելմենը) դնել կաթսան, վրան լցնել մի քիչ արգանակ, ծածկել և մարմանդ կրակով շոգեխաշել մինչև պատրաստ լինելը։

Բորակին հանել քափկիրով, թողնել որ ցամաքի, փոխադրել տաքացրած յուղով տապակի մեջ և տապակել մինչև ոսկեգույն կեղև ստանալը։

Բորակին մատուցել տաք, առանձին մատուցել ծեծած սխտորով մածուն։

75 գ տավարի մսին՝ 25 գ գլուխ սոխ, 35 գ կարագ, 50 գ ալյուր 1/4 ձու, 100 գ մածուն. աղը, պղպեղը, սխտորը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Աշտարակի կոլոլակ

Տավարի տաք մսից հարած զանգված և արգանակ պատրաստել այնպես, ինչպես «Գեղարքունու կոլոլակ»-ի համար։ Դրանից հետո պինդ եփած ձուն կճպել, դեղնուցը հանել և դրա փոխարեն ձվի մեջ դնել երկտող հետևյալ մակագրությամբ՝ «Բարի ախորժակ», «Բարի գալուստ» և այլն։ Ձուն դնել եփած վառեկի փորը։ Խոնավ մառլայի վրա հավասար շերտով դնել հարած մսի զանգվածը, դրա վրա՝ վառեկը, ապա զանգվածի եզրերը մառլայի օգնությամբ միացնել և թույլ կապել։ Կոլոլակը գցել տաք արգանակի մեջ, 35—40 րոպե եփել և թողնել նույն արգանակում մինչև մատուցելը։ Մնացած արգանակի մեջ գցել բրինձ, աղ, սոխատած, թարխուն և եփել մարմանդ կրակով մինչև պատրաստ լինելը։

Մատուցելիս կոլոլակը հանել արգանակից, մառլան հեռացնել, դնել ափսեն և զարդարել մաղադանոսով. առանձին մատուցել հալած յուղ, բրնձի շիլափլավը։

1500 գ տավարի մսին՝ 1 վառեկ, 3 ձու, 100 գ բրինձ, 100 գ հալած յուղ, 300 գ գլուխ սոխ, 50 գ կոնյակ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը և թարխունը՝ ըստ ճաշակի[1]։

Շուշվա կոլոլակ

Թարմ տաք ազդրամսի փափուկ մասը զատել ոսկորներից, մաքրել ջլերից, փառերից ու ճարպից։ Ոսկորներից արգանակ եփել ու քամել։ Փափուկ մսին աղ ցանել և ծեծել օթակով, այնուհետև մսի վրա ցանել մանր կտրատած գլուխ սոխ և ծեծելը շարունակել մինչև որ միատեսակ առաձգական զանգված ստացվի։ Զանգվածը լցնել կաթսան, ավելացնել ալյուր, կաթ, ձու, կոնյակ

---

[1] Մթերքների նորման տրված է 5 բաժնի համար։ Այս կերակրատեսակը սովորաբար պատրաստում են հյուրերի համար։



ջարի տերևները հյուսում և չորացնում են։ Չորացրած սպիտակ բանջարը երբեմն օգտագործվում է հարիսա եփելիս։ Հարիսա սիրողները գտնում են, որ դրա շնորհիվ հարիսայի համն ավելի լավանում է։

ՋԱՄԱՆ (ՔԵՄՈՆ)

Այս երկամյա վայրի բույսը մշակվում է նաև բանջարանոցներում։ Օգտագործվում են երկաերմ պատուղները, որոնք յուրահատուկ համ և հոտ ունեն։ Հայաստանում չամանը գործածվում է բաստուրմա և մի քանի այլ կերակրատեսակներ պատրաստելիս։

ՍԱՄԻԹ

Սամիթը միամյա բույս է։ Դրա մատղաշ տերևները օգտագործվում են որպես համեմունք զանազան կերակրատեսակների համար, իսկ ամբողջ բույսը (առանց արմատի) գործադրվում է վարունգ աղ դնելիս։

ՇՐԵՇ

Շրեշը շուշանազգիների ընտանիքին պատկանող բազմամյա բույս է, մինչև 1 մ բարձրությամբ։ Երկար տերևներ ունի, մի քիչ հիշեցնում է պրասը, բայց սոխի համ և հոտ չունի։ Օգտագործվում է ինչպես սպանախը, ուտում են եփած վիճակում, մածնով, սխտորով կամ յուղով և ձվով տապակած։

ԹԱՐԽՈՒՆ

Թարխունը բարդ ծաղկավորների ընտանիքին պատկանող բազմամյա բույս է։ Մշակվում է բանջարանոցներում։ Օգտագործվում է որպես համեմունք թարմ և չորացրած վիճակում, ինչպես և որպես սեղանի կանաչի։



Շուշվա կոլոլակի համար մսի ծեծելը նախապատրաստելը



Մսի ծեծելը

Սեծած միս



և ծեծել։ Երբ զանգվածը կիսահեղուկ դառնա վրան լցնել աղ, պղպեղ, մանր կտրտած կանաչի, հարել և 20—30 րոպե դնել սառը տեղ հասունանալու համար։ Դրանից հետո զանգվածից գնդիկներ ձևավորել, դրանց մեջ փոսեր անել, փոսերի մեջ՝ դնել մեկական կտոր հալած սառը յուղ կամ ամուր եփած ձու և գնդիկներին տալ նախկին ձևը։

Քամած արգանակի կեսը լցնել կաթսան, մեջը գցել մսի գնդիկները և թույլ կրակով եփել մինչև պատրաստ լինելը։ Կոլոլակի պատրաստ լինելը որոշվում է խոհարարական ասեղով, ծակելիս դուրս է գալիս սպիտակ հյութ։

Մնացած արգանակում բրնձապուր եփել, ավելացնելով սոխառած և թարխուն։ Մատուցելուց 5 րոպե առաջ ապուրի մեջ լցնել հարած ձու և թողնել, որ եռա։

Ուտելուց անմիջապես առաջ կոլոլակը դնել ափսեն և վրան լցնել բրնձապուր, առանձին պետք է մատուցել տաքացրած հալած յուղ։

1500 գ մսին՝ (4 բաժին)՝ 200 գ հալած յուղ, 20 գ գլուխ սոխ, 2 ձու, 12 գ ալյուր, 80 գ բրինձ, 50 գ կաթ, 30 գ կոնյակ. աղը, պղպեղը, թարխունը՝ ըստ ճաշակի։

Դդումով մուսակա

Տավարի փափուկ միսը մանր կտրտել, յուղով տապակել, վրան ջուր լցնել այնքան, որ միսը միայն ծածկվի, կաթսան ծածկել և միսը խաշել մինչև պատրաստ լինելը։ Բրինձը ընտրել, լվանալ և եփել մինչև կիսապատրաստ լինելը։ Պատրաստել սոխառած։ Դդումը կլպել և սերմը հեռացնել, բարակ կտրտել և տապակել։

Պատրաստի միսը խառնել կիսապատրաստ բրնձին, վրան լցնել սոխառածը, ցանել աղ և պղպեղ։ Յուղ քսած տապակի մեջ դնել մեկ շարք տապակած դդում, հետո մեկ շարք սոխի և բրնձի հետ խառնած միս, դրա վրա նորից մեկ շարք դդում, շուրջը կիսած պոմիդորներ դրած, մի քիչ արգանակ լցնել և դնել վառարանի ջեռոցը, մինչև պատրաստ լինելը։

Մուսական մատուցել նույն տապակում։

125 գ տավարի մսին՝ 250 գ դդում, 20 գ հալած յուղ, 12 գ բրինձ, 50 գ պոմիդոր, 25 գ գլուխ սոխ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Բադրիջանով մուսակա

Պատրաստել և մատուցել ինչպես «Դդումով մուսական», բայց դդումի փոխարեն օգտագործել բադրիջան։

Բադրիջանը նախօրոք մաքրել, կլոր կտրտել, վրան աղ ցանել և 10—15 րոպե այդպես թողնել, որից հետո լվանալ, մղել և երկու կողմից տապակել։

125 գ տավարի մսին՝ 150 գ բադրիջան, 20 գ հալած յուղ, 12 գ բրինձ, 50 գ պոմիդոր, 25 գ գլուխ սոխ. աղը, պղպեղը, համեմը, սամիթը՝ ըստ ճաշակի։

Կարտոֆիլով մուսակա

Պատրաստել և մատուցել ինչպես «Դդումով մուսական», բայց դդումի փոխարեն օգտագործել բարակ կտրտած տապակած կարտոֆիլ։

125 գ տավարի մսին՝ 200 գ կարտոֆիլ, 20 գ հալած յուղ, 12 գ բրինձ, 50 գ պոմիդոր, 25 գ գլուխ սոխ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Կանաչ պոմիդորով մուսակա

Պատրաստել և մատուցել ինչպես «Դդումով մուսական», բայց դդումի փոխարեն օգտագործել կանաչ պոմիդոր։

125 գ տավարի մսին՝ 100 գ կանաչ պոմիդոր, 20 գ հալած յուղ, 20 գ բրինձ, 25 գ գլուխ սոխ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Արաժանով սուկի

Սուկին մաքրել ջլերից և կտրտել 1—1,5 սմ հաստության կտորներով։ Կտորները թեթևակի ծեծել օթակով (թակիչով), ցանել աղ, պղպեղ և տապակում դաղած յուղով երկու կողմից տապակել։ Դրանից հետո մսի վրա արաժան լցնել, ավելացնել մխրակ, տապակը ծածկել և մարմանդ կրակով խաշել 10—12 րոպե։

Սուկին մատուցել նույն տապակում, առանձին մատուցել խաղողաթթու։

125 գ սուկուն՝ 50 գ արաժան, 10 գ հալած յուղ, 100 գ խաղողաթթու. աղը, մխրակը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Տապակած սուկի

Սուկին մաքրել ջլերից, կտրտել մեկ բաժինանոց կտորներով, թեթևակի ծեծել օթակով, վրան ցանել աղ, պղպեղ և հալած յուղով երկու կողմից տապակել։ Առանձին տապակել օղակներով կտրտած սոխ և բարակ շերտերով կտրտած կարտոֆիլ։

Սուկին մատուցել սկուտեղում, շուրջը դնել տապակած սոխ, կարտոֆիլ և վրան լցնել հալեցրած յուղ, կողքից դնել թթու վարունգ։

100 գ սուկուն՝ 50 գ գլուխ սոխ, 20 գ հալած յուղ, 150 գ կարտոֆիլ, 50 գ թթու վարունգ. աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Տապակած սուկի բանջարեղենով

Պատրաստած սուկին կտրտել մեկ բաժինանոց կտորներով, թեթևակի ծեծել օթակով, վրան ցանել աղ, պղպեղ և տապակում երկու կողմից յուղով տապակել։ Առանձին տապակել շերտերով կտրտած բադրիջանը և կիսած պոմիդորը, ավելացնել արգանակով բաց արած բոված ալյուր (ալյուրը պետք է մուգ դարչնագույն դառնա), վրան ցանել աղ, պղպեղ, լցնել կարմիր գինի, խառնել և թողնել, որ եռա։

Սուկին մատուցել սկուտեղում՝ շուրջը դասավորել բադրիջանն ու պոմիդորը, վրան լցնել խյուսը և կանաչի ցանել։

200 գ սուկուն՝ 20 գ հալած յուղ, 5 գ ալյուր, 80 գ բադրիջան, 80 գ պոմիդոր, 20 գ կարմիր գինի. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։



Խորոված սուկի

Սուկին մաքրել ջլերից, կտրտել 200 գրամանոց կտորներով, վրան ցանել աղ, պղպեղ, շարել շամփուրին և խորովել թեժ (առանց բոցի) կրակով մինչև պատրաստ լինելը, պարբերաբար մսին քսել հալած կարագ՝ քացախի հետ խառնած։

Բուլղարական տաքդեղը, բադրիջանը և պոմիդորը լվանալ, ցամաքեցնել, շարել շամփուրին և թեժ (առանց բոցի) կրակով խորովել։

Մսի խորոված կտորները շամփուրից հանել և դնել սկուտեղի մեջ, շուրջը դասավորել խորոված, կեղևահանված բուլղարական տաքդեղն ու բադրիջանը, պոմիդորը, ինչպես և կլոր կտրտած հում գլուխ սոխը։ Խորովածի վրա դնել լիմոնի շերտեր։

200 գ սուկուն՝ 50 գ պոմիդոր, 50 գ բուլղարական տաքդեղ, 50 գ բադրիջան, 25 գ գլուխ սոխ, 1/4 լիմոն. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Ցանցախորով սուկի

Պատրաստած սուկին կտրտել մեկ բաժինանոց կտորներով, թեթևակի ծեծել օթակով, վրան ցանել աղ, պղպեղ, հարթել և խորովել ցանցի վրա։

Սուկին մատուցել վրան մաղադանոս ցանած և կարագի կտորներ ու լիմոն դրած։

200 գ սուկուն՝ 1/4 լիմոն, 12 գ կարագ, աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Բաստուրմայի խորոված

Սուկին մաքրել ջլերից, կտրտել 50—60 գրամանոց կտորներով, դարսել ճենապակյա կամ կավե ամանում, վրան ցանել աղ, պղպեղ, ավելացնել քացախ, մանր կտրտած գլուխ սոխ և խառնել։ Ամանը ծածկել և 14—16 ժամ դնել սառը տեղ, բաստուրմա ստանալու համար։

Բաստուրման շարել շամփուրների վրա և խորովել թեժ կրակով (առանց բոցի), պարբերաբար շամփուրը շրջելով, որպեսզի մսի կտորները հավասարաչափ խորովվեն։

Խորոված մատուցել սկուտեղում, շուրջը դասավորել մսի հետ բաստուրմա արած գլուխ սոխ կամ կանաչ սոխի սոխաուած, խորոված բուլղարական տաքդեղի հետ կիսած պոմիդոր, կանաչի։

200 գ սուկուն՝ 50 գ գլուխ սոխ, 10 գ գինու քացախ, 50 գ պրաս (սավզի), 50 գ պոմիդոր, 30 գ բուլղարական տաքդեղ. աղը, պղպեղը, կանաչին՝ ըստ ճաշակի։



ՀՈՐԹԻ ՄՍԻ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Նոր բայավետի կոլոլիկ

Հորթի փափուկ միսը կտրտել և երկու անգամ մսաղացով աղալ։ Աղացած մսին ավելացնել սոխաուած, բրինձ, աղ, պղպեղ, խառնել և բաժանել մանր գնդիկների։ Պատրաստած գնդիկները շոգեխաշել արգանակում, որից հետո քամիչով քամել և պաղեցնել։ Եփած գնդիկները թրջել հարած ձվի մեջ, թաթախել պաթսիմատում և տապակել եռացող յուղով։

Կոլոլիկը մատուցել տաք, վրան լցնել հալած կարագ. առանձին մատուցել թթուներ (զանազան)։

125 գ հորթի մսին՝ 20 գ գլուխ սոխ, 15 գ պաքսիմատ, 3 գ բրինձ, 1/2 ձու, 15 գ հալած յուղ, 50 գ թթուներ (զանազան), 15 գ կարագ. աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Կարտոֆիլով հորթի մսի կոլոլիկ

Հորթի փափուկ միսը երկու անգամ մսաղացով աղալ, ավելացնել մանր կտրտած գլուխ սոխ, աղ, պղպեղ, խառնել և յուղով

տապակել։ Կարտոֆիլը եփել, մսաղացով աղալ, ավելացնել հարած ձու և խմորի պես հունցել։ Դրանից հետո կարտոֆիլի զանգվածից հավի ձվի չափ գնդիկներ ձևավորել։

Գնդիկներում ոչ մեծ փոսեր անել և թեյի գդալով լցնել մսի խճողակը, որից հետո գնդիկներին տալ նախկին ձևը, թաթախել հարած ձվի մեջ և յուղով տապակել մինչև ոսկեդարչնագույն կեղև գոյանալը։

Կոլոլիկը մատուցել ափսեում. զարդարել կանաչիով. տոմատի խյուսը (տես հաջորդ բաղադրատոմսը) մատուցել առանձին։

75 գ հորթի մսին՝ 200 գ կարտոֆիլ, 1/2 ձու, 15 գ գլուխ սոխ, 25 գ հալած յուղ, 50—75 գ տոմատի խյուս, կանաչին, աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Տոմատի խյուսով հորթի միս

Հորթի փափուկ միսը մանր կտրտել, յուղով տապակել, փոխադրել կաթսան և վրան ջուր լցնել այնքան, որ միսը միայն ծածկվի։ Կաթսան փակել և միսը մարմանդ կրակով խաշել մինչև պատրաստ լինելը։ Պատրաստել սոխաոած, դրան ավելացնել տոմատ-պյուրեն։ Ալյուրը յուղով բովել մինչև մուգ դարչնագույն դառնալը, բաց անել քիչ ջրով, որից հետո ավելացնել սոխաոածը, աղ, կարմիր պղպեղ, տոմատ և թողնել մինչև որ հոսա։ Պատրաստած տոմատի խյուսը լցնել մսի կտորների վրա, ավելացնել կարմիր գինի և 10—15 րոպե նորից շոգեխաշել։

Միսը մատուցել վրան սամիթ ցանած։

150 գ հորթի մսին՝ 20 գ հալած յուղ, 15 գ տոմատ-պյուրե, 15 գ գլուխ սոխ, 3 գ ալյուր, 25 գ կարմիր գինի. աղը, կարմիր պղպեղը, սամիթը՝ ըստ ճաշակի։

Պոմիդորի հետ տապակած հորթի միս

Հորթի փափուկ միսը մանր կտրտել, դնել յուղ քսած տապակը, ցանել աղ, պղպեղ, շուրջը շարել կտրտած պոմիդոր, ավելացնել մի քիչ տաք ջուր, դնել վառարանի ջեռոցը և թողնել մինչև պատրաստ լինելը։ Առանձին տապակել կտրտած կարտոֆիլ։

Հորթի միսը կարտոֆիլի հետ մատուցել, վրան լցնել շոգեխաշելուց գոյացած հյութը։

125 գ հորթի մսին՝ 60 գ պոմիդոր, 150 գ կարտոֆիլ, 30 գ հալած յուղ, աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։



Ո Խ Ր Ց

Սա չրթնածաղկավորների ընտանիքի բազմամյա բույս է։ Կովկասում տարածված է լայնորեն։ Ուժեղ բուրմունք ունի։ Տերևներն օգտագործվում են որպես համեմունք ազգային մի շարք կերակրատեսակների, ինչպես և պանրի ներուկ տեսակների համար։

ՊՐԱՍ (ՍԱՎՋԻ)

Պրասը շուշանազգիների ընտանիքին պատկանող բազմամյա բույս է, տափակ տերևներով։ Մատուցում են թարմ վիճակում։

ԾՈՒԹԻԿ (ՄԱՐՋԱՆ)

Սա չրթնածաղկավորների ընտանիքին պատկանող բազմամյա բույս է, հաճելի կծու համ և հոտ ունի, մի քիչ հիշեցնում է ռեհանը, բայց ավելի ուժեղ է։ Աճեցնում են բանջարանոցներում։ Օգտագործում են թարմ և հատկապես չորացրած վիճակում որպես շատ կերակրատեսակների համեմունք։

Ռ ե հ ա ն

Ռեհանը չրթնածաղկավորների ընտանիքին պատկանող միամյա բույս է։ Աճեցնում են բանջարանոցներում։ Հաճելի համ և հոտ ունի։ Ազգային շատ կերակրատեսակներում օգտագործվում է որպես համեմունք ինչպես թարմ, այնպես էլ չորացրած վիճակում։

Փ ի փ ե ր թ

Սա փիփերթների ընտանիքի բազմամյա բույս է։ Կովկասում աճում է վայրի վիճակում։ Մատղաշ տերևները, ու



Հորթի կրծքամսի լցոնումը

Սամիթով հորթի միս

Հորթի փափուկ միսը կտրտել բարակ կտորներով և յուղով տապակել։ Սամիթն ընտրել և խոշոր կտրտել։ Յուղը տապակում հալել, այդ յուղի մեջ դնել մի շերտ սամիթ, այնուհետև մի շերտ միս, վրան աղ ցանել, նորից դնել մի շերտ սամիթ, վրան յուղ ցանել, տապակը ծածկել և 15—20 րոպե դնել վառարանի ջեռոցը։

Միսը մատուցել նույն տապակում։

150 գ հորթի մսին՝ 20 գ հալած յուղ, 50 գ սամիթ, աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Հորթի լցոնած կրծքամիս

Հորթի կրծքամսի ներսի կողմից, կողոսկրերի երկարությամբ, փառերը կտրտելով կրծոսկրը բաց անել և հեռացնել կրճիկները։ Կրծքամսի երկարությամբ, սկսած նրա բարակ ծայրից, մսի արտաքին և կողերին կպած շերտերի միջև եղած փառերը կտրել այնպես, որ գրպանաձև անցք ստացվի և աղ ցանել։

Ընտրած և նախօրոք թրջած բրինձը ցամաքեցնել անձեռոցիկում, յուղով տապակել, փոխադրել կաթսան, վրան լցնել տաք ջուր (200 գ) կափարիչով ծածկել և մարմանդ կրակով եփել։

Մանր կտրատած գլուխ սոխը և բուլղարական տաքդեղը առանձին-առանձին յուղով թեթևակի տապակել։ Բրնձով կաթսայի մեջ գցել տապակած սոխը, տաքդեղը, մաղադանոս, հում ձու, մաքրած և լվացած չամիչ, դարչին, պղպեղ, աղ և լավ խառնել։

Պատրաստած կրծքամսի $^3/_4$-ը խճողակով լցնել և եզրերը կարել։ Խճողակած կրծքամիսը դնել յուղ քսած տապակը, սուր դանակով մի քանի տեղ ծակել, վրան լցնել ջրով բացած տոմատ-պյուրե և $1—1^1/_2$ ժամ տապակել վառարանի ջեռոցում, պարբերաբար վրան լցնելով շոգեխաշած հյութից։

Լցոնած կրծքամիսը մատուցել ամբողջական կտորով։

1000 գ հորթի կրծքամսին՝ 100 գ բրինձ, 50 գ գլուխ սոխ, 50 գ բուլղարական տաքդեղ, 80 գ հալած յուղ, 40 գ մաղադանոս, 0,5 գ մեխակ, 0,5 գ դարչին, 20 գ չամիչ, 1 ձու, 60 գ տոմատ-պյուրե, պղպեղ, աղ՝ ըստ ճաշակի։



ԽՈԶԻ ԵՎ ՎԱՅՐԻ ԿԵՆԴԱՆԻՆԵՐԻ ՄՍԻ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Խոպի և տավարի ջեռեփուկ

Ոչ-գեր խոզի միսը մսաղացով աղալ, ավելացնել կտրտած գլուխ սոխ, աղ, պղպեղ և լավ խառնել։ Յորենի ձավարը 1 ժամ թրջել և դրանից փլավ եփել (էջ 145)։ Պատրաստած խճողակը և փլավը իրար խառնել, հունցել և դարձնել միատեսակ զանգված։

Տավարի միսը մսաղացով աղալ, ավելացնել աղ, պղպեղ, մանր կտրտած գլուխ սոխ և խառնել։ Տապակին յուղ քսել։ Դրա վրա հավասար շերտերով դնել խոզի մսի և փլավի

խառնուրդը, հավասարեցնել, վրան դնել տավարի մսից պատրաստած խճողակը, նորից դնել խոզի մսի ու փլավի խառնուրդ և հավասարեցնել, վրան ցանել հալեցրած յուղ (տեղ-տեղ դնել կարագի կտորներ) և 35—40 րոպե դնել վառարանի ջեռոցը։

Ջևռփուկը մատուցել վրան լցրած այն հյութից, որ գոյացել է կերակրատեսակը պատրաստելիս։

80 գ ոչ-գեր խոզի մսին՝ 60 գ տավարի միս, 20 գ ցորենի ձավար, 20 գ գլուխ սոխ, 12 գ կարագ, 15 գ լիմոն, 15 գ հալած յուղ, աղը և պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Տապակած խոզի միս սերկևիլով

Խոզի մեջքամիսը կարտել 130—150 գ բաժնեկտորների, ցանել աղ, պղպեղ, որից հետո դնել դաղած յուղով տապակի մեջ և տապակել մինչև որ բոլոր կողմերից կեղև գոյանա։ Լվացած սերկևիլը կտրտել խոշոր կտորներով, հեռացնել սերմը և յուղով տապակել մինչև պատրաստ լինելը։

Տապակած խոզի մսի շուրջը դասավորել սերկևիլի տապակած կտորները, վրան ցանել պարչին, ավելացնել 3—4 մխիկ, տապակը ծածկել և դնել վառարանի ջեռոցը մինչև պատրաստ լինելը։

Խոզի միսը մատուցել նույն տապակում, վրան մաղադանոս ցանած։

150 գ խոզի մսին՝ 100 գ սերկևիլ, 20 գ հալած յուղ, աղ, պղպեղ, մաղադանոս, դարչին, մեխակը՝ ըստ ճաշակի։

Տապակած խոզի միս խաղողով

Խոզի մեջքամիսը ոսկրի հետ միասին կտրտել բաժնեկտորներով, թևթևակի ծեծել, ցանել աղ, պղպեղ, ծեծած դարչին և երկու կողմից յուղով տապակել մինչև պատրաստ լինելը։

Մատուցելիս խոզի մսի կտորները դնել ափսեն և ձևավորել խաղողի թթվի ողկույզներով։

150 գ խոզի մսին՝ 10 գ հալած յուղ, 150 գ խաղողաթթու, աղ, սև պղպեղ, դարչինը՝ ըստ ճաշակի։

Խառը կոլոլիկ

Խոզի և տավարի փափուկ միսը կտրտել, մսաղացով աղալ, ավելացնել մանր կտրատած գլուխ սոխ, մաղադանոս, մանր կտրատած և տապակած բուլղարական տարդեղ, տոմատ-պյուրե, ցանել աղ, պղպեղ և լավ խառնել։ Պատրաստած խճողակը 2 ժամ դնել սառը տեղ, որից հետո բաժանել գնդիկների, յուրաքանչյուր բաժնին 2—3 հատ։ Գնդիկները թաթախել հարած ձվի և կաթի խառնուրդում, այնուհետև թաթախել պարսիմատում և տապակել։

Կոլոլիկը մատուցել վրան յուղ լցրած և մաղադանոսով զարդարած. առանձին մատուցել թթու դրած տանձ, սալոր։

75 գ խոզի մսին՝ 75 գ տավարի միս, 20 գ գլուխ սոխ, 25 գ բուլղարական տաքդեղ, 15 գ տոմատ-պյուրե, 1/4 ձ., 40 գ կաթ, 15 գ պարսիմատ, 20 գ հալած յուղ, 100 գ թթու դրած տանձ, սալոր, աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Տնական երշիկ

Խոզի փափուկ միսը եփած կարտոֆիլի և սխտորի հետ երկու անգամ մսաղացով աղալ, ավելացնել աղ, պղպեղ, մուսկատի ընկույզ, ծեծած դարչին, ձվի դեղնուց և լավ խառնել։ Պատրաստած խճողակից ձևավորել 5 սմ երկարությամբ և 3 սմ տրամագծով գլանիկներ, թաթախել ալյուրի մեջ և յուղով տապակել։

Առանձին մատուցել լիմոն և սմախ։

125 գ ոչ-գեր խոզի մսին՝ 1/2 ձվի դեղնուց, 60 գ կարտոֆիլ, 2 գ սխտոր, 0,1 գ մուսկատի ընկույզ, 0,1 գ դարչին, 5 գ ալյուր, 15 գ լիմոն, 2 գ սմախ, աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Խոզի մսի խորոված

Մեջքամիսը և աղդրի փափուկ միսը կտրտել, վրան ցանել աղ, պղպեղ, շարել շամփուրին և խորովել թեժ կրակով (առանց բոցի), պարբերաբար շրջելով, որպեսզի միսը հավասարաչափ խորովվի։

Մատուցել ափսեում, կողքից դնել թթու դրած պտուղներ, պրաս (սավզի) մանր կտրտած գլուխ սոխ։ Առանձին մատուցել նռան հյութ։

200 գ խոզի մսին՝ 100 գ թթու դրած կրգեր (տանձ, խաղող), 25 գ գլուխ սոխ, 30 գ պրաս, 50 գ նռան հյութ. աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Վայրի խոզի մսի խորոված

Մեջքամիսը կտրտել 50—60 գ կտորներով (ոսկրի հետ)։ Հետո խորովածը պատրաստել այնպես, ինչպես «բաստուրմայի խորոված»-ը (էջ 112)։

250 գ մսին՝ 60 գ գլուխ սոխ, 10 գ գինու քացախ, 50 գ պրաս, 60 գ պոմիդոր, 30 գ բուլղարական տարդեղ. աղը, պղպեղը, կանաչին՝ ըստ ճաշակի։

Եղնիկի մսի խորոված

Եղնիկի միսը լվանալ, անձեռոցիկով ցամաքեցնել, կտրտել 50—60 գ կտորներով, վրան ցանել աղ, պղպեղ, ավելացնել բուրավետ պղպեղ, դափնու տերև, մեխակ, բարակ կլոր կտրտած գազար, գլուխ սոխ, խառնել, վրան լցնել սպիտակ գինի և թողնել որ հասնի (20—24 ժամ)։ Պատրաստած միսը շարել շամփուրին և թեժ (առանց բոցի) կրակով խորովել։

Խորովածը մատուցել վրան օղակաձև կըտրրտած գլուխ սոխ ցանած, առանձին մատուցել նռան հյութ։

Նույն ձևով պատրաստել վայրի այլ կենդանիների մսի խորովածը։

300 գ եղնիկի մսին՝ 3 հատիկ բուրավետ պղպեղ, 3 հատիկ մեխակ, 50 գ գազար, 40 գ գլուխ սոխ, 0,02 գ դափնու տերև, 30 գ սպիտակ գինի, 30 գ նռան հյութ. աղը, պղպեղը, ըստ ճաշակի։

Ուլի խորովու

Ուլի նախապատրաստած մսեղիքը լավ լվանալ, բոլոր կողմերից տրորելով աղ քսել։

20 րոպե անց մսեղիքի վիզը մեջքի կողմից ճեղքել մինչև ոսկրը և չժանգոտվող երկաթալարով առաջին ոտքերը միացնել վզի հետ. հետևի ոտքերի ջլերի միջով երկար երկաթալար անցկացնել։

Հաճարի ձավարը ընտրել, լվանալ, աղ գցած ջրում թրջել մեկ ժամ, իսկ այնուհետև մաղով քամել, փոխադրել յուղ քսած լայն կավե ամանը։ Վրան յուղ ցանել և ջուր լըցնել՝ 1 բաժակ ձավարին 2 բաժակ ջուր։ Պատրաստել սոխաոած։

Թոնիրում փայտն այրվելուց հետո այնտեղ դնել ձավարով ամանը, իսկ դրա վրա կախել ուլը, երկաթալարը կապել խաչերկաթից։ Թոնիրը ծածկել թիթեղով և վրան կավ քսել։ Ուլը թոնիրում խորովել 1—2½ ժամ։

Պատրաստի ուլը կտրտել, դնել ափսեն և զարդարել մաղադանոսով։ Քաշովին մատուցել առանձին՝ վրան սոխաոած լցրած։ Տոնական սեղանին ուլի խորովուն մատուցում են ամբողջական։

4—5 կգ կշռող մեկ ուլին՝ 1 կգ հաճարի ձավար, 300 գ հալած յուղ, 2 լ ջուր, 500 գ գլուխ սոխ. աղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։





ԸՆՏԱՆԻ ԵՎ ՎԱՅՐԻ ԹՌՉՈՒՆՆԵՐԻ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Տնային թռչունների միսը ավելի շատ լիարժեք սպիտակուցներ է պարունակում, քան խոշոր և մանր եղջերավոր անասուններինը։ Թռչնի մսի մեջ շարակցական հյուսվածքներն ավելի քիչ են, ճարպը հալման ավելի ցածր ջերմաստիճան է պահանջում։ Ջերմային մշակման ժամանակ տնային ջահել թռչունների շարակցական հյուսվածքը համեմատաբար հեշտ է փափկում, իսկ ծեր թռչուններինը՝ խիստ կայուն է։ Այդ պատճառով տնային թռչունի ջերմային մշակումը տատանվում է 30 րոպեից մինչև 3—4 ժամի սահմաններում։ Ջահել տնային թռչունի մսի մեջ էքստրակտիվ նյութերը քիչ են, իսկ ծեր թռչունների մոտ՝ շատ, ուստի վերջիններից ավելի համեղ արգանակ է ստացվում։

Վայրի թռչունների մսի էքստրակտիվ նյութերը ավելի շատ են, քան տնային թռչուններինը։ Վայրի թռչունի միսը դառնավուն, բայց ավելի հաճելի, ախորժակը գրգռող համ ունի։

Տնային թռչունների միսը վաճառքի է հանվում հով, պաղ և սառեցրած վիճակում։ Ըստ մշակման եղանակի այդ միսը լինում է փորոտիքը հեռացրած, կիսահեռացրած և չհեռացրած։ Վայրի թռչունը վաճառահանվում է փետուրով։

Կերակրատեսակներ պատրաստելու համար թռչունի միսը եթե սառած է, ետ են բերում, փետրահանում, խանձում, փորոտիքը հեռացնում և այնուհետև լվանում են։

Տնային և վայրի սառեցրած թռչունը ետ բերելու համար մեջքի վրա դնում են սեղանին և սենյակի ջերմության տակ թողնում են 4—8 ժամ, նայած մսեղիքի մեծությանը։

Եթե թռչունը փետուրով է, ապա առաջին հերթին փետրում են։ Փետրելն նկսում են վզից, միանգամից քաշելով մի քանի փետուր՝ իրենց բնական ուղղությանը հակառակ։

Արմատիկները հեռացնում են դանակի օգնությամբ։ Երբեմն թռչունը 30—60 վայրկյան ընկղմում են եռացող ջրի մեջ։

Փետրելուց հետո, մանր աղվամազը և մազ-

մրգուկները հեռացնելու համար թռչունները խանձում են մուր չարձակող բոցի վրա, նախապես վրան ցանելով ալյուր կամ ալյուրի թեփ։ Նախապատրաստած մսեղիքի ոտքերն ու թևերը կարում են։ Դրանից հետո վզի մաշկը մեջքի կողմից ճեղքում։ Վիզը բաց են անում և հիմքի մոտ կարում հեռացնում են։ Մաշկի ազատ ծայրով ծածկում են վզի կտրած տեղը։

Մսեղիքի փորոտիքը հեռացնելու համար քուջի մաշկը ճեղքում և քուջը հանում են, այնուհետև կրծոսկրի ծայրից սկսած փորը ճեղքում են, որտեղից հեռացնում են փորոտիքը (ստամոքսը, աղիքները, սիրտը և այլն)։ Փորոտիքը, հեռացրած մսեղիքը խնամքով լվանում են, որպեսզի լյարդացած արյուն չմնա։ Սակայն հարկավոր չէ երկար ժամանակ պահել ջրում։

Կերակրատեսակներ պատրաստելու համար նախապատրաստած թռչունը եփում, խաշում, տապակում են։

Եփելու համար ընտանի թռչունի նախապատրաստած միսը գցում են տաք ջրի մեջ (1 կգ թռչունին՝ 1,5—2 լ ջուր)։ Երբ ջուրը եռում է, քաֆը քաշում են, ավելացնում են աղ, սոխ, մաղադանոսի արմատ և, մարմանդ եփելով, թողնում են մինչև պատրաստ լինելը։ Եփած թռչունը արգանակից հանում, կտրատում և պահում են տաք արգանակում։

Վայրի թռչունները եփում են նույն ձևով, բայց արգանակը չեն օգտագործում, իսկ եփած վայրի թռչունը հովացնում են։ Վայրի թռչուն հազվադեպ են եփում, սովորաբար տապակում են։

Խաշելու համար թռչունի նախապատրաստած մսեղիքի վրա ցանում են աղ, պղպեղ և յուղ են քսում, այնուհետև դնում են ամանի մեջ, ավելացնում են տապակած արմատիքներ, վրան լցնում արգանակ կամ ջուր այնքան, որ մեջերը կիսով չափ ընկղմվի ջրի մեջ և մարմանդ կրակով խաշում մինչև պատրաստ լինելը։

Տապակելու համար հնդկահավի, սագի, բադի մսեղիքին աղ են անում, մեջքով դնելի ցած դնում են տապակը, վրան լցնում են հալած ճարպ, գեր սագերի և բադերի վրա տաք ջուր են լցնում և դնում են վառարանի ջեռոցը։

Հավի, ճուտի մսեղիքին աղ են ցանում, և տապակի մեջ դաղած յուղով վառարանի վրա տապակում են մինչև ամբողջ մսեղիքի մակերևույթը պատվի հարթ, լավ տապակված կեղևով։

Ավելի լավ տապակված կեղև ստանալու համար տապակելիս մսեղիքին պետք է սրաժան քսել։ Վառարանի վրա տապակելուց հետո մսեղիքով տապակը դնում են վառարանի ջեռոցը և թողնում մինչև լիովին պատրաստ լինելը։ Թռչունի միսը ջեռոցում տապակելու ժամանակ պարբերաբար պետք է շրջել և վրան լցնել գոյացած ճարպից և հյութից։

Մսի պատրաստ լինելը որոշում են խոհարարական ասեղով կամ պատառաքաղով ծակելու միջոցով. ծակում են մսեղիքի ամենահաստ մասը։ Պատրաստի մսի մեջ ասեղը հեշտ է մտնում և դուրս եկած հյութը անգույն է լինում։

Տոմատի խյուսով եփած հավ

Նախապատրաստած հավը դնել կաթսան, վրան այնքան ջուր լցնել, որ մսեղիքը միայն ծածկվի և եփել մինչև պատրաստ լինելը։ Այնուհետև հավը արգանակից հանել, կտրատել, իսկ արգանակը քամել։

Խոշոր կտրտած գլուխ սոխը տապակել, ավելացնել տոմատ-պյուրե և շարունակել տապակել դարձյալ 5 րոպե, մինչև ալյուրը բաց դեղին գույն ստանա։ Ալյուրը արգանակով բաց անել (75—100), ավելացնել տապակած սոխը և տոմատ-պյուրեն, ցանել աղ, պղպեղ և թողնել մինչև եփը գալը։

Ստացած խյուսը լցնել հավի եփած մսի

վրա, կաթսան ծածկել և մարմանդ կրակով հասցնել եռման։

Հավը մատուցել վրան խյուս լցրած և մաղադանոս ցանած։

150 գ հավի մսին՝ 3 գ ալյուր, 20 գ հալած յուղ, 10 գ տոմատ-պյուրե, 40 գ գլուխ սոխ, աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Հոնի խյուսով եփած հավ

Մշակած հավը եփել, արգանակը քամել, իսկ հավը կտրտել։ Ալյուրը բովել մինչև բաց դեղին գույն ստանալը, բաց անել քամած արգանակով (75—100 գ), ավելացնել նախօրոք թրջած և կորիզը հեռացրած հոնը, ընտրած, լվացած չամիչը, շաքար, խառնել և թողնել որ եռա։ Ստացված խյուսը լցնել եփած հավի վրա, կաթսան ծածկել և մարմանդ կրակով եփել մինչև պատրաստ լինելը։

Հավը մատուցել վրան խյուս լցրած և մաղադանոս ցանած։

150 գ հավին՝ 3 գ ալյուր, 20 գ հալած յուղ, 8 գ շաքար, 25 գ չորացրած հոն, 20 գ չամիչ, աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Կանաչ լոբով և պոմիդորով եփած հավ

Մշակած հավը եփել, կտրտել, արգանակը քամել։ Հավի մսի կտորները դնել կաթսան, ավելացնել սոխաուած, աղ, պղպեղ, յուղով տապակած կանաչ լոբի, կիսած պոմիդոր, կաթսան ծածկել և մարմանդ կրակով եփել մինչև եռալը։

Հավը մատուցել վրան մաղադանոս ցանած։

150 գ հավին՝ 25 գ գլուխ սոխ, 20 գ հալած յուղ, 200 գ կանաչ լոբի, 50 գ պոմիդոր, աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Բամիայով խաշած հավ

Հավի նախապատրաստած մսեղիքը եփել, կտրտել և արգանակը քամել։ Հավի մսի կտորները դնել կաթսան, ավելացնել սոխաուած, լվացած բամիա, լիմոնի հյութ, պղպեղ, կիսած պոմիդոր, կափարիչով ծածկել



Բամիայի պոչերը հեռացնելը

և մարմանդ կրակով խաշել մինչև պատրաստ լինելը։

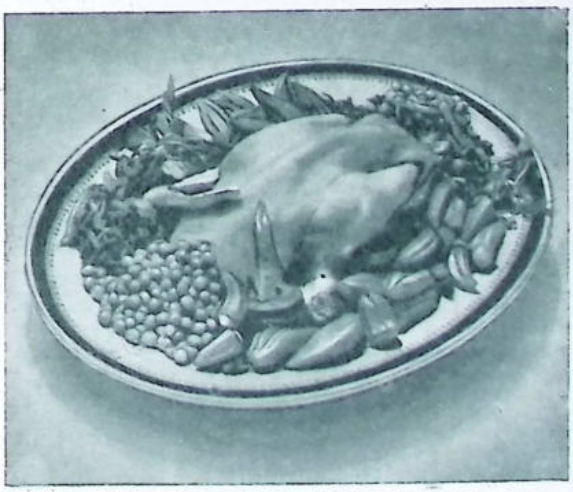
Հավը մատուցել վրան մաղադանոս ցանած։

125 գ հավին՝ 25 գ գլուխ սոխ, 20 գ հալած յուղ, 100 գ բամիա, 200 գ պոմիդոր, 15 գ լիմոն. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Հարիսա

Հավի նախապատրաստած մսեղիքը եփել։ Եփելուց հետո ոսկորներն անջատել և միսը կտրտել։ Եռացող արգանակի մեջ լցնել նախօրոք թրջած կորկոտը, ավելացնել հավի կտորները, եփելը շարունակել մարմանդ կրակով։ Հենց որ սկսի թանձրանալ, հարիսան պարբերաբար հարել շերեփով այնքան ժամանակ, մինչև մթերքները միանման մածուցիկ

Խաշած հավ բամիայով



ցիկ զանգված դառնան, որից հետո աղ գցել և խառնել։

Հարիսան մատուցել ափսեով։ Առանձին մատուցել սոխաուած կամ դարչին և հալած յուղ։

125 գ հավին՝ 70 գ կորկոտ, 50 գ հալած յուղ, 30 գ գլուխ սոխ և 0,5 գ դարչին. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Խնձորի խյուսով հավ

Հավի մշակած մսեղիքը եփել։ Պատրաստի հավը հանել, կտրտել և աղ անել, իսկ արգանակը քամել։ Հավի կտորները դնել կաթսան՝ դաղած յուղի հետ, տապակել և վրան ավելացնել լիմոնի հյութ։

Հավի արգանակով առանձին բրնձի փլավ (էջ 140) և խնձորի խյուս պատրաստել։



Խյուսը պատրաստելու համար լվացած խնձորը կլպել, միջուկը հեռացնել և կտրատել։ Խնձորի կեղևի վրա ջուր լցնել, եփել և քամել։ Թարմ խնձորի կտորների վրա լցնել խնձորի կեղևով եփած ջուրը, ավելացնել շաքար, դարչին և այնքան եփել, մինչև խնձորը փխլվի։ Եփելը ավարտելուց 2—3 րոպե առաջ խառնելով լցնել սառը ջրով բաց արած կարտոֆիլի ալյուր և թողնել որ եռա։

Հավը մատուցել սկուտեղում փլավի հետ, կողքին լցրած խնձորի խյուսը։

150 գ հավին՝ 50 գ խնձորի խյուս, 20 գ լիմոն, 30 գ բրինձ. աղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։ Խյուսի համար 100 գ խնձորին՝ 2 գ շաքար, 4 գ կարտոֆիլի ալյուր, 0,5 գ դարչին։

Լցոնած հավ

Պատրաստել այնպես, ինչպես «Ամիճ» կերակրատեսակը (էջ 124), բայց որպես լցոն օգտագործել ցորենի ձավարից պատրաստած քամովի փլավ՝ սոխաուածով և չորացրած հոնով։

Մեկ հավին՝ 80 գ ցորենի ձավար, 50 գ գլուխ սոխ, 25 գ հալած յուղ, 50 գ հոնաչիր, աղր, կարմիր պղպեղ՝ ըստ ճաշակի։

Կանաչ լոբով և ձվով հավի բորանի

Հավի նախապատրաստած մսեղիքը տապակել, կտրտել, դնել կաթսան, ավելացնել յուղ, խաշած կանաչ լոբի, սոխաուած, վրան լցնել հարած ձու և դնել վառարանի ջեռոցը մոտավորապես 5 րոպե։

Բորանին մատուցել՝ վրան հալած կարագ լցրած և մաղադանոս ցանած։

150 գ հավին՝ 25 գ գլուխ սոխ, 200 գ կանաչ լոբի, 15 գ հալած յուղ, 25 գ կարագ, 1 ձու. աղը մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Հավի մսով խոխոբ

Գեր հավի միսը կտրտել 35—40 գրամանոց կտորներով, լցնել կաթսան, ավելացնել յուղ, խորանարդաձև մանր կտրտած գլուխ սոխ, աղ, դնել կրակին և տապակել մինչև որ հավի միսը փափկի, սոխը հաճելի շագանակագույն դառնա, որից հետո ավելացնել

նուան հատիկ և շարունակել շոգեխաշելը մինչև նուան հատիկները գունաթափվեն։

Եթե պատրաստի խոխոբը շատ թթու ստացվի, ավելացնել շաքար, ըստ ճաշակի։

150 գ հավի մսին՝ 30 գ հալած յուղ, 250 գ գլուխ սոխ, 35 գ նուան հատիկ. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Կանաչ լոբով ճուտի բորանի

Կանաչ լոբին ընտրել, թելերը հեռացնել, ծղոտաձև կտրտել և լցնել կաթսան, ավելացնել յուղ, մի քիչ ջուր, և մարմանդ կրակով խաշել, որից հետո ավելացնել սոխատառած։

Նախապատրաստած ճուտը (էջ 117) կտրտել մանր կտորներով, փոխադրել լոբու կաթսան, ծածկել և խաշել մինչև պատրաստ լինելը։

Բորանին մատուցել ափսեով, զարդարել մաղադանոսով, առանձին մատուցել մածնով և շաքարած դարչինով զաֆրան։

150 գ ճուտին՝ 200 գ կանաչ լոբի, 20 գ գլուխ սոխ, 25 գ հալած յուղ, 50 գ մածուն, 5 գ շաքար, 0,02 գ զաֆրան, 0,5 գ դարչին. աղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Բադրիջանով ճուտի բորանի

Պատրաստել նախորդ բաղադրատոմսի ձևով, միայն թե լոբու փոխարեն օգտագործել բադրիջան, որը պետք է կլպել և կտրտել։ Առանձին մատուցել ծեծած սխտորով մածուն։

150 գ ճուտին՝ 200 գ բադրիջան, 20 գ հալած յուղ, 50 գ մածուն, 2 գ սխտոր. աղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Չորացրած մրգերի խյուսով ճուտ

Նախապատրաստած ճուտի կուրծքը ճեղքել և ճուտը տափակացնել, վրան քսել արաժան և երկու կողմից յուղով տապակել, հետո կտրտել, դնել կաթսան, ավելացնել լվացած չամիչ, ծիրանաչիր, սև սալոր, վրան լցնել տաք ջուր (150—200 գ) ծածկել և մարմանդ կրակի վրա եփել մինչև պատրաստ լինելը։ Ճուտը մատուցել վրան լցրած չոր մրգից գոյացած խյուսը։

150 գ ճուտին՝ 20 գ հալած յուղ, 10-ական գ չամիչ, ծիրանաչիր, սև սալոր, 50 գ արաժան. աղը՝ ըստ ճաշակի։

պտուղները մնդի մեջ օգտագործում են եփած՝ բացախով։ Հաճելի համ և հոտ ունի։

ՄԱՂԱԴԱՆՈՍ

Մաղադանոսը հովանոցավորների ընտանիքին պատկանող երկամյա բույս է, հանդիպում է վայրի վիճակում և մշակվում է բանջարանոցներում։ Սրա մատղաշ տերևները օգտագործվում են որպես համեմունք, իսկ արմատները չրալի կերակրատեսակներ եփելիս։

ՀԱՄԵՄ

Համեմը հովանոցավորների ընտանիքին պատկանող միամյա բույս է, մշակվում է բանջարանոցներում։ Լայնորեն օգտագործվում է թարմ և չորացրած վիճակում որպես համեմունք հայկական ազգային ճաշեր պատրաստելիս։

ԿՈՏԵՄ

Խաշածաղկավորների ընտանիքին պատկանող միամյա բույս է, հանդիպում է վայրի վիճակում և մշակվում է բանջարանոցներում։ Թարմ վիճակում օգտագործվում է որպես սեզանի կանաչի։

ԴԱՂՁ

Շրթնածաղկավորների ընտանիքին պատկանող բազմամյա բույս է. հանդիպում է վայրի և մշակվում է բանջարանոցներում։ Օգտագործվում է որպես համեմունք և լայնորեն գործածվում է խոհարարության մեջ, կաթնապուրներ պատրաստելիս։ Մատղաշ դաղձը ուտում են նաև թարմ վիճակում, մանավանդ պանրի հետ։

ՍԻԲԵԽ

Այս երկամյա բույսը լայնորեն տարածված է վայրի վիճակում։ Օգտագործվում է հատուկ կերակրատեսակների համար։

Մատղաշ տերևները գործադրվում են աղ դնելու համար։



«Շամփրախորով ճուտ» կերակրատեսակի համար ճուտը շամփուրի վրա անցկացնելը, խորոված ճուտը շամփուրից հանելը և ձևավորելը

Շամփրախորով ճուտ

Ճուտի նախապատրաստած մսեղիքը կրծքի կողմից կտրելով բացել և տափակացնել, աղ անել, անցկացնել շամփուրին և թեժ կրակով (առանց բոցի) 20—30 րոպե խորովել պարբերաբար վրան կարագ քսելով և շամփուրը պտտելով, որպեսզի ճուտը հավասարաչափ խորովվի։

Ճուտը մատուցել սկուտեղում՝ թարմ կամ նոր աղ դրած վարունգով, պոմիդորով ու մաղադանոսով զարդարած, առանձին մատուցել լիմոն։

Մեկ ճուտին (250—300 գ)՝ 20 գ կարագ, 25 գ լիմոն, 80 գ վարունգ, 50 գ պոմիդոր. աղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Պաքսիմատած ճուտ

Նախապատրաստած ճուտը եփել, կիսել, վրան աղ ցանել, ալյուրում թաթախել, իսկ հետո թրջել հարած ձվում, երկու կողմից ծեծած պաքսիմատ ցանել և անընդհատ շրջելով՝ յուղով տապակել։

Ճուտը մատուցել սկուտեղում, վրան լցնել հալած կարագ, շուրջը դնել թթու դրած բանջարեղեն և զարդարել մաղադանոսով։

150 գ ճուտին՝ 15 գ պաքսիմատ, 3 գ ալյուր, 20 գ հալած յուղ՝ 15 գ կարագ, 8 գ զանազան թթուներ. աղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Տապակած ճուտ

Նախապատրաստած ճուտի մսեղիքը կրծքի կողմից ճեղքել և օթակով տափակացնել։ Դրանից հետո թևերն ու ոտքերն հարմարեցնել ինչպես ցույց է տված նկարում, վրան ցանել աղ և պղպեղ, դնել դաղած յուղով տապակը, կափարիչով ամուր ծածկել, վրան դնել որևէ մաքուր ծանրություն (քար) և 20—25 րոպե տապակել։

Դրանից հետո ճուտը շրջել և տապակելը շարունակել մինչև պատրաստ լինելը։

Տապակած ճուտը մատուցել սկուտեղում։ Առանձին մատուցել ծեծած սխտոր, վրան լցրարծ հավի արգանակ (100 գ)։ Խավարտը՝ տապակած բանջարեղեն։

Մեկ ճուտին՝ 35 գ հալած յուղ, 100 գ պոմիդոր, 50 գ բադրիջան, 50 գ բուլղարական տաքդեղ, 3 գ սխտոր. աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Բանջարեղենի հետ խաշած ճուտ

Նախապատրաստած ճուտի մսեղիքը կրծքի կողմից ճեղքել, օթակով տափակացնել և աղ անել։ Կաթսայի մեջ գցել մի կտոր կարագ և մի շերտ կիսած պոմիդորներ։ Պոմիդորի վրայից դնել ճուտերը, իսկ ճուտերի վրայից նորից՝ կտրտած պոմիդոր, բադրիջան, գլուխ սոխ և ամբողջական կանաչ տաքդեղ, վրան ցանել աղ, ծեծած դարչին, ավելացնել 3—4 հատ մեխակ և սև պղպեղ։ Կաթսան ամուր փակել, և մարմանդ կրակով ճուտերը խաշել մինչև պատրաստ լինելը։

Մատուցել՝ վրան մանր կտրատած սամիթ ցանած։

500 գրամանոց մեկ ճուտին՝ 40 գ կարագ, 500 գ պոմիդոր, 250 գ բադրիջան, 150 գ կանաչ տաքդեղ, 100 գ գլուխ սոխ. աղը, պղպեղը, դարչինը, մեխակը, սամիթը՝ ըստ ճաշակի։

Ճուն՝ «Արարատ»

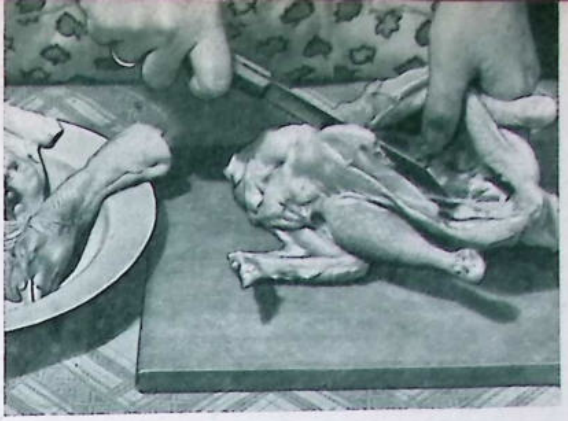
Ճուտի նախապատրաստած մսեղիքը կիսել, վրան աղ ցանել և երկու կողմից յուղով տապակել, որից հետո կտրտել, դնել կաթսան, լցնել այն յուղը, որի մեջ ճուտը տապակվել է, ավելացնել սպիտակ գինի, ծածկել և թողնել, որ եռա։

Մաքրած և լվացած թարմ սունկը մանր կտրտել և յուղով տապակել, ավելացնել տաք ջրով կամ հավի արգանակով (50—75 գ) բացած բուված ալյուր, գցել ծեծած մեխակ և 5—10 րոպե եփել։

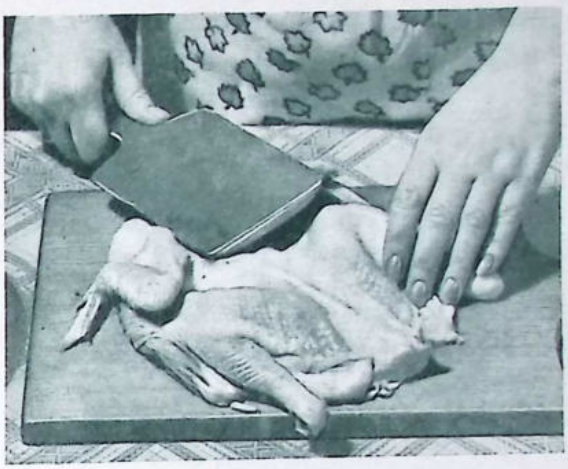
Պատրաստի ճուտերով կաթսայի մեջ լցնել սունկի խյուսը. դնել կրակին և թողնել մինչև պատրաստ լինելը։

Ճուտը մատուցել վրան մաղադանոս ցանած։

150 գ ճուտին՝ 20 գ հալած յուղ, 20—30 գ սպիտակ գինի, 125 գ թարմ կամ 12 գ չորացրած սունկ, 3 գ ալյուր, 3 հատիկ մեխակ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։



Կրծրի հատելը,



օթակով մսեղիքի թակելը,

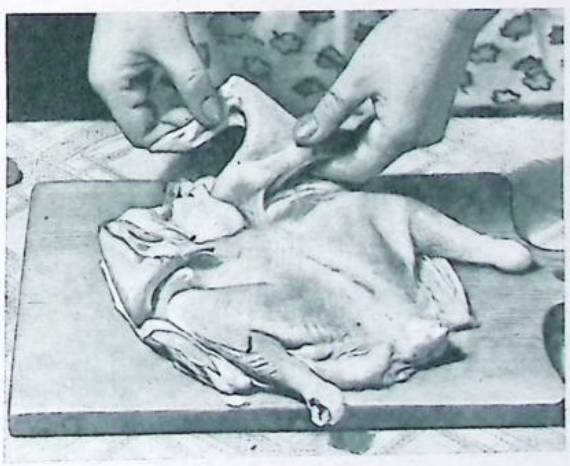
Խնձորով հնդկահավ

Հնդկահավի նախապատրաստած մսեղիքի վրա աղ ցանել, մեջքի վրա դնել տապակի մեջ, վրան լցնել հալած յուղ, ավելացնել մի քիչ ջուր (200 գ) և վառարանի ջեռոցում տապակել։

Տապակելու ընթացքում հնդկահավի վրա լցնել գոյացած հյութից, իսկ տապակը պտտել, որպեսզի հնդկահավը բոլոր կողմերից հավասարաչափ տապակվի։ Տապակելն ավարտելուց հետո հնդկահավը հանել, իսկ տապակում խորովել քաղցր խնձոր նախօրոք վրան շաքար ցանած։

Տապակած հնդկահավը կտրտել, դնել ափսեն, տալով նրան ամբողջական մսեղիքի տեսք, կողքից շարել խորոված խնձորները և վրան լցնել տապակելու ընթացքում գոյացած հյութից, զարդարել մաղադանոսով։

2000 գրամանոց մեկ հնդկահավին՝ 1500 գ խնձոր, 100 գ հալած յուղ, 30 գ շաքարափոշի. աղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։



ճվերի ուղղումը,

ազդրերի ուղղումը։



Ամիճ

Բրինձը եփել մինչև կիսապատրաստ լինելը, ավելացնել ընտրած և լվացած չամիչ, կեղևահան արած նուշ, ծիրանաչիր, հալած յուղ, ծեծած մնխակ, դարչին և խառնել։

Ստացած խճողակը լցնել հնդկահավի փորը և սպիտակ թելով կարել։

Խճողակած հնդկահավը դնել յուղ քսած տապակը, վրան ցանել յուղ, լցնել տաք ջուր և վառարանի ջեռոցում տապակել մինչև պատրաստ լինելը, պարբերաբար վրան լցնելով գոյացած հյութից։ Պատրաստի հնդկահավը կտրտել, դնել ափսեն, շուրջը դնել խճողակը, վրան լցնել հյութը և զարդարել մաղադանոսով։

Նույն եղանակով կարելի է պատրաստել նաև հավը։

2000 գրամանոց մեկ հնդկահավին՝ 100 գ բրինձ, 50 գ մաքրած նուշ, 50 գ ծիրանաչիր, 30 գ չամիչ, 100 գ հալած յուղ, 0,5 գ դարչին, 0,5 գ մեխակ. աղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Տապակած սագ խնձորով

Պատրաստել այնպես, ինչպես «խնձորով հնդկահավը»։

1500—2000 գ կշռող մեկ սագին՝ 1500 գ խնձոր, 100 գ հալած յուղ, 30 գ շաքար. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Լցոնած բադ

Բադի լյարդը մանր կտրտել, ավելացնել մանր կտրտած գլուխ սոխ, աղ, պղպեղ, մանր կտրտած համեմ, կոնյակ, կարագ և լավ խառնել։

Բադի պատրաստած մսեղիքը լցնել խճողակով, թելով կարել և մեջքի վրա դնել յուղ քսած տապակը, ջուր լցնել (50—75 գ) և դնել վառարանի ջեռոցը։ Տապակելու ընթացքում բադի վրա լցնել գոյացած հյութից։

Բադը մատուցել կտրտած, վրան լցնել գոյացած հյութը։

150 գ բադին՝ 20 գ գլուխ սոխ, 12 գ կարագ, 10 գ կոնյակ. աղը, պղպեղը, համեմը՝ ըստ ճաշակի։

Գինեփ փասիան

Փասիանի մշակած մսեղիքին աղ ցանել, բոլոր կողմերից յուղով տապակել, այնուհետև դնել կաթսան, ավելացնել սպիտակ գինի, կաթսան ծածկել և փասիանը շոգեխաշել մարմանդ կրակով։ Պատրաստի փասիանը կտրտել, փոխադրել սկուտեղի մեջ, վրան լցնել տապակելու ընթացքում գոյացած հյութը։ Փասիանի շուրջը դարսել խավարտոր (տապակած կարտոֆիլ, վարունգաթթու) և զարդարել մանր կտրտած մաղադանոսով։

150 գ փասիանին՝ 20 գ սպիտակ գինի, 20 գ հալած յուղ, 50 գ վարունգաթթու, 150 գ կարտոֆիլ. աղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Շամփրախորով կաքավ

Կաքավի նախապատրաստած մսեղիքը լվանալ, անձեռոցիկով ցամաքեցնել. աղ ցանել, կուրծքը երկու-երեք տեղ դանակով ծակել, անցկացնել շամփուրին և թեժ կրակով (առանց բոցի) խորովել, պարբերաբար շամփուրը պտտել և կաքավի վրա քսել քացախի հետ խառնած կարագ։

Կաքավը մատուցել սկուտեղում, զարդարել մաղադանոսով, կարելի է առանձին մատուցել խաղողաթթու։

150 գ կաքավին՝ 10 գ կարագ, 3 գ քացախ, 100 գ խաղողաթթու. աղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։



ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Ամառվա սննդի մեջ բանջարեղենները շատ մեծ նշանակություն ունեն. դրանց սննդային արժեքը որոշվում է գլխավորապես ածխաջրերի (օսլա, շաքար), հանքային աղերի (կալցիումի, կալիումի, նատրիումի և այլ աղեր) և առանձնապես վիտամինների պարունակությամբ։

Պտուղներն ու բանջարեղենը վիտամին C-ի գրեթե միակ աղբյուրն են, և օգանիզմի կողմից վիտամին A-ի պահանջմունքը գլխավորեն ծածկվում է կարոտինի հաշվին։

Որոշ բանջարեղեններ (սալաթը, բողկը, վարունգը և այլն) օգտագործում են միայն թարմ վիճակում։ Համեմունքները (ռեհանը, համեմը, կորիանդրը, սամիթը, մաղադանոսը, թարխունը, դաղձը և այլն) գործածվում են ինչպես թարմ, այնպես էլ չորացրած վիճակում, օգտագործվում են տաք և սառը կերակրատեսակներ պատրաստելիս։

Բանջարեղենը գործածելուց առաջ խնամքով լվանում, այնուհետև մաքրում և կտրտում են։ Բանջարեղենը կտրտում են այնպիսի մեծությամբ ու ձևով, որն անհրաժեշտ է տվյալ կերակրատեսակի համար։ Մաքրած և լվացած բանջարեղենը պետք է կտրտել օգտագործելուց անմիջապես առաջ. այդ դեպքում վիտամինները ավելի լավ են պահպանվում։

Կարտոֆիլը նախքան օգտագործելը պետք է տեսակավորել ըստ մեծության, քանի որ իրենց չափով միատեսակ պալարները եփելիս միաժամանակ են պատրաստ լինում։ Այնուհետև կարոտֆիլը լվանում և կլպում են։ Կարտոֆիլի կլպած պալարները մի անգամ էլ պետք է լվանալ և գցել սառը ջրի մեջ, որպեսզի. մուգ գույն չստանան։ Կարտոֆիլը կտրտում են եռանկյունաձև, չորսուաձև, ծղոտաձև և այլն։

Արմատապտուղները (գազար, ճակնդեղ, շաղգամ և այլն) խնամքով լվանում և կտրտում են եռանկյունաձև, չորսուաձև, ծղոտաձև և այլն։

Սպիտակ կաղամբը մշակում են հետևյալ



Սպիտակ կաղամբ

կերպ։ Հեռացնում են կեղտոտված և վնասված արտաքին տերևները, լվանում են սառը ջրով, կտրում են չորս մասի, կոթը հեռացնում և կտրտում կամ ջարդում են։ Եթե թըրթուրը կաղամբին վնասել է, ապա կաղամբը որոշ ժամանակ դնում են աղ արած ջրի մեջ և թրթուրները ջրի երեսն են բարձրանում։

Կաղամբաթթվի աղաջուրը մզում են։ Եթե կաղամբը խիստ թթու է՝ լվանում են սառը ջրում։

Սալաթ պատրաստելու համար օգտագործում են քիչ թթու, մանր կտրտած կաղամբաթթու։

Դդումը և դդմիկները լվանում են. խոշոր դդմիկների կողը կտրում են և բարակ կըլպում։ Մանր դդմիկների, բադրիջանների միայն կոթն են կտրում։ Դդումը և խոշոր դդմիկները կիսում կամ չորս մասի են բաժանում և գդալով հեռացնում են սերմը, որից հետո կտրտում են պատառներով, կլոր շերտերով և այլն։

Բադրիջանը, բամիան լվանում և հեռացնում են կոթերը։

Կանաչ տաքդեղը մաքրում են սերմերից. նախապես կտրելով կոթը, իսկ այնուհետև լվանում են։

Պոմիդորը տեսակավորում են։ Սառը կերակրատեսակների համար հարկավոր է օգտագործել հասուն, ամուր պոմիդորներ, որոնք կարելի է կտրտել պատառներով կամ կլոր շերտերով։ Տաք կերակրատեսակներ պատրաստելիս պոմիդորը կիսում կամ կտրտում են պատառներով կամ էլ կլոր շերտերով։

Թարմ վարունգը լվանում և տեսակավորում են ըստ մեծության։ Խոշոր վարունգները կլպում են, փոքրերը չեն կլպում, վարունգը կտրտում են կլոր շերտերով։

Վարունգաթթուն կտրտում են պատառներով կամ մատուցում են ամբողջական։

Աղ դրած վարունգը լվանում և կլոր կտրտում են. մանր վարունգը լվանում և մատուցում են ամբողջական։

Գլուխ սոխի արմատամասը և ծայրը կըտրում են, որից հետո հեռացնում են արտաքին չորացած շապիկը և լվանում են սառը ջրում։ Սառը կերակրատեսակներ պատրաստելու համար հարկավոր է օգտագործել խոշոր և ավելի քաղցր սոխ. սոխը կտրտում են օղակներով և կիսաօղակներով. սոխաուծի համար սոխը կտրտում են մանր։

Կանաչ սոխը մաքրում են, կոշտ և փչացած տերևները հեռացնում և լավ լվանում են։ Նայած կերակրատեսակին, կանաչ սոխը կտրտում են մանր կամ խոշոր։

Սխտորը մաքրում են այնպես, ինչպես գլուխ սոխը, այնուհետև բաժանում են առանձին-առանձին պճեղների և դրանց վրայից հեռացնում են չոր շապիկը։

Ծնեբեկը լվանում, այնուհետև բարակ դանակով գլխիկի վերևի մասից 1—2 սմ ցած կտրում են կեղևը։ Ծնեբեկը պետք է զգույշ մաքրել, որպեսզի գլխիկը չկոտրվի, որը ծնեբեկի ամենաարժեքավոր մասն է։ Մաքրած ծնեբեկը սառը ջրով լվանում և այնուհետև փունջ են կապում, ընդ որում յուրաքանչյուր փնջում հավաքում են միևնույն հաստության և երկարության բույսերը։ Դուրս ընկած ներքևի ծայրերը կտրում են։

Լոբու և սիսեռի կանաչ պատիճների թևկե-

րը հեռացնում են, ծայրերը կտրում և այնուհետև լվանում են։ Կանաչ լոբին կտրում են ծղոտաձև, իսկ կանաչ սիսեռը եփում են ամբողջությամբ։

Կանաչ սպանախը, սալաթը, եղինջը մշակում են հետևյալ կերպ. հեռացնում են արմատները, կոպիտ դեղնած տերևները և խնամքով լվանում են։ Օգտագործում են միայն մատղաշ եղինջը, որի ցողունը բաց մանիշակագույն է։

Մաղադանոսի, սամիթի, թարխունի, ռեհանի տերևները անջատում են ցողունից, հեռացնելով դեղնած, չորացած տերևներն ու ճյուղերը, և խնամքով լվանում են։

Բանջարեղենը եփում կամ շոգեխաշում են։ Այդ դեպքում սննդարար նյութերի կորուստը զգալիորեն պակաս է լինում, և բանջարեղենի համը ավելի լավ է պահպանվում։

Շոգեխաշման համար հաճախ են պատրաստում կարտոֆիլը և դազարը՝ կեղևով կամ կլպած։ Կարտոֆիլը և դազարը կլպում և աղ են անում։ Կաթսայի մեջ ջուր են լցնում այնքան, որ կաթսայի մեջ եղած ցանցի տակի տարածությունը ջրով լցվի։ Ջուրը եռալուց հետո, ցանցի վրա դնում են բանջարեղենը, ամանը կափարիչով ամուր փակում և եփում են մինչ պատրաստ լինելը։

Ջրի մեջ եփելու դեպքում պետք է աշխատել, որ որքան կարելի է բանջարեղենը շուտ եփի, որպեսզի սննդարար նյութերի և վիտամինների կորուստը քիչ լինի։ Դրա համար բանջարեղենը գցում են եռացող ջրի մեջ և եփում են փակ կաթսայում, թույլ եռացումով։ Բանջարեղենը, բացի ճակնդեղից և կանաչ սիսեռից, եփում են աղ գցած ջրի մեջ (1 լ ջրին 10 գ աղ)։ Ճակնդեղը աղ գցած ջրում եփելիս համը կորցնում է, իսկ կանաչ սիսեռը աղ գցած ջրում երկար ժամանակ չի եփվում։

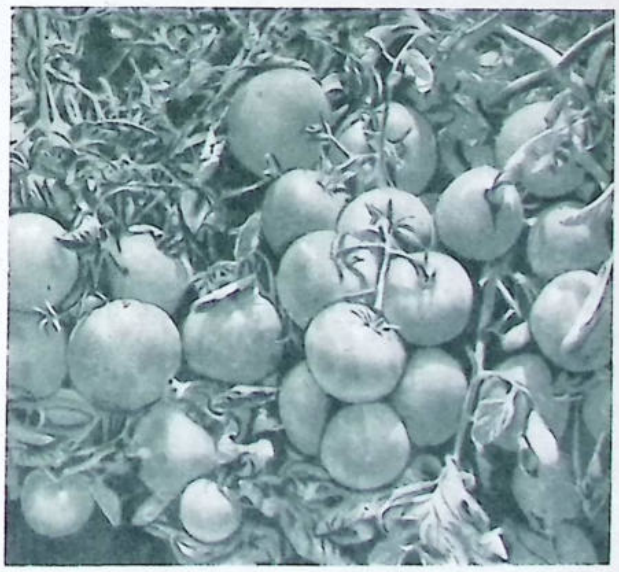
Կարտոֆիլը և արմատապտուղները եփելիս պետք է նրանք ջրով ծածկված լինեն 1 սմ ոչ ավելի։ Բանջարեղենի մեծ մասը եփելուց հետո քամում են քամիչով կամ մաղով։ Ծաղկակաղամբը և ծնեբեկը պահում են այն ջրի մեջ, որտեղ եփել են, որպեսզի այդ բանջարեղենների համը չվատանա։

Այն ջուրը, որի մեջ եփում են բանջարեղենները, սովորաբար սննդարար շատ նյութեր է պարունակում, ուստի եթե անախորժ համ չկա, այդ ջուրը օգտագործում են ապուրներ կամ խյուսեր պատրաստելու համար։

Բանջարեղենը շոգեխաշում են քիչ քանակությամբ հեղուկով (1 կգ-ին վերցնում են 0,2—0,3 լ ջուր կամ արգանակ)։ Որոշ բանջարեղեններ կարելի է շոգեխաշել իրենց հյութով։ Շոգեխաշելու ժամանակ ամանը պետք է ծածկված լինի կափարիչով։ Ստացվող հեղուկը չեն թափում, այլ օգտագործում են բանջարեղենների հետ միասին։ Ուստի շոգեխաշելիս սննդարար նյութերի և վիտամինների կորուստը զգալիորեն պակասում է, քան եփելիս։ Սեփական հյութի մեջ շոգեխաշում են դդումը, դդմիկը, պոմիդորը և այլ բանջարեղեններ, որոնք հեշտությամբ հյութ են արտազատում։ Բանջարեղենը սովորաբար շոգեխաշում են 15—20 րոպեի ընթացքում, օրինակ, սպանախ, դանդուր, փիփերթը շոգեխաշում են 8—10 րոպե։

Բանջարեղենը շոգեխաշում են, փակ ամանում քիչ ջրով կամ արգանակով մարմանդ ե-

Պոմիդորի բույփ



փելով, վրան ավելացրած սոխաոած, տոմատ-պյուրե, բուրավետ արմտիք, կանաչի, պղպեղ և այլ ամոքանքներ։

Կտրտած բանջարեղենը շոգեխաշելուց առաջ տապակում են մինչև կիսապատրաստ լինելը։

Բանջարեղենը տապակում են սովորաբար հում վիճակում, որոշ բանջարեղեններ նախապես եփում են (կաղամբ, երբեմն կարտոֆիլ)։ Բանջարեղենը տապակում են քիչ քանակությամբ ճարպով (սովորական եղանակով) կամ մեծ քանակությամբ ճարպով (արտասովոր)։

Մաքրած և կտրտած բանջարեղենը դնում են 120—150° դաղած յուղով տապակը, աղ են գցում և տապակում են խոհանոցային վառարանի վրա։ Անհրաժեշտության դեպքում բանջարեղենը լրացուցիչ տապակում են վառարանի ջեռոցում։ Լայն կերպով կիրառվում է նաև մթերքների խորովելը թեժ (առանց բոցի) կրակի վրա, ինչպես և թոնիրում։

Թխովի կերակրատեսակներ պատրաստելու համար բանջարեղենը նախօրոք եփում, շոգեխաշում կամ տապակում են։ Բանջարեղենը թխում են տապակի վրա կամ վառարանի ջեռոցում՝ 250—280° ջերմության տակ։ Տապակին յուղ են քսում, ցանում են աղացած պաթսիմատ և այնուհետև դնում են բանջարեղենը՝ ոչ ավելի, քան 4 սմ հաստությամբ։ Եթե թխենին պատրաստում են մսով, սոխով կամ այլ խճողակով, ապա նախապատրաստած բանջարեղենը տապակի վրա սկզբում դնում են 1—1,5 սմ հաստությամբ, դրա վրա՝ լցնում են խճողակի շերտը, որը ծածկում են նույն հաստությամբ բանջարեղենով։ Թխենու երեսը քսում են հարած ձվի և կաթի կամ արաժանի խառնուրդ։ Թխվող բանջարեղենի երեսը պետք է պատած լինի կարմրավուն կեղևով։

Տապակած մատղաշ կարտոֆիլ

Մաքուր լվացած, միաչափ մատղաշ մանր կարտոֆիլը լցնել կաթսան, ավելացնել քիչ ջուր, շոգեխաշել, ավելացնել դաղած յուղ և տապակել բոլոր կողմերից։ Տապակելու ժամանակ պատրաստ լինելուց 10 րոպե առաջ ավելացնել մանր կտրտած կանաչ սոխ, ապա ցանել աղ ու պղպեղ։

Մատուցելիս վրան ցանել կանաչի և կողքին դնել թարմ վարունգ ու կարմիր պոմիդոր։

300 գ կարտոֆիլին՝ 40 գ յուղ, 70 գ կանաչ սոխ, մեկ հատ վարունգ, 2 հատ պոմիդոր, աղ, պղպեղ, կանաչին՝ ըստ ճաշակի։

Տապակած կարտոֆիլ

Խոշոր կարտոֆիլը մաքրել, լվանալ, կտրտել 1 սմ հաստությամբ միատեսակ կլորակներով, քիչ չորացնել և երկու կողմից տապակել դաղած յուղում. կիսատապակած դրությամբ վրան ցանել աղ, պղպեղ։ Նույն եղանակով տապակել նաև կլորակներով կտրտած սոխը։

Մատուցելիս կարտոֆիլի և սոխի տապակած կլորակները բլրաձև դասավորել սկուտեղի վրա, վրան կանաչի ցանել, կողքին դնել թարմ պոմիդոր և թերաղի վարունգ։

300 գ կարտոֆիլին՝ 100 գ սոխ, 30 գ յուղ, 2 հատ պոմիդոր, 1 հատ վարունգ. աղ, պղպեղ, կանաչին՝ ըստ ճաշակի։

Շոգեխաշած կարտոֆիլ

Կաթսայում մանր խորանարդիկներով կտրտած գազարով, սոխով պատրաստած տոմատե սոխաոածի վրա լցնել քիչ քանակությամբ տաք ջուր, ավելացնել եփած կանաչ լոբի, տաքդեղ, խորանարդաձև կտրտած կարտոֆիլ, աղ և շոգեխաշել փակ կաթսայում 20—30 րոպե։

Մատուցելիս լցնել փոքրիկ խոր ափսեի մեջ և վրան կանաչի ցանել։

200 գ կարտոֆիլին 40 գ գազար, 40 գ սոխ, 20 գ տոմատ (կամ 100 գ պոմիդոր), 20 գ յուղ, 40 գ կանաչ լոբի, 1 հատ տաքդեղ. աղ, կանաչին՝ ըստ ճաշակի։

Դմմաքաշովի

Կեղևը և սերմը հեռացրած դդումը կտրտել, դնել կաթսան, վրան լցնել կաթ, ավելացնել աղ, շաքար, կիսաեփ բրինձ, յուղ և խառնել։ Կաթսան ծածկել և դդումը եփել մինչև պատրաստ լինելը։

Դմմաքաշովին կարելի է մատուցել տաք կամ սառը։

150 գ դդումին՝ 20 գ բրինձ, 70 գ կաթ, 6 գ շաքար, 15 գ հալած յուղ. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Սոխառածով դդում

Կլպած դդումը կտրտել, եփել աղ գցած ջրի մեջ, մաղով քամել, դնել ամանը և վրան շաքար գցել։ Պատրաստել սոխառած։

Դդումը մատուցել սոխառածը վրան լցրած։

200 գ դդումին՝ 20 գ գլուխ սոխ. 20 գ հալած յուղ, 10 գ շաքար. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Կաթով դդում

Կլպած և պատառներով կտրտած դդումը եփել աղ գցած եռացող ջրում և մաղով քամել։ Ալյուրը յուղով բովել (ալյուրի գույնը պետք է դառնա բաց դեղին), բաց անել տաք կաթով և վրան գցել շաքար։ Եփած դդումը դնել կաթսան, վրան լցնել կաթնախյուսը և թողնել որ եռա։

200 գ դդումին՝ 20 գ գլուխ սոխ. 20 գ հալած յուղ, 3 գ ալյուր, 5 գ շաքար. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Ոսպով դդում

Կլպած դդումը կտրտել, դնել կաթսան և աղ գցած ջրում եփել։ Դրանից հետո դդումի վրա ավելացնել եփած ոսպ, սոխառած, շաքար, աղ, խառնել և 10—15 րոպե եփել։

Դդումը մատուցել վրան մաղադանոս ցանած.

Առանձին մատուցել մածուն։

150 գ դդումին՝ 50 գ ոսպ, 20 գ գլուխ սոխ, 20 գ հալած յուղ, 100 գ մածուն. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Տապակած դդում

Կլպած դդումը կտրտել պատառներով, աղ ցանել, ալյուրի մեջ թաթախել և յուղով տապակել։

Դդումը մատուցել վրան մածուն լցրած։

250 գ դդումին՝ 15 գ հալած յուղ, 10 գ ալյուր, 70 գ մածուն. աղը, սխտորը՝ ըստ ճաշակի։

Բրնձով դդում

Դդումը լվանալ, վերևի մասը կտրել, որից հետո պտղային փափուկ մասը կորիզների հետ գդալով հեռացնել և մի անգամ էլ լվանալ։

Փափուկ մասից հեռացնել կորիզները և մանր կտրտել, ավելացնել եփած բրինձ, լվացած չամիչ, կորիզը հանած ալուչա, կլպած և մանր կտրտած խնձոր, շաքար, ծեծած դարչին և լավ խառնել։ Պատրաստած խառնուրդը լցնել դդումի մեջ և ծածկել կտրած վերնամասով։

Դրանից հետո դդումը դնել յուղ քսած տապակը և վառարանի ջեռոցում խորովել։

Լոցնած դդումը մատուցել կտորներով և վրան յուղ լցրած։

1,5 կգ մեկ դդումին՝ 70 գ բրինձ, 70 գ կարագ, 70 գ ալուչա, 25 գ շաքար, 30 գ չամիչ, 200 գ խնձոր, 1 գ ծեծած դարչին. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Ընկույզով լցոնած դդում

Դդումի փափուկ, ուտելու պտղամսից հեռացնել կորիզները, նախորդ ձևով, մանր կտրտել, ավելացնել սոխառած, նախօրոք թրջած, չորացրած հոն (առանց կորիզների), ընկույզի ծեծած միջուկ, աղ, ծեծած դարչին և լավ խառնել։ Պատրաստած խառնուրդը լցնել դդումի մեջ, ծածկել կտրած վերնամասով, դնել յուղ քսած տապակը, որից հետո վառարանի ջեռոցում խորովել։

Լցոնած դդումը մատուցել կտրտած և վրան յուղ լցրած։

1 կգ մեկ դդումին՝ 50 գ գլուխ սոխ, 25 գ հալած յուղ, 100 գ չորացրած հոն, 100 գ ընկույզի միջուկ, 1 գ ծեծած դարչին, 75 գ կարագ. աղը՝ ըստ ճաշակի։



Դդումի վերևի մասի կտրելը



Կորիզները հեռացնելը

Պաքսիմատած դդում

Նախապատրաստած դդումը կտրտել պատառներով, աղ ցանել, ալյուրում թաթախել, թրջել հարած ձվի և կաթի խառնուրդում, թաթախել ծեծած պաքսիմատի մեջ և յուղով տապակել։

Դդումը մատուցել վրան յուղ լցրած։

250 գ դդումին՝ 15 գ հալած յուղ, 1/4 ձու, 15 գ ծեծած պաքսիմատ, 25 գ կաթ. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Ջեռեփուկ դդում

Կլպած դդումը կտրտել, եփել աղ գցած ջրում, քամիչով քամել, տրորել, ավելացնել մանր կտրտած և լվացած ծիրանաչիր, շաքար, կաթ և խառնել։ Պատրաստած խառնուրդը դնել յուղ քսած տապակը, վրան լցնել նախօրոք թրջած բլղուր, վրան ցանել յուղ և վառարանի ջեռոցում թխել։

Դդմաթխենին մատուցելիս վրան ցանել մաղադանոս։

250 գ դդումին՝ 50 գ կաթ, 6 գ շաքար, 15 գ բլղուր, 15 գ ծիրանաչիր, 20 գ հալած յուղ. աղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Ջեռոցային դդում

Կլպած և մանր կտրտած դդումը եփել աղ գցած ջրում, քամիչով քամել, փոխադրել կաթսան, ավելացնել շաքար, տաք կաթ, ծեծած դարչին և յուղ խառնել։ Պատրաստած դդումը դնել յուղ քսած և պաքսիմատ ցանած տապակը, հարթել, վերևից ցանել պաքսիմատ, յուղ և թխել վառարանի ջեռոցում։

Թխած դդումը մատուցել վրան հալած յուղ լցրած։

250 գ դդումին՝ 50 գ կաթ, 6 գ շաքար, 20 գ հալած յուղ, 15 գ ծեծած պաքսիմատ, 0,5 գ ծեծած դարչին. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Այլապան

Կլպած բադրիջանը կտրտել կլոր-կլոր, վրան աղ ցանել և թողնել 10—15 րոպե, որից հետո մզել և լվանալ։ Թելերը հեռացրած և կտրտած կանաչ լոբին եփել 25—30 րոպե։ Պատրաստած բադրիջանը դնել կաթսան, վրան լցնել ձեթ, ավելացնել կլպած և կտրտած կարտոֆիլ, բուլղարական տաքդեղ, մանր կտրտած գլուխ սոխ, եփած կանաչ լոբին, կտրտած պոմիդոր, խոշոր կտրտած կանաչի և աղ անել։ Դրանից հետո նույն հաջորդականությամբ դասել բանջարեղենների երկրորդ շարքը, նորից աղ անել, վրան ցանել կանաչի, ձեթ, մի քիչ ջուր լցնել, բանջարեղենը ծածկել շրջած ափսեով, կաթսան փակել և մարմանդ կրակով եփել մինչև պատրաստ լինելը։

100 գ բադրիջանին՝ 100 գ կարտոֆիլ, 25 գ գլուխ սոխ, 20 գ ձեթ, 25 գ բուլղարական տաքդեղ, 40 գ կանաչ լոբի, 50 գ պոմիդոր, 5 գ աղ. զանազան կանաչին՝ ըստ ճաշակի։



Դդումը լցոնելը

Պոմիդորով կանաչ լոբի

Ձեթը դաղել, ավելացնել մաքրած, օղակաձև կտրատած գլուխ սոխ, վրան մի փոքր աղ ցանել խառնել և տապակել մինչև շականագույն դառնալը։ Տապակած սոխին ավելացնել թելերից մաքրած, լվացած և ծղոտաձև կտրատած կանաչ լոբին մի քիչ տաք ջուր խառնել, որպեսզի սոխը չայրվի, ապա ամանի բերանը փակել կափարիչով և շոգեխաշել մինչև լոբու գույնը փոխվի, որից հետո ավելացնել կլպած և կիսած պոմիդորներ, ծղոտաձև մանր կտրատած կծու կանաչ տաքդեղ, վրան ցանել աղի նորմայի մնացած մասը, խառնել, ամանի բերանը ծածկել և շոգեխաշել մինչև բոլոր մթերքների պատրաստ լինելը։

Մատուցել ափսեների մեջ, վրան մանրած համեմ ցանած։

200 գ կանաչ լոբուն՝ 25 գ գլուխ սոխ, 20 գ ձեթ, 50 գ պոմիդոր, 5 գ կծու կանաչ տաքդեղ, 30 գ ջուր, 5 գ աղ։

Մաղադանոսի

Բադրիջանների կոթերը կտրել, լվանալ, լցնել եռացող ջրով լի կաթսայի մեջ և եփել 2—3 րոպե, որից հետո դնել որևէ ծանրության տակ, որպեսզի դառը հյութը դուրս հոսի։ Սուր դանակով բադրիջանների մի կողմը երկարությամբ ճեղքել և մեջը աղ ցանել։ Ընկույզի միջուկը բրնձի մեծությամբ մանրել, ավելացնել մաքրած և նույն չափի կտրատած սխտոր, մաղադանոսի արմատներ և կանաչի, վրան աղ ցանել, խառնել և ստացված մասսայով լցոնել նախապատրաստած բադրիջանները։

Լցոնած բադրիջանները դասավորել բանկաների մեջ, վրան լցնել ձեթ (ավելի լավ է ձիթապտղի կամ արևածաղկի) այնքան, որ բադրիջանները ծածկվեն, ներծծվելուց հետո նորից յուղ ավելացնել, մինչև որ բադրիջաններն այլևս յուղ չընդունեն, ապա ամանի բերանը մոմաթղթով կապել և դնել հով տեղ։

1000 գ բադրիջանին՝ 100 գ ընկույզի միջուկ, 5 գ սխտոր, 20 գ մաղադանոս՝ արմատներով, 10 գ աղ, ձեթը՝ ըստ ճաշակի։

Լցոնած բադրիջան

Բադրիջանը լվանալ, կոթը կտրել, անձեռոցիկով չորացնել, դանակով մի կողմից ճեղքել, թեյի գդալով հանել սերմային մասը։ Պատրաստի բադրիջանները գցել եռացրած և հովացրած աղ գցած ջրի մեջ, թողնել 4—5 րոպե և քամիչով ցամաքեցնել։

Առանձին տապակում դաղել հալած յուղ, մեջը լցնել մաքրած, մանր կտրատած գլուխ սոխ և տապակել մինչև շագանակագույն դառնալը, ավելացնել մսաղացով մեկ անգամ աղացած տավարի միս և շարունակել տապակելը, անընդհատ խառնելով, չթողնել, որ մեծ գնդեր առաջանան։ Երբ միսը լրիվ տապակվի, ստացված զանգվածի վրա ցանել աղ, սև պղպեղ, մանր կտրատած մաղադանոսի տերև, խառնել և թողնել որ հովանա։

Պատրաստի զանգվածի միջուկը գդալով դնել նախօրոք պատրաստած բադրիջանների մեջ, դասավորել տապակում կամ կաթսայում, վրան լցնել դաղած յուղ, ծածկել, դնել կրակին և տապակել 10—15 րոպե։

Պատրաստի բադրիջանները մատուցել՝ վրան մանրած մաղադանոսի տերևներ ցանած։

125 գ մսին՝ 200 գ բադրիջան, 45 գ գլուխ սոխ, 20 գ հալած յուղ, 10 գ մաղադանոս, աղ, պղպեղ՝ ըստ ճաշակի։

Սունկով պոմիդորի տոլմա

Ընտրել միջին մեծության պոմիդորներ, լվանալ սառը ջրով, վերին մասը կտրել և զգուշությամբ հեռացնել միջուկը սերմերի հետ։ Թարմ սունկը մաքրել, լվանալ և 5 րոպե դնել եռացող ջրի մեջ, հետո քամիչով քամել, մի անգամ ևս լվանալ, մանր կտրտել և յուղով տապակել։

Եփած բրինձը խառնել սունկի հետ, ավելացնել սոխատած, աղ, պղպեղ, ծեծած սրխտոր, թարխուն և լավ խառնել։

Պատրաստած պոմիդորի մեջ դնել խճողակ, վերևից ծածկել կտրած մասը, պոմիդորները դնել յուղ քսած տապակը, վրան յուղ ցանել և մոտավորապես 15 րոպե դնել վառարանի ջեռոցը։

Տոլման մատուցել՝ վրան յուղ լցրած և մաղադանոս ցանած։

150 գ պոմիդորին՝ 50 գ թարմ սունկ, 5 գ բրինձ, 25 գ գլուխ սոխ, 25 գ հալած յուղ, 1 գ սխտոր. աղը, պղպեղը, թարխունը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Խաշած բադրիջան

Բադրիջանը լվանալ, կլպել, կլոր-կոլր կտրտել, դնել կաթսան, ավելացնել սոխատած, աղ, պղպեղ, մանր կտրտած մաղադանոս, ձեթ, մի քիչ ջուր (35—50 գ), ծածկել և խաշել մինչև պատրաստ լինելը։

Բադրիջանը մատուցել՝ վրան սխտորով մածուն լցրած։

200 գ բադրիջանին՝ 25 գ գլուխ սոխ, 20 գ ձեթ, 50 գ մածուն. աղը, պղպեղը, սխտորը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Ջեռեփուկ բադրիջան և պոմիդոր

Նախապատրաստած բադրիջանը կլոր-կլոր կտրտել, աղ անել և 10—15 րոպե հետո մզել ու ձեթով տապակել։

Կաթսայի մեջ դնել մի շերտ տապակած բադրիջան, այնուհետև՝ մի շերտ սոխատած, իսկ վրայից՝ մի շերտ կիսած պոմիդոր և 5—10 րոպե դնել վառարանի ջեռոցը։

Սխտորով մածունը մատուցել առանձին։

200 գ բադրիջանին՝ 25 գ գլուխ սոխ, 50 գ պոմիդոր, 20 գ ձեթ, 2 գ սխտոր, 70 գ մածուն. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Ընկույզի խյուսով բադրիջան

Կլպած բադրիջանը կլոր-կլոր կտրտել, աղ ցանել, 10—15 րոպե հետո մզել և ձեթով տապակել։

Խյուսը պատրաստելու համար ընկույզի ծեծած միջուկը դնել կաթսան, ավելացնել մանր կտրտած մաղադանոս, աղ, պղպեղ, 30—50 գ տաք ջուր, քացախ և թողնել, որ երկու անգամ եռա, հետո սառեցնել։

Բադրիջանը մատուցել վրան ընկույզի խյուս լցրած։

200 գ բադրիջանին՝ 20 գ ընկույզի միջուկ, 15 գ ձեթ. աղը, քացախը, պղպեղը, մաղադանոսը ըստ ճաշակի։

Խորոված բադրիջան

Կլպած բադրիջանը լվանալ, ցամաքեցնել անձեռոցիկով, շարել շամփուրներին և թեժ (առանց բոցի) կրակի վրա խորովել, պարբերաբար շրջելով. որպեսզի հավասարաչափ խորովվի։

Խորովվելուց հետո բադրիջանը հանել շամփուրներից։ Կլպել և դնել ափսեն։

Խորոված համար որպես խավարտ օգտագործվող բադրիջանները պետք է ճեղքել և ճեղքերում մի-մի կտոր դմակ դնել, հետո խորովել, ինչպես նկարագրված է վերը։

200 գ բադրիջանին՝ 20 գ դմակ. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Սիսեռով լցոնած բադրիջան

Բադրիջանը նախապատրաստել այնպես, ինչպես «Պանրի լցոնով բադրիջանը» (էջ 133), բադրիջանների մեջ լցնել տոմատ-պյուրեի հետ սոխատած և եփած սիսեռ։

Լցոնած բադրիջանը մատուցել՝ վրան մաղադանոս ցանած. առանձին մատուցել մածուն։

200 գ բադրիջանին՝ 20 գ գլուխ սոխ, 15 գ հալած յուղ, 10 գ տոմատ-պյուրե, 15 գ կճեպահան սիսեռ, 50 գ մածուն, աղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Պանրի լցոնով բադրիջան

Բադրիջանը լվանալ, կոթը կտրել, երկարությամբ ճեղքել և թեյի գդալով հեռացնել սերմը։ Նախապատրաստած բադրիջանը 5 րոպե գցել աղ արած եռացող ջրի մեջ և հետո քամիչով քամել։

Պինդ եփած ձուն մանր կտրտել, ավելացնել տրորած պանիր, հալեցրած յուղը լցնել վրան և խառնել։

Նախապատրաստած բադրիջանները լցոնել, դարսել յուղ քսած տապակում, վրան յուղ ցանել և խորովել։

Առանձին մատուցել ծեծած սխտորով մածուն։

200 գ բադրիջանին՝ 25 գ չանախ պանիր (ավելի լավ է օգտագործել հոլանդական պանիր), 1½ ձու, 15 գ հալած յուղ, 100 գ մածուն. աղը, սխտորը՝ ըստ ճաշակի։

Բանջարեղենի խավարտ խորոված համար



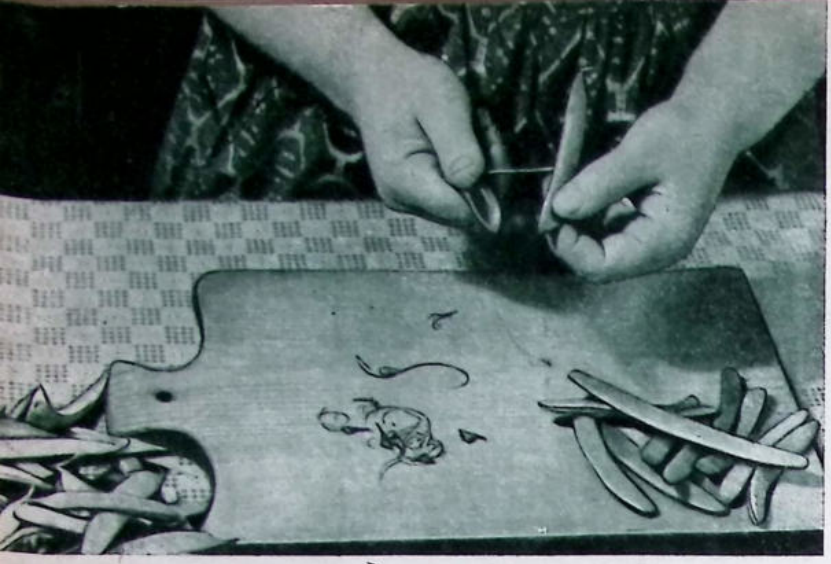
ԿԱՆԱՉ ՍԻՍԵՌ, ԼՈՒԻ

Հայաստանում լոբազգիներից առավել տարածված են կանաչ սիսեռը և լուին։ Կանաչ սիսեռի սննդային նշանակությունը շատ մեծ է։ Կաթնային հասունացման սիսեռի հատիկները մեծ քանակությամբ A, B և C *վիտամիններ, սպիտակուցային նյութեր, հատկապես ածխաջրեր և հանքային աղեր (երկաթ, ֆոսֆոր) են պարունակում։ Ըստ կալորիականության կանաչ սիսեռը գերազանցում է գրեթե բոլոր բանջարեղեններին։ Առաջին տարածված տեսակներն են՝ վաղահաս ուղեղային, ամերիկայի հրաշիք և րելադենան։*

Իրենց աննկարագրելիորեն պակաս արժեքավոր չեն նաև լորու կանաչ հատիկ-

Շարունակությունը 135 էջում





Կանաչ լոբու բելերի ճեռացնելը



Կանաչ լոբին կտրտելը

Բանջարեղենով խաշած կանաչ լոբի

Նախապատրաստած կանաչ լոբին աղ գցած ջրում եփել և քամիչով քամել, առանձին արևածաղկի ձեթով սոխատած պատրաստել։ Եփած լոբին լցնել կաթսան, ավելացնել սոխ, կտրտած պոմիդոր, մանր կտրտած բուլղարական տաքդեղ, քացախ, աղ, սև պղպեղ, մի քիչ տաք ջուր լցնել և 10—15 րոպե խաշել։

Խաշած բանջարեղենը մատուցել՝ վրան մաղադանոս ցանած։

200 գ կանաչ լոբուն՝ 25 գ գլուխ սոխ, 50 գ պոմիդոր, 25 գ բուլղարական տաքդեղ. աղը, սև պղպեղը, քացախը, մաղադանոսը և սամիթը՝ ըստ ճաշակի։

Մածնով կանաչ լոբի

Նախապատրաստած կանաչ լոբին կտրտել, լցնել աղ արած եռացող ջրի մեջ, եփել մինչև պատրաստ լինելը և քամել։ Պատրաստած լոբին լցնել կաթսան, ավելացնել սոխատած, ծածկել և 5 րոպե դնել մարմանդ կրակին։

Լոբին մատուցել՝ վրան մաղադանոս ցանած, առանձին մատուցել ձեծած սխտորով մածուն։

200 գ կանաչ լոբուն՝ 25 գ գլուխ սոխ, 20 ր հալած յուղ, 50 գ մածուն, 2 գ սխտոր. աղ. մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Բանջարեղենով կանաչ լոբի

Կանաչ լոբին ընտրել, լվանալ, թելերը մաքրել, ծղոտաձև կտրտել, աղ գցած ջրում եփել և մաղով քամել։ Գազարը, բուլղարական տաքդեղը, նեխուրը, սխտորը կտրտել ծղոտաձև, դնել կաթսան, վրան ջուր լցնել այնքան, որ մթերքները միայն ծածկվեն և եփել։ Դրանից հետո բանջարեղենի վրա ավելացնել կանաչ լոբին, կտրտած պոմիդոր, լցնել արևածաղկի ձեթ, և մարմանդ կրակով եփել մինչև պատրաստ լինելը։

Կանաչ լոբին բանջարեղենի հետ մատուցել վրան մաղադանոս ցանած։

200 գ կանաչ լոբուն՝ 30 գ բուլղարական տաքդեղ, 40 գ գազար, 30 գ նեխուր (արմատը), 2 գ սխտոր, 40 գ պոմիդոր, 20 գ արևածաղկի ձեթ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Բանջարեղենի բորանի

Տապակած դդումի և բադրիջանի կտորները խառնել կտրտած և խաշած կանաչ լոբու հետ, վրան ցանել պղպեղ, դնել յուղ քսած տապակը, վրան լցնել հարած ձու, դրա վրա ցանել յուղ և տապակել։

Բանջարեղենի բորանին մատուցելիս վրան ցանել մաղադանոս, առանձին մատուցել ձեծած սխտորով մածուն։

100 գ բանջարեղենին՝ 50 գ կանաչ լոբի, 50 գ դդում, 1 ձու, 80 գ մածուն, 25 գ հալած յուղ. աղը, պղպեղը, սխտորը՝ ըստ ճաշակի։

Բակուկի տերևով բորանի

Բակուկի տերևն ընտրել, լվանալ, կտրտել, եփել աղ դցած ջրում, քամիչով քամել, իսկ հետո լցնել կաթսան, ավելացնել սոխաոած և խառնել։

Բորանին մատուցել տաք, առանձին մատուցել ծեծած սխտորով մածուն։

250 գ բաղուկին՝ 25 գ գլուխ սոխ, 20 գ հալած յուղ, 80 գ մածուն. աղը, սխտորը՝ ըստ ճաշակի։

Կաթով կարտոֆիլ

Կարտոֆիլը կլպել, լվանալ, կտրտել խորանարդիկներով, վրան եռացրած ջուր լցնել, աղ անել և եփել մինչև կիսապատրաստ լինելը։ Այնուհետև ջուրը քամել, կարտոֆիլի վրա կաթ լցնել, կարագ դնել և եփել մինչև պատրաստ լինելը։

200 գ կարտոֆիլին՝ 20 գ կարագ, 30 գ կաթ. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Ձվով դդմիկ

Կլպած և կլոր կտրտած դդմիկին աղ ցանել, ալյուրի մեջ թաթախել, երկու կողմից տապակել դաղած յուղի մեջ, վրան լցնել հարած ձու և նորից 5—8 րոպե տապակել։

Դդմիկը մատուցել վրան մաղադանոս ցանած. առանձին մատուցել սխտորով մածուն։

125 գ դդմիկին՝ 10 գ ալյուր, 25 գ հալած յուղ, 1 ձու, 50 գ մածուն, 2 գ սխտոր. աղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Ջեռեփուկ ծնեբեկ

Ծնեբեկը մաքրել, լայնակի կտրտել՝ յուրաքանչյուր կտորը 1—1,5 սմ երկարությամբ, լվանալ և եփել աղ դցած ջրում, հետո մաղով քամել։

Կանաչ սոխից պատրաստել սոխապուած, լցնել եփած ծնեբեկի վրա, ավելացնել մանր կտրտած մաղադանոս, պղպեղ, զաֆրանի թուրմ, խառնել, դնել յուղ քսած տապակը, աղ անել, վրան լցնել հարած ձու և թխել։

Ծնեբեկը մատուցել լիմոնով։

250 գ ծնեբեկին՝ 25 գ կանաչ սոխ, 1 ձու, 0,02 գ զաֆրանի թուրմ, 20 գ հալած յուղ, 15 գ լիմոն. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Ընկույզի խյուսով ծնեբեկ

Ծնեբեկի կեղևը զգուշությամբ հեռացնել, հետևելով որ գլխիկը չվնասվի, այնուհետև լվանալ, դարսել փընջերով՝ գլուխները մի կողմ, այնուհետև եփել աղ արած



Շաբունակությունը

ները, որոնք բնակչությունը լայնորեն օգտագործում է զանազան կերակրատեսակներ, առանձնապես լորի-բորանի պատրաստելու համար, Հայնորեն տարածված է դափանի-լորին, ինչպես և ցանավան։

Հայնորեն տարածված է և հաճախ օգտագործվում է Կոտայքի, կարմիր լորի, Դափանի-լորի և այլ տեսակների լորահատիկը՝ բազմաթիվ կերակրատեսակներ, ապուրներ, խավարտներ պատրաստելու համար։ Հատիկաընդեղենից մեծապես տարածված է ոսխուդը, որն օգտագործվում է ապուրներ և ազգային զանազան կերակրատեսակներ պատրաստելիս, ինչպես և մաշը՝ մանրահատիկ լորին։

ԴԴՈՒՄ

Հայաստանում հիմնականում մշակվում է մուսկատի դդում՝ պլոճևվատկա, որը միջին հաշվով պարունակում է 8—10 % շաքար, և մոզոլևկան. խոշորապտուղ վոլգյան գոշ դդումներ։ Դրդումից պատրաստում են մուրաբա, ցուկատներ, պյուրե և զանազան ազգային կերակրատեսակներ։

ԴԴՄԻԿ, ՊԱՏԻՍՈՆ

Դդմային բանջարեղեններին են պատկանում նաև դդմիկը և պատիսոնը, որոնք օգտագործվում են զանազան ազգային կերակրատեսակներ պատրաստելու համար։ Դրանք լայնորեն օգտագործվում են պահածոների արդյունաբերության մեջ։ Պատիսոնի մանր սերմնարաններից պատրաստում են թթուներ, որոնք հաճելի, կծու համ ունեն։ Դրանցից պատրաստում են նաև խաշողակներ և վերամշակում են որպես պյուրե։

եռացող ջրում 20—25 րոպե։ Դրանից հետո մաղով քամել, հովացնել և լայնակի կտրտել։ Եփած ծնեբեկը մատուցել ընկույզի խյուսով (էջ 133)։

250 գ ծնեբեկին՝ 50 գ ընկույզի խյուս. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Կաթի խյուսով ծնեբեկ

Ծնեբեկը մաքրել, կտրտել 1—1,5 սմ երկարութ յան կտորների, լվանալ, եփել աղ գցած ջրում, մաղով քամել։

Ալյուրը յուղով բովել և շաքար գցած տաք կաթով բաց անել։ Պատրաստած ծնեբեկը դնել կաթսան, վրան լցնել կաթի խյուսը և թողնել մինչև պատրաստ լինելը։

250 գ ծնեբեկին՝ 2 գ շաքար, 3 գ ալյուր, 20 գ հալած յուղ, 150 գ կաթ, աղը՝ ըստ ճաշակի։

Ընկույզի խյուսով սպանախ

Սպանախը ընտրել, լավ լվանալ, դնել կաթսան, լցնել մի քիչ ջուր, ավելացնել աղ և շոգեխաշել մարմանդ կրակի վրա, մինչև պատրաստ լինելը։ Դրանից հետո սպանախը քամել, թեթևակի մզել, նորից լցնել կաթսան, ավելացնել սոխաուած, պղպեղ, մի քիչ խառնել և պաղեցնել։

Սպանախը մատուցել ընկույզի խյուսով (էջ 133)։

Ձվով փիփերթ

Մատղաշ փիփերթը մաքրել, լավ լվանալ, եփել առանց ջրի, վրան ավելացնել աղ, քամիչով քամել, հովացնել և կտրտել, կտրտած փիփերթը լցնել տապակում պատրաստած սոխաուածի մեջ և տապակել, վրան ավելացնել հարած ձու և կարմրացնել։

200 գ փիփերթին՝ 25 գ հալած յուղ, 50 գ սոխ, 2 ձու, աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Ձվով սպիտակ բանջար

Սպիտակ բանջարը մաքրել, լվանալ, խաշել աղ արած ջրում, քամիչով քամել, հովացնել և կտրտել։

Կտրտած սպիտակ բանջարը լցնել, տապակում պատրաստած սոխաուածի վրա, տաքացնել, ապա ավելացնել հարած ձուն և տապակել մինչև պատրաստվելը։

200 գ սպիտակ բանջարին՝ 25 գ յուղ, 50 գ սոխ, 2 ձու, աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Տապակած տումբալա (սունկ)

Սունկը մաքրել վնասված մասերից, լավ լվանալ, կտրտել կլորակներով, խաշել և քամիչով քամել։ Եփած սունկի վրա աղ ցանել, թաթախել հարած ձվի մեջ և տապակել դաղած յուղում։

Մատուցելիս վրան լիմոնի հյութ լցնել։

150 գ սունկին՝ 2 ձու, 25 գ յուղ. աղը, լիմոնը՝ ըստ ճաշակի։

Խորոված տումբալա

Սունկը մաքրել, լվանալ։ Կրակարանում շիկացած կրակի վրա շամփուրները դասավորել ցանցաձև, ցանցին յուղ քսել և վրան դասավորել սունկերը և խորովել երկու կողմից։ Խորովելիս վրան աղ ցանել։ Մատուցելիս հետը տալ մի կտոր լիմոն։

200 գ սունկին՝ 3 գ աղ, 10 գ լիմոն։

Խմորում տապակած ճակնդեղ

Ճակնդեղը մաքրել վնասված մասերից, լվանալ և եփել կեղևով մինչև պատրաստ լինելը, ապա հովացնել, մաքրել կերևից ու կտրտել ցանկացած ձևով, բայց մեկ սմ հաստությամբ։

Պատրաստել թույլ համեղ խմոր հետևյալ կերպ. հում ձվի մեջ աղ գցել, հարել, ավելացնել ձեթ, սոդա, ալյուր և անընդհատ հարելով, լցնել կաթ (կամ ջուր) այնքան, որ գդալի վրա պահվող թույլ խմոր ստացվի։

Եփած կտրտած ճակնդեղը թաթախել պատրաստած խմորի մեջ և տապակել ամբողջությամբ խորասուզելով դաղած ձեթում, մինչև ոսկեգույն կեղևով պատվելը։ Մատուցելիս հետը լիմոն տալ։

100 գ ճակնդեղին՝ 50 գ ձեթ, 60 գ ալյուր, 0,5 ձու, 100 գ կաթ, 0,5 գ սոդա. աղը, լիմոնը՝ ըստ ճաշակի։





ՁՎԻ, ՁԱՎԱՐԵՂԵՆԻ ԵՎ ԱԼՅՈՒՐԻ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

Ձուն իր սննդային արժեքով չի զիջում թարմ մսին, ուստի սննդի մեջ ձվի նշանակությունը շատ մեծ է։ Ձուն պարունակում է զգալի քանակությամբ սպիտակուցներ և ճարպեր։ Ձվից պատրաստում են զանազան կերակրատեսակներ։

Այս բաժնում բերվում են բանջարեղենեղրով, մսով և այլ մթերքներով զանազան ձվածեղների բաղադրատոմսեր։

Ձվածեղ-մխլու

Յուղը տապակում դաղել։ Ձուն դանակով սրագ և զգույշ մեջտեղից կոտրել ու գցել դաղած յուղի մեջ, հետևելով, որ դեղնուցը չդիպչի կճեպին, հակառակ դեպքում կցրվի։

Ձվածեղին աղ գցել և տապակել 2—3 րոպե։

Ձվածեղը մատուցել նույն տապակում, դեղնուցի վրա ցանել պղպեղ։

2 ձվին՝ 25 գ հալած յուղ. աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Սովորական ձվածեղ

Տապակում դաղած յուղի մեջ լցնել աղ արած հարած ձու և երկու կողմից տապակել մինչև ոսկեգույն կեղև ստացվելը։

Ձվածեղը մատուցել մեղրով, մուրաբայով կամ վրան շաքարափոշի ցանած։

2 ձվին՝ 20 գ հալած յուղ. աղը, մեղրը, շաքարը կամ մուրաբան՝ ըստ ճաշակի։

Ծնեբեկով ձվածեղ

Ծնեբեկը մաքրել, լվանալ, կտրտել 1—1,5 սմ երկարությամբ, լցնել աղ գցած եռացող ջրի մեջ, այնուհետև քամիչով քամել, փոխադրել յուղ լցրած տապակը և թեթևակի տապակել։ Ձուն լցնել ամանը, աղ անել, հարել, այնուհետև լցնել պատրաստած ծնեբեկի վրա և դնել վառարանի ջեռոցը 2—3 րոպե։

Ձվածեղը մատուցել՝ վրան մաղադանոս ցանած։

2 ձվին՝ 200 գ ծնեբեկ, 50 գ հալած յուղ, աղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Սոխով ձվածեղ

Ձուն կոտրել, լցնել ափսեն, աղ գցել, պղպեղ ցանել, հարել և լցնել մանր կտրտած ու յուղով տապակած կանաչ սոխի վրա և տապակել մինչև պատրաստ լինելը։

Ձվածեղը մատուցել նույն ամանում, վրան ցանել մաղադանոս։

2 ձվին՝ 150 գ կանաչ սոխ, 50 գ հալած յուղ, աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Անուշ պաստեղով ձվածեղ

Անուշ պաստեղը լվանալ, մանր կտրտել։ Ձուն ջարդել և լցնել պաստեղի վրա, մի փոքր աղ ցանել և խառնել։

Տապակի մեջ յուղը դաղել և հենց որ եռը դադարի, մեջը լցնել պաստեղի և ձվի խառնուրդը՝ տարածելով տապակով մեկ։

Երբ մի կողմը կարմրի, ձվածեղը շրջել և 2—3 րոպեից հետո վերցնել։ Եթե ձվածեղը պատրաստվում է ջեռոցում կամ փուռում, ապա շրջելու կարիք չի զգացվում։

70 գ պաստեղին, 2 ձու, 3 գ աղ, 50 գ յուղ։

Սոխով և հացով ձվածեղ

Խորանարդիկներով կտրտած հացը և մանր կտրտած կանաչ սոխը տապակում յուղով տապակել, հետո դրանց վրա լցնել հարած ձու, նախապես գցելով աղ և պղպեղ, վրան ցանել մոթալի պանիր (պանիրը քերիչով մանրացնել) և մի քանի րոպե դնել վառարանի ջեռոցը։

Մատուցել նույն տապակում։

2 ձվին՝ 15 գ կանաչ սոխ, 50 գ հալած յուղ, 15 գ պանիր, 100 գ հայ. աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Սպանախով ձվածեղ

Խոշոր կտրտած սպանախը շոգեխաշել, հետո դնել դաղած յուղով տապակի մեջ, վրան լցնել հարած ձու և դնել վառարանի ջեռոցը մինչև պատրաստ լինելը։

Սպանախով ձվածեղը մատուցել վրան պղպեղ ցանած։

2 ձվին՝ 200 գ սպանախ, 50 գ հալած յուղ. աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Թարխունով ու սոխով ձվածեղ

Թարխունի խոշոր կտրտած տերևները գցել աղ արած եռման ջրի մեջ, ջուրը քամել, իսկ տերևները խառնել հարած ձվի հետ։

Մանր կտրտած կանաչ սոխը դաղած յուղով թեթևակի տապակել, վրան լցնել հարած ձու, թարխունի հետ միասին, և դնել վառարանի ջեռոցը մինչև պատրաստ լինելը։

2 ձվին՝ 30 գ հալած յուղ, 25 գ կանաչ սոխ, 100 գ թարխուն, աղը՝ ըստ ճաշակի։

Կանաչ լոբով ձվածեղ

Կանաչ լոբին ծղոտաձև կտրտել, ավելացնել յուղ, մանր կտրտած գլուխ սոխ և շոգեխաշել մինչև պատրաստ լինելը։ Պատրաստած լոբին լցնել տապակը, յուղով թեթևակի տապակել, այնուհետև վրան լցնել հարած ձու և դնել վառարանի ջեռոցը մինչև պատրաստ լինելը։ Ձուն կարելի է գցել նաև առանց հարելու։

Ձվածեղը մատուցել՝ վրան մաղադանոս ցանած։

2 ձվին՝ 200 գ լոբի, 50 գ հալած յուղ, 15 գ գլուխ սոխ. աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Պոմիդորով ձվածեղ

Պոմիդորը գցել եռման ջրի մեջ, հետո հանել կլպել, կիսել, թեյի գդալով կորիզները հեռացնել, նորից կտրտել, տապակում յուղով թեթևակի տապակել, վրան աղ գցել և լցնել հարած ձու, որից հետո 5—10 րոպե դնել վառարանի ջեռոցը։

Պոմիդորով ձվածեղը մատուցել՝ վրան պղպեղ ցանած։

2 ձվին՝ 200 գ պոմիդոր, 59 գ հալած յուղ. աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Տհալով ձվածեղ

Տհալը (էջ 203) բարակ կտրտել և տապակում տաքացնել։ Մսի վրա լցնել նախապես աղ գցած և պղպեղ ցանած հարած ձու և տապակել մինչև պատրաստ լինելը։

Ձվածեղը մատուցել վրան մանր կտրտած մաղադանոս ցանած։

2 ձվին՝ 80 գ տհաճ, ճարպը հնոլը, աղը, պղպեղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

Սխտորած մածնով ձվածեղ

Հարած ձվից ձվածեղ պատրաստել։ Մատուցելու ժամանակ ձվածեղը դնել ափսեն և վրան լցնել սխտորով մածուն։ Սխտորով մածունը կարելի է մատուցել առանձին։

2 ձվին՝ 20 գ հալած յուղ, 100 գ մածուն, 1,5 գ սխտոր. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Բաստուրմայով ձվածեղ

Բաստուրման (էջ 170) բարակ շերտով կտրտել, դնել տապակի մեջ, վրան յուղ ավելացնել, թեթևակի տապակել, ապա վրան լցնել հարած ձու, աղ, պղպեղ և 3—5 րոպե դնել վառարանի ջեռոցը։

Ձվածեղը մատուցել նույն տապակում։

2 ձվին՝ 50 գ բաստուրմա, 20 գ հալած յուղ, աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։

Ծեծած մսով ձվածեղ

Տավարի փափուկ միսը մսաղացով աղալ, ավելացնել աղ, պղպեղ, մի քիչ ջուր, մանր կտրտած գլուխ սոխ և տապակում յուղով տապակել, որից հետո մսի վրա լցնել հարած ձու և 3—5 րոպե դնել վառարանի ջեռոցը։

Ձվածեղը մատուցել նույն տապակում։

2 ձվին՝ 80 գ միս, 15 գ գլուխ սոխ, 20 գ հալած յուղ. պղպեղը, աղը՝ ըստ ճաշակի։

Ընկույզով ձվածեղ

Ափսեում ջարդած ձվի վրա աղ, պղպեղ ցանել, լավ հարել, վրան լցնել կեղևահանված ծեծած ընկույզ, նորից հարել և տապակել բարակ շերտով յուղ քսած տապակում 7—10 րոպե։

2 ձվին՝ 30 գ ընկույզի միջուկ, 20 գ յուղ. աղը՝ ըստ ճաշակի։



Սխտորած մածնով ձվածեղ

Չուլամա

Ափսեի մեջ կոտրած ձվին աղ, պղպեղ ցանել, լավ հարել, այդ ընթացքում ավելացնել կաթ և մի քիչ ալյուր։ Ձվա-կաթնային շաղախի մեջ թաթախել շերտերով կտրտած, քիչ տապակած տհալը և նորից տապակել դաղած յուղում 7—10 րոպե։

Մատուցելիս վրան կտրտած կանաչի ցանել։

2 ձվին՝ 40 գ տհալ, 20 գ յուղ, 30 գ կաթ, 2 գ ալյուր. աղը, պղպեղը, կանաչին՝ ըստ ճաշակի։

Սունկով ձվածեղ

Մաքրած սունկը 30—40 րոպե եփել աղ ավրած ջրում, դ՚ամել, մանր կտրտել։ Տապակում պատրաստել սոխաուած, վրան լցնել կտրտած սունկը, տապակել 7—10 րոպե, վրան լցնել աղի հետ հարած ձու և կարմրացնել մինչև պատրաստվելը։

2 ձվին՝ 100 գ թարմ սունկ, 20 գ սոխ, 30 գ յուղ. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Պանրով կաթնաձու

Ափսեում կոտրած ձվին ավելացնել աղ, կաթ և հարել մինչև որ միատեսակ զանգված ստացվի։ Յուղ լցրած տաք տապակի մեջ կտրտել թել-պանիր, վրան լցնել ձվա-կաթնային հարվածքը, և կաթնաձուն տապակել, տապակը թեթևակի թափահարելով։ Հենց որ կաթնաձուն տապակվի, դանակով եզրերը ծալել, տալով դրան կարկանդակի ձև։

Մատուցելիս վրան մանրացրած կանաչի ցանել։

2 ձվին՝ 20 գ յուղ, 30 գ կաթ, 50 գ պանիր. աղը, կանաչին՝ ըստ ճաշակի։

Բոխիով ձվածեղ[1]

Բոխու վրայից հեռացնել կոշտ ոստերն ու տերևները, այնուհետև լվանալ, կտրտել 1,5 սմ երկարությամբ կտորներով, եփել աղ գցած ջրում և քամել։ Պատրաստած բոխին դնել դաղած յուղով տապակը, վրան լցնել հարած ձու և 2—3 րոպե դնել վառարանի ջեռոցը։

Ձվածեղը մատուցել նույն տապակում, վրան մաղադանոս ցանած։

2 ձվին՝ 150 գ բոխի, 50 գ հալած յուղ. աղը, մաղադանոսը՝ ըստ ճաշակի։

---

[1] Բոխին բազմամյա բույս է, ցողունները կոշտ են, հասնում են մինչև 1 մ։ Ցողունները դառնավուն և բուրավետ են։ Բոխու սերմերը իրենց համով հիշեցնում են սև պղպեղը։ Ցողունները սկսում են քաղել հունիսի կեսերին։ Մատղաշ ցողունները կտրտում են 10—15 սմ երկարությամբ, հեռացնում են վերին շերտը և եփում են մինչև փափկելը, մամլում, աղ են դնում և ուտում են 3—6 օր անց։ Բոխի սիրողները այն անվանում են չոր գարնջուր։

ՁԱՎԱՐԻ ԵՎ ԱԼՅՈՒՐԻ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ

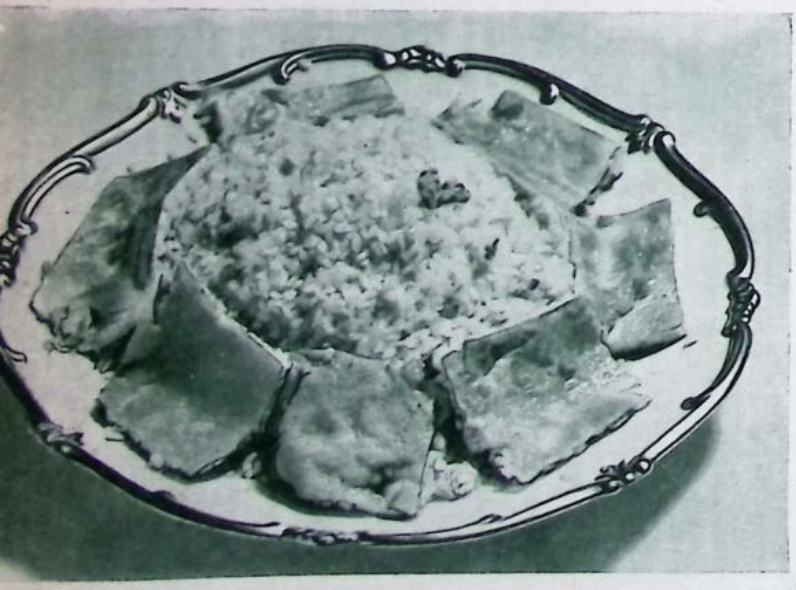
Ձավարեղենը և լոբազգիները մեծ նշանակություն ունեն սննդի մեջ։ Բուսական ծագում ունեցող մթերքներից ձավարեղենը և լոբազգիները ամենից շատ են սպիտակուցային նյութեր պարունակում, դրա հետ միասին դրանք հարուստ են ածխաջրերով։

Ձավարեղենից և լոբազգիներից զանազան համեղ կերակրատեսակներ են պատրաստում։ Այս բաժնում հիմնականում բերվում են այն կերակրատեսակները, որոնք հայկական խոհանոցում առավել լայնորեն են տարածված։ Դրանցից են առաջին հերթին զանազան փլավները։

Փլավ եփելու եղանակները։

Փլավ կարելի է պատրաստել քամովի և քաշովի։ Եփելուց առաջ անհրաժեշտ է բրինձը լավ ընտրել (քարերը, թեփը և այլն հեռացնել), լվանալ և աղ գցած ջրում թրջել։ 30—40 րոպե անց բրինձը պետք է եփել ստորև մատնանշված եղանակներից մեկով։

Ձվածեղով փլավ



Քամովի փլավ

Նախապատրաստած բրինձը լցնել աղ գցած եռացող ջրի մեջ և եփել այնքան ժամանակ, մինչև որ արտաքին կողմից փափկի, իսկ ներսը լինի որոշ չափով ամուր։ Դրանից հետո բրինձը քամիչով քամել, վրան լցնել

ւառը ջուր և թողնել որ ջուրը քամվի։ Խոր կաթսայում յուղը դաղել, վրան գցել մի քիչ բրինձ, թեթևակի խառնել, այնուհետև գցել մնացած բրինձը, վրան լցնել հալեցրած յուղ, խուփը ամուր ծածկել և մոտավորապես 40—45 րոպե դնել մարմանդ կրակին։

100 գ բրնձին պետք է վերցնել 400 գ ջուր, 8 գ աղ, 20 գ հալած յուղ։

Քաշովի փլավ

Հալեցրած յուղի մի մասը լցնել աղ գցած եռացող ջրի մեջ, լցնել թրջած բրինձ (ջուրը երկու անգամ ավել պետք է լինի բրնձի կըշռից՝ այսինքն 2:1 հարաբերությամբ) և եփել մարմանդ եռացումով։ Երբ բրնձի երեսի ջուրը քաշի, վրան լցնել մնացած յուղը, կաթսան պինդ փակել և 30—40 րոպե դնել մարմանդ կրակին։

100 գ բրնձին պետք է վերցնել 200—250 գ ջուր, 4 գ աղ, 20 գ հալած յուղ։

Ձվածեղով փլավ

Լայն կաթսայում յուղը հալել (նախատեսածի 50%-ը) վրան լցնել հարած ձու, 1—2 րոպե անց լցնել կիսաեփ բրինձը, վրան լցնել մնացած յուղը և մարմանդ կրակի վրա թողնել, մինչև պատրաստ լինելը։

Փլավը մատուցել ափսեում, վրան դնել կաթսայի հատակին մնացած ձվածեղի կտորները։

80 գ բրնձին՝ 25 գ հալած յուղ, 1 ձու. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Հոնով փլավ

Բրնձով քամովի փլավ եփել։ Չորացրած հոնը լվանալ, 25—30 րոպե թրջոց դնել, կորիզները հեռացնել և քամիչով տրորել։

Ստացված զանգվածին ավելացնել շաքար, մեկ բաժակ տաք ջուր և թողնել որ եռա։

Փլավը մատուցել հոնի խյուսը վրան լըցրած։

80 գ բրնձին՝ 10 գ հալած յուղ, 30 գ չորացրած հոն, 3 գ շաքար։



Լավաշով փլավի պատրաստելը

Լավաշով փլավ

Բրինձը եփել մինչև կիսաեփ վիճակը։ Լայն կաթսայի յուղ գցած հատակին դնել լավաշի կտորներ, լցնել կիսաեփ բրինձը, իսկ դրա վրայից հալեցրած յուղը։

Կաթսան կիպ ծածկել և դնել մարմանդ կրակին մինչև պատրաստ լինելը։

Փլավը մատուցել ափսեում, շուրջը շարել տապակած լավաշը։

80 գ բրնձին՝ 50 գ հալած յուղ, 80 գ լավաշ. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Կարմիր լոբով փլավ

Կարմիր լոբին ընտրել, լվանալ և եփել մինչև պատրաստ լինելը։ Եփել քամովի փլավ, որից հետո բրինձը խառնել եփած լոբու հետ։

Խոր կաթսայում մի քիչ յուղ հալել, լցնել պատրաստած խառնուրդի մի մասը, իսկ 3—5 րոպե հետո լցնել մնացածը, վրան յուղ

ավելացնել, ծածկել և 20—40 րոպե դնել մարմանդ կրակին։

Կարմիր լոբին կարելի է փոխարինել կեղևահանված սիսեռով։

50 գ բրնձին՝ 50 գ լոբի, 25 գ հալած յուղ. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Տապակած ոչխարի մսով փլավ

Բրնձով քամովի փլավ եփել։ Ոչխարի միսը լվանալ, մանր կտրտել և տապակել, ապա ավելացնել մանր կտրտած գլուխ սոխ, նոան հատիկ, դրա վրա այնքան ջուր լցնել, որ մթերքները միայն ծածկվեն, տապակը ծածկել, դնել մարմանդ կրակին և խաշել մինչև պատրաստ լինելը։

Փլավը մատուցել սկուտեղում, մի ուրիշ ափսեով մատուցել ոչխարի միսը՝ խաշելու ժամանակ գոյացած հյութով։

20 գ բրնձին՝ 30 գ հալած յուղ, 100 գ ոչխարի միս, 30 գ գլուխ սոխ, 35 գ նոան հատիկ, աղը՝ ըստ ճաշակի։

Արշտայով փլավ

Արշտան (էջ 62) թեթևակի բովել մինչև մուգ դեղնավուն գույն ստանալը, լցնել աղ գցած եռացող ջրի մեջ, եփել մինչև պատրաստ լինելը, այնուհետև քամիչով քամել, վրան լցնել գոլ ջուր և թողնել, որ ցամաքի։ Լայն կաթսայում հալել յուղի մի մասը, լըցնել եփած արշտան, վրան լցնել մնացած հալած յուղը, ծածկել և 15—20 րոպե դնել մարմանդ կրակին։

Արշտայով փլավը մատուցել սկուտեղում։

70 գ արշտային՝ 30 գ հալած յուղ. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Չոր մրգով փլավ

Պատրաստել քամովի փլավ։ Չորացրած մրգերն ընտրել, տաք ջրով լվանալ, լցնել դաղած յուղով տապակը, ավելացնել շաքար, մեխակ, կափարիչով ծածկել և մարմանդ կրակով թեթևակի տապակել։

Փլավը մատուցել սկուտեղում, վրան լցնել յուղով տապակած միրգը, ցանել դարչին։ Միրգը կարելի է առանձին մատուցել։

80 գ բրնձին՝ 35 գ հալած յուղ, 20 գ ծիրանաչիր, 20 գ չամիչ, 20 գ սև սալոր, 3 գ շաքար, 3 հատիկ մեխակ, 0,5 գ դարչին. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Չամանով փլավ

Ընտրած և աղ գցած ջրում թրջած բրինձը եփել մինչև կիսաեփ լինելը։ Չամանը թրջել և որոշ ժամանակ դնել տաք տեղ։ Մաքրած, լվացած չամիչը մարմանդ կրակով տապակել կարագով և վրան շաքար ցանել։

Թրջած չամանը խառնել կիսաեփ բրնձի հետ, լցնել յուղ քսած կաթսան, վրան լցնել դաղած յուղ, կափարիչով ծածկել և 25—30 րոպե թողնել մարմանդ կրակի վրա։

Փլավը մատուցել ափսեում, վրան ցանել տապակած չամիչը։

80 գ բրնձին՝ 30 գ հալած յուղ, 20 գ կարագ, 40 գ չամիչ, 2 գ չաման, 3 գ շարար. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Իշխանով փլավ

Մշակած իշխանը (էջ 77) կտրտել, դնել յուղ քսած տապակը, վրան լցնել կաթի հետ հարած ձու, որից հետո տապակել վառարանի ջեռոցում։

Կիսաեփ բրինձը խառնել եփած կարմիր լոբու հետ։ Լայն կաթսայում յուղը հալել (նախատեսածի 50%), լցնել բրինձը լոբու հետ և ավելացնել մնացած հալած յուղը։

Կաթսան պինդ ծածկել և փլավը մարմանդ կրակով եփել մինչև պատրաստ լինելը։

Փլավը մատուցել ձկան կտորների հետ։

70 գ բրնձին՝ 40 գ լոբի, 100 գ իշխան, 50 գ հալած յուղ, 1 ձու, 40 գ կաթ, աղը՝ ըստ ճաշակի։

Չալ քաշովի

Կիսաեփ բրինձը խառնել կիսաեփ ոսպի հետ։ Դեղին սալորը (ալբուխարին) ընտրել, լվանալ և յուղով տապակել։ Լայն կաթսա-

յում նախատեսած յուղի 50%-ը հալել, վրան լցնել կիսաեփ բրինձն ու ոսպը, հետո լցնել մնացած յուղը և մարմանդ կրակով եփել մինչև պատրաստ լինելը։

Փլավը մատուցել ափսեում, վրան լցնելով տապակած ալբուխարի։

40 գ բրնձին՝ 40 գ ոսպ, 35 գ հալած յուղ, 40 գ ալբուխարի. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Սունկով փլավ

Թարմ սունկը մաքրել, լվանալ և 10—15 րոպե եփել աղ գցած ջրում, որից հետո մաղով քամել և մանր կտրատել։

Սունկի ջուրը օգտագործել ապուրի համար։ Բրինձը եփել մինչև կիսաեփ վիճակը։

Այն կաթսայում յուղը հալել, նախատեսածի 50%-ը, դրան ավելացնել սունկի հետ խառնած բրինձը, վրան լցնել մնացած յուղը, կաթսան ծածկել և թողնել մարմանդ կրակի վրա մինչև պատրաստ լինելը։

Փլավը մատուցել սկուտեղում։

100 գ թարմ սունկին՝ 20 գ հալած յուղ, 50 գ բրինձ. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Ճուտով փլավ

Պատրաստել քամովի փլավ։ Մշակած ճուտը տափակացնել (էջ 123), երկու կողմից աղ քսել և տապակում յուղով տապակել, որից հետո կտրտել։

Փլավը մատուցել սկուտեղում, շուրջը դասավորել տապակած ճուտի կտորները։

40 գ բրնձին՝ 50 գ հալած յուղ, 150 գ ճուտ. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Փլավ «Արարատ»

Պատրաստել քամովի փլավ։ Պատրաստի փլավը լցնել ձվաձև սկուտեղը և բլրի ձև տալ։

Փլավի շուրջը շարքով դասավորել խորոված միաչափ խնձորներ և սերկևիլներ, այդ մրգերի միջև դնել երեք թարմ խնձոր, որոնց մեջ փոքր փոսեր կտրել։

Բլրի հիմքից մինչև կեսը փլավի վրա շարել յուղով տապակած չամիչ, դեղին սալորաչիր (ալբուխարի) ծիրանաչիր, ինչպես և մաքրած նուշ։

Թարմ խնձորների փոսերի մեջ լցնել սպիրտ։ «Արարատ» փլավը մատուցելիս սենյակի լույսը մարել և վառել խնձորների փոսերում եղող սպիրտը։

1,7 կգ բրնձին՝ 800 գ խնձոր, 900 գ սերկևիլ, 300 գ հալած յուղ, 200 գ չամիչ, 100 գ նուշ, 100 գ ծիրանաչիր, 100 գ ալբուխարի, Զարդարման համար՝ 3—4 թարմ խնձոր, 50—100 գ սպիրտ։

Փլավ «Արարատ»



Հարսանեկան փլավ

Պատրաստել քամովի փլավ։ Նուշը եռման ջրի մեջ գցել, կեղևը հեռացնել և մանր կտրատել։

Չորացրած միրգը ընտրել և լվանալ։ Մեղրը ջրով բաց անել 1:1 հարաբերությամբ։

Չորացրած միրգը և նուշը յուղով տապակել վրան լցնել բաց արած մեղրը և թողնել որ եռա։

Փլավը մատուցել՝ վրան մրգի խույտ լցրած։

80 գ բրնձին՝ 25 գ հալած յուղ, 25 գ ծիրանաչիր, 25 գ չամիչ, 25 գ սև սալոր, 15 գ նուշ, 25 գ մեղր, աղը՝ ըստ ճաշակի։

Հունալցոն ճուտերով փլավ

Պատրաստել քամովի փլավ։ Սոխառածը խառնել նախօրոք թրջած չորացրած հոնի (ախտայի) հետ։ Մշակած ճուտերի փորը լցնել սոխառածի և հոնի խճողակով, կարել և հետո յուղով տապակել։

Փլավը մատուցել ափսեում, հոնով խճողակած ճուտերը առանձին։

60 գ բրնձին՝ 150 գ ճուտ, 50 գ հալած յուղ, 40 գ գլուխ սոխ, 30 գ հոն, աղը՝ ըստ ճաշակի։

Չլավ

Առանձին ամանում պատրաստել բրնձի քաշովի (էջ 141)։ Լայն կաթսայում սոխառած անել։ Դրա վրա լցնել մի քիչ քաշովի, խառնել, ավելացնել հարած ձու, հինգ րոպե անց լցնել մնացած քաշովին։ Փլավի վրա յուղ լցնել, կաթսան կիպ ծածկել և 20—30 րոպե դնել մարմանդ կրակին։

80 գ բրնձին՝ 50 գ գլուխ սոխ, 1 ձու, 30 գ հալած յուղ, աղը՝ ըստ ճաշակի։

Ուղեղով փլավ

Պատրաստել քամովի փլավ (էջ 140)։

Ուղեղը ջրում թրջել, վրայի փառը հեռացնել և աղ գցած ջրում եփել, ավելացնելով քացախ։ Պատրաստի ուղեղը մաղով քամել, որից հետո տրորել և խառնել հում սերի հետ (СЛИВКИ)։ Պատրաստի փլավի վրա լցնել ուղեղի և սերի խառնուրդը։ Կաթսայով փլավը դնել վառարանի ջեռոցը և թողնել մինչև փլավի երեսին կարմրավուն կեղև գոյանա։

Մատուցելիս վրան դնել կեղևի կտորները։

60 գ բրնձին՝ 20 գ հալած յուղ, 100 գ ուղեղ, 25 գ հում կաթի սեր, աղը, քացախը՝ ըստ ճաշակի։

Ոչխարի մսով քաշովի

Ոչխարի միսը լվանալ և մանր կտրտել։ Լայն կաթսայում յուղը հալել և ոչխարի մանր կտրտած միսը տապակել, այնուհետև աղ անել, ավելացնել մանր կտրտած գլուխ սոխ և դարձյալ 3—5 րոպե տապակել։ Պատրաստի ոչխարի մսի վրա լցնել տաք ջուր (150—200 գ) և թողնել մինչև եռա։ Դրանից հետո լցնել ընտրած և թրջած բրինձը, կաթսան ծածկել, և քաշովին մարմանդ կրակով եփել մինչև պատրաստ լինելը։

100 գ ոչխարի մսին՝ 60 գ բրինձ, 25 գ հալած յուղ, 25 գ գլուխ սոխ, աղը՝ ըստ ճաշակի։

Հաճարով քաշովի

Լայն կաթսայում յուղը հալել և սոխառած անել, որից հետո լցնել ջուրը (160—200 գ) և թողնել, որ եռա։

Աղ գցած սոխառածով եռացող ջրի մեջ գցել նախօրոք ընտրած, լվացած և թրջած հաճարը և թողնել մինչև պատրաստ լինելը։

80 գ հաճարին՝ 20 գ հալած յուղ, 30 գ գլուխ սոխ, աղը՝ ըստ ճաշակի։

Բրնձով քաշովի

Լայն կաթսայում սոխառած պատրաստել։ Դրանից հետո վրան տաք ջուր լցնել (160—200 գ), աղ անել և գցել ընտրած, լվացած և թրջած բրինձը։

Կաթսան ծածկել, և մարմանդ կրակով քաշովին եփել մինչև պատրաստ լինելը։

80 գ բրնձին՝ 35 գ գլուխ սոխ, 20 գ հալած յուղ, աղը՝ ըստ ճաշակի։



Բրնձով լցոնած դդում

Մածնով կանաչ լոբի





Պոմիդորի հետ խաշած բադրիջան

Պոմիդո[illegible]վ ձվածեղ



Աղացած մսով քաշովի

Ոչխարի փափուկ միսը մսաղացով աղալ։ Խոր կաթսայում հալել յուղի մի մասը և, խառնելով, միսը այդ յուղում տապակել։ Պատրաստած խճողակի վրա տաք ջուր լցնել (140—160 գ), աղ գցել, վրան լցնել ընտրած, լվացած, թրջած բրինձը, կաթսան ծածկել և թողնել, որ քաշովին մարմանդ կրակով եփվի մինչև պատրաստ լինելը։ Վրայից լցնել յուղի մնացած մասը։

Քաշովին մատուցել՝ վրան նուռան հյութ լցրած, կամ առանձին մատուցել նուռան հատիկ։

70 գ բրնձին՝ 100 գ ոչխարի միս, 20 գ հալած յուղ, 50 գ նուռան հատիկ. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Ցորենի ձավարով քաշովի

Ընտրած և լվացած ձավարը լայն կաթսայի մեջ յուղով թեթևակի բովել, վրան լցնել տաք ջուր (160—180 գ), աղ գցել և խառնել։

Կաթսան ծածկել, և քաշովին մարմանդ կրակով եփել մինչև պատրաստ լինելը։ Առանձին սոխառած պատրաստել։

Քաշովին մատուցել վրան սոխառած լցրած։

80 գ ցորենի ձավարին՝ 30 գ հալած յուղ, 50 գ գլուխ սոխ, աղը՝ ըստ ճաշակի։

Կաթնով

Ընտրած և լվացած բրինձը ջրում եփել մինչև կիսաեփ վիճակը, փլավքամիչով քամել և լցնել եռացող կաթով կաթսան, աղ գցել և եփել մինչև պատրաստ լինելը։

Կաթնովը մատուցել սառը, վրան դարչին և շաքարափոշի ցանած։

80 գ բրնձին՝ 200 գ կաթ, 0,5 դարչին, 5 գ շաքարափոշի, աղը՝ ըստ ճաշակի։

Կորկոտ

Կորկոտը ընտրել, լվանալ, 20—30 րոպե ջրում թրջել, իսկ հետո քամիչով քամել։ Նախապատրաստած կորկոտը լցնել աղ գցած եռացող ջրի մեջ, յուղը հալել և ավելացնել վրան, կաթսան ծածկել, նորից հասցնել եռման, հետո կրակը պակասեցնել և շարունակել կորկոտը եփել մինչև պատրաստ լինելը։

Մատուցելիս կորկոտի վրա լցնել սոխառած։

80 գ կորկոտին՝ 50 գ գլուխ սոխ, 20 գ հալած յուղ. աղը՝ ըստ ճաշակի։

Բրնձով բումբար

Բրինձը եփել մինչև կիսապատրաստ լինելը, քամիչով քամել, վրան գոլ ջուր լցնել, թողնել ջուրը քամվի, հետո փոխադրել կաթսան, խառնել նուռան հատիկներով սոխառածի հետ, ցանել պղպեղ և մարմանդ կրակով եփել մինչև պատրաստ լինելը։

Ոչխարի բարակ աղիքները շրջել, խնամքով լվանալ, մի ծայրը թելով ամուր կապել, իսկ մյուս ծայրից հատուկ շպրիցով լցնել (ոչ խիտ) պատրաստած խճողակը և ամուր կապել։ Լցրած աղիքները սեղմելով յուրաքանչյուր 10 սմ վրա, բաժանել մասերի և թելով կապել։ Պատրաստած բումբարի վրա աղ ցանել, մի քիչ շփել, լավ լվանալ և դնել դաղած յուղով տապակը, յուղը հալել և լցնել վրան. բումբարը 15—17 րոպե դնել վառարանի ջեռոցը։

50 գ բրնձին՝ 15 գ գլուխ սոխ, 15 գ հալած յուղ, 20 գ նուռան հատիկ, աղը, պղպեղը՝ ըստ ճաշակի։ Ոչխարի աղիքները՝ 30 սմ երկարությամբ։

Խաշիլ

Ցորենն ընտրել, թեթևակի բովել, սուրճաղացով աղալ և մաղել։ Կաթսայում ջուր եռացնել, ըստ ճաշակի ավելացնել աղ, այնուհետև կաթսան կրակի վրայից վերցնել և պատրաստած ալյուրը (փոխինդը) խառնելով կամաց-կամաց լցնել ջրի մեջ, որից հետո դնել մարմանդ կրակին և թողնել այնքան ժամանակ, մինչև խաշիլը խտանա։

Խաշիլը մատուցելիս վրան լցնել հալած յուղ և բաց արած թան։

80 գ բոված ալյուրին (փոխինդին)՝ 30 գ հալած յուղ, 30 գ չորթան, աղը՝ ըստ ճաշակի։

Հասութա

Ցորենի ալյուրը յուղով բովել (գույնը պետք է լինի մուգ դարչնագույն), իսկ հետո խառնելով վրան լցնել ջրով բաց արած դոշաբ։ Պատրաստած զանգվածը եփել 5—7 րոպե։

50 գ ցորենի ալյուրին՝ 20 գ հալած յուղ, 30 գ դոշար. (դոշարը կարելի է փոխարինել նույն քանակությամբ մեղրով կամ շաքարի օշարակով)։

Խավիծ

Ցորենի ալյուրը յուղով բովել այնքան ժամանակ, մինչև որ բաց դեղին գույն ստանա։ Պատրաստած ալրի վրա խառնելով ավելացնել շաքարի օշարակ և խառնելը շարունակելով, եփել մինչև խտանալը։ Դրանից հետո վրան լցնել կաթի թարմ սեր և թողնել որ եռա։

50 գ ալյուրին՝ 20 գ հալած յուղ, 20 գ շաքար, 100 գ ջուր, 100 գ սեր։

Խմորի բորակի

Լայն ամանի մեջ բլրաձև լցնել ցորենի ալյուր, դրա մեջ փոս անել, ավելացնել աղ, ձու, քիչ ջուր (80 գ) և հունցել պինդ խմոր։ Դրանից հետո գրտնակել 0,25 սմ հաստությամբ, այնուհետև շերտերով կտրտել և շերտերը բաժանել քառակուսի փոքր կտորների։

Խմորի կտորները գցել աղ արած եռացող ջրի մեջ և եփել այնքան ժամանակ, մինչև որ դրանք դուրս գան ջրի երեսը։

Բորակին հանել քափկիրով, փոխադրել ափսեն և վրան լցնել հալած կարագ կամ արաժան։

Բորակին մատուցել տաք, առանձին մատուցել սխտորով մածուն։

100 գ ալյուրին՝ 1/4 ձու, 25 գ կարագ կամ 50 գ արաժան, 100 գ մածուն. աղը, սխտորը՝ ըստ ճաշակի։



ԽՄՈՐԵՂԵՆ

Խմորը պատրաստում են ալյուրից վրան ավելացնում կաթ, ջուր, շաքար, յուղ, ձու և մի շարք այլ մթերքներ։

Խմորեղենի սննդային արժանիքը որոշվում է ինչպես ալյուրի սննդային արժանիքով, այնպես էլ խմորի մեջ գործածվող լրացուցիչ մթերքների քանակով։

Դրոժով խմոր

Դրոժը գործադրում են խմորը փխրուն դարձնելու համար։ Դրոժային սունկերը իրենց կենսագործունեության պրոցեսում շաքարը խմորում են։ Դրա հետևանքով արտազատվող ածխաթթու գազը գոյացնում է բշտիկներ, որոնք խմորը փխրեցնում են, նրան տալով ծակոտկեն կազմություն։

Դրոժային խմոր պատրաստելու պրոցեսը կազմված է երկու փուլից՝ խմորի հունցելուց և նրա խմորումից։ Հունցելու ժամանակ ալյուրը միացնում են ջրի կամ կաթի հետ, ընդ որում սպիտակուցային նյութերից գոյանում է մածուծանք, և խմորը դառնում է առաձգական ու էլաստիկ։ Այդ պատճառով ածխաթթու գազի արտազատվող բշտիկները կուտակվում են խմորում և նրան տալիս են ծակոտկեն կազմություն։ Դրա հետ միասին խմորման պրոցեսում գոյացող ածխաթթու գազը խանգարում է դրոժային սնկիկների հետագա պարգացմանը։ Ածխաթթու գազի ավելորդ քանակությունը հեռացնելու համար խմորը 1—2 անգամ հունցում են։ Խմորման պրոցեսի համար առավել նպաստավոր ջերմությունը 25°—35°-ն է։

Դրոժային խմոր պատրաստելու համար յուրաքանչյուր կիլոգրամ ալյուրին վերցնում են 20-ից մինչև 50 գ դրոժ[1]։ Որքան շատ են խմորի մեջ լրացուցիչ մթերքները (կաթ, ձու, յուղ) այնքան շատ դրոժ պետք է գցել խմորին։

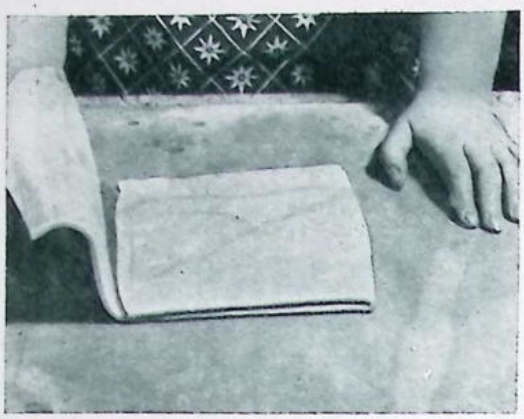
Դրոժային խմորը պատրաստում են անբրթխմոր և բրթխմորացման եղանակով։

Անբրթխմոր եղանակի դեպքերում ջուրը կամ կաթը տաքացնում են մինչև 30°, հեղուկի մեջ լուծում են դրոժը, աղը և շաքարը, այ-

[1] Բոլոր դեպքերում նկատի է առնվում մամլած դրոժը։



Գաբայի խմորին յուղ խելը



Խմորը ծալելը



Խմորը գրտնակելուց առաջ ձևավորելը

նուհետև գցում են ձուն և լցնում են մաղած ալյուրը։ Պատրաստած խմորը խառնում են և խառնելու պրոցեսում ավելացնում հալած յուղ։ Խառնած խմորը ծածկում են մաղայով, $2^1/_2$—$3^1/_2$ ժամ դնում են տաք տեղ, որպեսզի խմորվի։ Այդ ընթացքում խմորը 1—2 անգամ հունցում են։

Թթխմորման եղանակով խմոր հունցելիս սկզբում պատրաստում են թթխմորը։ Դրա համար ամանի մեջ լցնում են մինչև 30—35° տաքացրած ջուր կամ կաթ (տվյալ խմորը պատրաստելու համար նախատեսված հեղուկի 60—70°-ը), ավելացնում են դրոժը, նախօրոք քիչ քանակությամբ ջրով բաց արած և լցնում են ալյուրի մի մասը (35—50%)։ Թթխմորը խառնում են այնքան ժամանակ մինչև որ նրա բաղադրությունը միատեսակ դառնա, այնուհետև մաղայով կամ սրբիչով ծածկում և 2—3 ժամ դնում են տաք տեղ՝ խմորման համար։

Երբ թթխմորը բարձրանում և սկսում է աստիճանաբար իջնել, նրա մեջ լցնում են մնացած ջուրը կամ կաթը (ջրում կամ թրթխմորի մեջ նախապես լուծում են աղն ու շաքարը), գցում են ձու և թթխմորը պատրաստելուց հետո մնացած ալյուրը։ Այնուհետև խմորը 10—15 րոպե խառնում են. վերջում ավելացնում են հալած յուղ։ Խմորը դնում են տաք տեղ՝ խմորման համար, որի ընթացքում երկու անգամ հունցում են։

Պատրաստի խմորից ձևավորում են զանազան խմորեղեններ, որոնք դնում են յուղ քսած թիթեղաթերթերի վրա և 25—30 րոպե պահում տաք տեղում (30—35°), որպեսզի խմորը գա։ Խմորեղենի արտաքին տեսքը բարելավելու համար թխելուց մի քանի րոպե առաջ ձու են քսում։ Խմորեղենը թխում են չեռոցում, 180—200° ջերմությամբ։

Անդրոժ խմոր

Առանց դրոժի խմորը պատրաստում են հետևյալ կերպ։ Ամանի մեջ լցնում են ալյուր, ավելացնում են շաքարի հետ հարած ձու, հալեցրած յուղ, արաժան կամ մածուն, հետո միայն լցնում են ջուր կամ կաթ։ Դրանից հետո խմորը արագ հունցում են։ Շատ երկար հունցվող խմորը դառնում է «ձգվող» և դժվարությամբ է գրտնակվում։ Այդպիսի խմորից պատրաստված խմորեղենը բավականաչափ փխրուն չի լինում։

Անդրոժ խմորը հունցելուց հետո 30—40 րոպե դնում են սառը տեղ։ Հովացած խմորը ավելի հեշտ է գրտնակվում և տախտակին կամ սեղանին չի կպչում։

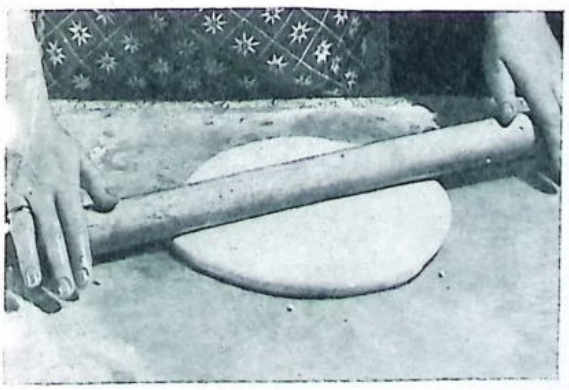
Անդրոժ խմոր կարելի է պատրաստել վրան ավելացնելով քիմիական փխրեցուցիչներ (սոդա, ամոնիում)։ Սոդայի կամ ամոնիումի դերն այն է, որ թթուների հետ ռեակցիայի ժամանակ կամ բարձր ջերմաստիճա-

նի առկայության դեպքում (խմորեղենը թխելիս) դրանք արտազատում են ածխաթթու գազ, որը խմորը փխրունացնում է։ Ավելի լավ է օգտագործել ամիոնիում, քանի որ սոդան թխվածքին թեթևակի դեղին գույն տալով, միաժամանակ նրան տալիս է յուրահատուկ համ։

Ստեփանավանի գաթա

Թթխմոր և խմոր պատրաստել այնպես, ինչպես նկարագրված է «դրոժով խմոր» հատվածում (էջ 147). խորիզը պատրաստել ինչպես «Արցախի գաթայինը» (էջ 150)։ Խմորը գցել ալյուր ցանած սեղանին և թեթևակի հունցել։ Այնուհետև խմորը կտրտել և գնդել։ Գնդերը գրտնակել այնպես, որ բացակ՝ 1,5—2 մմ հաստությամբ շերտեր ստացվեն։ Շերտի վրա յուղ քսել և ծրարաձև ծալել։ Նորից յուղ քսել։ Ծրարած խմորի կենտրոնում դնել խորիզը, խմորի եզրերը չորս անկյուններից միացնել կենտրոնում և կլոր ձև տալ, որից հետո շրջել մյուս երեսը։ Այնուհետև մի քիչ գրտնակել, որպեսզի խմորի ամբողջ շերտը միևնույն հաստությունն ունենա։ Գաթային գեղեցիկ ձև տալու համար եզերքը երկու մատով մեկ ընդմեջ սեղմել և երեսը պատառաքաղի ուռուցիկ մասով գուգահեռ գծերով նախշել, այնուհետև նույն ձևով նախշեր գծել առաջիններին ուղղահայաց. գաթան մի քանի տեղ պատառաքաղով ծակել։

Խորիզած խմորի գրտնակելը



Գաթան գցել յուղ քսած թիթեղաթերթի վրա և 30—35 րոպե դնել վառարանի ջեռոցը։

Թթխմորի համար՝ 350 գ ալյուր, 20 գ դրոժ, 200 գ ջուր, խմորի համար՝ 1000 գ ալյուր, 600 գ շաքար, 500 գ կաթ, 200 գ կարագ, 2 գ աղ։ Խորիզի համար՝ 700 գ ալյուր, 350 գ յուղ, 100 գ շաքարափոշի, 0,2 գ լիմոնի յուղ (կամ վանիլին)։ Երեսը քսելու համար՝ ձվի երեք դեղնուց։

Կիրովականի գաթա

Խմորը պատրաստել թթխմորային եղանակով, ծածկել սրբիչով և 30—35 րոպե դնել տաք տեղ։

Միաժամանակ պատրաստել խորիզ. ալյուրը հալած յուղով տրորել, ավելացնել շաքարի փոշի, վանիլին և տրորել այնքան, մինչև փխրուն զանգված ստացվի։

Պատրաստի խմորը գցել սեղանին, մի անգամ էլ հունցել, բաժանել կտորների և գնդել. գնդերը գրտնակել և հետո օխլավով բարակացնել՝ 5 մմ հաստությամբ։ Բաց արած բարակ շերտի վրա յուղ քսել այնուհետև հավասար շերտով, 2—3 մմ հաստությամբ, դնել խորիզը, իսկ խմորը գլանաձև փաթաթել։

Ձևավորված խմորագլանը կտրտել 400 գրամանոց կտորների։ Խմորի այդ կտորները երկու կողմից սեղմել և խորիզը ծածկել, այնուհետև կլոր բլիթի ձև տալ՝ 14—16 մմ հաստությամբ։ Բլիթի եզրերը փոքր ինչ վեր

Դարայի ձևավորելը



բարձրացնել, մեկ ընդ մեջ սեղմել, որպեսզի եզրանախշվի։ Գեղեցիկ ձև տալու համար նախշել ինչպես Ստեփանավանի գաթան։

Պատրաստի բլիթը գցել թիթեղաթերթի վրա կամ թավան, վրայից քսել ձվի դեղնուց, մի քանի տեղ պատառաքաղով ծակել և դնել վառարանի տաք ջեռոցը (170—180°)։

Կիրովականի գաթան թխել 30—35 րոպե։

Թթխմորի համար՝ 350 գ ալյուր, 20 գ դրոժ, 200 գ ջուր։ Խմորի համար՝ 1000 գ ալյուր, 600 գ շաքար, 500 գ կաթ, 200 գ հալած յուղ, 6 գ աղ։ Խորիզի համար՝ 750 գ ալյուր, 350 գ հալած յուղ, 100 գ շաքարափոշի, 0,2 վանիլին։ Երևսը քսելու համար՝ 2—3 ձվի դեղնուց։



Արցախի գաթա

Երևանի գաթա

Խմոր պատրաստել անթթխմոր եղանակով, ծածկել սրբիչով և դնել 30—35 րոպե տաք տեղ։ Խորիզը պատրաստել «Կիրովականի գաթայի» ձևով։

Պատրաստի խմորը գցել ալյուր ցանած սեղանին, բաժանել մասերի (500 կամ 1000 գ) գնդել և յուրաքանչյուր գունդը առանձին գրտնակել, հետո օխլավել 1,5—2 մմ հաստության շերտերի և վրան յուղ քսել։ Այնուհետև խմորի շերտը երկտակել, նորից գրտնակել և յուղ քսել։ Այդ գործողությունը կրկնել 4—5 անգամ։

Շերտավոր դրոժային խմորը փաթաթել գլանաձև և բաժանել 200 գրամանոց կտորներին։ Խմորի յուրաքանչյուր գունդը գրտնակել և դարձնել կլոր բլիթ։ Բլիթի կենտրոնում դնել խորիզը (մոտավորապես 170 գ), բլիթի ծայրերը միացնել, նորից կլոր ձև տալ և նախշել, հաստությունը պետք է լինի 1,5—2 սմ։

Գաթան դնել յուղ քսած թիթեղաթերթի վրա, կարը դեպի ցած, վրան քսել ձվի դեղնուց և մի քանի տեղ պատառաքաղով ծակել։

Գաթան թխել վառարանի տաք ջեռոցում 30—35 րոպե։

Խմորի համար՝ 1200 գ ալյուր, 200 գ հալած յուղ, 15 գ դրոժ, 5 գ աղ, 400 գ ջուր։ Խորիզի համար՝ 800 գ ալյուր, 400 գ շաքարափոշի, 400 գ հալած յուղ։ Խմորը գրտնակելու համար՝ 100 գ ալյուր։ Խմորը շերտավորելու համար՝ 200 գ հալած յուղ, երևսը քսելու համար՝ 4 ձվի դեղնուց։

Լենինականի գաթա

Գաթայի այդ տեսակը պատրաստել «Երևանի գաթայի» ձևով, միայն խորիզը պատրաստել առանց շաքարի։

Խորիզի համար՝ 750 գ ալյուր, 400 գ հալած յուղ, 6 գ աղ։

Արցախի գաթա

Թթխմորը պատրաստել։ Առանձին ամանում վերցնել փափկացրած յուղ և 5—7 րոպե ձեռքով տրորել, այնուհետև ավելացնել ձու, շաքար, վանիլին, աղ և տրորելը շարունակել մինչև միատեսակ զանգված ստացվի։ Այդ զանգվածը լցնել թթխմորի մեջ և 3—4 րոպե խառնել։ Դրանից հետո, շարունակ խառնելով, հավասար մասերով ավելացնել ալյուրը, հունցել խմորը և 35—40 րոպե դնել տաք տեղ։

Խորիզ պատրաստելու համար յուղը տրորել, ավելացնել ալյուր, լավ խառնել, լցնել

շաքարափոշի և տրորելը շարունակել մինչև միատեսակ փխրուն զանգված ստացվի։

Խմորը գցել ալյուր ցանած սեղանին, թեթևակի հունցել և բաժանել 250-ական գ գնդերի։ Խմորի գնդերը գրտնակել և դարձնել 5—6 մմ հաստությամբ կլոր բլիթներ։ Գրտնակած խմորի երեսին յուղ քսել և դնել խորիզը (200 գ)։ Խմորի եզրերը միացնել, շրջել մյուս կողմը և գրտնակել մինչև 1,5—2 սմ հաստության։ Պատրաստի բլիթները կարի կողերով դնել թիթեղաթերթի վրա։ Թխելուց առաջ խմորեղենի երեսը նախշել, ձու քսել և մի քանի տեղ պատառաքաղով ծակել։

Գաթան թխել վառարանի տաք ջեռոցում, 30—35 րոպե։

Բլիթխմորի համար՝ 250 գ ալյուր, 15 գ դրոժ, 200 գ ջուր. խմորի համար՝ 750 գ ալյուր, 200 գ հալած յուղ, 5 ձու, 200 գ շաքար, 7 գ աղ, 1 ծրարիկ վանիլին, խորիզի համար՝ 800 գ ալյուր, 350 գ հալած յուղ, 300 գ շաքարափոշի, երեսը քսելու համար ձվի դեղնուց։

Թերթոն գաթա

Բարձրորակ ալյուրով, ձվով, վանիլինով մածնով պատրաստել պինդ խմոր, բաժանել 5 գնդի, ծածկել բարակ շորով և 20—30 րոպե թողնել հանգստանալու։

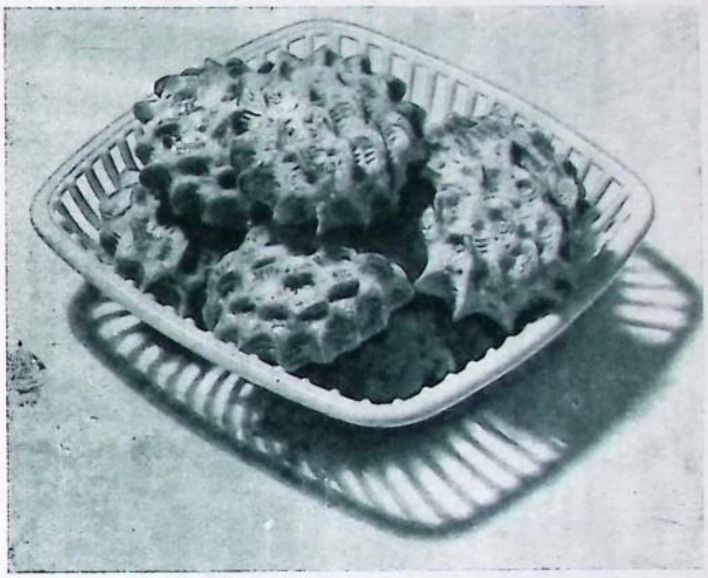
Պատրաստել խորիզ. փափկացրած հալած յուղի մեջ լցնել շաքարի փոշի, դարչնափոշի և հարել մինչև սպիտակագույն փարթամ զանգված ստացվի, որի մեջ հետզհետե ավելացնել ալյուր և փշրել այնքան մինչև փոխինդանման զանգված ստացվի։

Հանգստացած խմորագնդիկները նախ՝ գրտնակով, ապա օխլավով բաց անել 1 մմ հաստությամբ լավաշի նման։ Ապա փռել մի շերտ խմոր, որի վրա 2 մմ հաստությամբ մի շերտ խորիզ, նորից խմորաշերտ, նորից խորիզ, այսպիսով, 5 շերտ խմոր, և 4 շերտ խորիզ։ Ստացված շերտը փաթաթել գլանաձև, մատներով երկարացնել-տափակացնել ժապավենի նման 1—1,5 սմ հաստությամբ և 4—5 սմ լայնությամբ, ձևավոր դանակով կամ կաղապարներով կտրտել դարձնել փոքրիկ կտորներ, փոխադրել յուղ քսած ջեռոցաթիթեղի վրա, երեսին հարած ձու քսել և թխել ջեռոցում կամ փուռում 200—250° ջերմության տակ, 20—25 րոպե։

Խմորի համար՝ 1000 գ ալյուր. 2 հատ ձու, 500 գ մածուն, խորիզի համար՝ 200 գ յուղ, 400 գ ալյուր, 200 գ շաքար, քսելու համար մեկ ձու. աղը, վանիլինը՝ ըստ ճաշակի։

Հյուսովի թխվածք

Ալյուրը մաղել սեղանին և բլրաձև հավաքել։ Ալյուրի բլրակի մեջ փոս անել, որի մեջ լցնել հալեցրած յուղ, թարմ հում սեր, շաքարի հետ հարած ձու, ջրում լուծած սոդա և աղ։ Այդ բոլորը լավ խառնել, պինդ խմոր հունցել և սրբիչով ծածկել։ 20—30 րոպե անց, խմորը գալուց հետո, բաժանել մանր կտորների, գրտնակել բարակ շերտերով։ Յուրաքանչյուր երեք շերտից հյուսել խմորեղեն։ Դրանից հետո թխվածքը դնել յուղ քսած թիթեղաթերթի վրա և վրան խաշխաշ ցանել։



Նազուկ

600 գ ալյուրին՝ 200 գ հալած յուղ, 200 գ շաքար, 200 գ թարմ հում սեր, 4 ձու, 2 գ սոդա, 2 գ աղ. խաշխաշն՝ ըստ ճաշակի։

Նապուկ (կաթնահունց)

Շաքարը և ձուն լավ հարել, ավելացնել փափկացրած կարագ և հարելը շարունակել։

Այդ զանգվածի մեջ կաթ լցնել, որի մեջ լուծած լինի դրոժը և աղը, ավելացնել դարչին, վանիլին, զաֆրան և բոլորը լավ խառնել։

Այնուհետև, շարունակ խառնելով, հավասարաչափ մասերով ավելացնել ալյուրը և 25—30 րոպե խմոր հունցել։ Խմորը ծածկել սրբիչով կամ մառլայով և 35—40 րոպե տաք տեղ դնել։

Պատրաստի խմորը գցել սեղանին, բաժանել հինգ գնդի, յուրաքանչյուր գնդից ձևավորել 2 սմ հաստությամբ բլիթ։ Բլիթները սրբիչով ծածկել և 15 րոպե անց, թիթեղաթերթով դնել տաք ջեռոցը։ Նազուկը պետք է թխել 20—30 րոպեի ընթացքում։

750 գ ալյուրին՝ 150 գ կարագ, 175 գ շաքար, 5 ձու, 0,2 զաֆրան, 50 գ դրոժ, 200 գ կաթ, 0,3 վանիլին, 5 գ դրոժ, 5 գ աղ։

Տապլա (միջինք)

Բարձրորակ ալյուրով, մթղրով, աղով, ձեթով, խմորի սոդայով և գոլ ջրով, առանց երկար հունցելու, պատրաստել պինդ խմոր, ծածկել խոնավ շորով և թողնել հանգստանալու 15—20 րոպե։ Ապա խմորի կենտրոնում դնել արծաթյա դրամ, գրտնակել 1—1,5 սմ հաստության կլոր շերտով, կողքերը կամթելով նախշել, երեսին պատառաքաղով գծեր քաշել, մի քանի տեղից ծակել, մեղր քսել և թխել թոնրում կամ փուռում։

Մատուցում են ընթրիքին. այն կտրատում էն այնքան կտորների, որքան ընտանիքում անդամներ կան։

10 հոգու համար՝ 1000 գ ալյուր, 100 գ մեղր, 150 գ ձեթ, 200 գ ջուր, 12 գ սոդա, 20 գ աղ։

Աղի խորիսով գաթա

Ամանի մեջ լցնել ջուր, որի մեջ լուծած լինի դրոժը և աղը, որից հետո մաս-մաս լցնել ալյուրը։ Խմորը հունցել 25—30 րոպե, այնուհետև 30—35 րոպե դնել տաք տեղ։ Միաժամանակ պատրաստել խորիզը։

Պաղեցրած հալած յուղը 12—15 րոպե սրորել, հետո ավելացնել զաֆրան, աղ, լավ խառնել և վրան մաս-մաս ալյուր լցնել։ Այդ բոլորը սրորել այնքան ժամանակ, մինչև փխրուն զանգված գոյանա։

Պատրաստի խմորը գցել սեղանին և գլորտնակել 1,5—2 սմ հաստությամբ։ Գրտնակած խմորի երեսին հալեցրած յուղ քսել, այնուհետև երկտակ ծալել, նորից գրտնակել, յուղ քսել և երկտակ ծալել։ Այդ գործողությունը կրկնել 4—5 անգամ։ Վերջին անգամ գրտնակել, փաթաթել գլանաձև և կտրտել 70-ական գրամանոց կտորներ։ Խմորի յուրաքանչյուր կտորը գրտնակել բլիթի ձևով՝ 5—7 մմ հաստությամբ։ Բլիթի կենտրոնում դնել մոտավորապես 50 գ խորիզ։

Եզրերը միացնել և բլիթին կլոր ձև տալ՝ 1—1,5 սմ հաստությամբ։ Գաթան կարի կողմից դնել յուղ քսած թիթեղաթերթի վրա, որից հետո վրան քսել ձվի դեղնուց և մի քանի տեղ պատառաքաղով ծակել։

Թխել վառարանի տաք ջեռոցում, 25—30 րոպե։

Խմորի համար՝ 750 գ ալյուր, 2,5 գ աղ, 25 գ դրոժ, 230 գ ջուր։ Խորիզի համար՝ 400 գ ալյուր, 25 գ աղ, 250 գ հալեցրած յուղ, 0,02 գ զաֆրան։ Շերտավորման համար՝ 250 գ հալած յուղ։ Երեսին քսելու համար ձվի դեղնուց։

Ականջ

Ամանի մեջ լցնել ձվի դեղնուց, արաժան, ավելացնել աղ, կոնյակ կամ օղի, խառնել, լցնել ալյուրը և խմորը հունցել։ Այնուհետև խմորը գցել սեղանին և կտրտել 50 գ կտորներով։ Խմորի յուրաքանչյուր կտորը գլորտնակել, որպեսզի ստացվեն կլոր բլիթներ՝ 1,5—2 մմ հաստությամբ։ Բլիթի վրա դանակով 2—3 տեղ կտրվածք անել, այնպես, որ բլիթը ամբողջական մնա, և եռացող յուղում տապակել մինչև բաց դարչնագույն դառնալը։

Պատրաստի խմորեղենը հանել կաթսայից,

թողնել որ յուղը հոսի, դնել սկուտեղի մեջ և վրան շաքարափոշի ցանել։ Որպեսզի խմորեղենը գեղեցիկ տեսք ստանա, պետք է տապակել այնպիսի կաթսայում, որի հատակի տրամագիծը մի քիչ փոքր լինի բլիթի տրամագծից։

Խմորի համար՝ 300 գ ալյուր, 50 գ հում սեր, 3 դեղնուց, 1 գ աղ, 50 գ կոնյակ։ Տապակելու համար՝ 150 գ հալած յուղ, վրան ցանելու համար՝ 70 գ շաքարափոշի։

Գլանիկ

Ամանի մեջ գցել յուղ, ձու, շաքարավազ, վանիլին և վրան լցնել գոլ ջուր, որի մեջ լուծված լինեն դրոժը և աղը։ Այդ բոլորը 5 րոպե լավ խառնել։

Սեղանի վրա ալյուրը բլրաձև մաղել, որի մեջ փոս անել, մեջը լցնել պատրաստած խառնուրդը և, աստիճանաբար ալյուրը խառնելով, խմոր հունցել, այնուհետև ծածկել սրբիչով և 1—1,5 ժամ թողնել։

Միաժամանակ պատրաստել խորիզը։ Դրա համար թասի մեջ լցնել հալեցրած յուղ, շաքարափոշի, ալյուր, վանիլին և այդ բոլորը լավ խառնել։

Պատրաստի խմորը կտրել, բաժանել 350 գրամանոց կտորների։ Խմորի յուրաքանչյուր կտորը գրտնակել ուղղանկյունաձև շերտերով, 5—7 մմ հաստությամբ։ Դրանց երեսին յուղ քսել, հավասար շերտով դնել 200 գ խորիզը և փաթաթել երկարությամբ՝ տալով նրան գլանի ձև։ Գլանիկը կարի կողմով դնել յուղ քսած թիթեղաթերթի վրա և 20—30 րոպե թողնել, որ խմորը գա։

Թխելուց առաջ գլանիկի երեսին ձվի դեղնուց քսել, և դանակով շեղ գծեր տանել։

Թխել վառարանի տաք ջեռոցում 18—20 րոպե։

Խմորի համար՝ 1,5 բաժակ ջրում բաց արած 30 գ դրոժ, 1000 գ ալյուր, 250 գ հալած յուղ, 6 ձու, 150 գ շաքար, 10 գ աղ, 0,3 գ վանիլին։ Խորիզի համար՝ 700 գ ալյուր, 250 գ հալած յուղ, 200 գ շաքարափոշի, 0,2 գ վանիլին։ Երեսը քսելու համար՝ 70 գ հալած յուղ, 2 ձվի դեղնուց։



Շահարահաց

Շաքար-լոխում

Հալած յուղը տրորել, ավելացնել շաքարավազ. տրորելը շարունակել դարձյալ 5—10 րոպե։ Այդ զանգվածի մեջ գցել ձվի դեղնուց, կոնյակ կամ օղի և խառնել, որից հետո լցնել ալյուր և խմոր հունցել։

Խմորը ձևավորել կլոր բլիթներով՝ 60—70 գրամանոց և թխել վառարանի ջեռոցում։

200 գ հալած յուղին՝ 200 գ շաքարավազ, 1 ձվի դեղնուց, 50 գ կոնյակ, 500 գ ալյուր։

Շաքարահաց

Ամանի մեջ դնել սառը հալած յուղ, գդալով լավ տրորել, ավելացնել ձու և 15—20 րոպե խառնել, աստիճանաբար լցնել շաքարափոշի և վանիլին, որից հետո դարձյալ 2—3 րոպե խառնել։ Խառնելը չդադարեցնելով, ալյուրը լցնել հավասար մասերով և խմոր հունցել 5—7 րոպե։

Խմորը գցել ալյուր ցանած սեղանին, բաժանել 75-ական գ կտորների, դրանց գնդի ձև տալ և դնել յուղ քսած տապակի մեջ։

Շաքարահացը թխել վառարանի տաք ջեռոցում, 150—160° ջերմության տակ, 20—30 րոպե, այնուհետև հովացնել և վրան շաքարափոշի ցանել։

Խմորի համար՝ 500 գ ալյուր, 250 գ հալած յուղ, 250 գ շաքարափոշի, 2 ձու, 0,2 գ վանիլին, վրան ցանելու համար՝ 25 գ շաքարափոշի։

Շաքարապատառիկներ

Ամանի մեջ կարագ գցել և տրորել, ավելացնել շաքարափոշի և տրորելը շարունակել մոտավորապես 15 րոպե։ Այդ զանգվածը խառնելով, դրա մեջ ավելացնել զաֆրան, աղ և ամոնիում, լցնել ալյուրը։ Խմորը հունցել 15—20 րոպե։ Պատրաստի խմորը կտրատել 300-ական գ կտորներով, որոնց բատոնի ձև տալ։ Խմորեղենը շարել յուղ քսած թիթեղաթերթի վրա։ Թխելուց առաջ բատոնի վրա դանակով խոր կտրվածք անել։

Թխել վառարանի տաք ջեռոցում, 18—20 րոպե։

Թխելուց հետո բատոնները կտրվածքով բաժանել պատառիկների, դարսել ափսեում և վրան շաքարափոշի ցանել։

Խմորի համար՝ 500 գ ալյուր, 200 գ կարագ, 150 գ շաքարափոշի, 150 գ կաթ, մի պտղուց զաֆրան, 2—3 գ ամոնիում։ Վրան ցանելու համար՝ 50 գ շաքարափոշի։

Զվաթխվածք

Շաքարի հետ հարած ձվի դեղնուցի մեջ լցնել եռացրած սառը կաթ և լավ խառնել, որից հետո ավելացնել ջրում լուծած սոդան և աղը։ Այդ զանգվածի մեջ գցել հարած ձվի սպիտակուցը, խառնել, քիչ-քիչ լցնել ալյուրը և խմոր հունցել։

Պատրաստի խմորը գրտնակել բարակ շերտերով, կտրտել քառակուսի կտորներով և պատառաքաղով 2—3 տեղ ծակել։ Ստացված կտորները երկու կողմից հալած յուղով տապակել։

125 գ ալյուրին՝ 100 գ շաքար, 100 գ կաթ, 3 ձու, 5 գ աղ, 5 գ խմելու սոդա, 150 գ յուղ՝ տապակելու համար։

Գնդիկ

Ձուն լցնել ամանը և շաքարի հետ լավ տրորել, ավելացնել կաթի մեջ լուծած սոդա և աղ, ապա քիչ-քիչ ալյուր ավելացնելով խմոր հունցել։ Պատրաստած խմորն այնպես գրտնակել, որ շերտի հաստությունը 1,5 սմ-ից ավելի չլինի։ Այնուհետև կլոր հատիչով խմորը 3—4 սմ տրամագծով կտրտել, դրանք յուղով տապակել, քափկիրով փոխադրել ափսեն և անմիջապես վրան լցնել պատրաստած շաքարի տաք օշարակը։

Խմորի համար՝ 250 գ ալյուր, 200 գ շաքար, 100 գ կաթ, 3 ձու, 2,5 գ խմելու սոդա, աղը՝ ըստ ճաշակի։ Տապակելու համար՝ 150 գ հալած յուղ։ Օշարակի համար՝ 30 գ շաքարավազ, 15 գ ջուր։

Նշաբլիթ

Նուշի ջարդած միջուկը և շաքարավազը լցնել կաթսան և լավ խառնել, այնուհետև ավելացնել տաք ջուր, խառնելը շարունակել մինչև միատեսակ զանգված ստացվի, խառնելը չընդհատելով, քիչ-քիչ ավելացնել ձվի սպիտակուց, 13—15 րոպե տաքացնել մինչև 40°, միաժամանակ հետևել, որ ամբողջ շաքարը հալվի, այնուհետև կրակի վրայից վերցնել և խառնելը շարունակելով, թողնել, որ պաղի մինչև 15—20°։ Խառնելը չընդհատելով, պաղած զանգվածին աստիճանաբար ալյուր ավելացնել, որպեսզի միատեսակ զանգված ստացվի։

Պատրաստված զանգվածը լցնել 12—15 մմ տրամագծով փողիկ ունեցող հրուշակային տոպրակը և ապա մղել յուղ քսած և ալյուր ցանած թիթեղաթերթի վրա՝ յուրաքանչյուր բլիթը պետք է 30-ական գրամ լինի։

Թխելուց առաջ բլիթի կենտրոնում դնել կլպած և չորացրած նուշի կեսը։

Նշաբլիթը թխել վառարանի ջեռոցում 33—35 րոպե։ Հովանալուց հետո (մինչև 35—40°) խմորեղենին քսել շաքարի օշարակ։

Խմորի համար՝ 500 գ ալյուր, 1000 գ նուշ, 1350 գ շաքարավազ, 5 ձվի սպիտակուց, 200 գ ջուր։ Հարդարելու համար՝ 100 գ նուշ։ Վրան քսելու համար՝ 150 գ օշարակ (100 գ շաքար, 50 գ ջուր)։

Ընկույզի խորիսով գնդիկ

Ձվի դեղնուցը խառնել մածնի հետ, ավելացնել սոդա, հալեցրած յուղ, խառնել, լցնել մաղած ալյուր և խմոր հունցել։ Խմորը ծածկել սրբիչով և սառը տեղ դնել։

Սառը խմորը գրտնակել 3 մմ հաստության շերտով և կտրտել քառակուսի կտորներով։ Յուրաքանչյուր կտորի վրա դնել մի քիչ ծեծած ընկույզ՝ շաքարի և վանիլինի հետ խառնած։ Խմորի եզրերը միացնել և գնդիկի ձև տալ։

Գնդիկները դնել յուղ քսած տապակը և թխել վառարանի ջեռոցում 35 րոպե։

Պատրաստի գնդիկները պաղեցնել և վրան շաքարափոշի ցանել։

Խմորի համար՝ 600 գ ալյուր, 200 գ կարագ, 200 գ մածուն, 2 ձու, 1 թեյի գդալ սոդա։ Խորիզի համար՝ 300 գ շաքար, 0,3 գ վանիլին, 500 գ ընկույզի ծեծած միջուկ։ Վրան ցանելու համար՝ 100 գ շաքարափոշի։

Պատիճ (խուշուր)

Ալյուրից և ձվից առանց դրոժի խմոր պատրաստել (էջ 148) և գրտնակել 3—5 մմ հաստության շերտերով։ Գրտնակած շերտերի վրա ալյուր ցանել և կտրտել 4—5 սմ լայնության երկար զոլեր։ Խմորի այդ զոլերը դնել իրար վրա (5—6 հատ) և կտրտել պատիճի (տաշեղի) ձևով, փռել թղթի վրա և 8—10 րոպե չորացնել սենյակի ջերմության տակ։ Չորացած պատիճները, որոնց վրա ալյուր չպետք է լինի, 1—2 րոպե գցել կաթսայում եռացող յուղի մեջ և մաղով քամել։ Պատիճը դարսել ափսեում և վրան շաքարափոշի ցանել։

Խմորի համար՝ 900 գ ալյուր, 12 ձու։ Տապակելու համար՝ 400 գ հալած յուղ կամ արևածաղկի ձեթ։ Վրան ցանելու համար՝ 100 գ շաքար։

Ընկույզով թխվածք

Ալյուրը մաղել սեղանին և բլրի ձև տալ, մեջը փոս անել, լցնել կաթում լուծած սոդա, հալեցրած յուղ, հարած ձու, ավելացնել շաքար։ Այնուհետև ալյուրը հեղուկի հետ խառնելով, աստիճանաբար հավաքել եզրերից դեպի կենտրոնը և խմոր հունցել։ Խմորը գրտնակել և բաժանել վեց մասի, յուրաքանչյուր մասն իր հերթին գրտնակել, բաժանել ութական կտորների և դրանց քառակուսու ձև տալ։

Խմորի յուրաքանչյուր կտորի վրա դնել նախօրոք մսաղացով աղացած ընկույզի միջուկ՝ խառնած շաքարի, չամչի և դարչինի հետ։ Այնուհետև խմորի քառակուսիները երկտակ ծալել, եզրերը իրար միացնել և կիսալուսնի ձև տալ։ Թխվածքի վրա ձվի դեղնուց քսել, դնել յուղ քսած թիթեղաթերթերի վրա և թխել վառարանի ջեռոցում 150—160° ջերմության տակ։

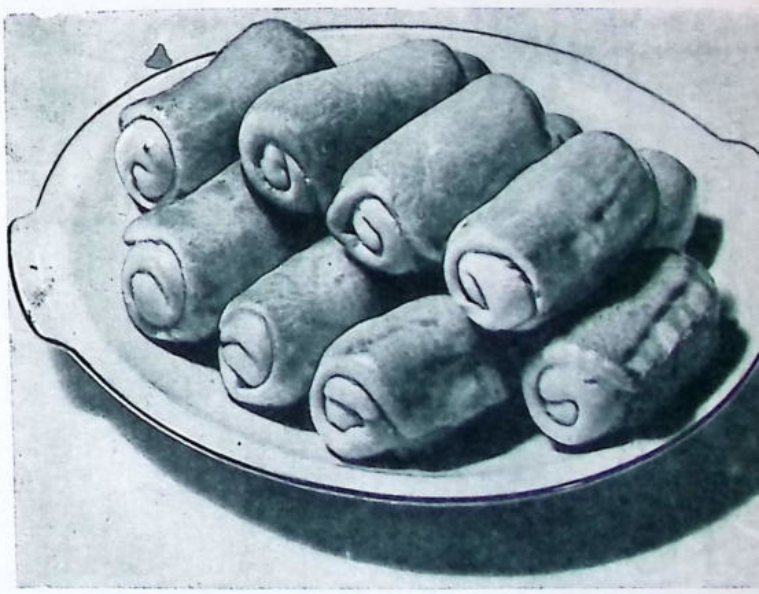
Պատրաստի թխվածքի գույնը պետք է բաց դարչնագույն լինի։

Խմորի համար՝ 200 գ կարագ, 300 գ կաթ, 3 գ խմելու սոդա, 3 ձու, 750 գ ալյուր, 200 գ շաքար։ Խորիզի համար՝ 2 գ դարչին, 200 գ ընկույզի միջուկ, 100 գ չամիչ, 200 գ շաքար։

Նշափողիկ

Ամանի մեջ կարագ գցել և 15—17 րոպե հարիչով տրորել, դրանից հետո ավելացնել արաժան և խառնել 2 րոպեից ոչ ավելի, այնուհետև քիչ-քիչ լցնել ալյուրի մի մասը (նորմայի 50%-ը), և խմոր հունցել։ Պատ-

Նշափողիկ



բաստած խմորը գցել սեղանին, ավելացնել մ,ացած ալյուրը և շարունակել հունցել 7—10 րոպե։

Միաժամանակ պատրաստել խորիզը։ Կեղևահան արած նուշը մսաղացով աղալ, ավելացնել շաքար, ծեծած հիլ կամ դարչին, մեղր, և այդ բոլորը խառնել։

Պատրաստի խմորը բաժանել 50 գրամանոց կտորների։ Յուրաքանչյուր կտորը գլորտնակել երկար շերտերով այնպես, որ մի ծայրը մյուսից մի քիչ լայն լինի։ Խմորի երեսին յուղ քսել։

Խմորի շերտերի վրա դնել մոտավորապես 30 գ խորիզ և փաթաթել փողիկի ձևով, սկսելով լայն ծայրից։

Պատրաստած փողիկները դնել յուղ քսած թիթեղիկների վրա և 20—30 րոպե թխել վառարանի չեռոցում։

Թխելուց հետո փողիկների վրա շաքարափոշի ցանել։

Խմորի համար՝ 500 գ ալյուր, 250 գ արաժան, 150 գ կարագ։ Խորիզի համար՝ 225 գ շաքար, 225 գ կլպած նուշ, 3 գ հիլ կամ դարչին, 50 գ մեղր։ Վրան ցանելու համար՝ 25 գ շաքարափոշի։

Ընկուզափողիկ

Այս թխվածքը պատրաստել այնպես, ինչպես «Նշափողիկը», բայց խորիզի համար նուշը փոխարինել ընկույզի միջուկով։

Պատրաստի փողիկներին ձվի դեղնուց քսել և թխել վառարանի չեռոցում 20—30 րոպե։

Խմորի համար՝ 500 գ ալյուր, 230 գ արաժան, 150 գ կարագ։ Խորիզի համար՝ 230 գ ընկույզի միջուկ, 200 գ շաքար, 50 գ մեղր, 3 գ դարչին։ Վրան քսելու համար՝ 2 ձվի դեղնուց։

Ամոքափախլավա

Ամանը ջուր լցնել և դրոժը լուծել դրա մեջ, ավելացնել ձու և լավ խառնել։ Անընդհատ խառնելով՝ լցնել ալյուրը, այնուհետև ավելացնել հալեցրած յուղ։ Այդ բոլորից 10—15 րոպե խմոր հունցել և 1—1,5 ժամ դնել տաք տեղ։

Միաժամանակ պատրաստել խորիզը։ Դրա համար ընկույզի միջուկը մսաղացով աղալ և խառնել շաքարի և ծեծած հիլի հետ։

Խմորը գցել սեղանին և կիսել, յուրաքանչյուր մասն առանձին գրտնակել 1,5—2 մմ հաստությամբ շերտով։ Մեկ խմորաշերտը գցել յուղ քսած թիթեղաթերթի վրա։ Այդ շերտի վրա դնել 3 մմ հաստությամբ մի շերտ խորիզ և ծածկել երկրորդ խմորաշերտով։ Երկու խմորաշերտերի եզրերը միացնել և իրար կպցնել։ Երեսին քսել ձվի դեղնուց և շեղանկյունաձև կտրվածքներ անել։

Փախլավան թխել վառարանի տաք չեռոցում, 35—40 րոպե։ Վառարանը դնելուց 10 րոպե հետո թիթեղաթերթը հանել, խմորի վրա կտրտվածքի գծով հալեցրած յուղ լցնել և նորից դնել չեռոցը։

Թխելուց հետո փախլավայով թիթեղաթերթը հանել և դնել սեղանին։ Կտրվածքների գծով վրան մեղր լցնել և կտորների բաժանել։

Խմորի համար՝ 750 գ ալյուր, 175 գ հալած յուղ, 2 ձու, 35 գ դրոժ, 200 գ ջուր։ Խորիզի համար՝ 500 գ ընկույզի միջուկ, 500 գ շաքար, 5 գ հիլ։ Վրան քսելու համար՝ 2 ձվի դեղնուց։ Վրան լցնելու համար՝ 110 գ հալած յուղ, 175 գ մեղր։

Շերտավոր փախլավա

Ամանը գոլ ջուր լցնել և մեջը դրոժ լուծել։ Աստիճանաբար լցնել ալյուրը, անընդհատ խառնելով։ Այնուհետև խմոր հունցել և սրբրիչով ծածկած 30—40 րոպե դնել տաք տեղ։

Խորիզը պատրաստել ինչպես «Ամոքափախլավայի» համար։

Խմորը բաժանել 14 մասի։ Ալյուր ցանած սեղանի վրա խմորի կտորները գրտնակել բարակ շերտերով և վրան հալեցրած յուղ քսել։ Յուղ քսած թիթեղաթերթի վրա դնել խմորի երեք շերտ, ընդ որում երկրորդ խմորաշերտի վրա լցնել պատրաստած խորիզի $^1/_5$ մասը։ Այնուհետև չորս անգամ վրան դնել երկուական խմորաշերտ և ամեն անգամ խմորաշերտերի վրա լցնել խորիզի $^1/_5$ մասը։ Վերջում դնել 3-րդ խմորաշերտը, վրան քսել

ձվի դեղնուց, երեսին շեղանկյուն կտրվածքներ անել և 30—35 րոպե դնել վառարանի ջեռոցը։ 10—12 րոպե հետո հանել և վրան հալեցրած յուղ լցնել։ Պատրաստի փախլավայի վրա, կտրվածքների գծով, լցնել տաքացրած մեղր։

Խմորի համար՝ 750 գ ալյուր, 50 գ դրոժ, 200 գ ջուր։ Խորիզի համար՝ 300 գ ընկույզի միջուկ, 300 գ շաքարավազ, 3 գ հիլ։ Ներտավորման համար՝ 175 գ հալած յուղ։ Վրան լցնելու համար՝ 150 գ մեղր, 100 գ հալած յուղ։ Փախլավայի վրա քսելու համար՝ ձվի երկու դեղնուց։



Փախլավա

Կարկանդակ

Մեկ կիլոգրամ խմոր ստանալու համար՝ 150 գ գոլ ջրի մեջ (30—35°) լուծել 30 գ թթխմոր, լցնել 300 գ ալյուր և թույլ խմոր հունցել, երեսին ալյուր ցանել և թթվեցնել 2—3 ժամ։ Երբ թթխմորի ծավալը 2—3 անգամ մեծանա, դրան ավելացնել 7 գ աղ, մեկ ձու, 50 գ շաքար, 35 գ յուղ, 120 գ կաթ կամ մածուն և շաղախել սովորական խմոր։ Խմորը դնել թթվելու 1—2 ժամ։

Պատրաստի խմորը դնել ալյուր ցանած սեղանին, գնդեր պատրաստել, գրտնակել 2 մմ հաստության լավաշներ, կտրտել թեյի ափսեի մեծության կլոր կտորներով, յուրաքանչյուրի կենտրոնում դնել 30—35 գ որևէ լցոն՝ պատրաստած ձավարեղենից, բանջարեղենից, մսից, ձկից կամ այդ մթերքների խառնուրդից։ Խմորի եզրերը ծալել և միացնել այնպես, որ կիսալուսնաձև դառնա։ Ապա կտորները դասավորել յուղ քսած ջեռոցաթիթեղի վրա, 4—5 սմ իրարից հեռու և թողնել, որ 15—20 րոպե հանգստանան, դրանից հետո կտորների երեսին ձվի դեղնուց քսել։ Թխել փուռում կամ ջեռոցում 10—15 րոպե՝ 230—250° ջերմության տակ։

Մսով կարկանդակի խմորի համար՝ 650 գ ալյուր, 40 գ յուղ, 50 գ շաքար, 2 հատ ձու, 30 գ թթխմոր, 7 գ աղ, 150 գ ջուր, 120 գ կաթ։ Լցոնի համար՝ 750 գ միս, 300 գ սոխ, 300 գ յուղ, 80 գ բրինձ, 3 հատ ձու, աղ, պղպեղ, կանաչին՝ բստ ճաշակի։

Տապակած կարկանդակ

Պատրաստել թթու խմոր և լցոն, ինչպես նկարագրված է վերևում, ապա դրանից ձևավորել կարկանդակներ, որոնք հանգստանալուց հետո, տապակել մեծ քանակությամբ դաղած ձեթում։ Տապակելու տևողությունը՝ 7—8 րոպե։

Նորմանները նույնն են, միայն ձեթը պետք է վերցնել ավելի շատ։

Արշտակարկանդակ

Ամանի մեջ լցնել արաժան, հալած յուղ, հարած ձու, շաքար, աղ, սոդա և այդ բոլորը լավ տրորել, այնուհետև, խառնելով, վրան քիչ բաժիններով ալյուր ավելացնել և խմոր հունցել։ Առանձին պատրաստել լիմոնի հյութով կամ լիմոնաթթվով պատրաստած շաքարի թանձր օշարակ։ Խմորը գցել սեղանին, դրտնակելով դարձնել 4—5 մմ հաստության խմորաշերտ և բաժանել երկու մասի։ Խմորի մի մասին տալ այն տապակի ձևը, որի մեջ պետք է պատրաստվի, իսկ մյուս մասը կտրտել երկար շերտերով։ Տապակին յուղ քսել, վրան դնել խմորաշերտը, դրա վրա լցնել մսաղացով աղացած ընկույզի միջուկից, շաքարափոշուց և ծեծած դարչինից պատրաստած խորիզը։ Խորիզը հավասարեցնել և վրան շարքով դնել երկար կտրտած

խմորաշերտերը, դրանց վրա ձվի դեղնուց քսել և յուղ ցանել։ Խմորով տապակը դնել վառարանի տաք ջեռոցը և 20—30 րոպե թողնել։

Պատրաստի կարկանդակը դնել քամիչի մեջ և վրան լցնել շաքարի սառը օշարակ, իսկ հետո կտրտել քառակուսի մանր կտորներով։

Խմորի համար՝ 1000 գ ալյուր, 350 գ արաժան, 100 գ հալած յուղ, 2 ձու, 100 գ շաքար, 1 գ սոդա, 2 գ աղ։ Խորիզի համար՝ 300 գ ընկույզի մանրացրած միջուկ, 100 գ շաքարափոշի, 2 գ աղացած դարչին։ Օշարակի համար՝ 100 գ շաքար, 200 գ ջուր և 0,25 գ լիմոնաթթու։

Ակ-դակ

Սեղանի վրա բլրաձև մաղած ալյուրի մեջ փոս անել, մեջը լցնել հարած ձու, սեր, աղ, սոդա և պատրաստել սովորական խմոր, ապա թողնել հանգստանալու 25—30 րոպե։ Խմորը բաժանել գնդերի, գնդերը գլորելով երկարացնել, դրանց տալով գլանի ձև, քիչ տափակացնել, կտրատել 5 սմ-անոց կտորներով և բոլոր կողմերից դաղած յուղում տապակել մինչև պատրաստվելը։

Մատուցել տաք-տաք, վրան մեղր լցրած։

100 գ ալյուրին՝ 50 գ սեր, 0,5 ձու, 20 գ յուղ, 30 գ մեղր. աղը, սոդան՝ ըստ ճաշակի։

Յուղաթերթ

Ալյուրը մաղել ամանի մեջ և բլրի ձև տալ, դրա մեջ փոս անել, լցնել թեթևակի հարած ձու, գոլ կաթի մեջ լուծած սոդա, հալած յուղ և խմոր հունցել։ Դրանից հետո խմորը, որքան հնարավոր է, բարակ գրտնակել, վրան քսել հալեցրած յուղ, մի քիչ ալյուր ցանել, ծրարաձև ծալել և նորից գրտնակել, վրան յուղ քսել, նորից մի քիչ ալյուր ցանել և դարձյալ ծրարաձև ծալել։ Խմորի գրտնակելը և ծրարաձև ծալելը կրկնել 6 անգամ։

Ձևավորված խմորը դնել յուղ քսած տապակը և թխել վառարանի տաք ջեռոցում 10—15 րոպե։ Դրանից հետո խմորեղենը քառակուսի կտրտել, դնել սկուտեղի մեջ և վրան տաք մեղր լցնել։

1000 գ ալյուրին՝ 200 գ հալած յուղ (50 գ խմորի մեջ գցելու, իսկ 150 գ շերտերը յուղելու համար), 200 գ կաթ, 6 ձու, 1—2 գ սոդա։ Վրան լցնելու համար՝ 300 գ մեղր։

Լենինականի յուղաթերթ

Ալյուրը մաղել ամանում, մեջը փոս անել, լցնել ջրի մեջ լուծած սոդա և աղ, հալեցրած յուղ, այնուհետև հեղուկը խառնելով ալյուրի հետ, խմոր հունցել։ Պատրաստած խմորը դնել սեղանին և շարունակել հունցելը դարձյալ 15—20 րոպե։ Այնուհետև խմորը բաժանել 100 գրամանոց կտորների և 30 րոպե թողնել, որ խմորը գա։

Խմորի պատրաստի կտորները դնել յուղ քսած հարթ տախտակի վրա և գրտնակել շերտերով։ Այնուհետև երկու ձեռքով խմորաշերտը վերցնել, թեթևակի թափահարել և նորից գցել տախտակին, որից հետո վրան յուղ քսել և ծրարաձև ծալել։ Ձևավորված խմորեղենը նորից դնել յուղ քսած տախտակի վրա, գրտնակել, վրան յուղ քսել և մի անգամ ևս ծրարաձև ծալել։ Դրանից հետո խմորեղենը փոխադրել սկուտեղի մեջ և 15—20 րոպե հետո դնել յուղ քսած թիթեղաթերթի վրա։

Խմորեղենը թխել վառարանի տաք ջեռոցում 15—20 րոպե և տաք վիճակում վրան շաքարափոշի ցանել։

750 գ ալյուրին՝ 300 գ ջուր, 200 գ հալած յուղ (50 գ-ը խմորին, իսկ 150 գ-ը շերտերին քսելու համար), 100 գ շաքար վրան ցանելու համար, 4 գ աղ, 1 գ սոդա։

Յուղաբլիթ (բիշի)

Յորենի ալյուրով, ձվով, թթխմորով, աղով և գոլ ջրով փափուկ խմոր հունցել, դնել տաք տեղ՝ թթվելու. խմորվելու ընթացքում 1—2 անգամ խմորը նստեցնել։ Հաստունացած խմորը մեծ գնդերով գրտնակել դարձնել 1 մմ հաստությամբ խմորաթերթեր, թեյի ափսեյի մեծությամբ բլիթներ կտրտել, երեսի ալյուրը մաքրել, մի քանի տեղ ծակել և տապակել

մեծ քանակությամբ դաղած յուղում, մինչև ոսկեգույն դառնալը։ Բլիթները դասավորել իրար վրա։

Մատուցելիս՝ վրան ցանել սեր կամ մեղր, կամ շաքարափոշի։

1000 գ ալյուրին՝ 3 հատ ձու, 100 գ թթխմոր, 20 գ աղ, 350 գ ջուր, 200 գ ձէթ, 150 գ շաքար, 200 գ սեր։

Բաղարջ

Ամանի մեջ լցնել գոլ ջուր՝ որի մեջ նախապես լուծած լինի դրոժ և աղ, ավելացնել հալեցրած յուղ, ձու, շաքար և լավ խառնել։ Ալյուրը մաղել սեղանի վրա, բլրի ձև տալ և մեջը փոս անել, պատրաստած խառնուրդը լցնել փոսի մեջ և 15—20 րոպե խմոր հունցել։

Դրանից հետո խմորը ծածկել սրբիչով և 1 ժամ այդպես թողնել, այնուհետև մի անգամ ևս հունցել և 1—$1^1/_2$ ժամ թողնել, որ խմորը բարձրանա։

Պատրաստի խմորը բաժանել 200 և 250 գրամանոց կտորների։ Մեծ կտորներին կլոր բլիթի ձև տալ, դնել յուղ քսած թիթեղաթերթի վրա, բլիթի երեսին և կողերին ձվի դեղնուց քսել և պատառաքաղով ցանցաձև ակոսիկներ բացել։

Խմորի փոքր կտորից երկար լարեր փաթաթել, երկտակել և պարանի պես հյուսել։ Այդ պարանաձև խմորի լարերը շրջանաձև կըպցնել ջեռոցի մեջ դրած բլիթի շուրջը, ձվի դեղնուց քսել և վրան խաշխաշ ցանել։

Թխել վառարանի տաք ջեռոցում 18—20 րոպե։

Խմորի համար՝ 900 գ ալյուր, 100 գ կարագ, 1 ձու, 300 գ շաքար, 30 գ դրոժ, 10 գ աղ, 200 գ ջուր, 1 ձվի դեղնուց և 15 գ խաշխաշ։

Նշաբիսկվիտ

Ձվի դեղնուցը շաքարավազի հետ միասին հարիչով հարել այնքան ժամանակ, մինչև շաքարավազի հատիկներն անհետանան, և զանգվածն իր ծավալով մեծանա մոտավորապես 3 անգամ։ Առանձին հարել ձվի սպիտակուցը։ Երբ սպիտակուցն իր ծավալով 4—5 անգամ մեծանա, միացնել հարած դեղնուցին և վանիլին ավելացնել։ Լավ խառնելուց հետո աստիճանաբար ալյուր լցնել (3—4 անգամ) և խառնել մինչև սերուցքանման միատեսակ խմոր ստացվի։ Պետք է խառնել խնամքով, բայց ոչ երկարատև, հակառակ դեպքում խմորը կնստի, իսկ բիսկվիտը ցածր, ոչ փարթամ և ծանր կստացվի։

Ֆորմայի մեջ բոլոր կողմերից պերգամինի թուղթ փռել, լցնել բիսկվիտի խմորը՝ ֆորմայի բարձրության $^3/_4$-ի չափով, վրան լըցնել ջարդած նուշ, անմիջապես դնել վառարանի ջեռոցը և թխել 35 րոպե։

Պատրաստի բիսկվիտը պաղեցնել և ֆորմայից հանել։

200 գ ալյուրին՝ 200 գ շաքար, 8 ձու, 0,2 գ վանիլին, 50 գ ջարդած նուշ։

Տոնական հաց

Ամանի մեջ լցնել գոլ կաթ՝ մեջը դրոժ և աղ լուծած։ Դրան ավելացնել շաքարի հետ հարած ձու և լավ խառնել, այնուհետև, խառնելը շարունակելով, լցնել ալյուր, հալեցրած յուղ և 20—25 րոպե խմոր հունցել։ Խմորը սրբիչով ծածկել, $1^1/_2$—2 ժամ թողնել տաք տեղում, որպեսզի հասունանա։ Այդ ընթացքում խմորը երկու անգամ ճմլել։

Պատրաստած խմորը դնել սեղանին, բաժանել 5 մասի, յուրաքանչյուր մասը գըրտնակել կլոր բլիթի ձևով՝ 2—3 սմ հաստությամբ. դրանք դնել յուղ քսած թիթեղաթերթի վրա և 30 րոպե թողնել, որ խմորը գա, այնուհետև վրան քսել դեղնուց և ցանել մանր կտրտած նուշ։

Թխել վառարանի տաք ջեռոցում։

1000 գ ցորենի ալյուրին՝ 240 գ կարագ, 400 գ կաթ, 300 գ շաքար, 3 ձու, 10 գ աղ, 30—40 գ դրոժ, 50 գ նշի միջուկ։

Հայաստանում ազգային հացի տեսակների մեծ մասի արտադրությունը և նրա թխելու ձևերը մինչև այժմ տնայնագործական բնույթ են կրում։

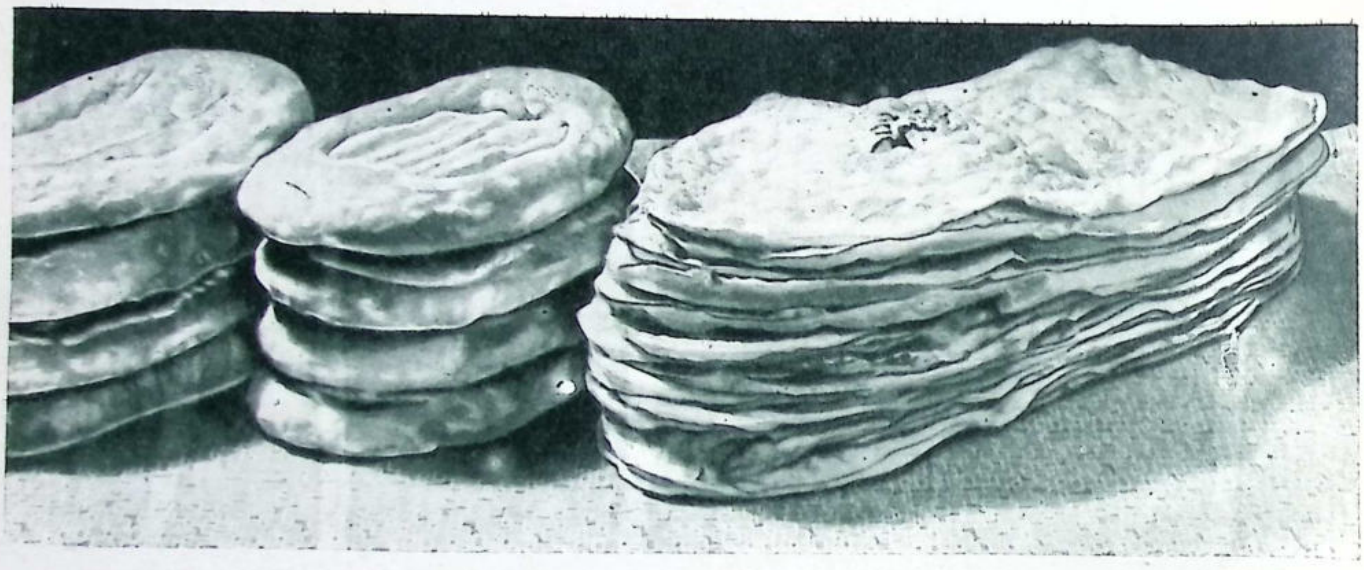
Հացը թխում են հինավուրց կառուցվածքի վառարաններում՝ թոնիրներում։ Թոնրի աշխատանքային խուցը գլանա-կոնաձև է, միջին մասում նրա տրամագիծը կազմում է 1—1,6 մ, բարձրությունը՝ 1,1—1,7 մ։ Թոնիրը թաղում են գետնի մեջ 0,8—1,2 մ խորությամբ։

Դեպի թոնրի հատակը անց է կացված հատուկ խողովակ՝ սնդին (ակն) որը ծառայում է որպես օդանցք փայտը վառելու համար։ Երբ փայտն այրվում է, սնդին փակում են։ Թոնրի հատակին գոյացած կրակը ջերմահաղորդիչ մակերես է ծառայում հացը թխելու ժամանակ։

Լավաշ

Լավաշ թխելու համար խմորը պատրաստում են ցորենի 1-ին և 2-րդ տեսակի ալյուրներից։

Ալյուրը մաղում են ձարի կամ մետաղալարի նոսր մաղով, որից հետո հունցում են ջրով. վրան գցում են աղ (100 կգ ալյուրին՝ 1,5—2 կգ աղ)։ Խմորին ավելացնում են



Մատնահաշ և լավաշ

թթխմոր։ Տեսակավոր ալյուրից պատրաստած խմորի խոնավությունը պետք է լինի 43—45%-ի սահմաններում, խոշոր աղացածինը՝ 46—47%։

Խմորը սովորաբար հասունանում է 1½—2 ժամում՝ 30—32° ջերմության տակ։

Պատրաստի խմորը կտրտում և գնդում են, այնուհետև թողնում են 10—15 րոպե, մինչև որ գնդերը նստեն։ Դրանից հետո գնդերը կլոր լավաշների ձևով, գրտնակում են փայ-



Թեյի սերան



Գաբա

Սուրճի սեղան



տև գրտնակով, ապա գցում են ձվաձև փափուկ բարձի վրա (ռափաթա, բադադ), որի երկարությունը 70—80, իսկ լայնությունը 35—40 սմ է։

Ձևավորված լավաշը թեթև շարժումով խփում են թոնրի տաք պատին։ Թխելու տեվողությունը սովորաբար 3—5 րոպե է։ Պատրաստի լավաշը հեշտությամբ պոկում են պատի վրայից։ Լավաշը բնորոշ է նրանով, որ փափուկ միջուկ գրեթե չունի։

Մատնաքաշ

Մատնաքաշը պատրաստում են կշռովի կամ հատով։ Դրա պատրաստելու առանձնահատկությունն այն է, որ թխելուց առաջ խմորի երեսին քաղցր խաշվածք են քսում։ Մատնաքաշը լինում է ձվաձև և կլոր՝ 5—6 երկայնակի ակոսներով, որոնք արվում են խաչմերուկ կամ երկայնական, կամ էլ բոլորակած ամբողջ մատնաքաշի շուրջը, բոլորակը 6 սմ լայնություն ունի։

Մատնաքաշը թխում են 96, 85, 72, և 30 տոկոսանոց ալյուրից։ Այդ հացի կշիռն ու չափը կախված է ալյուրի որակից։ Կշռովի հացի կշիռը կարող է լինել, 1,5—2,2 կգ, հատով արտադրանքներինը՝ 1 կգ։ Կշռովի հացի երկարությունը լինում է 50—55 սմ, լայնությունը՝ 30—35 սմ. հատով մատնաքաշի երկարությունը լինում է 30—46 սմ, լայնությունը՝ 21—26 սմ։

Խմորը պատրաստում են երկփուլանի և եռփուլանի եղանակներով՝ թթխմորով, հեղուկ կամ մամլած դրժոժով։ Պատրաստի խմորը մշակվում է ձեռքով կամ մեքենայացված։ Խմորի կտորները գնդում և 8—10 րոպե թողնում են մինչև նստի։ Դրանից հետո գնդին տափակ ձև են տալիս, երկայնակի ակոսներ են անցկացնում և շուրջը բոլորակ են անում։ Մատնաքաշը թխում են վառարաններում։

Պատրաստի մատնաքաշի երեսի կեղևը պետք է ոսկեգույն կամ ոսկե-դարչնագույն լինի։ Մատնաքաշը՝ առաձգական, ոչ թթու և ոչ էլ շատ անալի։ Փափուկ միջուկի խոնավությունը պետք է պահպանվի 43—48 տոկոսի, իսկ թթվությունը՝ 3—6 տոկոսի սահմաններում։



ՄՈՒՐԱԲԱ ԵՎ ՔԱՂՑՐԱՎԵՆԻՔ

Մուրաբան դեռ հին ժամանակներից հայ ժողովրդի սիրած քաղցրեղեններից մեկն է եղել։ Մուրաբան պատրաստում էին բազմազան տեսակի պտուղներից և հատապտուղներից, դրա համար օգտագործելով դոշաբ և մեղր։ Հետագայում մուրաբան սկսեցին պատրաստել շաքարով։

Մուրաբայի համար նախատեսված պտուղներն ու հատապտուղները պետք է լինեն թարմ, առողջ, ո՛չ խակ, ո՛չ էլ գերհասած։ Մուրաբայի օշարակը մեծ մասամբ պատրաստում են սկզբից։ Անհրաժեշտ քանակությամբ շաքարը գցում են ամանը, բաղադրատոմսի համաձայն լցնում են ջուր, և օշարակը եփում մինչև շաքարը լիովին հալվի։ Օշարակը 5—7 րոպե եռացնում են, որից հետո մաուլայով քամում։ Նախօրոք պատրաստած պտուղները կամ հատապտուղները լցնում են օշարակի մեջ, դնում են թեժ կրակին և թողնում, որ եռա, ամանը թեթևակի թափահարում են, որպեսզի պտուղները ընկղմվեն օշարակի մեջ, որից հետո եփելը շարունակում են մարմանդ կրակով։ Եփելու վերջում քափը քաշում են։

Մուրաբայի պատրաստ լինելը որոշում են հետևյալ կերպ. թեյի պնակի վրա կաթեցնում են օշարակ, և եթե օշարակի պաղած կաթիլը չի ցրվում՝ մուրաբան պատրաստ է։ Լավ եփած մուրաբայի հատիկները դուրս չեն գալիս օշարակի երեսը, այլ հավասարաչափ տարածված են լինում նրա մեջ և ավելի թափանցիկ են լինում։

Պատրաստի մուրաբայից քաշում են մնացած քափը, պաղեցնում և լցնում են ապակե կամ կավե ամանները, ծածկում են մաքուր խիտ թղթով և կապում են թելով։

Մուրաբան պահում են չոր և հով տեղ։

Ելակի մուրաբա

Ելակը զգուշությամբ ընտրել, յուրաքանչյուր պտուղը ընկղմել կոնյակի կամ օղու մեջ, որից հետո հեռացնել պոչը։ Նախա-

պատրաստած պտուղները լցնել ափսեն, վրան շաքար ավելացնել (նորմայի կեսը) և 5—6 ժամ դնել հով տեղ։ Մնացած շաքարից օշարակ եփել։ Պատրաստի օշարակը վերցնել կրակի վրայից, մեջը լցնել պտուղները, հյութի հետ միասին, զգուշությամբ թափահարել, որպեսզի պտուղները ընկղմվեն օշարակի մեջ, և մարմանդ կրակով եփել մինչև պատրաստ լինելը։ Եփելու վերջում մուրաբայի քափը քաշել։

Եթե ելակը շատ հյութալի է, ապա 6—6 ժամ շաքար լցրած պահելուց հետո պետք է հատապտուղները և հյութը փոխադրել թասի մեջ, ավելացնել մնացած շաքարը և առանց ջուր ավելացնելու մուրաբան եփել մինչև պատրաստ լինելը։

1 կգ ելակին՝ 1,2 կգ շաքար, 100 գ ջուր։

Մոռի մուրաբա

Մոռը ընտրել, պոչերը հեռացնել, որից հետո հատապտուղները դնել ափսեն, վրան շաքար լցնել (նորմայի կեսը) և 5—6 ժամ հով տեղ դնել։ Գոյացած հյութը լցնել ամանը, ավելացնել շաքար, օշարակը եփել և մի քիչ պաղեցնել։

Պատրաստի օշարակի մեջ լցնել մոռը, թասը զգուշությամբ թափահարել, որպեսզի հատապտուղներն ընկղմվեն օշարակի մեջ, դնել կրակին և մարմանդ կրակով եփել մինչև պատրաստ լինելը։ Եփելու վերջում մուրաբայի քափը քաշել։

1 կգ մոռին՝ 1,2 կգ շաքար։

Սև թթի մուրաբա

Պատրաստել անպես, ինչպես «Մոռի մուրաբան»։

1 կգ սև թթին՝ 1,5 կգ շաքար։

Մոշի մուրաբա

Պատրաստել այնպես, ինչպես «Մոռի մուրաբան»։

1 կգ մոշին՝ 1 կգ շաքար։

Բալի մուրաբա

Բալն ընտրել, պոչերը հեռացնել, սառը ջրում լվանալ և այնուհետև կորիզները հանել (բալը կարելի է եփել նաև կորիզով)։ Շաքարից օշարակ պատրաստել, մեջը լցնել նախապատրաստած պտուղները և մարմանդ կրակով եփել մինչև պատրաստ լինելը։ Եփելու վերջում քափը քաշել։

1 կգ բալին՝ 1,5 կգ շաքար, 150—200 գ ջուր։

Սպիտակ կեռասի մուրաբա

Կեռասն ընտրել, պոչերը հեռացնել, սառը ջրում լվանալ և կորիզները հանել։ Շաքարից օշարակ պատրաստել, ավելացնել վանիլին, նախապատրաստած պտուղները մեջը լցնել և մարմանդ կրակով եփել մինչև պատրաստ լինելը։ Եփելու վերջում մուրաբայի քափը քաշել։

1 կգ կեռասին՝ 1,2 կգ շաքար, 150—200 գ ջուր, 1 ծրարիկ վանիլին։

Դեղին սալորի մուրաբա

Հասուն, բայց ոչ գերհասած սալորը սառը ջրում լվանալ, մի քանի տեղ փայտասեղով ծակծկել, դնել ափսեն, վրան շաքար լցնել (նորմայի կեսը) և 6—8 ժամ դնել հով տեղ։ Մնացած շաքարից օշարակ եփել, մեջը լցնել սալորը, իր հյութի հետ միասին, և մարմանդ կրակով 30—35 րոպե եփել, կրակի վրայից վերցնել և թողնել 5—6 ժամ, որից հետո նորից եփել մարմանդ կրակով մինչև պատրաստ լինելը։ Եփելու վերջում քափը քաշել։

1 կգ սալորին՝ 1,3 կգ շաքար, 200 գ ջուր։

Ծիրանի մուրաբա

Ծիրանն ընտրել, սառը ջրում լվանալ և մի քանի տեղ փայտասեղով ծակծկել։ Եփել շաքարի օշարակ, լցնել նախապատրաստած

ծիրանի վրա և մեկ օր թողնել։ Հաջորդ օրը օշարակը լցնել ամանը և եռացնել։ Եռացող օշարակը լցնել ծիրանի վրա և երկրորդ անգամ մեկ օր թողնել։ Երրորդ օրը այդ նույն օշարակում ծիրանը եփել մինչև պատրաստ լինելը։ Եփելու վերջում մուրաբայի քափը քաշել։

1 կգ ծիրանին՝ 1,3 կգ շաքար, 400 գ ջուր։

Հոնի մուրաբա

Մուրաբայի համար ընտրել խոշոր, հասուն, մուգ կարմիր գույնի պտուղներ և լվանալ։ Օշարակ պատրաստել։ Պատրաստի օշարակի մեջ լցնել հոնը և 5—6 ժամ թողնել։ Դրանից հետո եփել մինչև մուրաբայի պատրաստ լինելը։ Եփելու վերջում քափը քաշել։

1 կգ հոնին՝ 1,5 կգ շաքար, 200 գ ջուր։

Սերկևիլի մուրաբա

Սերկևիլը կլպել, կխսել, միջուկը հեռացնել և կտրտել պատառիկներով։ Սերկևիլը լցնել թասի մեջ, վրան այնքան ջուր լցնել, որ սերկևիլը միայն ծածկվի և եփել այնքան, մինչև՝ փափկի։ Եփած սերկեվիլը քափկիրով հանել, իսկ ջուրը քամել։

Շաքարի օշարակ պատրաստել, ավելացնելով սերկևիլի ջուր (400 գ)։ Եռացող օշարակի մեջ գցել նախապատրաստած սերկևիլը, եփել 20—25 րոպե, այնուհետև կրակի վրայից վերցնել և 2—3 ժամ թողնել օշարակում։ Դրանից հետո սերկևիլը եփել մինչև պատրաստ լինելը։ Եփելու վերջում մուրաբայի քափը քաշել։

1 կգ սերկևիլին՝ 1,5 կգ շաքար, 400 գ ջուր։

Վարդի մուրաբա

Մուրաբայի համար օգտագործել թեյի վարդի թերթերը։ Թերթերի ցածի սպիտակ մասը մկրատով կտրել, չորացած թերթերը հեռացնել մաղում թափահարելով և մաղելով թերթերից վարդափոշին հեռացնել։ Պատրաստած թերթերը սառը ջրով լվանալ, դնել թասը և վրան ջուր լցնել (1 կգ վարդին 2 լ ջուր), տաքացնել մինչև եռալը և այնուհետև 5 րոպե եփել։ Դրանից հետո լցնել շաքարը, և մուրաբան եփել մինչև պատրաստ լինելը։ Վարդի բնական գույնը պահպանելու և շաքարակալումից խուսափելու համար եփելու ժամանակ անհրաժեշտ է ավելացնել լիմոնաթթու։

1 կգ վարդաթերթին՝ 6 կգ շաքար, 8 գ լիմոնաթթու։

Ձմերուկի մուրաբա

Ձմերուկը կտրտել պատառներով, միջուկից առանձնացնել կեղևը և փափուկ սպիտակ մասը, այնուհետև կեղևի սպիտակ մասը կտրտել 2—3 սմ մեծություն ունեցող կտորներով և 20 րոպե դնել կրաջրի մեջ։ Կրաջուրը պատրաստել «ընկույզի մուրաբայի» ձևով (էջ 167)։ Ձմերուկի կտորները կրից հանելուց հետո լվանալ սառը ջրով, իսկ այնուհետև գցել տաք ջրի մեջ և 5—10 րոպե եփել, որից հետո մաղով քամել և պաղեցնել։

Պատրաստել շաքարի օշարակ։ Ձմերուկի կտորները գցել թասի մեջ, վրան լցնել եռացող օշարակը և եփել 20—30 րոպե, որից հետո կրակի վրայից վերցնել և 2—3 ժամ թողնել օշարակում։ Այդ գործողությունը երկրորդ անգամ կրկնել, այսինքն՝ մուրաբան 20—30 րոպե եփել, հետո վերցնել կրակի վրայից, և ձմերուկի կտորներն օշարակի մեջ թողնել 2—3 ժամ։ Նախապատրաստած մուրաբան դնել մարմանդ կրակին և եփել մինչև պատրաստ լինելը։ Հանձնարարվում է եփելու վերջում մուրաբայի մեջ վանիլին և լիմոնի հյութ գցել։

1 կգ մաքրած ձմերուկին՝ 1,5 կգ շաքար, 400 գ ջուր, 1 ծրարիկ վանիլին, 1/2 լիմոնի հյութ։

Սեխի մուրաբա

Սեխը կխսել, կորիզը հեռացնել, կտրտել պատառներով, իսկ յուրաքանչյուր պատառը՝ ոչ-մեծ խորանարդիկներով։ Նախապատրաստած սեխը 20 րոպե դնել կրաջրի մեջ (տես՝ «Ընկույզի մուրաբա» էջ 167), սառը ջրով լավ լվանալ, լցնել տաք ջրով թասի մեջ և 5—10 րոպե եփել, որից հետո քամիչով քամել և պաղեցնել։

Պատրաստել շաքարի օշարակ։ Տաք օշարակի մեջ լցնել նախապատրաստած սեխը, և երկու ժամ թողնել։ Դրանից հետո սեխի կտորները դնել ուրիշ ամանի մեջ, իսկ օշարակը տաքացնել մինչև եռալը։ Սեխի կտորները նորից գցել տաք օշարակի մեջ, և թողնել 2 ժամ, իսկ հետո եփել մինչև պատրաստ լինելը։

Հանձնարարվում է եփելու վերջում սեխի մուրաբայի մեջ վանիլին գցել։

1 կգ մաքրած սեխին՝ 1,2 կգ շաքար, 300 գ ջուր, ½ ծրարիկ վանիլին։

Դդումի մուրաբա

Դդումը կտրտել, կլպել և կորիզները հեռացնել։ Զեվավոր դանակով դդումը կտրտել 2—3 սմ մեծություն ունեցող կտորներով և գցել կրաջրի մեջ (տես՝ «Ընկույզի մուրաբա») 20—30 րոպե։ Դրանից հետո սառը ջրով լավ լվանալ և մաղով քամել։

Նախապատրաստած դդումը գցել եռացող ջրի մեջ և 5 րոպե եփել, որից հետո ջուրը թափել, իսկ դդումը պաղեցնել։

Պատրաստել շաքարի օշարակ։ Տաք օշարակը լցնել դդումի կտորների վրա և 6 ժամ թողնել, իսկ այնուհետև 30—35 րոպե եփել։ Դրանից հետո կրակի վրայից վերցնել և թողնել տաք օշարակում մինչև պաղի (մոտավորապես 2 ժամ)։ Եփելը կրկնել 2 անգամ, իսկ այնուհետև մուրաբան եփել մինչև պատրաստ լինելը։ Հանձնարարվում է եփելու վերջում մուրաբայի մեջ վանիլին գցել։

1 կգ մաքրած դդումին՝ 1 կգ շաքար, 400 գ ջուր, 1 ծրարիկ վանիլին։





ԶՄՐՈՒԿ

Հայաստանի բանջարանոցներում մշակվում են տեղական տեսակների խոշոր, քաղցր ձմերուկներ՝ ճիք և սուլթան։ Լայնորեն տարածված է նաև մելիտոպոլյան տեսակը՝ մուգ կարմիր, շատ հյութալի և քաղցր պտղամսով։

ՍԵԽ

Հայաստանում տարածված է սեխի վաղահաս տեսակը՝ շալախը։ Սեխի այդ տեսակի կեղևը դեղին կամ կանաչավուն է լինում, իսկ միջուկը՝ սպիտակ կամ կանաչավուն, փխրուն և յուրահատուկ բուրմունքով։ Մշակվում են նաև «ջաջաջար» խաթունաբխի տեսակի սեխեր, շատ քաղցր և ղրճղրճացող, բայց կանաչավուն միջուկով, և սենյվազ՝ լավագույն հին տեսակներից մեկը։ Այդ տեսակի սեխերը միջին մեծության են, ձվաձև կամ էլիպսաձև։ Դրանց մակերեսը թույլ կողավոր է, դարչնա-դեղնա-կանաչավուն գունավորմամբ, ուսկից միջուկը կանաչավուն-սպիտակ է, սերտ, ղրճղրճան, շատ քաղցր է և վանիլի բուրմունք ունի։ Դա ուշ հասնող, փոխադրության համար շատ հարմար տեսակ է։ Այդ տեսակի սեխը պահվում է ձմեռվա համար։

Լայնորեն հռչակված է սեխի մի հատուկ տեսակը՝ դուրման։ Դրա պտուղները դեղնա-նարնջավուն են, ձվաձև կամ կլորավուն, ունեն հարթ մակերես՝ ծածկված խոշորարջիջ ցանցով։ Ուսկից միջուկը սպիտակ է, երբեմն բաց վարդագույն երանգով, ղրճղրճան է, ամուր, շատ քաղցր և հյութալի, վանիլի բուրմունքով։ Դուրման լավ փոխադրվում և ձմեռը լավ պահվում է։ Առավել տարածված տեսակներն են՝ ճամչյարը, միանդարը, ղալամմաշը, դրանք հիմնականում մշակվում են Արտաշատի շրջանում։



Բադրիջանի մուրաբա

Մանր, 5—6 սանտիմետրից ոչ մեծ բադրիջանները լվանալ, կլպել։ Դրանից հետո պատրաստել կրաջուր «Ընկույզի մուրաբա»-ի ձևով, բադրիջանը գցել այդ լուծույթի մեջ, թողնել 40 րոպե, այնուհետև լավ լվանալ սառը ջրում և քամիչով քամել։ Նախապատրաստած բադրիջանը գցել եռացող ջրի մեջ և 5—7 րոպե եփել, որից հետո ջուրը թափել, իսկ բադրիջանը պաղեցնել։

Պատրաստել շաքարի օշարակ։ Բադրիջանի վրա լցնել տաք օշարակը և 30—35 րոպե եփել։ Այնուհետև վերցնել կրակի վրայից և օշարակում թողնել 2 ժամ։ Այդ գործողությունը 3 անգամ կրկնել, որից հետո մուրաբան եփել մինչև պատրաստ լինելը։

Մուրաբային բուրավետություն տալու համար, եփելիս թասի մեջ գցել մեխակ, դարչին և հիլ (մառլայի տոպրակով), հետո տոպրակը ամոքանքի հետ հեռացնել։

1 կգ մաքրած բադրիջանին՝ 1,5 կգ շաքար, 400 գ ջուր, 5 հատ մեխակ, 5—8 գ դարչին, 3—5 հատիկ հիլ։

Կանաչ պամիդորի մուրաբա

Մանր կանաչ պոմիդորն ընտրել, սառը ջրով լվանալ, իսկ այնուհետև գցել եռացող ջրի մեջ և 10—15 րոպե եփել։ Ջուրը թափել, պոմիդորը պաղեցնել, փոխադրել թասը, վրան լցնել տաք օշարակ, 2—3 ժամ թողնել, իսկ այնուհետև 20—25 րոպե եփել։ Կրակի վրայից վերցնել և օշարակի մեջ թողնել նորից 2 ժամ։ Օշարակի մեջ պոմիդորի եփելը կրկնել երեք անգամ, որից հետո մուրաբան եփել մինչև պատրաստ լինելը։ Մուրաբան բուրավետ դարձնելու համար թասի



մեջ մառլայի տոպրակով գցել մեխակ, դարչին և հիլ, իսկ հետո տոպրակը ամոքանքի հետ հեռացնել։

1 կգ պոմիդորին՝ 1,3 կգ շաքար, 400 գ ջուր, 5 հատ մեխակ, 5—8 գ դարչին, 2—3 հատիկ հիլ։

Ընկույզի մուրաբա

Կանաչ խակ ընկույզը կլպել, վրան սառը ջուր լցնել և այդպես թողնել 6 օր, ամեն օր 3—4 անգամ ջուրը փոխել, մինչև որ ընկույզները մուգ գույն ստանան։ Դրանից հետո ջուրը թափել, իսկ ընկույզները գցել կրաջրի մեջ և պարբերաբար խառնելով այդպես թողնել երեք օր։ Կրաջուրը պատրաստում են 0,5 կգ չմարած կրից, որի վրա լցնում են 5 լ սառը ջուր, խառնում և հետո քամում են մառլայով։

Նախապատրաստած ընկույզը սառը ջրով լավ լվանալ, յուրաքանչյուր ընկույզը 12—15 տեղից պատառաքաղով ծակել, նորից սառը ջրով լվանալ, որից հետո գցել եռացող ջրի մեջ, ավելացնելով շիբ (5 լ ջրին 75 գ շիբ)։

Ընկույզը 10 րոպե եփել, այնուհետև քամիչով քամել, փոխադրել սառը ջրով ամանի մեջ և երեք ժամ թողնել։

Պատրաստել շաքարի օշարակ։ Տաք օշարակի մեջ գցել ընկույզը, ավելացնել մեխակ, դարչին, հիլ (մառլայի տոպրակով), եփել, կրակի վրայից վերցնել և մեկ օր այդպես թողնել։ Այդ գործողությունը կրկնել երեք անգամ, որից հետո մուրաբան եփել մինչև պատրաստ լինելը. ամոքանքով տոպրակը հեռացնել։

100 հ ընկույզին՝ 3 կգ շաքար, 10 գ մեխակ, 10 գ դարչին, 5 հատիկ հիլ։





ՔԱՂՑՐԱՎԵՆԻՔ ՊԱՏՐԱՍՏԵԼԸ

Աղանձ

Նախապատրաստած ցորենը 1 ժամ թրջել սառը ջրում։ Դրանից հետո ցորենը քամել մաղով կամ քամիչով, ցամաքացնել և լցնել տապակը։ Այնուհետև, անընդհատ խառնելով, բովել մարմանդ կրակի վրա 15—20 րոպե, որից հետո պաղեցնել։

Բոված ցորենը խառնել քունջութի, չարդած ընկույզի և ընտրած ու լվացած չամչի հետ։

Ընկույզը կարելի է փոխարինել նուշով։

1 կգ ցորենին՝ 400 գ ընկույզի միջուկ, կամ 400 գ նուշ, 1 կգ չամիչ, 400 գ քունջութ։

Լոխում-թերթիկ

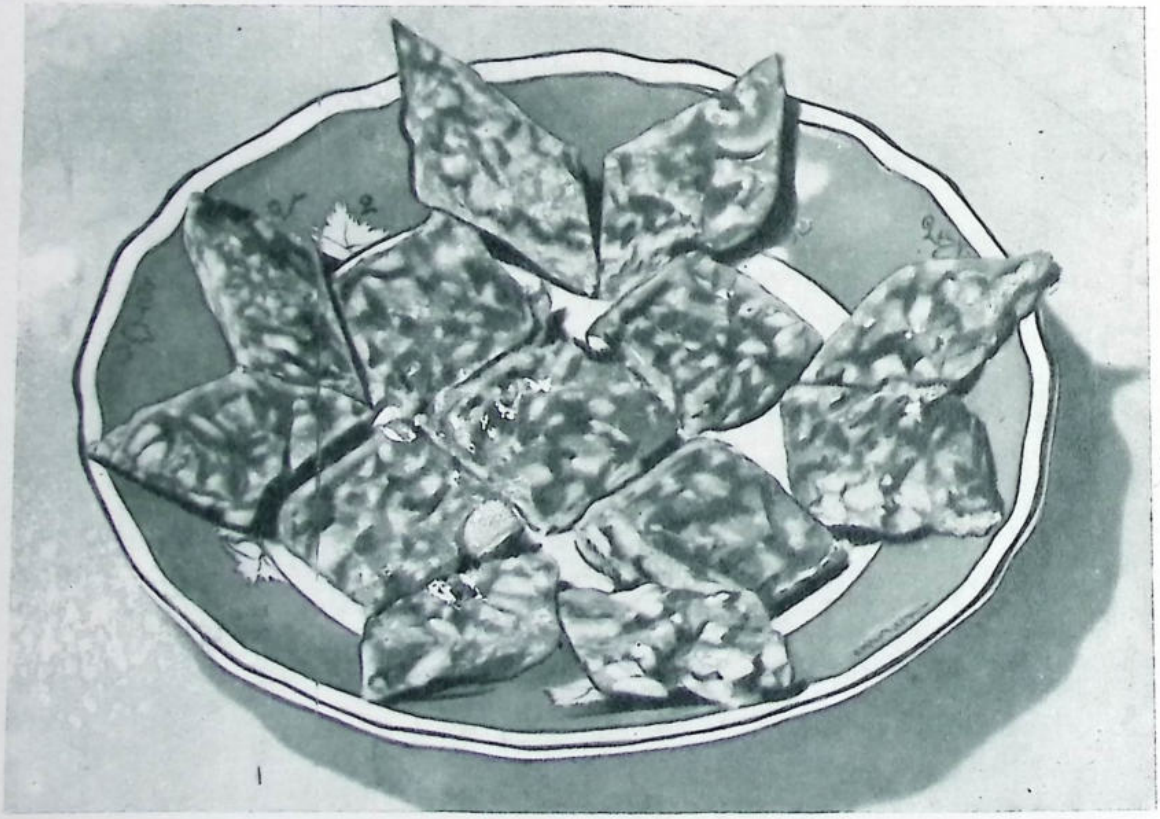
Եփել շաքարի օշարակ, դրան ավելացնել քիչ ջրում բաց արած օսլա (1:5 հարաբերությամբ), գինեքարի կամ լիմոնի թթու և, խառնելով, թողնել մինչև եռա։ Պնդուկի (կաղինի) բոված միջուկը լցնել տաք օշարակի մեջ, խառնել, մաղով քամել և լցնել ափսեն։

250 գ շաքարին՝ 75 գ պնդուկի միջուկ, 25 գ օսլա, 0,5 գ գինեքարի կամ լիմոնի թթու։ Շաքարի օշարակի համար 500 գ ջուր։

Մեղրընկույզ (գոզինաղ)

Մեղրը շաքարի հետ եռացնել, այդ օշարակի մեջ լցնել մաքրած, մանր կտրտած ու

Գոզինաղ



բոված ընկույզի միջուկ և 15 րոպե եփել։ Պատրաստած մեղրընկույզը (տաք) լցնել սառը ջրով թեթևակի թրջած ափսեները, շերտը հավասարեցնել, հարթել և պաղեցնել։ Դրանից հետո ափսեները մի քիչ տաքացնել, մեղրընկույզը ամբողջությամբ վերցնել, այնուհետև կտրել շեղանկյունաձև, կտրատած մեղրընկույզը շարել ափսեների մեջ։

Ընկույզի փոխարեն կարելի է օգտագործել նուշ։

500 գ ընկույզի միջուկին՝ 500 գ մեղր, 100 գ շաքար։

Դոշաբով պաքսիմատ

Դոշաբը տաք ջրով բացել և 10—15 րոպե եփել, հետո լցնել խոր ափսեները և վրան պաքսիմատի մանրունք ցանել։

1 կգ դոշաբին՝ 100 գ տաք ջուր, 800 գ պաքսիմատ։

Մեղրով հալվա

Ալյուրը մաղել, այնուհետև լցնել տապակը, ավելացնել հալած յուղ, լավ խառնել և, խառնելը շարունակելով, բովել մինչև միատեսակ դեղնավուն փխրուն զանգված ստացվի։ Այդ զանգվածի վրա լցնել մեղր և բովել դարձյալ 5 րոպե։ Տաք հալվան լցնել ափսեն, հավասարեցնել և քառակուսի կտորներով կտրտել։

1 կգ ալյուրին՝ 400 գ հալած յուղ, 400 գ մեղր։

Կաղանդ

Մեղրը փայտե թիակով հարել այնքան, որ սպիտակի և ծավալով 2—3 անգամ մեծանա։

Ջարդած ընկույզը խաշել, մաքրել, մանր կտրտել և բովել մինչև ոսկեգույն դառնալը, բոված ընկույզը խառնել հարած մեղրին և լցնել փոքրիկ ափսեների մեջ։

Ուտում են նավասարդի գիշերը։

500 գ ընկույզի միջուկին՝ 700 գ մեղր։

Տնական հալվա

Տնական հալվան կարելի է պատրաստել երկու եղանակով։

Առաջին եղանակ։ Ալյուրը լցնել խոր տապակը, ավելացնել հալած յուղ, անընդհատ խառնելով, բովել մինչև փխրուն զանգված ստացվի, որից հետո դրա վրա լցնել շաքարի օշարակ և խառնելը շարունակել մինչև որ գնդիկները վերանան։ Հալվան լցնել ափսեները, հավասարեցնել և քառակուսի կտորներով կտրտել։

Երկրորդ եղանակ։ Ալյուրը բովել մինչև մուգ դարչնագույն դառնալը, անընդհատ խառնելով, ավելացնել հալած յուղ և տաքացնել դարձյալ 5—8 րոպե։ Հետագայում վարվել այնպես, ինչպես նկարագրված է առաջին եղանակում։ Շաքարի օշարակը կարելի է փոխարինել շաքարավազով, բայց այդ դեպքում զանգվածը պետք է խառնելով տաքացնել այնքան ժամանակ, մինչև որ շաքարի բյուրեղները անհետանան։

1 կգ. ալյուրին՝ 200 գ հալած յուղ, 100 գ շաքար, 50 գ տաք ջուր։

Արշտահալվա

Ձվի սպիտակուցը հարել շաքարի հետ, իսկ դեղնուցը շաքարի հետ տրորել, դրանից հետո դրանք միացնել, ավելացնել մաղած ալյուր և 20—25 րոպե լավ խառնել։ Ստացած խմորը աստիճանաբար (մաս-մաս) գցել սեղանին, բարակ գրտնակել, արշտայի ձևով, վրան ալյուր ցանել և եռացող յուղում տապակել, այնուհետև մաղով կամ քամիչով յուղը քամել։ Տապակած բլիթը գցել եռացող մեղրի օշարակի մեջ, քամել, ափսեում դարսել խաչաձև շարքերով և կտրտել քառակուսի կտորներով։

1 կգ ալյուրին՝ 20 ձվի սպիտակուց, 10 ձվի դեղնուց, 700 գ հալած յուղ, 600 գ մեղր, 200 գ շաքար։

Ընկույզի հալվա

Կաթի տաք օշարակին ավելացնել սառը կաթով բաց արած եգիպտացորենի օսլա (1:5 հարաբերությամբ) և, խառնելով, հաս-



Սկաճակ զանազան խաղցրավենիքով

ցրնել մինչև եռման։ Ընկույզի կիսած միջուկը յուղով բովել մինչև մուգ դարչնագույն դառնալը, այնուհետև գցել կաթսան, վրան լցնել պատրաստած խառնուրդը և կափարիչով կիպ ծածկել։ Կափարիչի եզրերը սրբիչով փաթաթել, և այդ ամենը տաքացնել 20—30 րոպե։ Դրանից հետո կափարիչը վերցնել, հալվան լավ խառնել, լցնել ափսեն և վրան ցանել ծեծած դարչին։

150 գ ընկույզի միջուկին՝ 100 գ կարագ, 200 գ շաքար, 400 գ կաթ, 15 գ եգիպտացորենի օսլա։

Շփոթ

Ալյումինե ամանի մեջ լցնել դոշաբ, մի քիչ ջուր և խառնելով հասցնել եռման։ Այնուհետև ավելացնել ջրով բաց արած ալյուր և եփել մինչև ժելեակերպ զանգված ստացվի։ Շփոթի պատրաստ լինելը կարելի է որոշել հետևյալ կերպ. մի գդալ շփոթ լցնել ափսեն և արագ պաղեցնել, եթե փայլուն մակերեսով ժելեակերպ զանգված ստացվի՝ շփոթը պատրաստ է։

Եփելը ավարտելուց 10 րոպե առաջ ավելացնել ծեծած դարչինի, մեխակի և հիլի խառնուրդ։ Պատրաստի շփոթը լցնել ափսեները և վրան ցանել մանր ջարդած ընկույզ։

Շփոթը կարելի է մատուցել տաք և սառը վիճակում։

700 գ դոշաբին՝ 550 գ ջուր, 250 գ ցորենի ալյուր (2-րդ տեսակի), 150 գ ընկույզի միջուկ, 1,2 գ դարչինի, մեխակի և հիլի խառնուրդ։

Ալանի

Ընկույզի միջուկը հավանգում ծեծել, ավելացնել շաքար, դարչին, հիլ և լավ խառնել։ Դեղձը կլպել, շարել եռոտանուն դրված մատուցարանի վրա, դրա տակ ծծումբ վառել, վերևից ծածկել տակառիկով և 1—2 ժամ թողնել։

Ծծմբահարած դեղձը փոխադրել փայտե մատուցարանի վրա և դնել արևի տակ չորանալու համար, կորիզը հեռացնել, դեղձերը լցնել ընկույզի խորիզով, մի քիչ տափակացնել, թելի վրա շարել և բաց օդում կախել վերջնականապես չորանալու համար։

10 կգ դեղձին՝ 2,1 կգ ընկույզի միջուկ, 3,5 կգ շաքար, 20 գ դարչին, 20 գ հիլ, 150 գ ծծումբ (դեղձը ծծմբահարելու համար)։

Դոշաբ

Խաղողի թարմ շիրան մաղլայով քամել և թթուները չեզոքացնելու համար մշակել հատուկ հողով։ Լավագույնն է համարվում Աշտարակի հողը, որ կոչվում է դոշաբի հող։ Հողը կրակի վրա չորացնել, պաղեցնել, մաղել և անմիջապես օգտագործել։

Ալանի



Նախապատրաստած շիրան լցնել տակառիկը, մեջը լցնել մշակած հողը (20 լ շիրային 1 կգ հող), լավ խառնել և 24 ժամ այդպես թողնել։ Առաջին 18 ժամում շիրան պետք է 2 ժամը մեկ անգամ խառնել, իսկ վերջին 6 ժամում թողնել հանգիստ, որպեսզի հողը նստի ամանի տակ, և շիրան պարզվի։ Դրանից հետո շիրան զգուշությամբ լցնել ալյումինե ամանը, իսկ գոյացած նստվածքը քամել, խառնել շիրայի հետ։ Շիրան դնել կրակին, այնքան եփել, որ թանձրանա մինչև սկզբնական ծավալի կեսի չափով։

Սուջուղ (շարոց)

Ալյուրը քիչ քանակությամբ ջրով բաց անել, մաղով քամել, աստիճանաբար լցնել թանձրացած շիրայի մեջ և եփելը շարունակել մինչև ժելեակերպ զանգված ստացվի։ Պատրաստ լինելը որոշում են այնպես, ինչպես շփոթինը։ Եփելը ավարտելուց 10 րոպե առաջ այդ զանգվածի մեջ գցել ծեծած դարչինի, մեխակի և հիլի խառնուրդ։

Ընկույզի կճած միջուկը շարել 80 սմ երկարության թելին, կախել պարանից և մի քանի օր չորացնել։ Ընկույզի շարանները ընկղմել տաք զանգվածի մեջ և նորից պարանից կախել, շարանների տակ ամաններ դնել կաթացող զանգվածի համար։ 30 րոպե անց ընկույզի շարանները նորից ընկղմել զանգվածի մեջ և փոխադրել ստվերոտ տեղ։ 10—12 օր չորանալուց հետո սուջուղը կտրտել 20 սմ երկարության կտորներով և վրան ցանել փշատի ալյուր, դարչին, մեխակ և հիլ։

20 լ շիրային՝ 2,2 կգ 2-րդ տեսակի ցորենի ալյուր, 4 լ ջուր, 2,5—3 կգ ընկույզի միջուկ, 500 գ փշատի ալյուր, 3,5 գ մեխակ, 5 գ դարչին, 4 գ հիլ։

Բալի պոչի թուրմ

Բալի պոչերը լվանալ, ցամաքեցնել, լցնել լայնավիզ շիշը, վրան ավելացնել շաքարավազ, լավ ցնցել, շշի բերանը մառլայով կապել և սենյակում այդպես պահել 30 օր։

Դրանից հետո շշի մեջ օղի լցնել, խառնել, երկու օր այդպես թողնել, այնուհետև մառլայով քամել։

500 գ բալի պոչին՝ 200 գ շաքար, 2 լ օղի։

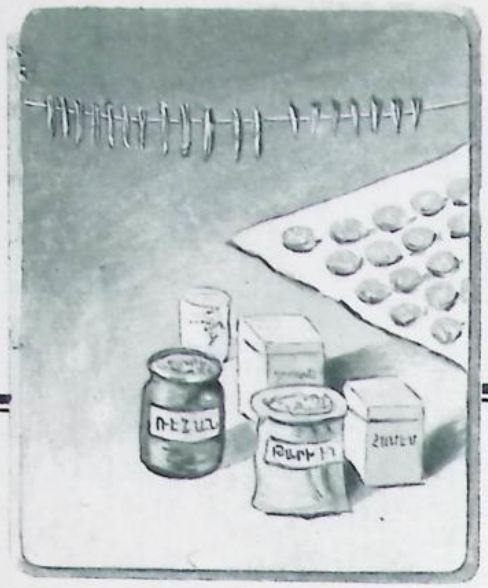
Բալի թուրմ

Պոչերը հեռացրած և լվացած բալը լցնել լայնավիզ շիշը, մինչև վիզը լցնել շաքարավազ, մառլայով ծածկել և կապել, 30—40 օր դնել արևի տակ։

Ստացված բալի հյութը խառնել եռացրած ու պաղեցրած ջրի և օղու հետ։

250 գ բալի հյութին՝ 250 գ եռացրած ու պաղեցրած ջուր, 0,5 լ օղի։ Բալի հյութ ստանալու համար՝ 1 կգ բալ, 700 գ շաքար։





Չորացրած բանջարեղեն եվ մրգեր

Խառը կանաչի

Մաղադանոսի, սամիթի, համեմի, ռեհանի, մարզայի և այլ կանաչեղենների տերևները պոկել ցողուններից, լավ լվանալ և չորացնել խառը կամ առանձին-առանձին։ Տակը փռել որևէ մաքուր շոր, իսկ երեսը ծածկել բարակ սպիտակ թղթով։ Չորացնելուց հետո լցնել տոպրակների մեջ և կախել ծածկի տակ. քամահոսում։ Պահել չոր տեղում։

Չորացրած տաքդեղ

Միաչափ տաքդեղները լավ լվանալ, կոթունների կողմից շարել ամուր թելի վրա և կախել քամահոս ծածկի տակ։ Ապա չորացած տաքդեղները շարանով լցնել տոպրակի մեջ և կախել հով, չոր տեղ։

Աղացած պղպեղ ստանալու համար չորացած տաքդեղների կոթունները սերմերով հեռացնել, իսկ մնացած մասը աղալ երկանքով, լցնել տուփերի կամ բանկաների մեջ, պահել չոր մառանում։

Տոլմայի տաքդեղ չորացնելու համար տաքդեղները լվանալ, խաշել 2—3 րոպե, կոթունը կոթանիստով հեռացնել, երեք կողմից լայնակի կտրել տաքդեղի հատ մասը, հեռացնել սերմը, բարակ ծայրով կախել ամուր թելից և չորացնել քամահոս ծածկի տակ։

Չորացրած կանաչ լոբի

Մատղաշ լոբին լվանալ, ծայրերը կտրտել՝ հեռացնելով թելիկները, թույլ շարել ամուր թելի վրա և չորացնել քամահոս ծածկի տակ։

Պահել չոր մառանում՝ շարանով կամ տոպրակների մեջ։

Չորացրած բադրիջան

Լրիվ հասունացած՝ միջակ մեծության բադրիջանները լվանալ, կոթունը կոթանիստով հեռացնել, կտրված ծայրից կամ կողքից հատուկ երկարավուն դանակով ճեղքելով, հեռացնել միջուկը, սուր ծայրերով կախել ամուր թելից և չորացնել քամահոս ծածկի տակ։

Առանձին կարելի է չորացնել նաև նրանց միջուկը։

Բադրիջանը չորացնում են նաև երկարությամբ մեջտեղից կիսած։

Չորացրած բամիա

Մոտավորապես միատեսակ մեծության բամիաները լվանալ, կոթունը հեռացնել, հաստ կողմով շարել ամուր թելի վրա և չորացնել քամահոս արևկող վայրում։

Պահել չոր մառանում, հակառակ դեպքում կարող է շուտ բորբոսնել։

Չորացրած պոմիդոր

Լրիվ հասունացած միջակ մեծության պոմիդորները մաքրել, լվանալ, կիսել և կիսած կողմերը դեպի վեր շարել արևի տակ չորանալու։ Չորանալուց հետո լցնել տոպրակների մեջ և կախել մառանում չոր տեղ։

Չորացրած ավելուկ

Մատղաշ ավելուկի տերևները ընտրելուց, լվանալուց հետո երեք թելով ոչ հաստ պարան հյուսել, չորացնել արևի տակ՝ հաճախ շրջելով։

Չորանալուց հետո թույլ խուրձ կապել՝ փաթաթելով ավելուկի պարանը, և կախել չոր մառանում։

Նույն եղանակով չորացնում են նաև սպիտակ բանջարը։

Ծիրանաչիր

Լավ հասունացած ամբողջական մանր ծիրանները կորիզով, իսկ խոշոր ծիրանները կորիզահանված ու կիսած մեկ շարքով փռել արևակողմում, մաքուր խսիրների վրա։ 5—6 օրից հետո ծիրանները շրջել և այնուհետև ամեն օր խառնելով չորացնել, մինչև որ չիրը կայուն քաշի հասնի։

Ծիրանաչրի դեղին գույնը վերականգնելու նպատակով՝ լցնել մաղերի կամ սալաների մեջ, դասավորել իրար վրա, ծածկել մեծ արկղով, կամ տակառով և դրանց տակը փոշիացած ծծումբ այրել, չիրը ծծմբագոլորշու մեջ պահել 2—3 ժամ։

Սալորաչիր

Հասունացած սալորն ու ալուչան կորիզներով չորացնել այնպես, ինչպես չորացնում են ծիրանը։ Սև դամբուլը կիսաչորացնելուց հետո լցնել մաղերի կամ սալաների մեջ, 3—5 սմ շերտով, դնել հատուկ խցիկներում պատրաստած ցանցավոր դարակների վրա և տակը վառել առանց բոցի ծխացող փայտ։ Ծխով լցված խցիկում 3—5 օրվա ընթացքում սալորաչիրը լրիվ չորանում և ծխեցվում է։

Սալորաչիրը պահում են տոպրակներով, չոր մառաններում։

Պաստեղ-լավաշ

Սալորի թթու սորտերից և ալուչայից լավաշ-պաստեղ են պատրաստում հետևյալ կերպ. ընտրած, լվացած, լրիվ հասունացած մրգերը 3—4 ժամ եփում են մեծ կաթսաներում, տրորում անց են կացնում մաղով, ստացված պյուրեն նորից են եփում 3—4 ժամ, մինչև խտանալը։ Ապա ստացված զանգվածը 1 սմ հաստությամբ շերտով քսում են մաքրած տախտակների վրա և չորացնում արևի տակ։

Չորացնելուց հետո լավաշը փաթաթում են գլանաձև և պահում մութ, չոր մառանում։

Դեղձաչիր

Լավ հասունացած, երկու կես արած և կորիզները հեռացրած դեղձերը չորացնում և պահում են ճիշտ այնպես, ինչպես ծիրանաչիրը։

Թթաչիր

Մաոից թափ տված, ընտրած թուրը 2—3 սմ շերտով փռել արևի կամ քամահոս ծած-

կի տակ, չորացնել, երբեմն խառնելով։ Թթաչրի դեղին գույնը վերականգնելու համար վարվել այնպես, ինչպես ծիրանաչիր պատրաստելիս։

Խնձորաչիր

Լրիվ հասունացած, բայց ոչ լխկած խնձորները կտրտել պատառիկներով, երբեմն հեռացնելով կեղևները և միջուկը՝ հունդերով։ Չորացնել այնպես, ինչպես ծիրանաչիրը։

Չորացրած բալ

Լրիվ հասունացած հավաքած թարմ բալերից հեռացնել մրգակոթունը, մեկ շարքով փռել մաքուր շորի վրա, չորացնել 3—4 օր և այնուհետև ամեն օր խառնելով, չորացնել արևի տակ մինչև բալի քաշը կիսով չափ պակասի։

Նույն եղանակով չորացնում են նաև կեռասը և դրախտային խնձորը (դեղնախնձոր)։ Բալը, կեռասը և դեղնախնձորը չորացնում են նաև կոթուններով՝ փունջ-փունջ արևի տակ կախած դրությամբ։

Չամիչ

Կորիզով և անկորիզ հասունացած խաղողի մաքրած ողկույզները 1—2 րոպե խորասուզել եռացող ջրի մեջ և ողկույզակոթերը թելով կապել արևի տակ ձգված պարաններին։ Չորանալուց հետո չամիչը հեռացնել չանչերից և մամլած դրությամբ պահել չոր մառաններում արկղների կամ տոպրակների մեջ։

Չամչի դեղին գույնը վերականգնելու համար այն ծծմբահարել, ինչպես այդ նկարագրված է ծիրանաչիր պատրաստելիս։

Հոնաչիր

Ընտրած, լվացած մրգակոթունը հեռացրած հասուն հոնը մեկ շերտով փռել խսիրների վրա և խառնելով չորացնել այնպես, ինչպես չորացնում են բալը։ Երբեմն հոնը կիսաչորացնում են հենց ծառերի վրա։

Մասրաչիր

Լավ հասունացած մասրահատիկներն ընտրել, լվանալ, մի շերտով փռել մաքուր կտորի վրա և ամեն օր խառնելով արևի տակ չորացնել մինչև մասուրի քաշի կիսով չափ պակասելը։

Քանի որ մասուրն ուշ է հասունանում, երբեմն չորացնում են թոնրում, խուփերի վրա փռած դրությամբ, կամ ջեռոցներում 60—70° ջերմության տակ։



ԹԹՈՒՆԵՐ ԵՎ ԱՂԾՈՒՆԵՐ

Թթուներն ու աղծունները պատրաստում են զանազան պտուղներից, հատապտուղներից և բանջարեղեններից։ Դրանք մատուցում են տապակած մսի, թռչունի, ձկան հետ. թթուներն ու աղծունները մտնում են որոշ սալաթների կազմի մեջ. դրանք մատուցվում են նաև որպես ինքնուրույն ուտելիք։

Թթու կամ աղ դնելու եղանակը հիմնված է այն բանի վրա, որ շաքարը կաթնաթթվային բակտերիաների ազդեցության տակ դառնում է կաթնաթթու։ Կաթնաթթուն, բանջարեղենի մեջ կուտակվելով, խոչընդոտ է ծառայում այլ, գլխավորապես նեխումային միկրոբների զարգանալուն և դրանով իսկ բանջարեղենը պահպանում է փչանալուց։

Բանջարեղենի թթու դնելու պրոցեսը հաջող անցկացնելու համար անհրաժեշտ է թթու դրվող բանջարեղեններում նպաստավոր պայմաններ ապահովել կաթնաթթվային բակտերիաների կենսագործունեության համար։

Թթու դնելու առաջին հիմնական պայմանն այն է, որպեսզի կաթնաթթվային բակտերիաները բավականաչափ սնունդ ունենան, այսինքն՝ թթու դրվող բանջարեղենները շաքարային լինեն։ Որքան քիչ է շաքարը բանջարեղենում, այնքան թթվեցման պրոցեսում կաթնաթթուն քիչ կստացվի և, հետևաբար, թթու դրած բանջարեղենը պահելու համար նույնքան պակաս կայուն կլինի։

Երկրորդ անհրաժեշտ պայմանն այն է, որ թթու դնելու ժամանակ կաթնաթթվային բակտերիաների կենսագործունեության համար առավել նպաստավոր ջերմություն ստեղծվի։ Թթվեցման պրոցեսը գործնականորեն լավ է ընթանում 15-ից մինչև 22° ջերմության տակ։ Եթե ջերմությունը 15°-ից ցածր լինի, կաթնաթթվային բակտերիաները դանդաղ կզարգանան, և թթվելու պրոցեսը կդանդաղի։ Ընդհակառակը, 22—25°-ից բարձր ջերմության դեպքում բացի կաթնաթթվային բակտերիաներից, կզարգանան նաև ուրիշ, թթվի համար վնասակար միկրոբներ, օրինակ՝ յուղաթթվային։ Յուղաթթվային միկրոբների ազդեցության տակ թթու դրած բանջարեղենը կծված համ է ստանում։

Թթուներ պատրաստելիս թարմ պտուղները, հատապտուղները կամ բանջարեղենը (առանձին դեպքերում եփած կամ տապակած) շարքով դնում են բանկաների մեջ և

վրան լցնում պաղեցրած թթվաջուրը, բանկան ծածկում են պերգամինի թղթով, կապում են թելով և պահում են սառը տեղ։

Թթվաջուր պատրաստելու համար գինու քացախը նոսրացնում են եռացրած և պաղեցրած ջրով, ավելացնում են աղ, շաքար, դարչին, մեխակ և այլ ամոքանք, եռացնում և պաղեցնում են։ Եթե 3 օրվա ընթացքում թթվաջուրը պղտորվի, ապա այդ ջուրը պետք է թափել, եռացնել պաղեցնել և նորից լցնել բանկայի մեջ։

Խաղողաթթու

Ոչ-խոշոր, հասած, բայց ամուր խաղողի (մսխալի, հաշաբաշ) ողկույզները լվանալ, շարքով դարսել բանկայում և վրան թթվաջուր լցնել։

Նույն կերպ կարելի է թթու դնել սալորը, ծիրանը և այլ մրգեր ու հատապտուղներ։

Թթու դնելուց առաջ հանձնարարվում է թարմ պտուղները ընկղմել եռացող ջրի մեջ, որից հետո պաղեցնել, առ ժամանակ ընկղմելով եռացրած, ապա սառեցրած ջրի մեջ։

1 կգ խաղողին՝ 200 գ սեղանի քացախ, 100 գ ջուր, 20 գ աղ, 50 գ շաքար, 50 գ մեղր, 5 հատ մեխակ, 5 հատիկ հիլ։

Բադրիջանաթթու

Բադրիջանը կլպել, կլոր կտրտել, աղ անել, որոշ ժամանակ այդպես թողնել, որից հետո մզել, լվանալ և արևածաղկի ձեթով տապակել։

Գլուխ-սոխը կտրտել օղակներով։ Պատրաստած բադրիջանը շարքով դարսել բանկայում, յուրաքանչյուր անգամ շարքի վրա շերտերով դնել սոխը և ռեհանի ճյուղեր, հետո վրան լցնել թթվաջուր։

1 կգ բադրիջանին՝ 250 գ գլուխ սոխ, 100 գ արևածաղկի ձեթ, 200 գ քացախ, 200 գ ջուր, 1 կապ ռեհան, 20 գ աղ։

Լցոնած բադրիջանաթթու

Բադրիջանը լվանալ, երկարությամբ ճեղքել և թեյի գդալով հեռացնել սերմը, որից հետո եռման ջրի մեջ գցել, մաղով քամել և սառը ջրով պաղեցնել։

Գազարը մանր կտրտել։ Կանաչ տաքդեղի պոչը և սերմը հեռացնել, այնուհետև լվանալ և մանր կտրտել։ Գազարը, կանաչ տաքդեղը, կանաչին, մանր կտրտած սխտորը լավ խառնել։ Բադրիջանները լցնել պատրաստած խլորճողակով և բարակ թելով կամ սամիթի շյուղով պինդ կապել։ Պատրաստած բադրիջանները բանկաներում շարքով շարել և վրան լցնել թթվաջուր։

1 կգ բադրիջանին՝ 200 գ գազար, 200 գ կանաչ տաքդեղ, 1 գ սխտոր, 200 գ քացախ, 200 գ ջուր, 40 գ աղ, 3 հատիկ սև պղպեղ, 5 գ դարչին, 3 դափնու տերև, 1/2 կապ համեմ և դաղձ։

Պոմիդորաթթու

Ոչ-մեծ պոմիդորները լվանալ, բանկայում դարսել և վրան թթվաջուր լցնել։

1 կգ պոմիդորին՝ 200 գ քացախ, 200 գ ջուր, 40 գ աղ, 5 գ դարչին, 3 հատիկ սև պղպեղ, 5 հատիկ բուրավետ պղպեղ, դափնու 3 տերև։

Վարունգաթթու

Ընտրել մանր, ամուր վարունգներ, լվանալ և շարքով դնել բանկան։ Վարունգների յուրաքանչյուր շարքի վրա դնել թարխունի և համեմի տերևներ, սխտորի պճեղներ, մանր կտրտած կարմիր տաքդեղ, որից հետո վրան լցնել թթվաջուր։

Հանձնարարվում է նախապես (մինչև թթու դնելը) վարունգները ընկղմել եռման ջրի մեջ, որից հետո սառը ջրի մեջ ընկղմելով պաղեցնել։

1 կգ վարունգին՝ 200 գ քացախ, 200 գ ջուր, 50 գ աղ, 1 գ սխտոր, 3 հատիկ սև պղպեղ, 5 հատիկ բուրավետ պղպեղ, դափնու 3 տերև, 1/2-ական կապ թարխուն և համեմ։

Սխտորաթթու

Սխտորը բաժանել առանձին պճեղների, դրանց վրայից հեռացնել չոր շապիկները, գցել աղ արած եռման ջրի մեջ, մաղով քամել և պաղեցնել սառը ջրով։ Պատրաստած սխտորը դնել բանկան և վրան լցնել թթվաջուր։

1 կգ սխտորին՝ 200 գ քացախ, 200 գ ջուր, 20 գ աղ, 50 գ շաքար, 5 գ դարչին, 2 հատիկ սև պղպեղ, 5 հատիկ բուրավետ պղպեղ, դափնու 3 տերև։

Բանջարեղենի թթու

Գաղարը կտրտել մանր պատառներով, ճակնդեղը լվանալ, ընկղմել եռման ջրի մեջ, այնուհետև պաղեցնել, կլպել և պատառներով կտրտել։ Մանր կանաչ պոմիդորը, մանր վարունգը լվանալ։ Սխտորը կլպել, բաժանել պճեղների, հեռացնել չորացած շապիկը։ Կանաչ լոբին մաքրել, խոշոր կտրտել, ընկղմել եռման ջրի մեջ, մաղով քամել և սառը ջրով պաղեցնել։ Համեմը, ռեհանը, թարխունը ընտրել, լվանալ և խոշոր կտրտել։

Պատրաստած բանջարեղենները շարքով դասել բանկայում, շարքերի միջև դնել կանաչին և վրան թթվաջուր լցնել։

1 կգ բանջարեղենին՝ 200 գ քացախ, 200 գ ջուր, 40 գ աղ, 3 հատիկ սև պղպեղ, 3 հատիկ բուրավետ պղպեղ, 3 գ դարչին, դափնու 3 տերև, 1/2-ական կապուկ համեմ, ռեհան և թարխուն։

ԱՂԾՈՒՆԵՐ ՊԱՏՐԱՍՏԵԼԸ

Աղը դրած խաղողի տերև

Խաղողի մատղաշ տերևները լվանալ, այնուհետև խնամքով դասել բանկայում, վերևից դնել մաքուր լվացած տափակ քար, որպեսզի խաղողի տերևները կիպ կպած մնան, որից հետո վրան լցնել աղաջուր (աղաջուրը պետք է խաղողի տերևից 3—4 սմ բարձր լինի)։

Աղը դրած խաղողի տերևն օգտագործում են տոլմա պատրաստելու համար։

Խաղողի տերևը գործածելուց առաջ պետք է 3—5 ժամ թրջոց դնել, յուրաքանչյուր ժամը մեկ անգամ փոխելով ջուրը։

Աղաջրի համար՝ 1 լ ջուր, 120 գ աղ։

Աղը դրած բոխի

Վայրի բոսնող բոխին ընտրել, մաքրել, կտրտել, լվանալ ընկղմել աղ գցած եռման ջրի մեջ, մաղով քամել և պաղեցնելու համար որոշ ժամանակ դնել սառը ջուրը։ Նախապատրաստած բոխին դասել տակառում, յուրաքանչյուր շարքից հետո կանաչի դնել, վրան լցնել պատրաստած աղաջուրը, ծածկել մաքուր շորով, ամուր փակել հարմարեցված խուփով, որը տակառի մեջ մտնի, վերևից դրա վրա դնել ծանրություն, որը սակայն, չպետք է ճնշի բոխուն։

Նույն կերպ աղ են դնում ուտելու մյուս վայրի բույսերը։

Աղաջրի համար՝ 10 լ ջուր, 500 գ աղ, 400 գ սամիթ, 200 գ թարխուն, 500 գ կարմիր պաճեճավոր տարդնի։

Թերաղի վարունգ

Ընտրել մանր ամուր վարունգներ, դրանք լվանալ, շարքով դասել բանկայում, յուրաքանչյուր շարքի վրա դնել սխտորի պճեղներ և սամիթ։ Վարունգի վրա լցնել գոլ աղաջուր (3—4 օր անց վարունգը պատրաստ կլինի)։

Նույն կերպ կարելի է աղը դնել մյուս բանջարեղենները։ Աղաջրի համար՝ 10 լ ջուր, 80 գ աղ։

Բաստրումա

Տավարի սուկին, մեջքամասի հաստ կամ բարակ կողմի փափկամիսը, ինչպես և ազդրի վերևի մասի և ներսի միսը լվանալ և կտրտել 30 սմ երկարության, 12 սմ լայնության և 6 սմ հաստության կտորների։ Մսի կտորները շարքով դարսել տաշտի մեջ, վրան ցանել աղի և բորակի (սելիտրայի) խառնուրդ, շորով ծածկել և երկու օր այդպես թողնել, իսկ այնուհետև միսը շրջել այնպես, որ վերևի կողմը ընկնի ներքև, ներքևինը՝ վերև, և նորից այդպես թողնել 2 օր։

Հասած միսը թեթևակի լվանալ սառը ջրով և փայտե ցանցի վրա չորացնել։ Սեղանը ծածկել նոսր գործվածքի կտորով, եզրերը լավ ձգել, վրան շարքով դնել պատրաստած միսը, շորի եզրերը լավ ձգել այնպես, որ միսը մնա շորի երկու շերտի արանքում, շորի վրայից դնել տախտակ, իսկ դրա վրա՝ որևէ ծանրություն։ 5 ժամ միսը մամլել, այնուհետև շորը փոխել և միսը դարձյալ մամլել 12 ժամ։ Մամլումը վերջանալուց հետո մսի կտորները լարանով (շպագատով) ամուր կապել և 12 ժամ կախել ստվերում չորանալու համար (միսը շոշափելիս պետք է չոր լինի)։

Չամանի սերմերն ընտրել, լվանալ և ծեծել։ Սխտորը կլպել և մանր կտրտել։ Չամանը, սխտորը և աղացած կարմիր տաքդեղը խառնել և ջուր լցնել, այնքան, որ խառնուրդը ոչ թանձր հում սերի խտություն ունենա։

Պատրաստած խառնուրդը տրորելով քսել չորացած մսի կտորներին, շարքով դարսել տաշտում և 4 օր այդպես պահել։ Դրանից հետո միսը հանել, նորից տրորելով վրան քսել այդ խառնուրդից, դարսել տաշտում և 3—4 օր այդպես թողնել։ Այդ գործողությունը կրկնել երեք անգամ, այնպես, որ միսը 10—12 օր մնա խառնուրդի մեջ։ Այդ ձևով պատրաստած միսը տաշտից հանել, 10 օր կախել ստվերում, չորանալու համար։

10 կգ տավարի մսին (առանց ոսկորների)՝ 600 գ սխտոր, 1 կգ աղ, 1 կգ բորակ, 500 գ չաման, աղացած կարմիր տաքդեղը՝ ըստ ճաշակի։

Մսի սուջուղ

Տավարի փափկամիսը նախապատրաստել այնպես, ինչպես բաստուրմայի համար։

Մսի կտորներին տրորելով քսել աղի և բորակի խառնուրդ։ Դնել տաշտը և այդպես թողնել 2 օր։ Դրանից հետո միսը թեթևակի լվանալ սառը ջրով, ցամաքեցնել փայտե ցանցի վրա, այնուհետև մանր կտրտել, մսաղացով աղալ, փոխադրել տաշտը, ավելացնել մանրած սխտոր, աղացած կարմիր տաքդեղ, դարչին, հիլ, լավ խառնել, շորով ծածկել և հասունանալու համար այդպես թողնել 2—3 ժամ։

Խոշոր եղջերավոր անասունի աղիքները լավ լվանալ, կտրտել 40 սմ երկարությամբ կտորների, մի ծայրը թելով կապել, լցնել պատրաստած խճողակը և թելով կապել երկրորդ ծայրը։ Թեթևակի ծռելով պայտաձև դարձնել, և ծայրերն իրար հետ կապել։ Պատրաստած սուջուղը դնել սեղանին, ծածկել նոսր գործված կտորով, վրայից դնել տախտակ, իսկ դրա վրա՝ քար և 3 օր այդպես թողնել, իսկ հետո կախել հով՝ ստվերոտ և լավ քամհարվող տեղում, 10—15 օր անց սուջուխը ամրանում է։

Սուջուղը պատրաստելիս կարելի է տավարի մսին նաև դմակ ավելացնել։

10 կգ տավարի մսին (առանց ոսկորների)՝ 250 գ աղ, 10 գ բորակ, 100 գ կարմիր տաքդեղ, 150 գ սխտոր, 1 գ դարչին և 2 գ հիլ։

Աղը դրած կողակ

Չկան փորը բաց անել, փորոտիքը և խավիարը հեռացնել, լավ լվանալ և աղ անել։ Խոշոր ձկները կտրտել 3 կտորի, միջակները՝ 2, մանրերը՝ չկտրտել։ Տակառի հատակին աղ ցանել, շարքով շարել ձուկը, յուրաքանչյուր շարքի վրա աղ ցանել, վերջում լցնել մի շերտ աղ, տակառը ամուր փակել, և աղ դրած ձուկը պահել սառը տեղ։

Գործածելուց առաջ ձուկը 18 ժամ սառը ջրով թրջոց դնել. յուրաքանչյուր ժամը մեկ անգամ ջուրը փոխել։

1 կգ ձկանը՝ 200 գ աղ։





Կաթնամթերքներ

Հայկական ՍՍՌ-ն հիմնականում լեռնային երկիր է և լայնածավալ արոտավայրեր ունի։ Այդ հանգամանքը պայմաններ է ստեղծում անասնապահության բուռն զարգացման համար։ Հայաստանի անասնապահության արտադրանքները՝ պանիրն ու յուղը, լայնորեն հայտնի են ռեսպուբլիկայի սահմաններից դուրս։ Գործարանային արտադրությունից զատ բնակչության տնային կենցաղում մինչև այժմ էլ պատրաստվում են մի շարք տեսակի կաթնամթերքներ։

Կովի կաթ

Կաթն ըստ իր մշակման աստիճանի լինում է՝ ա) անքաշ և սերզատած, բ) պաստերիզացված և հում, գ) շշով լցվի, դ) հեղուկ, խտացրած և փոշի։

Իրացման համար նախատեսված հեղուկ կաթը պետք է լինի բնական առողջ կովերից կթված և յուղի պարունակությունը պետք է լինի 3,2%, կաթի թանձրությունը՝ 1,028 և թթվությունն ըստ Տերների՝ 21°-ից ոչ ավելի։ Աուստրական ցանցից սպառողին բաց թողնվող կաթի ջերմաստիճանը ամբողջ տարվա ընթացքում 15° C բարձր չպետք է լինի։

Որպեսզի կաթն իր սկզբնական հատկությունները ավելի երկարատև պահպանի, անհրաժեշտ է ստանալիս որքան հնարավոր է շուտ պաղեցնել։ Իսկ եթե կաթը հում է, հարկավոր է անհապաղ տաքացնել մինչև եռալը։ Կաթը թույլատրվում է պահել 10° C ոչ բարձր ջերմաստիճանում։

Սեր և չոր սեր

Սերը և չոր սերը պատրաստվում են լայնաբերան ամաններում կաթը եռացնելու միջոցով։ Գոյացող սերը շերտ-շերտ են աճեցնում։ Դրանից հետո թաղանթանման խտացրած սերը վերցնում, վրան աղ են ցանում և դնում են առանձին ամանի մեջ չորանալու համար։

Ջորացած սերը անհրաժեշտ է պահել մաքուր և չոր հացահատիկի մեջ, կարելի է պահել և մեղրի մեջ։

Սեր և չոր սեր երբեմն կոչվում է նաև մածնի վրայից քաշած սերը։

Սերոց

Սերոցը (խտացրած սերը) պատրաստում են կաթը մարմանդ կրակի վրա գոլորշիացնելու միջոցով։ Կաթը պարբերաբար խառ-

նում և սկզբնական ծավալի $^2/_3$-ը գոլորշիացնում են։ Դոյացած սերոցը անջատում են կաթից, կաթն օգտագործում են առանձին։

Մածուն

Մածունը Հայաստանում լայնորեն տարածված կաթնամթերք է։ Մածունը՝ պատրաստում են կովի, ոչխարի և գոմեշի կաթից։

Մածուն պատրաստելու համար ամենից առաջ կաթը եռացնում են, այնուհետև պաղեցնում մինչև անհրաժեշտ ջերմաստիճանը։ Իրրև մերան ծառայում է նախորդ օրվա մածունը։ Նախասկզբնական մերանը կաթի ինքնամերվելու պրոցեսում առաջացած թանձրուկն է։ Մերանը իրենից ներկայացնում է կաթնաթթվային բակտերիաների և խմորումների կոմբինացված կուլտուրա։

Կաթը մերում են 40—45° ջերմության տակ։ Մերվելու տևողությունը 4—6 ժամ է։ Այդ ժամանակի ընթացքում կաթի ջերմաստիճանը իջնում է 10—15°-ով։ Հենց որ գոյանում է բավական խիտ թանձրուկ, մածունը պաղեցնում են մինչև 8 և ավելի պակաս ջերմաստիճանը։

Կովի կաթի մածնի թթվությունը կազմում է 85—130°, ոչխարի կաթի մածնինը՝ 120—200°, գոմեշի կաթի մածնինը՝ 110—200° (ըստ Տերների)։

Խաճուրում



Մածունը որպես սնունդ օգտագործվում է սառելուց և թանձրուկը պնդանալուց հետո, ինչպես և քամած վիճակում։ Մածունը քամում են խիտ գործած կտորից կարած տոպրակներում։ Երբ թանձրուկի մեջ մեծ քանակությամբ գազեր են գոյանում և բարձր թրթվություն է առաջանում, մածունը նույնպես քամում են։ Քամած մածունը, եթե թթվությունը բարձր է, ամենից հաճախ բաց են անում ջրով։

Ջրով բացած մածունը օգտագործվում է որպես բմպելիք, շոգ ժամանակ այդ մածունը հիանալի կերպով զովացնում է։ Այդպիսի մածունը կոչվում է ջրհնած, բացած մածուն։

Մածունից պատրաստում են ջրալի կերակրատեսակ, որը կոչվում է մածնով ապուր, կամ մածնով սպաս։

Սերով մածուն

Սերով մածունը երկարատև պահելու միջոց է։ Դա իրենից ներկայացնում է կաթն եփելու ընթացքում առաջացած սերի և քամած մածնի խառնուրդ, որը պահվում է առանց օդի հետ շփման։ Այդ միջոցը պատրաստելու համար եփած կաթի սերը նախօրոք աստիճանաբար կուտակում և պահում են ջնարակած (չինի) պուլիկներում, սառը տեղ։

Փչանալուց պաշտպանելու համար սերի երեսին հալեցրած յուղ են լցնում։ Պահելու ընթացքում միջոցի հատուկանալուն համապատասխան պրոցեսներ են կատարվում։ Սերով մածունը կաթնաթթվային համ, ինչպես և կողմնակի համ և դրժի բուրավետություն ունի։

Բռնած մածուն

Բռնած մածունը քամած մածունն է միջոցած՝ ձմռան ամիսներին գործածելու համար։ Բռնած մածունը, ինչպես և մյուս կաթնաթթվային միջոցները, նախատեսված են երկարատև պահելու համար (կարելի է պահել 6 ամսից ավելի), պատրաստվում է ոչխարի

և կովի կաթի մածնից։ Թարմ մածունը քամում և անհրաժեշտ քանակություն կուտակվելուց հետո լցնում են կարասները։ Մածնի երեսին լցնում են հալեցրած յուղ կամ ճարպ։ Մածնով կաթսաները պահում են սառը շենքում։

Բոնած մածունը թանձր արաժանի կազմություն, կաթնաթթվային հաճախ թեթև դառնավուն համ և դրոժի սպեցիֆիկ բուրմունք ունի։

Հովկուլ

Հովկուլը (բազկաթան, ապրի թան) երկարատև պահելու համար կաթնաթթվային մթերք է։ Դա պատրաստում են հետևյալ կերպ։ Թանը տաքացնում են, ժաժիկը նրա տեցնելու համար, այնուհետև տոպրակով քամում են և խառնում են թարմ քամած մածնի հետ 2:1 կամ 1:1 հարաբերակցությամբ։ Պատրաստած զանգվածը լցնում են կաթսաները։ Զանգվածի երեսին լցնում են հալեցրած յուղ և պահում են հով շենքում։ Հովկուլը կենդանական սպիտակուցներով հարուստ արժեքավոր մթերք է։ Կազմությունը փափուկ լոռանման է, ղովացուցիչ համ և պարզ արտահայտված յուրահատուկ բուրավետություն ունի։

Ժաժիկ

Ժաժիկը թանից պատրաստված լոռ է։ Թանձրուկը նստեցնում են տաքացնելու միջոցով, որից հետո քամում են։ Օգտագործում են թարմ վիճակում կամ պահում են կճուճներում, տիկերում։ Ժաժիկը ավելացնում են երևսը քաշած պանիրների (հորած պանիր, տիկի պանիր) և կաթնաթթվային մթերքների (հովկուլ և այլն) վրա։ Տարբեր կազմության ժաժիկ են պատրաստում։ Ժաժիկը սովորաբար լոռից տարբերվում է ավելի ամուր կազմությամբ։

Զորթան

Զորթանը պատրաստում են հետևյալ կերպ։ Թանը տաքացնում և քամում են։ Ստացված լոռը տրորում են, իսկ այնուհետև դրանից ընկույզի չափի գնդիկներ են պատրաստում։ Գնդիկները չորացնում են արևի տակ։ Դրանք պետք է ամուր, առանց ճաքերի լինեն և կողմնակի հոտ չունենան։ Գնդիկները ջարդելիս ստացվում է սպիտակ գույնի փոշի, որը ջրի մեջ լուծվում է։ Զորթանից պատրաստում են ջրալի կերակուր, որը կոչվում է թանով ապուր կամ սպաս։ Ամենալավ չորթանն ստացվում է ոչխարի կաթի թանից։

Արաժան

Արաժան պատրաստելու համար դործադրվում է կովի կաթը կամ կարպից և կաթից պատրաստած սերը։ Արաժան արտադրելու պրոցեսը կազմված է սերի ջերմոցային հաջորդական մշակումից (սկզբում ջերմաստիճանը պաստերիզացման սահմաններում, այնուհետև ցածր պլյուսային), կաթնաթթվային խմորում անցկացնելուց և պահելուց։ Տեխնոլոգիական պրոցեսի հետևանքով ճարպը որոշ աստիճան պնդանում է և նպիտակուցն ուռչում է։ Արաժանի համար հաստատված է 30% յուղայնություն։ Արաժանը շատ օգտավետ դիետիկ կաթնամթերք է, որը հարուստ է ճարպային և սպիտակուցային նյութերով։

Շոռ (լոռ)

Շոռը պատրաստում են անքաշ կամ սերզատված կաթից, ինչպես և թանից։ Նայած ելակետային հումքին, շոռը լինում է յուղալի կամ անյուղ։ Առաջինի յուղայնության պարունակությունը պետք է լինի 18%, յուղալի լոռի մեջ ջրի քանակը թույլատրելի է ոչ ավելի, քան 65%, իսկ անյուղի մեջ՝ 80%։

Ջրի պարունակությունը կախված է կազեինի ուռելու աստիճանից։ Ջրի քանակով պայմանավորվում է շոռի կազմությունը,

ինչպես և որակը։ Տեխնիկայի օգտագործվող ձևերը, ջերմային ռեժիմը և թթվությունը ուղղություն են տալիս և կանոնավորում են շոռի ուռչումը ցանկացած չափով։

Կովի կաթի շոռից պատրաստում են շոռազանգված և շոռապանրիկ։

Շոռազանգված

Շոռազանգվածը ըստ յուղի պարունակության լինում է յուղալի և անյուղ։ Բացի այդ, շոռազանգվածները տարբերվում են իրենց մեջ գցած համային և բուրավետ նյութերով։ Նայած դրան շոռազանգվածը լինում է՝ ա) քաղցր՝ առանց բուրավետ ու համային նյութեր ավելացնելու կամ քաղցր՝ բուրավետ նյութերի պարունակությամբ (ձու, կաթ և ընկույզ). բ) աղի՝ առանց համեմունքի կամ համեմունքով (չաման, պղպեղ, թարխուն), գ) սուր՝ շրդանային պինդ պանիր ավելացրած։

Քաղցր շոռազանգվածը պարունակում է 13%-ից ոչ պակաս ճակնդեղային շաքար, իսկ աղին՝ 1,5 և 2,5% աղ։ Շոռազանգվածի կազմությունը (կոնսիստենցիան) միատեսակ, նուրբ պինդ, թեթևակի մածուցիկ է, առանց կոշտուկների։

Շոռապանրիկ

Շոռապանրիկը պատրաստվում է ավելի լայն ասորտիմենտով՝ ինչպես յուղի պարունակությամբ, այնպես էլ համեմունքային և բուրավետ նյութերի ավելացումով։ Ի տարբերություն շոռազանգվածի, դա թողարկվում է միայն փաթեթված ձևով և ավելի փոքր կշռաչափով՝ նետտո 50, 75, 100 և 250 գ։

Յուղ

Յուղի համն ու կազմությունը առաջին հերթին կախում ունեն կաթնաճարպի հատկությունից։ Ամենից բարձր գնահատվում է կովի յուղը, այնուհետև գոմշինը և, վերջապես, ոչխարինը։ Գոմեշի և ոչխարի յուղը խիստ տարբերվում է կովի յուղից, դրանք էլ իրենց հերթին տարբերվում են միմյանցից։ Ոչխարի յուղն աչքի է ընկնում գունատությամբ, իսկ գոմեշինը՝ սպիտակությամբ։

Ըստ արտադրության եղանակի յուղը լինում է՝ քաղցրատեր կարագ, թթվատեր կարագ, ենթապանրային և հալած։ Դրանցից առաջին երեքում յուղի պարունակությունը պիտի լինի 83%-ից ոչ պակաս, ջրինը՝ 16%-ից ոչ ավելի։ Հալած յուղում՝ համապատասխանորեն 98% և 1%։

Յուղի մեջ, բացի աղից, որևէ կոնսերվացնող նյութ ավելացնել չի թույլատրվում։ Աղած յուղի մեջ աղի քանակությունը թույլատրվում է 2%-ից ոչ ավելի։

Շոկոլադի կարագն իրենից ներկայացնում է սովորական կարագ՝ ավելացրած որպես համային և բուրավետ նյութեր՝ շաքար, կակաո և վանիլին։ Այդ յուղի յուղայնությունը թույլատրելի է 62%-ից ոչ պակաս, շաքարը 18%-ից ոչ պակաս, կակաո 2,5%-ից ոչ պակաս և, վերջապես, ջուրը՝ 15%-ից ոչ ավելի։

Տեղական հինավուրց յուղերի տեսակներից ուշադրության արժանի են մածնի յուղը և հալած յուղը։

Մածնի կարագ

Սկզբում կաթից մածուն են մերում։ Մերված կաթի թանձրուկը պաղեցնում և պահում են ցածր (բայց պլյուսային) ջերմաստիճանի տակ, այնուհետև հարելու միջոցով ստանում են կարագ։ Մածնի կարագը յուրահատուկ կաթնաթթվային համ և բուրմունք ունի։ Նա լավ պահվում է։

Հալած յուղ

Հալած յուղ ստանում են կարագը հալելու միջոցով։ Կարագը մարմանդ կրակով հալելու պրոցեսում նրա մեջ եղած ջրային մասերը գոլորշիանում են։ Ընդ որում յուղի ոչ

ճարպային մասը նստում է ամանի հատակին և մասամբ յուղի երեսն է ելնում որպես քափ։

Քափը քաշում են, իսկ յուղը զգուշությամբ լցնում են մի ուրիշ ամանի մեջ, որպեսզի նստվածքը անջատեն։

Հալած յուղը պահելու համար ավելի կայուն է։ Դա անփոփարինելի է շատ կերակրատեսակներ և խմորեղեններ պատրաստելու ժամանակ։

Պանիր

Պանիրը այն թանձրուկն է, որ ստացվում է կաթը մակարդելու միջոցով և համապատասխան մշակման, ձևավորման և հասունացման է ենթարկվում։ Բոլոր տեսակի պանիրները կարելի է բաժանել 2 խմբի՝ շրդանային և կաթնաթթվային։ Ըստ հասունանալու պայմանների, դրանք բաժանվում են ստելլաժայինների, որոնք պահվում են օդում՝ ստելլաժների (դարակների) վրա, և աղաջրային, որոնք պահվում են աղաջրում։

Առավել տարածված են ստելլաժային տիպի շրդանային պանիրները, որոնց հասունանալու պրոցեսում կեղև է գոյանում։ Այդ պանիրների համար բնորոշ է դրանց մակերեսից խոնավության շոգիանալը։

Սովորաբար պանրի մեջ պարունակվում են նույն նյութերը, ինչ որ կաթի մեջ (սպիտակուց, ճարպ, կաթնաշաքար, վիտամիններ)։ Պանրի հատունանալու պրոցեսում սպիտակուցային նյութերը ճեղքվում, վեր են ածվում մարդու օրգանիզմի կողմից հեշտ յուրացվող ձևերի։ Այն պանիրներում (ռոկֆոր, մքլած պանիր), որոնց հասունացումը կատարվում է որոշ բորբոսների ներգործությամբ, ճարպը խոր փոփոխությունների է ենթարկվում։ Պանիրը յուրահատուկ համ և բուրավետություն է ստանում։

Պանիրը լիարժեք սննդամթերք է։ Նա հեշտ է յուրացվում, համի լավ հատկություն ունի, նպաստում է ախորժակի գրգռմանը և հետևաբար, լավ է անդրադառնում մարսողության պրոցեսի վրա։

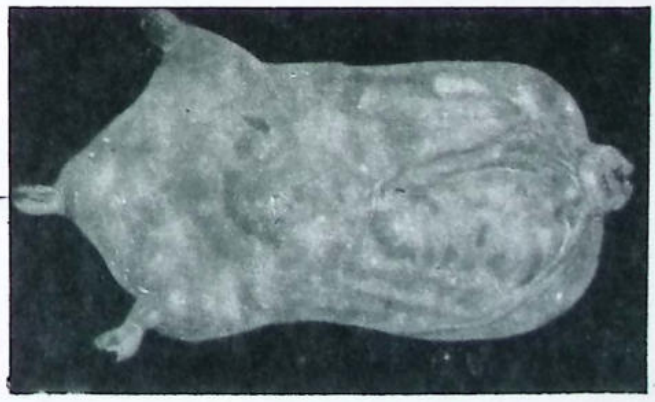
Պանրի յուղաբերությունը ընդունված է նշել ոչ թե բացարձակ թվանշաններով, այլ պանրի մեջ պարունակվող չոր նյութերի նկատմամբ տոկոսներով։ Յուղի պարունակության այդպիսի արտահայտությունը ավելի լիովին է բնութագրում մթերքի կալորիականությունը և այդ ցուցանիշը ավելի կայուն է, քան նրա բացարձակ մեծությունը։ Բացի այդ, ստանդարտը, սպառողի շահերից ելնելով, նախատեսում է՝ մի կողմից պանրի մեջ մտնող սակավարժեք նյութերի՝ ջրի և աղի թույլատրելի առավելագույն պարունակությունը, իսկ մյուս կողմից՝ պանրի մեջ մտնող ամենաարժեքավոր բաղադրամասի՝ յուղի նվազագույն պարունակությունը։

Ըստ չոր նյութերի մեջ յուղի պարունակության՝ առավել տարածված են 40%, 45% և 50%-անոց յուղայնությամբ պանիրները։

Պանիրը շատ կերակրատեսակների և խմորեղենների կազմի մեջ է մտնում կամ դրանց համար ամոքանք է ծառայում։ Դա որպես ուտելիք լայնորեն օգտագործվում է գինու և գարեջրի հետ։

Հայկական ռեսպուբլիկայում պանիրը ամենօրյա գործածության մթերք է։ Հայերը սնունդ ընդունելիս սկսում և վերջացնում են պանրով։ Մեր երկրում դա պատրաստվում է անհիշելի ժամանակներից և ազգային սնունդ է հանդիսանում։

Մորալի պանիր



Պանիրներ արտադրվում են պետական գործարաններում, կոլտնտեսություններում, ինչպես և տնային պայմաններում։

Կոլտնտեսություններում և տնային պայմաններում հիմնականում պատրաստվում են աղաջրային, ինչպես և կճուճներում և տիկերում պահվող պանիրներ։

Խոշոր ամուր պանիրների խմբին է պատկանում շվեյցարական պանիրը։ Դրա արտադրությունը կազմակերպված է հատուկ գործարաններում։ Շվեյցարական պանիրը ցածր գլանի ձև ունի և կշռում է 50-ից մինչև 100 կգ։

Շնորհիվ բարձր լեռնային և ենթալպյան արոտավայրերի, աղբյուրաջրերի և պանրագործության փորձված վարպետների առկայության՝ ռեսպուբլիկայում արտադրվող շվեյցարական պանիրը ՍՍՌՄ-ում արժանավոր հռչակ է վայելում։ Իր նրբագրգիռ (քաղցրաընկուզային) համ ու հոտով և էլաստիկ նուրբ խմորով առանձնապես աչքի է ընկնում Լոռվա սարահարթի պանիրը։

Շվեյցարական պանիրը մշակվում է բարձրորակ կաթից և յուղայնությունը 45—50%-ից պակաս չէ։ Առանձնապես գնահատելի է այն պանիրը, որի կտրվածքում կան խոշոր և ցրված աչքեր (փոսիկներ)։

Խոշոր ամուր պանիրների խմբից պատրաստվում են նաև սովետականը, գրյուեերը, իսկ փոքրերից՝ հոլանդականը, կոստրոմայինը, յարոսլավլյանը։ Այդ պանիրները պատրաստվում են կովի կաթից և լայն տարածում ունեն։ Այդ խմբի պանիրների յուղայնությունը հասնում է 45-ից մինչև 50 տոկոսի։

Ոչխարի բարձրորակ կաթից պատրաստում են արագածի պանիրը։ Դա աչքի է ընկնում թույլ ընկուզային համով և ոչխարի պանրի համար նուրբ խմորով։ Առավել գնահատելի է Թալինի շրջանի գործարանների պանիրը։ Գերազանց որակի պանիր է պատրաստվում «Արագած» սովխոզում, որտեղ դա առաջին անգամ արտադրվել է և իր անունն էլ այդտեղից է ստացել։ Արագածի պանրի յուղայնությունը պետք է 50%-ից պակաս չլինի։

Փափուկ պանիրների խմբից Հայկական ՍՍՌ-ում արտադրվում է ռոկֆորը։ Դա պատրաստվում է ինչպես կովի, այնպես էլ ոչխարի կաթից։ Ոչխարի կաթից ռոկֆոր պատրաստվում է միայն Հայաստանում։ Այդ պանիրն առաջին անգամ արտադրվել է Արագածի մասսիվի յայլաղներում։

Ռոկֆոր պանրի մեջ արհեստականորեն մշակվում է ողկուզաձև բորբոս, որը «պենիցիլիում»-ի տեսակներից է։ Ռոկֆորի յուրահատուկ կծու համն ու հոտը բացատրվում է պանրի մեջ այդ բորբոսի առկայությամբ։ Բորբոսում պարունակվող ֆերմենտները նպաստում են յուղի և սպիտակուցների ճեղքվելուն։

Բարձր որակի ռոկֆոր պանիրը կտրվածքում ծակոտիներ չունի, դրա կազմությունը քսվող յուղային է, ամբողջ ստվարությամբ հավասարաչափ տարածված բորբոսով։ Ոչխարի կաթից ռոկֆոր պանիրը կտրվածքում սպիտակ գույնի է, բորբոսի կապտա-կանաչավուն երակներով։ Այդ պանիրը կովի կաթից պատրաստած ռոկֆորի համեմատությամբ ավելի սուր համ ունի, դրա կազմությունը որոշ չափով ավելի պինդ է։ Ռոկֆորը առավել նրբագրգիռ պանիր է։ Դա հեշտությամբ է յուրացվում մարդու օրգանիզմի կողմից և նպաստում է մարսողության բարելավմանը։

Ռոկֆոր պանրի յուղայնությունը 50%-ից ցածր չպետք է լինի։

Հայկական ազգային կանաչ կամ մլած պանիրն իր հատկություններով շատ մոտ է ռոկֆոր պանրին։ Այդ պանրի արտադրությունը լայնորեն տարածված է Շիրակի դաշտավայրում և ռեսպուբլիկայի մի քանի լեռնային շրջաններում։ Մլած պանիր պատրաստելու համար հիմնականում օգտագործվում են չեչիլ և գյուղական կտոր պանիրը։ Այդ պանրին աղ են անում և լցնում են կավե կճուճները կամ տիկերը։ Որոշ ժամանակ պահելուց հետո պանիրը մի քանի տեղ

ծակում են, որպեսզի պայմաններ ստեղծեն պանրի ստվարութեան մեջ օդի ներթափանցման համար։

Օդը նպաստում է բորբոսի զարգացմանը, որի հետևանքով նույնիսկ յուղազուրկ պանիրները փափուկ կազմութեան և հաճելի սուր համ են ձեռք բերում։

Կճուճներում պահվող պանիրների շարքում առաջին տեղը գրավում է Եղեգնաձորի և Աղիզբեկովի շրջաններում պատրաստվող պանիրը, որ կոչվում է Վայոցձորի կամ Դարալագյազի պանիր։

Վայոցձորում պանիրը պատրաստում են ոչխարի և այծի կաթի խառնուրդից, մակարդի և անմիջականորեն պանրի մեջ ավելացնելով գանազան բույսեր, արմատիկներ և սերմեր, որոնք պանրին յուրահատուկ համ ու հոտ են տալիս։ Պանրի յուղայնութեյունը տատանվում է 40-ից մինչև 55%-ի սահմաններում։

Աղիզբեկովի շրջանի սահմաններից դուրս էլ պանիր են պատրաստում նրան գանազան կանաչեղեն ավելացնելով։ Սակայն այդ պանիրները չունեն այն համն ու հատկութեյունները, որոնք հատուկ են Վայոցձորի կամ Դարալագյազի պանրին։

Տկճորներում պատրաստում են մոթալի-պանիր։ Դա պատրաստում են ոչխարի կամ ոչխարի և այծի անքաշ կաթի խառնուրդից։ Անքաշ կամ փոքր-ինչ երևար քաշած չափավոր աղած կտոր-պանիրը ամուր սեղմած լցնում են տակերը։ Օգտագործում են նաև կտոր պանրի և շոռի ու լոռի խառնուրդը։ Լցնելուց հետո տակի ծայրերը կապում են և պանիրը պահում են գով շենքերում փայտաձողերի վրա։

Բարձրորակ մոթալ պանիրն աչքի է ընկնում սուր համով և հաճելի հոտով, աղը լինում է չափավոր։ Մոթալ անվան տակ պետական գործարանները թողարկում են էժան պանիր՝ տակառների մեջ։ Դրա արտադրութեյան համար օգտագործում են անկոնդիցիոն պանիրները, ինչպես և աղաջրային պանիրների կոտրած կտորները և փշրանքը։ Մոթալ պանրի յուղայնութեյունը թույլատրվում է 30—40%։

Կճուճներում և տակերում պատրաստած պանիրը իրենից ներկայացնում է մանր կտորներ, ուստի այդ պանիրը պետք է գործածել լավաշ հացի հետ, որի մեջ այն հարմար է փաթաթել։ Ուտում են համեմունքային կանաչեղենով։

Կտոր պանիրը պատրաստում են կովի, ոչխարի և այծի կաթից կամ դրանց խառնուրդից։ Իր որակով կտոր պանիրն ավելի նման է բրինզային, սակայն դրա արտադրութեյունն ավելի պրիմիտիվ է։

Թանձրուկը համապատասխան մշակման ենթարկելուց հետո, բավարար չափազրկված զանգվածը լցնում են տոպրակները և թույլ մամլում։ Ցածր գլանի ձևով ստացված պանիրը կտրտում են կտորների և աղ են դնում։ Առաջին օրերը աղ են դնում չոր աղով, այնուհետև պահում են աղաջրում։ Այդ պանիրը օգտագործում են կճուճներում, պուլիկներում, տիկերում երկար պահելու կամ անմիջականորեն գործածելու համար։

Կտոր պանիրն իր կտրվածքում աչքեր չպետք է ունենա, դրանք կարող են միայն թույլ կերպով արտահայտված լինել։ Պանրի կազմութեյունը կոպիտ չպետք է լինի, համը՝ չափավոր աղի, թույլ կաթնաթթվային։

Այդ նույն պանիրը, երբ պատրաստվում է ոչխարների լակտացիոն (կաթնաթորման) շրջանի վերջում, կոչվում է չորանի պանիր։ Չորանի պանրի յուղայնութեյունը բարձր է, աչքի է ընկնում փափուկ կազմութեյամբ (կոնսիստենցիայով) և խիստ արտահայտված համով, որը առանձնապես գնահատելի են համարում այդ պանիրը սիրողները։

Գործարանային արտադրութեյան աղաջրային ոչխարի պանիրը՝ բրինզան, աչքի է ընկնում փափուկ կազմութեյամբ, կտրվածքում աչքերի բացակայութեյամբ և կաթնային համով։ Դրա յուղայնութեյունը սահմանված է 40-ից մինչև 50%։

Ռեսպուբլիկայում լայնորեն տարածված է, և բնակչութեյունը մեծ հաճույքով է օգտագոր-



Չեչիլ պանիր

ծում չանախ-թուշի տեսակի պանիրների կովկասյան խումբը։ Պանիրների այդ խմբի մեջ մտնում են նաև օսական, կոբիաև և նոր Երևանյան պանիրները։ Այդ բոլոր պանիրները պատրաստվում են ինչպես կովի, այնպես էլ ոչխարի կաթից։ Բոլոր հինավուրց պանիրների պատրաստման տեխնոլոգիան հիմնականում նույնն է։ Այդ պանիրների ձևը նման է լայն հիմքով իրար միացած երկու հատած կոնների։ Օսական պանիրը գլանաձև է։ Չանախ պանիրը գլանաձևության հետ զուգընթաց կարող է լինել քառակուսի։ Չանախ պանրի ժողովրդական անունը գլուխ պանիր է։

Կովկասյան խմբի աղաջրային պանիրների պատրաստման տեխնոլոգիան մոտավորապես հետևյալն է։ Բավականաչափ ջրազատված շրդանային թանձրուկը լրացուցիչ մշակվում է հատուկ տոպրակներում համ ձևավորվում է որպես շերտ, այնուհետև ենթարկվում է ենթարկվում։ Այդ պանիրները պահվում են աղաջրում։

Չանախ-թուշի տիպի կովկասյան պանիրները աչքի են ընկնում սուր-աղի համով և յուրահատուկ հոտով։ Կազմությունը փափուկ է։ Ոչխարի կաթից պանրի համար բնորոշ է որոշ չափով ավելի ամուր կազմություն և ավելի սուր համ (ավել պահած պանրի համը որոշ կծվություն է ունենում, բայց սիրողները այդ համարում են արժանիք)։

Կովկասյան խմբի աղաջրային պանիրները պետք է պարունակեն 40-ից մինչև 50% յուղայնություն։

Սերզատած բարձր թթվությամբ. կաթից պատրաստում են չեչիլ, թել և հյուսած պանիրներ։ Մերանը գցելուց հետո գոյացող փաթիլները կամ թանձրուկը տաքացնելու և խառնելու ընթացքում դառնում է առաձգական։ Պանրի զանգվածը փաթաթում են խառնիչի շուրջը, ճմում և երկարացնում են։ Պանրի թարմ զանգվածը ժամանակավորապես դնում են աղ արած շիճուկի մեջ։

Չեչիլ պանրի կազմությունը թելային է։ Դա իրենից ներկայացնում է 3—4 գալարների կծիկ, մեջտեղից հանգուցված։ Պանրի մակերեսը թեթևակի չեչոտ է, կազմությունը ամուր և խոշոր։ Համն ու հոտը կաթնաթթվային է։ Այդ պանիրը հաճախ դրոժային համ է ունենում։

Չեչիլ պանիրը, աղի մեծ պարունակության դեպքում, գործածելուց առաջ, ինչպես բոլոր աղաջրային պանիրները, լվանում են գոլ կամ սառը ջրով։

Թել կամ հյուսած պանիրը պատրաստում են նույնպիսի թանձրուկից, ինչ որ չեչիլը։ Հյուսած պանիրը իրենից ներկայացնում է պանրաթելերի հյուս կամ առանձին թելերի կապուկ։ Գյուղական վայրերում այդ պանիրը առավելապես պատրաստում են սեղանը զարդարելու համար, որպեսզի ցույց տան տանտիրուհու վարպետությունը։ Ուստի պանիրը հատկապես ձևավորում են, ձգտելով ընդգծել թելի բարակությունը, որովհետև շատ բարակ թելերով մթերքի պատրաստելը պահանջում է մեծ փորձ և հատուկ վարպետություն։

Աղաջուր պատրաստելը և նրա պահպանելը

Երբ անհրաժեշտություն է զգացվում աղաջրային տիպի պանիրը պահել, մանավանդ տնային պայմաններում, հարկավոր է կե-

բակրաղից պատրաստել աղաջուր։ Պատրաստվող աղաջրի որակը պետք է համակրցված լինի պանրի աղիության, ինչպես և խոնավության աստիճանի, նրա կոնսիստենցիայի և ջերմաստիճանի պայմանների հետ։ Աղաջրի պահանջվող քանակությունը կախում ունի պանրի քանակից, դարսելուց և նախատեսված ամանից։ Աղաջուրը պատրաստում են նկատի ունենալով, որ պանիրը պետք է աղաջրով ծածկվի։ Աղաջրի բարձր թթվությունը, ինչպես և աղի խտությունն ու ջերմությունը նպաստում են պանրի ջրազրկվելուն և, ընդհակառակը, դրանց ցածր ցուցանիշները՝ նպաստում են ուռչելուն։

Աղաջուրը պատրաստում են ջրով, շիճուկով կամ դրանց խառնուրդով։ Աղը վերցնում են բարձր որակի մանր բյուրեղային կամ քարաղ։ Ջրային աղաջուրը օգտագործում են թթու շիճուկով, կաթնաթթվով, լիմոնաթթվով կամ նույնիսկ աղաթթվով թթվեցրած։ Աղբյուրի ոչ կոշտ ջրի առկայության դեպքում աղաջուր կարելի է պատրաստել առանց եռացնելու։

Նայած պանրի աղիությանը, աղաջրի թթվության աստիճանին՝ 1 լ հեղուկին վերցնում են 140—180 գ կերակրաղ։ Պանիրն աղաջուրը դնելուց առաջ նախապես լվանում են ջրով կամ աղաջրով։ Ցամաքեցրած պանիրը խնամքով դարսում են ապակե կամ չնարակած կավե ամանում։ Պանրի վրա ծանրություն դնելուց հետո (որպեսզի պանիրը ջրի երեսը դուրս չգա), պանրի վրա լցնում են աղաջուրը։

Միատեմատիկաբար պետք է հեռացնել աղաջրի երեսին գոյացած փառը, դրա հետ միասին ժամանակ առ ժամանակ պետք է ստուգել պանրի վիճակը։ Պանրի երեսը լորձապատելը ցույց է տալիս, որ աղաջուրը բավականաչափ թունդ չէ կամ թթվությունը պակաս է։ Պանրի կազմության չափազանց կոշտությունը ցույց է տալիս աղաջրի բարձրացած թնդությունը կամ թթվության բարձրությունը։ Նայած պանրի այս կամ այն վիճակին՝ հարկավոր է աղաջրի թնդությունը, թթվությունը բարձրացնել կամ իջեցնել։ Նույն կերպ էլ վարվում են ջերմաստիճանի հետ։ Վերջինիս տատանումները թույլատրելի են 6—14°-ի սահմաններում։

Քանի որ պանիրը աննպաստ պայմաններում պահելիս հաճախ առաջանում է նեխահոտ կամ այլ անդուրեկան հոտ և համ, որ մեծ մասամբ աղաջրի փչանալու հետևանք է լինում, ուստի անհրաժեշտ է վատորակ աղաջուրը անհապաղ փոխել. նախքան աղաջուրը փոխելը, անհրաժեշտ է պանիրը լվանալ և հովհարել։ Անհրաժեշտության դեպքում այդ գործողությունը պետք է կրկնել մի քանի անգամ։





Պտուղներ և հատապտուղներ

Պաղպաղաբուծությունն ու պտղաբուծությունը Հայաստանի գյուղատնտեսության այն ճյուղերից են, որոնք սկիզբ են առել դեռ շատ հին ժամանակներից։ Այդ մասին են վկայում Կարմիր-բլուրի, Գառնիի և այլ պեղումների բազմաթիվ նյութեր։ Հին ժամանակներից մեզ հասած ճարտարապետական հուշարձանների պատերին փորագրած զարդաքանդակների հիմնական թեմատիկան խաղողն է։

Խաղողի ողկույզի պատկերումը Հայկական ՍՍՌ գերբի վրա ցույց է տալիս ռևսպուբլիկայի ժողովրդական տնտեսության համար այդ կուլտուրայի նշանակությունը։

Խաղող

Խաղողն օգտագործվում է թարմ վիճակում, գինեգործության մեջ ինչպես և չամիչ, սուջուղ (շարոց), դոշաբ (վերջինս պարունակում է 60—80% շաքար), խաղողաթթու և այլ քաղցրեղեններ պատրաստելու համար։ Հայաստանի պահածոների գործարանները վաճառքի են թողարկում պաստերիզացված խաղողի հյութ, որի մեջ պահպանվում են թարմ խաղողի հատկությունները։

Հայաստանում տարածված է խաղող պահելու յուրահատուկ եղանակ՝ ողկույզները թելով կամ ճյուղերով բնակելի տների նկուղներում կախելը, բնական օդափոխման պայմաններում։

Խաղողը դիետիկ և բուժիչ բարձր հատկություն ունի։ 1 լ խաղողի հյութը պարունակում է 700—1000 կալորիա։ Խաղողի հյութը գլյուկոզայի բարձր պարունակության շնորհիվ

շատ օգտակար է սրտի, ներվային սիստեմի հիվանդությունների և նյութերի փոխանակման խանգարման դեպքում։

Հայաստանում հաշվվում է խաղողի ավելի քան 150 տեսակ, որոնք ժողովուրդն աճեցրել է բազմադարյան սելեկցիայի հետևանքով։

Ռեսպուբլիկայի տարբեր շրջանների հող-կլիմայական պայմանների տարատեսակությունը հնարավորություն է տալիս խաղող աճեցնել գինիների բազմազան տեսակների համար։

Տեղական տեսակներից զատ, Հայաստանում տարածում են ստացել խաղողի այնպիսի տեսակներ, որոնք բերված են Սովետական Միության մյուս ռեսպուբլիկաներից և մի քանի եվրոպական երկրներից։

Տեղական և բերովի խաղողի բազմաթիվ տեսակների շարքում այժմ ստանդարտային են համարվում 48 տեսակ, որոնք բաժանվում են երեք հիմնական խմբի։ Սեղանի, այսինքն՝ խաղողի այն տեսակները, որոնք օգտագործվում են անմիջականորեն թարմ կամ չորացրած ձևով, գինու, որոնք օգտագործվում են առավելապես գինու արտադրության համար, ունիվերսալ, որոնք թարմ ձևով օգտագործվում են սննդի ինչպես նաև գինիներ արտադրելու համար։

Խաղողաբուծությունը Հայաստանում տարածված է հիմնականում Արարատյան դաշտում, ռեսպուբլիկայի նախալեռնային, հյուսիս-արևելյան և որոշ չափով հարավ-արևվելյան շրջաններում։

Արարատյան դաշտում են կենտրոնացած խաղողաբուծության հիմնական մասսիվները։ Այստեղ մշակվում է գինեգործության տեսակների խաղող՝ գինիներ և կոնյակներ արտադրելու համար, ինչպես և սեղանի խաղողի տեսակներ։

Նախալեռնային և հյուսիս-արևելյան շրջաններում, ինչպես և հարավ-արևելքում (Ղեղենաձորի շրջան) խաղողից պատրաստում են սեղանի թեթև գինիներ՝ չափավոր թնդությամբ և բարձր թթվայնությամբ։

Սեղանի խաղողի տեսակները։ *Սեղանի խաղողի տեսակները աչքի են ընկնում կորիզների չնչին քանակությամբ (որոշ խաղողներ կորիզ բոլորովին չունեն), գեղեցիկ, ոչ խիտ ողկույզներով, ոչ-կոշտ մաշկով և մեծ մասամբ խոշոր պտուղներով։*

Սեղանի խաղողի լավագույն տեսակներին են պատկանում, վաղահաս տեսակները՝ սպիտակ արաքսենին (սպիտակ եզանդարին), սև սաթենին (սև խալիլի), սպիտակ սաթենին (սպիտակ խալիլի), միջին հասունացող տեսակները՝ նաղելի (ասկյարի), վարդագույն երևանի (վարդագույն քիշմիշ), դեղին երևանի (դեղին քիշմիշ), մարմարի, իծապտուկ, արմենիա. ուշ հասունացող տեսակներ՝ արարատի (հաչաբաշ), կարմիր կախանի (ալախկի), ամբարի, վարդաբույր (գյուլաբի) և այլն։

Խաղողի ամենավաղահաս տեսակներից մեկը՝ սպիտակ արաքսենին, հասունանում է օգոստոսին։ Դրա ողկույզները խոշոր են, սկեղեղնագույն հատապտուղներով։

Արարատյան դաշտում և նախալեռնային շրջաններում տարածված են վարդագույն երևանին և դեղին երևանին։ Այդ խաղողի հատապտուղները կլոր են, առանց կորիզի, մաշկը բարակ, շաքարայնությունը 22—27%, թթվությունը 0,5—0,6%։ Աչքի է ընկնում բարձր բերքատվությամբ և պիտանի է արտահանելու համար։ Օգտագործվում է թարմ վիճակում, ինչպես և բարձրորակ չամիչ պատրաստելու համար։

Արարատյան դաշտում տարածված է նաև իծապտուկը։ Այդ խաղողի ողկույզները գեղեցիկ են, խոշոր, մսալի, բոժոժաձև հատապտուղներով, կանաչավուն-դեղին գույնի։

Օգտագործվում է թարմ և բարձրորակ չամիչ պատրաստելու համար։

Վաղ ժամանակներից Հայաստանում մշակվում է նազելի տեսակի խաղող։ Այդ խաղողի հատապտուղները դեղնականաչավուն են, մաշկը բարակ, պտուղները հյութալի և բուրավետ, կորիզները կանաչ են,

չզարգացած, այդ խաղողը երկար պահելու համար և փոխադրության չի դիմանում։

Սեղանի խաղողի տեսակներից Հայաստանում առավել տարածվածը արարատին է։ Դրա ողկույզները գեղեցիկ են, հատապտուղները սպիտակ, խոշոր, հաճելի համով, շաքարայնությունը 25—22%, թթվությունը, 0,5%։ Արարատին թարմ վիճակում կարելի է պահել գրեթե մինչև ապրիլ ամիսը։ Փոխադրման բարձր դիմացկունության շնորհիվ խաղողի այդ տեսակը մեծ քանակությամբ փոխադրվում է Սովետական Միության արդյունաբերական քաղաքները։ Արարատին օգտագործվում է նաև թթու դնելու, կոմպոտ, չամիչ, մուրաբա պատրաստելու համար։

Հայկական խաղողագործության և պտղաբուծության ինստիտուտն աճեցրել է սեղանի խաղողի նոր տեսակ՝ արմենիա։ Այդ խաղողի հատապտուղները խոշոր են, մուգ սև գույնի, բարձր շաքարայնությամբ։ Բերքառատ են, փոխադրման համար պիտանի է։ Լավ սառեցվում է։ Օգտագործվում է թարմ վիճակում և խոշորահատիկ չամիչ պատրաստելու համար։

Վարդենի տեսակի խաղողը նույնպես աճեցրել է Հայկական խաղողաբուծության, գինեգործության և պտղաբուծության ինստիտուտը։ Դրա հատապտուղները խոշոր են, ցայտուն վարդագույն գունավորմամբ։ Բերքառատ և փոխադրման համար պիտանի խաղող է։ Մշակվում է Արարատյան դաշտում։ Օգտագործվում է թարմ և ձմեռվա պահելու համար։

Վերջին ժամանակները ինստիտուտի կողմից աճեցվել և ռեսպուբլիկայում տարածվում է դարձյալ յոթ նոր տեսակի խաղող, որոնց մեջ պետք է հիշատակել տոկունը, որն իր այդ անունն ստացել է շնորհիվ բարձր դիմացկունության և փոխադրման համար նույնիսկ ամենաանբարենպաստ պայմաններում պիտանի է։ Տոկունը միաժամանակ լավ տեսակ է գինեգործության համար։ Գեղեցիկ ողկույզներ ունի նոր աճեցրած արագածի տեսակը։

Խաղողի ունիվերսալ տեսակները։ Հայաստանում լայնորեն տարածված են խաղողի ունիվերսալ տեսակները, որոնք օգտագործվում են թե՛ թարմ վիճակում, թե՛ գինեգործության համար։ Այդ տեսակներին են պատկանում ոսկեհատը, գառան դմակը, մսխալին, կախեթը և այլն։

Առավել տարածվածը ոսկեհատ (խարջի) տեսակի խաղողն է։ Դրա ողկույզները խիտ են, հատապտուղը միջին մեծության, գնդաձև, դեղնա-սաթանման գույնի, հյութալի, հիանալի բուրավետությամբ և համով։ Ոսկեհատը մշակվում է էջմիածնի, Աշտարակի, Շահումյանի շրջաններում։ Շաքարայնությունը 22—26% է։ Այդ խաղողը օգտագործվում է թնդեցրած և թունդ գինիներ պատրաստելու համար։ Օգտագործվում է նաև թարմ վիճակում, ուտելու համար։

Գառան դմակ խաղողը տարածված է առավելապես Հոկտեմբերյանի շրջանում։ Դա նման է ոսկեհատ տեսակի խաղողին, բայց դրա ողկույզները ավելի նոսր են։ Շաքարայնությունը 22—25%։

Մսխալի տեսակի խաղողը կլորավուն է, գույնը սպիտակ, դեղնավուն երանգով կամ կանաչավուն դեղին գույնի, հյութալի է, հաճելի համով, շաքարայնությունը 19—22%։ Մսխալի տեսակի խաղողից ստացած հյութը շատ հաճելի համ ունի։ Մսխալին սեղանի խաղողի տարածված տեսակն է։

Գինու համար խաղողի տեսակներից շատ տարածված է կախեթը։ Դրա հատապտուղները միջին մեծության են, կլորավուն, մուգ կապույտ, գրեթե սև գույնի։ Պտուղը հյութալի է, հյութը՝ սպիտակ։ Շաքարայնությունը 18—20% է, բավարար չափով գիմացկուն է փոխադրության համար։ Սառեցնելիս հատապտուղների համը աննշան չափով է փոխվում։

ԾԻՐԱՆ, ԴԵՂԶ, ՍԱԼՈՐ, ՏԱՆՁ ԵՎ ԱՅԼ ՊՏՈՒՂՆԵՐ ՈՒ ՀԱՏԱՊՏՈՒՂՆԵՐ

Հայաստանը, ինչպես հայտնի է, հին պտղաբուծության երկիր է։ Մի քանի հազարամյակների ընթացքում ժողովուրդն աճեցրել է բազմազան ծառապտուղային կուլտուրաների բազմաթիվ նոր տեսակներ։

Այժմ մրգատու այգիները զբաղեցնում են 20000 հեկտար տարածություն, ընդ որում այդ հողերի գգալի մասը, այսինքն՝ մոտավորապես 70%-ը գտնվում է սովխոզների և կոլտնտեսությունների տնօրինության ներքո։ Հայաստանում մշակվում են այսպես կոչված մայր ցամաքային ծառապտուղների բոլոր տեսակները՝ խնձոր, տանձ, սերկևիլ, դեղձ, ծիրան, սալոր, ալուչա, կեռաս, բալ, հոն, թութ, ընկույզ, նուշ։ Մերձարևադարձային կուլտուրաներից՝ թուզ, նուռ, փշատ, հատապտուղային կուլտուրաներից՝ ելակ, մոռ, հաղարճ։ Վերջին ժամանակները սկսել են արմատավորել Հայաստանի համար միանգամայն նոր կուլտուրաներ՝ ձիթապտուղ, արևելյան խուրմա։

Ռեսպուբլիկայում ամբողջությամբ վերցրած գերակշռում են կորիզավոր պտուղները, որոնք կազմում են մոտավորապես 60%, ընդ որում միայն դեղձն ու ծիրանը կազմում են մոտավորապես 40%։

Տաք հովիտներում, որտեղ բնակչությունը պտղաբուծությամբ զբաղվում էր հնագույն ժամանակներից, կենտրոնացած է ծառապտղային կուլտուրաների տարածության մեծ մասը։ Այստեղ հիանալի կերպով հասունանում են դեղձը, ծիրանը, նույնիսկ թուզն ու նուռը։ Իսկ բարձր լեռնային շրջաններում՝ ծովի մակերևույթից 1600—2000 մ բարձր, պտղաբուծությունն սկսել է զարգանալ Սովետական իշխանության հաստատվելուց հետո, երբ սկսեցին մշակել միչուրինյան ձմռակայուն տեսակները։

Միչուրինյան տեսակներից լեռնային շրջաններում մշակում են՝ պեպին շաֆրանային, բելֆլյոր կիտայկա, արկադ ձմեռային և այլ տեսակի խնձորներ, տանձ՝ բերե ձմեռային, միչուրինի, բերե ժողովրդական, անտառի գեղեցկուհի և այլն։

Բացի տեղայիններից, Հայաստանում լայնորեն տարածված են ծառապտուղների կուլտուրաների արտասահմանյան լավագույն տեսակները։ Խնձորենիներից՝ ձմեռային ոսկե պարմենը, լանդսբերգյան, շամպայնյան, օրլեանյան ռանետները, լոնդոնյան պեպինը, բելֆլյորը, և այլն. տանձենիներից՝ բերեբոսկը, կլապպի սիրելին, բերե արդանպոն, կյուրեն և այլն, սալորներից՝ կանաչ ռենկլոդը, ալտանա ուլենսան, վենգերկա տնայինը, իտալականը և այլն։

Ծիրան

Ծիրանը Արարատյան դաշտում և նրան կից նախալեռնային գոնայում ամենատարածված ծառապտղային կուլտուրաներից միակն է։ Այստեղ մշակվում են գրեթե բացառապես տեղական տեսակները, որոնք աչքի են ընկնում պտուղների բարձր որակով և բուրավետությամբ։

Տեղական տեսակների ծիրանի հասունանալու ժամկետը հունիսի կեսերից մինչև հուլիսի վերջն է, սակայն ծիրանի մեծ մասը հասունանում է հուլիսի առաջին կեսին։

Ծիրանի տեղական տեսակներից առավել գնահատելին երևանին է (շալախ)։ Այդ ծիրանի պտուղները, խոշոր են, 60—70 գ կշռով, (նույնիսկ մինչև 110 գ), ձվաձև են,

բաց դեղին գույնի, արևի կողմը՝ վարդագույն երանգով։ Պտուղը մսալի է, բուրավետ, հյութալի, քաղցրա-թթու համի, միջին հաշվով պարունակում է 11,3% շաքար, թթվությունը մոտավորապես 0,63% է։ Կորիզը հեշտ է անջատվում, կորիզի միջուկը քաղցր է։ Այդ տեսակի ծիրանը հասունանում է հունիսի վերջերին կամ հուլիսի սկզբներին։ Այդ ծիրանը առանձնապես գնահատելի է կոմպոտ, մուրաբա պատրաստելու համար։ Երևանի տեսակի ծիրանը լայնորեն գործ է ածվում թարմ վիճակում։

Սաքենի (Թաբարզա) տեսակի ծիրանի պտուղները կշռում են 40—50 գ, կլորավուն են, կողքերից մի քիչ սեղմված, ասիմետրիկ են, սաթա-դեղին կամ փոքր-ինչ գորշ, արևի կողմը թեթև վարդագույն երանգով։ Պտուղը պինդ է, շատ հյութալի, բուրավետ չէ, բայց շատ քաղցր է, միջին հաշվով պարունակում է մոտավորապես 14% շաքար, թթվությունը 0,3% է։ Կորիզը հեշտ է անջատվում. կորիզի միջուկը քաղցր է։ Այդ ծիրանը հասունանում է հուլիսի երկրորդ տասնօրյակում։ Շատ գնահատելի է չորացնելու, մուրաբա, պավիդլո պատրաստելու, ինչպես և թարմ վիճակում գործածելու համար։

Խոսրովենի տեսակի ծիրանը միջին հաշվով կշռում է 40—50 գ, երբեմն հասնում է 70 գ։ Պտուղները կլորավուն են, կողքերից թեթևակի սեղմված, բաց դեղին գույնի։ Պտուղը հյութալի է, բուրավետ և քաղցր, թեթև թթվությամբ։ Դրա մեջ շաքարի պարունակությունը կազմում է մոտավորապես 11%, թթվինը՝ 0,5%։ Կորիզը հեշտ է անջատվում, կորիզի միջուկը քաղցր է։

Այդ տեսակի ծիրանը հասունանում է հունիսի առաջին կեսին։ Այդ ծիրանն առանձնապես գնահատելի է կոմպոտ պատրաստելու, չորացնելու, ինչպես և թարմ վիճակում սպառելու համար։

Սպիտակ աճրան տեսակի ծիրանի պտուղները խոշոր են, կշռում են 70—80 գ, կլորավուն են, դեպի վեր փոքր-ինչ սրացած, սպիտակ են, երբեմն արևի կողմը վառ վարդագույն երանգով։ Պտուղը շատ պինդ և կըրճիկային է, շատ հյութալի չէ։ Միջին հաշվով շաքար պարունակում է 13%, թթու՝ 0,5%։ Դա ծիրանի ամենաուշ հասնող տեսակներից մեկն է, հասունանում է հուլիսի վերջերին կամ օգոստոսի սկզբներին։ Օգտագործվում է մուրաբա, յուկատ պատրաստելու և չորացնելու համար։

Դեղձ

Դեղձը, ինչպես և ծիրանը, Հայաստանի պտղաբուծության պարծանքն է։ Դա հիմնականում մշակվում է Արարատյան դաշտում, ծայր հարավում՝ Մեղրու շրջանում, ինչպես և հյուսիս-արևելյան շրջանների ստորին մասում։ Դեղձի տեղական շատ տեսակներ աչքի են ընկնում իրենց մեծությամբ, բարձր որակով և բուրավետությամբ։

Հայաստանում դեղձի հասունանալու սեզոնն սկսվում է հուլիսի կեսերից և շարունակվում է մինչև հոկտեմբերի վերջը։ Սակայն տեղական տեսակների մեծ մասը պատկանում է միջին և ուշ հասնող տեսակներին, որոնց հասունանալն սկսվում է օգոստոսի վերջերից։

Տեղական տեսակներից առավել գնահատելին ևարնջի տեսակն է։ Այդ տեսակի դեղձի պտուղները խոշոր են՝ 130-ից մինչև 250 գ կշռով, կլոր են, վառ դեղին, գեղեցիկ պայծառ կարմրությամբ։ Պտղամիսը վառ դեղին է, կորիզի մոտ քիչ թե շատ կարմիր գույնի, պինդ է, հյութալի, շատ բուրավետ է։ Շաքարի պարունակությունը միջին հաշվով 10% է, թթվությունը՝ 0,4%։ Կորիզը պտուղից չի անջատվում։

Դեղձի այդ տեսակի պտուղները օգտագործվում են թարմ վիճակում, ինչպես և կոմպոտի, մուրաբայի, չորացնելու համար։ Դրանք հասունանում են սկսած օգոստոսի վերջերից մինչև հոկտեմբերի վերջերը։





Ջաֆրանի տեսակի դեղձի պտուղները խոշոր են, կշռում են 120—175 գ, ձվաձև են, հիմքում թեթևակի սեղմված, դեղնանարնջագույն, վառ կարմրաթուշ են։ Պտղամիսը, որոշ չափով կոշտ է, նարնջա-դեղնագույն, կորիզի մոտ քիչ թե շատ կարմրավուն է, քաղցրաթթու (աննշան տտիպուքյամբ), շատ բուրավետ է։ Դեղձի այդ տեսակը պարունակում է 10% շաքար, 0,34% թթու։ Կորիզը պտղից չի անջատվում։ Դեղձի այդ տեսակը հասունանում է սեպտեմբերի կեսերից մինչև հոկտեմբերի վերջը։ Ջաֆրանը առանձնապես գնահատելի է կոմպոտ պատրաստելու համար։

Լիմոնի տեսակի դեղձը խոշոր է՝ 120-ից մինչև 250 գ կշռով, կլորավուն ձևի, բաց դեղնավուն է, առանց կարմրուքյան, կամ շատ թույլ կարմիր և քիչ խավով։ Պտղամիսը բաց դեղին է, ամուր, հյութալի, շատ բուրավետ, քաղցր է, մի քիչ թթվաշ, շատ համեղ է։ Կորիզը պտուղից չի անջատվում։ Դեղձի այդ տեսակը հասունանում է սեպտեմբերի սկզբներին։ Շատ գնահատելի է թարմ վիճակում գործածելու, ինչպես և կոմպոտ, մուրաբա եփելու և չորացնելու համար։

Լոռ անունով հայտնի են մի շարք տեսակի դեղձեր՝ խոշոր պտղով՝ 125-ից մինչև 250 գ կշռով, կլորավուն կամ թեթևակի երկարավուն ձևով։ Այդ պտուղների մաշկը կաթնա-սպիտակ է, քիչ թե շատ արտահայտված կարմրուքյամբ։ Պտուղը ամուր է, հյութալի, քաղցրաթթվաշ, բուրավետ, շատ համեղ է, կորիզը պտուղից չի անջատվում։ Այդ տեսակների պտուղները պարունակում են շաքար՝ 11%, թթու՝ 0,35%։

Այդ խմբի դեղձը հասունանում է օգոստոսի վերջից մինչև հոկտեմբերի վերջը։ Գործ է ածվում ինչպես թարմ, այնպես էլ կոմպոտ պատրաստելու և չորացնելու համար։

Ճուտ։ի տեսակի դեղձը խոշոր է՝ 150-ից մինչև 275 գ կշռով, երկարավուն ձվաձև է, խիստ նեղ և սեղմված պոչի մոտ, բաց դեղնավուն գույն ունի, վառ կարմիր բծերով։ Պտղամիսը սպիտակ է, սովորաբար կորիզի մոտ կարմիր գույնի, պինդ է, շատ հյութալի, կոշտավուն, քաղցրաթթվաշ է և բուրավետ։ Շաքարի պարունակությունը միջին հաշվով կազմում է 10,65%, թթվությունը՝ 0,54%։

Դա առավել ուշ հասունացող տեսակներից մեկն է, պտուղները հասունանում են սեպտեմբերի վերջից մինչև հոկտեմբերի վերջը։ Ճյուղուրի տեսակի դեղձը հիմնականում օգտագործվում է կոմպոտի համար։



Սալոր

Դեղին սալորը (դեղնաշլորը) տեղական տեսակներից ամենալավն է։ Դրա պտուղները միջին մեծության են՝ 35—40 գ կշռով, ձվաձև, դեպի վեր նեղանում են։ Մաշկը դեղին է, կանաչ երանգով, ծածկված է սպիտակավուն խիտ փոշիով։ Կորիզը պտուղից անջատվում է։ Պտուղն ամուր է, շատ հյութալի չէ, քաղցրաթթվաշ համ ունի։

Ուշ հասունացող տեսակ է, այդ սալորը հասունանում է սեպտեմբերի կեսերին։ Շատ գնահատելի է մուրաբայի, կոմպոտի և չորացնելու համար։

Ալբուխարի տեսակի սալորի պտուղները խոշոր են՝ 40—50 գ կշռով, ձևը կլոր, բաց դեղին՝ սպիտակ մոմափառով։ Պտղամիսը դեղին է, պինդ, շատ հյութալի չէ, քաղցրաթթվաշ համի։

Սալորի այդ տեսակը հասունանում է սեպտեմբերի սկզբին։ Շատ գնահատելի է կոմպոտ, մուրաբա պատրաստելու և չորացնելու համար։

Ղողնոշ կոչվող մամուխի կուլտուրական տեսակը տարածված է Հայաստանի հյուսիսային բոլոր շրջաններում. դա փոքր ծառ է, պտուղները կլորավուն. մոտավորապես 10—15 գ կշռով, կապտասև գույնի։ Պտղամիսը կանաչ է, տտիպ, քաղցրա-թթվաշ։ Այդ սալորն օգտագործվում է մուրաբայի համար, որ ստացվում է բարձրորակ։

Ալուչա

Ալուչան վայրի վիճակում աճում է ամբողջ Կովկասում։ Դրա պտուղները լայնորեն գործադրվում են ազգային կերակրատեսակներ պատրաստելիս։ Ալուչայի խակ կամ չորացրած պտուղները օգտագործվում են ազգային շատ կերակրատեսակների համար (բոզբաշ, տոլմա և այլն) որպես ամոքանք։

Ալուչայից պատրաստում են նաև պաստեղալավաշ։ Պտուղները եփում, մաղով քամում են, իսկ հետո զանգվածը փռում են հատուկ տախտակների վրա և չորացնում են արևի տակ։ Պաստեղալավաշը ձմեռը փոխարինում է թարմ ալուչային։

Ալուչայի կուլտուրական տեսակները տարածված են ամբողջ Հայաստանում։ Դրանք առանձնապես շատ են Արարատյան դաշտում, որտեղ կան այդ պտուղի բազմաթիվ հրաշալի տեսակներ։ Ալուչայի հասունանալու սեզոնն սկսվում է հուլիսի սկզբից և շարունակվում է մինչև սեպտեմբեր։ Այնպիսի տեսակներ կան, որոնք հասունանում են նույնիսկ հոկտեմբերին։ Կան նաև ձմեռային տեսակներ, դրանց պտուղները լինում են դեղին, կարմիր և գրեթե սև։ Ալուչայի լավագույն տեսակները գործածվում են թարմ վիճակում, ինչպես և օգտագործվում են կոմպոտի համար։

Առավել տարածված տեսակներից մեկը գյոզլյան է, դրա պտուղները կարելի է ուտել նույնիսկ ամենախակ ժամանակ։ Պտուղը միջին մեծության է՝ 25—30 գ կշռով, կլորավուն, բաց կանաչ, իսկ հասած ժամանակ՝ դեղնավուն։ Միսը հյութալի, քաղցրա-թթվաշ է։ Կորիզը պտուղից չի անջատվում։ Այդ ալյուչան հասունանում է հուլիսի սկզբին։ Սովորաբար օգտագործվում է խակ վիճակում։

Սև ալուչայի պտուղները շատ մեծ չեն, կշռում են 25—30 գ, կլոր են, խոր ակոսով, մուգ մանիշակագույն, գրեթե սև գույնի։ Պտղամիսը ամուր է, դեղին գույնի, կորիզի մոտ կարմրավուն է, քաղցրա-թթվաշ համ ունի։ Կորիզը պտուղից չի անջատվում։ Դրա պտուղները հասնում են օգոստոսի կեսերին։ Օգտագործվում է թարմ վիճակում, ինչպես և կոմպոտ պատրաստելու և չորացնելու համար։

Տանձ

Հայաստանում տանձի տեղական շատ տեսակներ կան, բայց լավագույնները համարվում են ամառային տեսակները։ Ձմեռվա տանձի պտուղները ավելի կոշտ են, թեև պահելու համար շատ պիտանի են։

Տանձի առավել հայտնի տեսակը մալաչան է։ Պտուղները երկարավուն են, գագաթի մոտ շատ լայն, իսկ պոչի մոտ խիստ նեղանում են։ Գույնը՝ դեղնականաչավուն։ Պտղամիսը շատ հյութալի է, քաղցր, թեթև և հաճելի թթվաշությամբ, շատ բուրավետ և համեղ է։ Մալաչան հասնում է օգոստոսի կեսերին։ Օգտագործվում է թարմ վիճակում և չորացնելու համար։

Մեծ ժողովրդականություն է վայելում նաև սիևի տեսակի տանձը։ Դրա պտուղները խոշոր են՝ 200—300 գ կշռով։ Պոչը մի քիչ թեք է, հիմքի մոտ հաստացած և աստիճանաբար ձուլված պտղի հետ։ Մաշկը կոշտ է, դեղնականաչավուն գույնի, հազվադեպ թույլ կարմրությամբ։ Պտղամիսը շատ հյութալի է, նուրբ, քաղցր և բուրավետ։ Գերհասուն պրտուղների, ինչպես և պահելու ժամանակ, միսը մգանում է, որը խիստ իջեցնում է ապրանքային հատկությունները։ Այդ տանձը հասնում է սեպտեմբերի երկրորդ կեսին։ Օգտագործվում է թարմ վիճակում և չորացնելու համար։



Խնձոր

Խնձորը տարածված է ամբողջ Հայաստանում, բայց առանձնապես հյուսիսային և հարավ-արևելյան շրջաններում։ Կան տեղական շատ տեսակներ, որոնք հարմար են փոխադրելու համար և գեղեցիկ են, բայց համի հատկություններով զիջում են արտասահմանյան լավագույն տեսակներին։ Այդ պատճառով այժմ ռեսպուբլիկայի սովխոզների և կոլտնտեսությունների այգիներում մշակվում են առավելապես արտասահմանյան լավագույն տեսակները։ Տեղական տեսակներից առավել հայտնի են Ջանգեզուրի՝ կարմրկենին, կաֆարը, Երևանի աղսկան, Ֆյալբա ջաֆարը, Ալավերդու՝ պողոսին, պապականը և այլն։



Նուռ

Նուռը Հայաստանում տարածված է ծայր հարավում՝ Մեղրու շրջանում և հյուսիս-արևելյան շրջաններում։ Խոշոր, ցայտուն պըտուղները խիստ դեկորատիվ տեսք ունեն։ Նուռը լինում է քաղցր, թթու և քաղցրաթթվաշ՝ դեղին, վարդագույն և կարմիր պտուղներով։

Տեղական տեսակներից լավագույնը համարվում է Մեղրու գոլոշան։

Նուռը գործածվում է թարմ վիճակում, ինչպես և որպես ազգային կերակրատեսակների ամոքանք։ Նռան հատիկներից պատրաստում են նռան հյութ, որը հիասքանչ զովացուցիչ ըմպելիք է։ Եփելու միջոցով թանձրացրած նռան հյութը (նռ-շարաբը) գործ է ածվում որպես մսեղեն և ձկնեղեն կերակրատեսակների ամոքանք։ Առանձնապես գրնահատելի են համարվում մուգ կարմիր քաղցրա-թթվաշ հատիկներով պտուղները։ Վայրի և մշակած մի քանի տեսակներից, բայց թթու հատիկ ունեցող նուռից, պատրաստում են լիմոնաթթու։



Սերկևիլ

Սերկևիլը լայնորեն տարածված է Հայաստանի առավել շոգ շրջաններում։ Սերկևիլի պտուղներն օգտագործում են մուրաբա, կոմպոտ, ինչպես և շատ կերակրատեսակներ պատրաստելու համար։ Սերկևիլի տեղական տեսակները շատ են։ Դրանք միմյանցից տարբերվում են մեծությամբ, ձևով, համով, պտուղների կազմությամբ, ինչպես և հասունանալու ժամանակով։ Մուրաբայի համար ամենալավը համարվում է թթու, մի քիչ տտիպ սերկևիլը։ Սակայն մի քանի տեսակների քաղցր պտուղից նույնպես շատ լավ մուրաբա է ստացվում։

Լավագույն տեսակներից համարվում են մեղրի № 1, արարատի № 1 և ձորի սերկևիլները։

Մեղրի № 1 սերկևիլի պտուղները խոշոր են՝ մինչև 300 գ կշռով, կլորավուն ձևի, լայն բութ կողերով, մաշկը բարակ է, բայց ամուր, դեղնա-նարնջագույն։ Պտղամիսը բաց դեղին է, նույնպես ամուր, բավականին հյութալի, թթվաշ, թեթևակի տտիպ և բուրավետ։ Սերկևիլի այդ տեսակը հասունանում է սեպտեմբերին։ Օգտագործում են մուրաբայի և կոմպոտի համար։

Արարատի № 1 տեսակի սերկևիլի պտուղները կշռում են մինչև 200 գ, դրանք կլորավուն կամ հարթ-կլորավուն են, բութ կողերով։ Մաշկը ամուր է, բաց-դեղնավուն։ Միսը դեղին է, թեթևակի տտիպ։ Այդ տեսակի սերկևիլը հասունանում է հոկտեմբերին։ Շատ գնահատելի է մուրաբա և կոմպոտ պատրաստելու համար։

Ձորի տեսակի սերկևիլները կշռում են մինչև 250 գ, դրանք խնձորանման, թույլ կողավոր ձև ունեն։ Մաշկը դեղնալիմոնային գույն ունի։ Պտղամիսը բաց դեղնավուն է, ամուր, համեմատաբար նուրբ, հյութալի, աննշան քանակությամբ կոշտացած բջջանյութով։ Այդ պտուղը հասունանում է հոկտեմբերին և պահվում է շատ երկար։ Շատ գնահատելի է մուրաբա և կոմպոտ պատրաստելու համար։



Հոն

Հոնը լայնորեն տարածված է հյուսիս և հարավ-արևելյան շրջանների անտառներում և այգիներում։ Օգտագործվում են ինչպես այգու, այնպես էլ վայրի պտուղները։ Գոյություն ունեն հոնի շատ բազմազան տեսակներ, այդ թվում մսալի պտուղներով և մանր կորիզներով։ Հոնը օգտագործվում է մուրաբա, կոմպոտ, հյութ, պաստեղ, պաստեղա-լավաշ պատրաստելու համար։



Թուր

Թուրը ամենատարածված պտուղներից մեկը է։ Դա աճում է Հայաստանի դաշտային և նախալեռնային շրջաններում։ Պտուղը հասունանում է մայիսի վերջերին։ Այսպիսով, թուրը ելակի և կեռասի հետ բաց է անում մրգի սեզոնը։ Այդ նրա հատուկ արժանիքն է։

Թթի լավագույն տեսակը անկորիզն է (բեդանա)։ Դրա պտուղները սպիտակ են՝ 3 սմ երկարությամբ, 1,5 սմ հաստությամբ, կորիզ չունի, շատ հյութալի և քաղցր է։

Թուրը օգտագործում են թարմ և չորացրած։ Դրանից եփելու միջոցով պատրաստում են նաև թանձրացրած հյութ՝ դոշաբ, որը օգտագործվում է սուջուղի շփոթ պատրաստելու համար։

Թուրը լինում է նաև վարդագույն և սև։ Խաղո-բքի պտուղները սև են, քաղցրաթթվաշ համի. դրանից ստացվում է բարձրորակ մուրաբա և հյութ։



Մասուր

Մասուրն աճում է Հայաստանի շատ շրջաններում վայրի վիճակում, մասուրի պտուղները գնդաձև կամ երկարավուն են, գույնը կարմիր։ Մասուրն օգտագործվում է հայկական մասրամածուն կերակրատեսակ պատրաստելու համար, գործածվում է նաև որպես թեյ։ Բացի այդ, մասուրից պատրաստում են հեղուկ և չոր վիտամինային կոնցենտրատներ։



Կոծոխուր

Կոծոխուրը վայրի բուսնող թփի պտուղն է։ Այդ բույսն աճում է նոսր անտառներում։ Կոծոխուրից կարելի է մուրաբա եփել, ինչպես և հյութ և օշարակ ստանալ։ Կոծոխուրի պտուղները օգտագործում են որպես ազգային շատ կերակրատեսակների համեմունք, մանավանդ խորովածների համար։



Փշատ

Փշատը լայնորեն տարածված է Հայաստանի հարավային շրջաններում, որտեղ աճում են արժեքավոր տեսակներ և տալիս են

խոշոր պտուղներ։ Դրանցից լավագույններն են մատնափշատը, խուրմափշատը, ուճաբափշատը։

Փշատի կուլտուրական տեսակների պտուղները սովորաբար ձվաձև են, դրանց երկարությունը 1,5 սմ-ից մինչև 2,5 սմ է, հաստությունը 1—1,5 սմ։ Մաշկը ամուր է, կարմրա-դարշնագույն, ներսը փխրուն, ալրանման, շատ քաղցր է, պարունակում է մոտավորապես 60% շաքար, թեթևակի տտիպ է։ Կորիզը երկար ու բարակ է։ Գյուղերում փշատից ծծկեր երեխաների համար շփոթ են եփում, օգտագործում են հաց պատրաստելու և սուջուղի վրա ցանելու համար։



Մոշ

Մոշը լայնորեն տարածված է ռեսպուբլիկայի բոլոր անտառային շրջաններում։ Դրա պտուղները սև են և նման են մորի, շատ հյութալի են, քաղցրաթթվաշ, բուրավետ։ Մոշը օգտագործվում է մուրաբա, ինչպես և կիսել, թուրմ և հյութ պատրաստելու համար։

Նուշ

Նուշը պատահում է ռեսպուբլիկայի հարավային շրջաններում և հյուսիս-արևելյան շրջանների ստորին մասում։ Վերջին տարիներին նուշի կուլտուրան արմատավորվում է Հայաստանի այգեգործության մեջ։ Նուշի միջուկում պարունակվում է 45-ից մինչև 70% ճարպ, մինչև 21% սպիտակուց, մոտավորապես 4% շաքար։

Գոյություն ունեն նուշի շատ տեսակներ, բայց հիմնականում մշակվում են; այսպես կոչված, ամուր կճեպավոր և թույլ կճեպա-

վոր տեսակները, այս վերջինի կճեպը ջարդվում է մատներով սեղմելիս։

Նուշը հիմնականում օգտագործվում է հրուշակային խմորեղեն պատրաստելիս, ինչպես և գործածվում է որոշ կերակրատեսակների համար (օրինակ՝ հարսանեկան փլավի և այլն)։



Ընկույզ

Ընկույզն իր մեջ պարունակում է մինչև 20% սպիտակուց, 50-ից մինչև 70% ճարպ։ Հասուն ընկույզի միջուկը գործածվում հայկական որոշ կերակրատեսակներ պատրաստելիս, ինչպես և հրուշակային խմորեղեններում, սուջուղում, ալանիում և այլն։ Խակ ընկույզի մեջ շատ կա վիտամին C։ Խակ, կանաչ ընկույզից մուրաբա են պատրաստում։



Սումախ

Սումախը փոքր վայրի ծառ է, որն աճում է Անդրկովկասի նոսր անտառներում։ Դրա չոր, կարմիր, ոսպաձև, բիթու պտուղները հավաքված են ողկույզի ձևով։ Ջորացնելուց հետո աղում են, կորիզները անջատում և օգտագործում են որպես մսեղեն և ձկնեղեն կերակրատեսակների համեմունք, մանավանդ խորովածների համար։





Պահածոներ

Հայաստանի պահածոների գործարանները արտադրում են մոտավորապես 140 տեսակ տարբեր անունների պահածոներ, այդ թվում՝ 71 մրգի, 47 բանջարեղենի, 13 մսի և ձկան։

Պտուղները և հատապտուղները պահածո են դարձնում որպես կոմպոտներ, մուրաբաներ, ջեմ, պովիդլոններ, մրգի հյութեր, պյուրեներ ու թթուներ։ Բանջարեղենից մշակում են բնական և նախաճաշիկային պահածոներ, մսից՝ շոգեխաշուկ (տուշոնկա) և մսա-բանջարեղեն պահածոներ։ Սևանի լճից որսած ձկներից պատրաստում են՝ «Կողակ» տոմատի սոուսով և «Սիգ» բնական ու տոմատի սոուսով պահածոներ։

Կանաչ սիսեռ

Այս պահածոն իրենից ներկայացնում է կաթնային հասունացման փուլում պահածոյացված սիսեռ, որի վրա լցրած է թույլ աղաջուր, և ջերմային մշակման է ենթարկված։ Դա բավականին նուրբ է, հաճելի համով և հարուստ վիտամիններով։ Կանաչ սիսեռի պահածոն օգտագործվում է սալաթներն ամոքելու համար, իսկ տաքացրած և յուղով մշակված՝ որպես խավարտ մսեղեն և ձկնեղեն երկրորդ կերակրատեսակների համար։

Կանաչ լոբի

Պահածոյի համար օգտագործվում են նորահաս, չհասունացած հատիկներով լոբու պատիճները։ Բանկայում դարսած կանաչ լոբու վրա լցնում են 3%-անոց աղաջուր և ստերիլիզացնում են։ Տաքացրած լոբու վրա յուղ կամ արաժան են լցնում, կարելի է լցնել նաև ձու և տապակել վառարանի չեռոցում։ Լոբու պահածոն օգտագործվում է նաև որպես ինքնուրույն կերակրատեսակ և որպես մսեղեն կերակրատեսակների խավարտ։

Գազար և ճակնդեղ

Այս պահածոներն իրենցից ներկայացնում են նախապես կեղևահանված արմատապտուղներ, որոնք դարսված են բանկայում,


ВИНОГРАД
МАРИНОВАННЫЙ
СОУС
СЛИВОВЫЙ
КОНСЕРВИРОВАННЫЙ
КОМПОТ
ВИШНЯ
ТОМАТНЫЙ СОУС
ОСТ 455
ОСТРЫЙ
ЕМК.
КАПЕРС
ПЕРВЫЙ СОРТ
ПОРТУЛАК
КОНСЕРВИРОВАННЫЙ
МППТ АРМ ССР
ВЫСШИЙ СОРТ
ЛУК
МАРИНОВАННЫЙ
МППТ АРМ.СС
ПЕРЕЦ

վրաները լցված թույլ աղաջուր և ջերմային մշակման ենթարկված։ Պահածոներն օգտագործվում են սալաթներ և վինեգրետներ պատրաստելու համար։ Այդ պահածոները օգտագործում են նաև որպես ինքնուրույն կերակրատեսակներ։ Տաքացրած գազարի կամ ճակնդեղի վրա լցնում են յուղ կամ սոխաոած և տոմատի սոուս։ Դրանք օգտագործվում են նաև բանջարեղենի ապուրներ պատրաստելու համար և որպես մսեղեն կերակրատեսակների խավարտ։

Կապառ

Այս պահածոն պատրաստվում է վայրի կապառ բույսի չբացված ծաղկի կոկոններից։ Նախնական մշակումից հետո կապառը լցնում են բանկաները, վրան ավելացնում հատուկ պատրաստած լուծույթ, որը բաղկացած է 7% աղաջրից և 1% քացախաթթվից, ապա պաստերիզացիայի ենթարկում։ Այդ պահածոն օգտագործվում է որպես խավարտ սալաթների, վինեգրետների, մսեղեն և ձկնեղեն կերակրատեսակների համար։

Դանդուռ

Դանդուռը վայրի բույս է։ Պահածո պատրաստելու համար նախ եփում են, ապա ավելացնում են սխտոր, քացախ և աղ։ Դանդուռի պահածոն օգտագործում են որպես մսեղեն և ձկնեղեն կերակրատեսակների խավարտ։

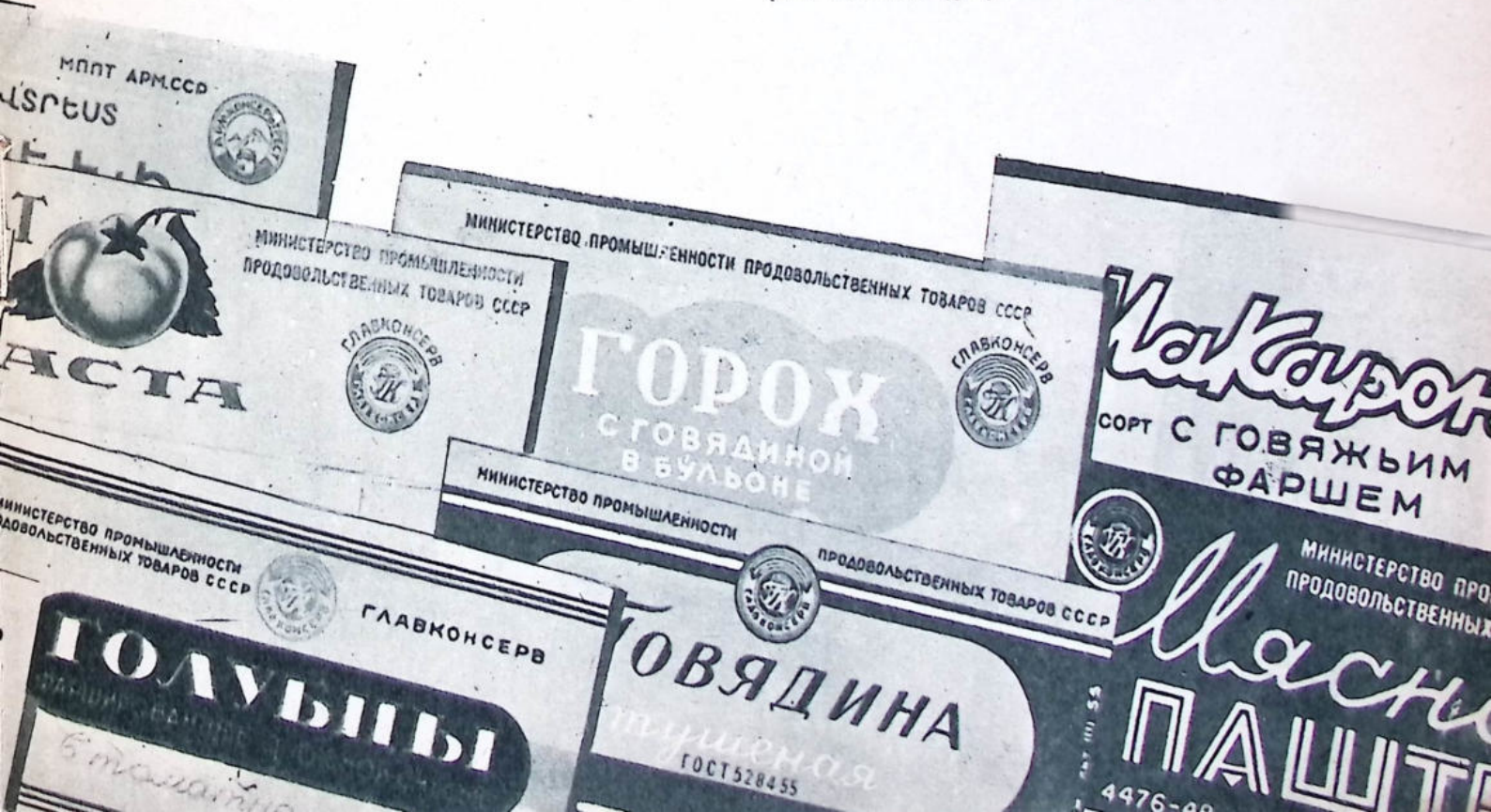
Պոմիդոր

Բանկաներում դարսված պոմիդորների վրա լցնում են աղաջուր և պաստերիզացման են ենթարկում։ Սննդարար նյութերի պարունակությամբ այս պահածոն չի զիջում թարմ պոմիդորին։ Դա օգտագործվում է առաջին և երկրորդ կերակրատեսակներ և նախաճաշիկներ պատրաստելու համար։

Տոմատ-պյուրե և տոմատ-պաստա

Այս պահածոները արտադրվում են մեքենայացված գծերի վրա։

Պահածոների գործարաններում այս պահածոները պատրաստելիս պոմիդորները նախապես տեսակավորում են, մանրացնում և ճմռում են։ Ճմռած զանգվածը եփելով թանձրացնում են մինչև որոշակի խտություն, որից հետո ենթարկում ջերմային մշակման։ Տոմատ-պաստան ավելի խտացրած մթերք է, քան տոմատ-պյուրեն։ Դա պարունակում է



30—36% չոր նյութեր, իսկ տոմատ-պյուրեն՝ 12—20%։ Տոմատ-պաստան և տոմատ-պյուրեն լայնորեն գործադրվում են ապուրներ, մսեղեն և ձկնեղեն երկրորդ կերակրատեսակներ պատրաստելիս։

Պոմիդորի հյութ

Հայաստանի պահածոների գործարաններում պոմիդորի հյութի արտադրությունը լիովին մեքենայացված է։ Պոմիդորի հյութի ջերմային կարճատև մշակումը ապահովում է դրա մեջ սննդարար նյութերի պահպանումը և այն դարձնում է պահելու համար դիմացկուն։ Պոմիդորի հյութը պաղեցրած վիճակում օգտագործվում է որպես խմելիք, կարելի է դրա վրա ցանել աղ և պղպեղ։

Տոմատի սոուս

Սոուսը պատրաստում են տոմատ-պյուրեից, որը ամոքանքի, համեմունքի, շաքարի, աղի և թացախի հետ եփելով թանձրացնում են։ Սոուսը օգտագործում են մսեղեն և ձկնեղեն կերակրատեսակների համար, յուղի հետ խառնած լցնում են նաև եփած մակարոնի, խաշած կարտոֆիլի և փլավի վրա։ Բացի այդ, տոմատի սոուսը գցում են որոշ ապուրների մեջ։

Բանջարեղենի նախաճաշիկային պահածոներ

Այս պահածոները թողարկվում են լայն ասորտիմենտով՝ սոխով և արմատապտուղներով խճողակած լաղրիջան, տաքդեղ, պոմիդոր։ Խճողակ պատրաստելու համար մանր կտրտած գազարը, սպիտակ արմատիքներն ու սոխը յուղով տապակում և վրան ամոքանք են ցանում։ Պատրաստած պահածոները ենթարկվում են ջերմային մշակման։ Հայաստանի կոնսերվի արդյունաբերությունը թողարկում է նաև բադրիջանի և դդումի խավիար, ինչպես նաև կլոր կտրտած, ձեթով տապակած, վրան տոմատի սոուս ավելացրած և ջերմային մշակման ենթարկած բադրիջանի և դդումի պահածոներ և այլն։ Այս բոլոր բանջարեղեն պահածոները լավ նախաճաշիկ են։

Պաստերիզացված վարունգ

Մանր վարունգները դարսում են ամանում կանաչու և ամոքանքի հետ միասին, վրան լցնում են աղաջուր և պաստերիզացնում։ Վարունգի պահածոն մեծ չափերով է սպառվում։ Դա լավ նախաճաշիկ է և կարող է օգտագործվել որպես մսեղեն և ձկնեղեն երկրորդ կերակրատեսակների խավարտ։

Մրգի կոմպոտներ

Մրգի կոմպոտները պատրաստվում են՝ ծիրանից, դեղձից, սալորից, խնձորից և մյուս պտուղներից։ Ծիրանի և դեղձի պահածոների պահանջը մեծ է։ Կոմպոտները իրենցից ներկայացնում են նախօրոք մշակված պտուղներ, որոնց վրա լցված է օշարակ և ենթարկված է ջերմային մշակման։

Մրգի հյութեր

Հայաստանում թարմ պտուղներից պատրաստվում են զգալի քանակությամբ մրգի պաստերիզացված հյութեր։ Լավագույնը համարվում է խաղողի հյութը, որը արժեքավոր սննդանյութ է։ Իր սննդարարությամբ նրան չի գիջում ծիրանի հյութը։

Խաղողի և ծիրանի հյութերը դիետիկ սննդանյութ են։

Մսի պահածոներ

Խաշուկը (տուշոնկան) պատրաստվում է տավարի, ոչխարի և խոզի մսից։ Նախապատրաստած, կտորներով կտրտած միսը

ւմ են տուփերը, ավելացնում են աղ, պղպեղ, գլուխ սոխ և ստերիլիզացնում։ Գործածելուց առաջ պահածոն տաքացնում են, խաշուկը օգտագործում են առաջին և երկրորդ կերակրատեսակներ պատրաստելու համար։

Տհալ (ղավուրմա)

Ոչխարի մսեղիքը կտրել և խոշոր ոսկորները հեռացնել։ Միսը կտրել 200—250 գ կտորներով, աղ անել և 7—8 ժամ թողնել։ Դրանից հետո լվանալ, եփել մինչև կիսապատրաստ լինելը և մնացած ոսկորները հեռացնել։ Պատրաստած միսը դմակով տապակել մինչև պատրաստ լինելը։

Պատրաստի միսը խիտ դասավորել կավե ամանի մեջ, վրան լցնել հալած դմակ, այնպես, որ միսն ամրողջությամբ ծածկվի։ Տհալը այդ ձևով պետք է դնել սառը տեղ։

Տհալը գործածելիս ամանում մնացածի վրա շարունակ պետք է ավելացնել հալած դմակ, որպեսզի միսը միշտ ծածկված լինի դմակի զգալի շերտով։

Եթե պահելու ընթացքում դմակի երեսը ճաքի, այդ նշանակում է, միսը փչանում է։

Տհալը գործածում են տաք և սառը ձևով, դրանից պատրաստում են զանազան կերակրատեսակներ։

Տհալը կարելի է պատրաստել նաև տավարի մսից։

Մսա-բուսեղեն պահածոներ

Մսա-բուսեղեն պահածոները պատրաստում են մսից և սիսեռից, մսից և լոբուց, մսից և ոսպից, մսից և մակարոնից և այլն։ Գործածելուց առաջ պահածոն տաքացնում են, դնում ափսեն և վրան կանաչի են ցանում։

Բանջարեղենի և մրգերի թթուներ

Հայաստանում պահածոների գործարանները մշակում և արտադրում են մասսայական քանակով բանջարեղենի և մրգերի թթուներ։

Բանջարեղենի թթուներ են պատրաստվում վարունգից, կանաչ պոմիդորից, սոխից, գազարից, ճակնդեղից և մյուս բանջարեղեններից։

Մրգի թթուները պատրաստվում են սերմիկավոր և կորիզավոր պտուղներից։

Թթուների համար թթվաջուրը պատրաստվում է ջրին ավելացնելով աղ, շաքար, քացախաթթու և զանազան ամոքանքներ։ Նայած քացախաթթվի պարունակությանը թթուները լինում են սուր, թթու, թերաթթու և քաղցրաթթվաշ։ Թթու դրած բանջարեղենն ու միրգը օգտագործում են վինեգրետների, զանազան սալաթների, ինչպես և որպես խավարտ՝ մսեղեն և ձկնեղեն կերակրատեսակների համար։





Գինիներ եվ կոնյակներ

Հայաստանի գինեգործական արդյունաբերությունը թողարկում է սեղանի, ինդեցրած (թունդ, քաղցըր, լիկյորային), շամպայն գինիներ, կոնյակներ, ինչպես և օղի։ Գինեգործության մնացորդներից ստանում են սպիրտ և գինեթթու։ «Արարատ» տրեստը թողարկում է 38 տարբեր տեսակի գինիներ և 9 տեսակի կոնյակներ։ Գինիները բաժանվում են տեսակավորվածների և սովորականների։

Տեսակավորվածներին պատկանում են բարձրորակ գինիները, որ ստացվում է որոշակի տեսակի խաղողից, կայուն որակ ունեն և պահված են 2-ից մինչև 6 տարի։ Տեսակավորված այն գինիները, որոնք պահվում են շշերում 6 տարուց ավելի, այդ թվում 3 տարուց ոչ պակաս, կոչվում են կոլեկցիոն։ Հայաստանի տեսակավորված գինիներին պատկանում են՝ Ռակեվազ, Էջմիածին, Նորաշեն, Արենի սեղանի գինիները. Օշական, Աշտարակ, Այգեշատ, Մուսկատ (սպիտակ և վարդագույն), Արևշատ, Գետաշեն ինդեցրած գինիները։

Սովորական գինիները մշակվում են խիստ որոշակի տեխնոլոգիայով. դրանք պահում են 3 ամսից մինչև 1 տարի։ Տարբերվում են հետևյալ հատկանիշներով. ըստ գույնի՝ կարմիր, սպիտակ և վարդագույն, ըստ շաքարի պարունակության՝ չոր (շաքար չպարունակող), կիսաքաղցր, լիկյորային և թունդ։

Սեղանի գինիներ

Սեղանի կոչվում են այն գինիները, որոնք ստացվում են խաղողի շիրայի, չեչի հետ կամ առանց չեչի, խմորման միջոցով։ Դրանք լինում են չոր, այսինքն՝ շաքար չպարունակող, և կիսաքաղցր, երբ շիրան լիովին խմորման չի ենթարկվում և մասամբ շաքար է մնում։

Սեղանի գինիներին սպիրտ ավելացնել չի թույլատրվում։ Սեղանի գինիները հաճելի համ ունեն, դրանք հեշտ են խմվում շնորհիվ այն բանի, որ դրանց մեջ բավականաչափ թթու կա և թնդությունը փարձր չէ։ Երբ գինու թթվությունը ցածր է, երբեմն նրա մեջ լիմոնաթթու են գցում։ Դա ոչ միայն բարելա-

վում է գինու համը, այլև բարձրացնում է նրա դիմացկունությունը, պաշտպանում է պղտորվելուց։

Հայաստանի սեղանի գինիները կարելի է բաժանել երկու խմբի. թույլ գինիներ, որոնց թնդությունը 10—12°-ից չի անցնում, և թունդ գինիներ, որոնց թնդությունը 12-ից մինչև 14° է։

Սեղանի թույլ գինիներին պատկանում են՝ Այրում, Լոռի, Կոտայք, Արաքս սպիտակ գինիները, ինչպես և Արենի, Նորաշեն տեսակավոր կարմիր գինիները։

Արենի գինին պահվում է երեք տարի, պատրաստվում է նույնանուն տեսակի կարմիր խաղողից, որն աճում է Եղեգնաձորի շրջանում։ Սեղանի տեսակավոր գինիների թվին է պատկանում նաև Նորաշեն կարմիր գինին։

Լայնորեն տարածված են հետևյալ կարմիր չոր գինիները. Արտաշատ, որը պատրաստվում է կախեթ տեսակի խաղողից, և Գառնի, որ ստացվում է կաբեռնի տեսակի խաղողից։

Սեղանի թունդ գինիներին է պատկանում Ոսկեվազ տեսակավոր գինին, որը պատրաստվում է ոսկեհատ տեսակի խաղողից, այդ գինու թնդությունը 12—14° է, գույնը՝ մուգ դեղին։ Այդ գինին երկու տարվա պահվածություն ունի, էքստրակտիվ է, համի մեջ զգացվում են թթվային երանգներ։

Էջմիածինը հազվագյուտ յուրահատկությամբ տեսակավոր սպիտակ գինի է, 15—17° թնդությամբ։ Պատրաստվում է ոսկեհատ տեսակի խաղողից։ Այդ գինու համի մեջ զգացվում են մեղրային և պտղային հաճելի երանգներ։ Վաճառքի է հանվում երեք տարի պահելուց հետո։

Հրազդան տեսակավոր սովորական սպիտակ գինին պատրաստվում է ոսկեհատ, ճիլար, գառան դմակ և այլ տեսակի խաղողներից։ Այդ գինու թնդությունը 11—13° է։

Հոկտեմբերյան տեսակավոր գինին պատրաստվում է Հոկտեմբերյանի շրջանի ոկածիթելի տեսակի խաղողից։ Գինու թնդությունը 11—13° է։

Մեղրաձոր գինին պատրաստվում է արևիկ և ալդարա խաղողներից, որոնք աճեցվում են Մեղրու շրջանում։ Գինու թնդությունը 11—13° է, դրա համը տիպավոր է և էքստրակտիվությունը բարձր։

Սպիտակ չոր գինիները հարկավոր է գործածել մինչև 10—12° պաղեցրած։ Կարմիր գինիները ամռանը պետք է ունենան 16—18° ջերմություն, ձմռանը դրանք պետք է տաքացնել մինչև 18—20°։

Կիսաքաղցր գինիներ

Հայաստանի փորձված գինեգործները վաղուց են արտադրում կիսաքաղցր գինիներ։ Թանձր մուգ կարմիր կամ բաց թափանցիկ գինու մեջ զգացվում է ոչ մեծ հաճելի քաղցրություն։ Կիսաքաղցր գինիների պատրաստելու բարդությունն այն է, որպեսզի կարողանան շիրայի խմորումը դադարեցնել այն ժամանակ, երբ գինու մեջ դեռ պարունակվում է 3—8 տոկոս շաքար։

Կիսաքաղցր գինիները պետք է պահել հով տեղ, հակառակ դեպքում դրանց մեջ կարող է սկսվել խմորման պրոցես, որի հետևանքով շաքարը կվերածվի սպիրտի, և գինին կդառնա չոր։

Այդ գինիների թողարկումը տարեցտարի մեծանում է։ «Արարատ» տրեստը թողարկում է երեք տեսակավորման կարմիր և երկու տեսակավորման սպիտակ կիսաքաղցր գինի։

Մեղրին 12—13° թնդությամբ սպիտակ գինի է, շաքարայնությունը՝ 4—5 %։ Այդ գինին պատրաստվում է արևիկ տեսակի խաղողից։

Ոսկեհատը 12—13° թնդությամբ սպիտակ գինի է, շաքարայնությունը՝ 4—5 %։ Այդ գինին պատրաստվում է ոսկեհատ տեսակի խաղողից։

Այգեստանը 11,5—12,5° թնդությամբ կարմիր գինի է, շաքարայնությունը՝ 4—5 %։ Պատրաստվում է կախեթ տեսակի խաղողից։

Գառնին կարմիր գինի է, թնդությունը՝ 7—10°, շաքարայնությունը 3—7 %։ Այդ գի-

նին պատրաստվում է կախեթ տեսակի խաղողից։

Վերնաշենը 11—12° թնդությամբ կարմիր գինի է, պարունակում է 3—4 % շաքար։ Դա շատ հաճելի համով թեթև գինի է, պատրաստվում է արենի տեսակի խաղողից։ Վերնաշենը լավագույն կիսաքաղցր գինի է, որը Համամիութենական գյուղատնտեսական ցուցահանդեսում ստացել է բրոնզե մեդալ։

Կիսաքաղցր գինիները մատուցվում են բոլոր կերակրատեսակների հետ, առանձնապես՝ բանջարեղենից կերակրատեսակների։

Թնդեցրած գինիներ

Արարատյան դաշտում մշակվում է շատ քաղցր խաղող, որից ստանում են բարձր թնդությամբ հիասքանչ բարձր գինիներ։ Գինու թնդությունը ստեղծվում է շաքարի խմորման և հետագայում խաղողի գինին կրկնաթորված սպիրտով թնդեցնելու միջոցով։

Թնդեցրած գինիները բաժանվում են՝ թունդ գինիների՝ Այգեշատ, Պորտվեյն, Օշական, Մադերա, Աշտարակ, քաղցր գինիների՝ Գետաշեն, Կագոր, Սապերավի, Արևիկ, և լիկյորային գինիների՝ Մուսկատ (սպիտակ և վարդագույն) և Արևշատ։

Թունդ գինիներ։ Տնտեսավոր Այգեշատ գինին լայնորեն հռչակված է։ 1955 թ. Համամիութենական գյուղատնտեսական ցուցահանդեսում արծաթե մեդալ, 1957 թվականին՝ ոսկե մեդալ, իսկ 1958 թ. Համամիութենական գյուղատնտեսական ցուցահանդեսում արծաթե փոքր մեդալ։

Այգեշատը պատկանում է պորտվեյն տիպի գինիներին։ Դրա թնդությունը 19° է, իսկ շաքարայնությունը 10 %։ Դա արտադրում են ոսկեհատ և ճիլաո տեսակի խաղողներից, որոնք պարունակում են ավելի քան 22 % շաքար։

Այդ գինին պատրաստելիս խաղողի չեչը 1—1 ½ օրվա ընթացքում թուրմում են տակառներում։ Այդ ժամանակ շիրային անցնում են դարադային և այլ էքստրակտիվ նյութերը, որոնք հետագայում մասնակցում են գինու փնջի և համի գոյանալուն։ Թուրմելուց հետո չեչը մամլում են, առանձնացնում են մաշկն ու կորիզները, իսկ այնուհետև շիրան ենթարկում են խմորման։ Որոշ ժամանակ հետո, երբ շաքարի հարկավոր քանակությունը վերածվում է սպիրտի, ավելացնում են կրկնաթորած սպիրտ և շիրայի խմորման պրոցեսը կանգ է առնում։ Գինին տակառներում պահում են 3 տարի։ Այգեշատ գինին ոսկեգույն է, համը մրգային, հաճելի երանգներով։

«Արարատ» տրեստը թողարկում է չորս տեսակի պորտվեյն։

Լավագույն պորտվեյնի թնդությունը 18° է, իսկ շաքարայնությունը՝ 10 %։

Բարձր տեսակի պորտվեյնի թնդությունը 19° է, իսկ շաքարայնությունը՝ 8 %. այս պորտվեյնն արտադրում են խաղողի սպիտակ տեսակներից։

Երևանյան կարմիր պորտվեյնի թնդությունը 19° է, շաքարայնությունը՝ 10 %։ Դա արտադրում են կախեթ տեսակի կարմիր խաղողից։ Գինու գույնը թունդ կարմիր է, համը՝ մրգային, հաճելի երանգներով։

Վարդագույն պորտվեյնի թնդությունը 17° է, շաքարայնությունը՝ 7 %։ Այդ գինին ևս արտադրվում է կախեթ տեսակի խաղողից։

Մադերան (հայկական) հռչակված է իր ուժեղ փնջով և լավ արտահայտված համի երանգներով, որոնք հիշեցնում են տարեկանի ալյուրով նոր թխած հացի բուրմունքը։ Մադերայի պատրաստման տեխնոլոգիայի մեջ մի առանձնահատկություն կա, այն է՝ բարձր ջերմության տակ տակառներում երկարատև պահելը։

Ոսկեհատ (խարջի) տեսակի խաղողը անցկացնում են չեչազատիչով։ Ստացած չեչը 1—1½ օր պահում են տակառներում, որպեսզի շիրան հարստանա դաբաղային և այլ էքստրակտիվ նյութերով։ Շիրան խմորման են ենթարկում այն հաշվով, որ շիրայում անհրաժեշտ քանակությամբ շաքար մնա, այնուհետև 5—6 ամիս տակառներում պահում

են արևի տակ կամ հատուկ կամերաներում, որտեղ պահպանվում է 55—65° ջերմություն։

Ջերմային մշակումից հետո մադերայի կուպաժ են կատարում, այսինքն՝ խառնում են զանազան գինենյութեր և կոնցենտրատներ (չոր, թունդ), և դրանով ստեղծում են անհրաժեշտ թնդություն և շաքարայնություն։ Պատրաստի գինին տակառներում հնացնում են։

«Արարատ» տրեստը թողարկում է հետևյալ տեսակավորման մադերաներ. Օշական տեսակի՝ 19,5° թնդությամբ և 4 % շաքարայնությամբ (հնացման ժամկետը 4 տարի)։ Համամիութենական գյուղատնտեսական ցուցահանդեսում և 1957 թ., Հարավսլավիայում կայացած միջազգային ցուցահանդեսում այդ մադերան ստացել է արծաթե մեդալներ, Մադերա սովորական՝ թնդությունը 19° է, շաքարայնությունը՝ 6 %։

Խաղողի այգիների կանաչ ֆոնի վրա բարձրանում է Աշտարակի գինու գործարանի մոնումենտալ շենքը։ Այստեղ մշակվում է Աշտարակ անունով խերես տիպի յուրահատուկ տեսակավոր գինին։ Դա շատ նուրբ և հաճելի գինի է, որը բոված ընկույզի համ ու փունջ ունի, դրա թնդությունը 20° է, շաքարայնությունը 3 %։ Աշտարակը մեր երկրում համարվում է լավագույն խերեսը։ Այս գինին համամիութենական գյուղատնտեսական ցուցահանդեսում և գինիների միջազգային կոնկուրսներում, Հարավսլավիայում և Հունգարիայում 1955 և 1957 թթ. ստացել է չորս արծաթե մեդալ։

Խերեսն իր յուրահատուկ համով և բուրմունքով պարտական է այն փառին, որ գոյանում է գինու երեսին։ Այդ փառը կազմված է դրոժային բջիջներից, որոնց կենսագործունեության արդյունքները գինուն տալիս են յուրահատուկ փունջ ու համ։ Աշտարակ գինու հնացման ժամկետը սահմանված է 3 1/2 տարի։

Քաղցր գինիներ։ Կագորը մշակվում է կախեթի տեսակի խաղողից։ Այդ գինին քաղցր է, մուգ կարմիր գույնի։ Կագոր ստանալու համար խաղողը վերամշակման է ենթարկվում։ Ստացած չեչը տաքացնում են մինչև 60°, որպեսզի մաշկի գունավոր պիգմենտներն արտազատվեն շիրայի մեջ։ Չեչը պահեցնում, մամլում և սպիրտացման են ենթարկում։ Հետո գինին կուպաժում են և լցնում են պահելու տակառները։

3 տարի պահած Կագոր-Գետաշեն տիպի տեսակավոր գինին 16° թնդություն և 18 % շաքարայնություն ունի։ Սովորական կագորի թնդությունը 16° է, շաքարայնությունը՝ 16 %։ Գետաշեն տեսակավոր գինին Հարավսլավիայի և Հունգարիայի միջազգային կոնկուրսներում ստացել է երկու ոսկե մեդալ։

Լիկյորային գինիներ։ Լիկյորային գինիներում շաքարի քանակությունը սովորաբար 20 %-ից ավելի է, իսկ թնդությունը ավելի պակաս մադերայի և մյուս թունդ գինիների թնդությունից։ Լիկյորային գինիները թանձր յուղային կազմություն ունեն։ Դրանցում սպիրտի թույլ համ է զգացվում։

Հայաստանում լիկյորային գինիներից մըշակում են Մուսկատ և Մալագա գինիները։

Մուսկատ գինիների բուրմունքը հիշեցնում է թեյի վարդի բուրմունքը՝ նուրբ ցիտրոնային երանգով։

Հայաստանի և Ղրիմի մուսկատները Սովետական Միությունում համարվում են այդ կարգի գինիներից լավագույնները։ Համամիութենական գյուղատնտեսական ցուցահանդեսում, Հունգարիայում և Հարավսլավիայում կայացած գինիների միջազգային կոնկուրսում հայկական մուսկատն արժանացել է չորս ոսկե մեդալի։

Տեսակավոր գինիներ։ Սպիտակ մուսկատը և վարդագույն մուսկատը 15° թնդություն և 24 % շաքարայնություն ունեն։ Սպիտակ և վարդագույն սովորական մուսկատի թնդությունը 16° է, շաքարայնությունը՝ 20 %։

Մալագայի տիպի Արևշատ տեսակի գինին թանձր է, մուգ դարչնագույն, 16° թնդություն, 26 % շաքարայնություն ունի։ Դա լավագույն տեսակավոր գինիներից մեկն է, որի պահանջը մեծ է։ Արևշատ գինու համն ու փունջը

յուրահատուկ են և տարբերվում են մյուս դեսերտային գինիներից։

Արևշատ գինին պատրաստելու համար օգտագործում են մուսկատ և ոսկեհատ տեսակների խաղող։ Արևշատ գինիում զգացվում է դոշաբի համ՝ սուրճի երանգով, ինչպես և ծխի թեթև հոտ։ Մալագա տիպի գինիները սովորաբար մատուցում են դեսերտի ժամանակ։

Արևշատ գինին Համամիութենական գյուղատնտեսական ցուցահանդեսում, ինչպես նաև Հարավսլավիայում և Հունգարիայում կայացած գինիների միջազգային կոնկուրսներում արժանացել է չորս ոսկե մեդալի։

Խաղողաբուծության, գինեգործության և պտղաբուծության հայկական ինստիտուտը մշակել է լիկյորային գինիների նոր տեսակներ՝ Ոսկեհատ, որի թնդությունը 16° է, շաքարայնությունը՝ 22 %, Արևիկ՝ 17° թնդությամբ և 21 % շաքարայնությամբ։

Նեկտարենին պատրաստվում է ոսկեհատ տեսակի խաղողից և սպիրտացվում է վայրի խաղողի թուրմով։

Ոսկեհատ և Արևիկ գինիները Համամիութենական գյուղատնտեսական ցուցահանդեսում, Հարավսլավիայում և Հունգարիայում կայացած գինիների կոնկուրսներում արժանացել են երեքական ոսկի մեդալի։

Կուոյալ սեղանի գինին Համամիութենական գյուղատնտեսական ցուցահանդեսում ստացել է արծաթե մեծ մեդալ։

Շամպայն

Բոլոր գինիների շարքում շամպայնը հատուկ տեղ է գրավում։ Դա խաղողի գինի է, որը բնական խմորման պայմաններում հագեցված է ածխաթթու գազով։ Դավաթները լցրած շամպայնը ածխաթթու գազի բշտիկներ է արտազատում՝ «խաղում է»։ Ամենից կարևորն այն է, որ շամպայնի մեջ եղող քիմիապես կապված ածխաթթուն, աստիճանաբար ազատվելով, բարձրանում է մակերեսը։ Դրանով շամպայնը տարբերվում է գազ տված գինուց, որտեղ ածխաթթուն քիմիապես կապված չէ և արագ ցնդում է։ Լավ շամպայնի մեջ ածխաթթուն արտազատվում է աստիճանաբար, բայց բավականին տևական ժամանակի ընթացքում։

Շամպայնը պատրաստելիս հատուկ պատրաստած չոր գինուն ավելացնում են շաքար և դրոժ։ Գինով լի շշերը հերմետիկորեն խցացնում են։ Շաքարը գինու մեջ սկսում է խմորվել, որի հետևանքով արտազատվում է ածխաթթու և ճնշումը մեծանում է։ Ածխաթթուն աստիճանաբար կապվում է գինու հետ։ Գինու մեջ գոյանում են միացություններ, որոնք բնորոշ են շամպայնի համար։ Շամպայնի թնդությունը տատանվում է 10—12,5°-ի սահմաններում։

Սովետական Միությունում թողարկվում է հետևյալ ասորտիմենտի շամպայն. սպիտակ քաղցր (շաքարի պարունակությունը 10 %), կիսաքաղցր (շաքարի պարունակությունը 7 %), կիսաչոր (շաքարը 5—6 %), ցիմլյանյան քաղցր (շաքարի պարունակությունը 10 %) և կիսաքաղցր (շաքարի պարունակությունը 7 %)։ Բացի այդ, կարմիր խաղողի տեսակներից արտադրվում է նաև կարմիր շամպայն։

«Արարատ» տրեստը թողարկում է չոր, կիսաչոր, կիսաքաղցր և քաղցր շամպայն։







Շամպայնը պատրաստում են շշերում կամ խոշոր ավազաններում։ Վերջինի դեպքում թողարկման ժամկետները 3 տարուց կրճատվում են մինչև 60 օրի։ Հայաստանում շամպայնը պատրաստվում է միայն շշերում։ Շամպայնը պետք է օգտագործել պաղեցրած։

Կոնյակ

Կոնյակն ալկոհոլային թունդ խմիչք է, որը պատրաստում են կաղնե տակառներում երկար ժամանակ հնացրած կոնյակի սպիրտից։ Կոնյակի սպիրտը իրենից ներկայացնում է խաղողի գինիների թորման արդյունք։ Կոնյակի թնդությունը սովորաբար լինում է 40-ից մինչև 57°-ի սահմաններում։ Նրա գույնը սաթա-ոսկեգույն է, կոնյակի յուրահատուկ համ, հաճելի բուրմունք և վանիլի թեթև երանգ ունի։

Կոնյակի արտադրությունը Հայաստանում գոյություն ունի ավելի քան 70 տարի։

Կոնյակ պատրաստելու տեխնոլոգիան մոտավորապես հետևյալն է։ Հատուկ ապարատներում թորվում է սեղանի գինին. ստացված կոնյակի սպիրտը 62—75° թնդություն ունի և 0,5 % կողմնակի խառնուրդ է պարունակում, որը ալդեհիդների, ֆուրֆուրոլի, էթերների, բարձր սպիրտների, թթուների և այլ նյութերի խառնուրդ է։

Չնայած այդ միացությունների քանակը շատ չնչին է, սակայն կոնյակի համի փունջը ձևավորելու գործում դրանց դերը շատ զգալի է։ Ուստի կրկնաթորած սպիրտից, որի մեջ կողմնակի խառնուրդներ չկան, չի կարելի լավ կոնյակ ստանալ, միաժամանակ անհնարին է լավ որակի կոնյակ ստանալ նաև գյուղացիական օղուց, որի մեջ կողմնակի խառնուրդների պարունակությունը շատ մեծ է։

Միայն սեղանի գինին է, որ թորելու ժամանակ տալիս է կոնյակի սպիրտ՝ կողմնակի խառնուրդների այնպիսի պարունակությամբ, որն անհրաժեշտ է կոնյակ պատրաստելու համար։ Կոնյակի երիտասարդ սպիրտը անգույն է, այրող համ և տհաճ փունջ ունի։ Այդ սպիրտը լցնում են կաղնե տակառները և երկար ժամանակ այդպես պահում։ Շատ տարիներ է պահանջվում, որպեսզի անգույն սպիրտը քիմիական բարդ ռեակցիաների հետևանքով դառնա բուրավետ բարձրորակ կոնյակ։

Կոնյակի արտադրության գործում կարևոր նշանակություն ունի փայտանյութի որակը։ Առանձնապես գնահատելի են կոնյակի հին տակառները. ինչքան հին է տակառը, այնքան ավելի լավ է հասունանում սպիրտը։

Կոնյակի սպիրտը փայտանյութից ծծում է լուծվող միացությունները, որոնք սպիրտի մեջ պարունակվող միացությունների հետ քիմիական կերպարանափոխությունների են ենթարկվում, կազմելով կոնյակի համար բնորոշ փունջահամ։ Այդ պրոցեսների համար մեծ նշանակություն ունի օդի թթվածինը, ուստի սպիրտով տակառները պահվում են ընդարձակ, լավ օդափոխվող շենքերում։

Կոնյակի որակը անմիջականորեն կախված է նրա պահելու ժամկետից։ Ինչքան տևական է կոնյակի պահելու ժամկետը, այնքան բարձր է նրա որակը։ Առավել հին, երկար պահված սպիրտներից պատրաստում են լավագույն տեսակավոր կոնյակներ։ Այժմ մշակվում են ավելի կարճ ժամկետներում և ավելի քիչ կորուստներով կոնյակ ստանալու նոր մեթոդներ։

Կոնյակի պատրաստելը դժվար աշխատանք է. որպեսզի կազմվի անհրաժեշտ տեսակավորման կոնյակ, մասնագետները հարկադրված են լինում համակցել տարբեր որակի մի քանի սպիրտներ։ Կոնյակները բաժանվում են սովորականների և տեսակավորների։

Սովորական կոնյակներ

Այդ կոնյակների պիտակների վրա դրվում են աստղեր։ Յուրաքանչյուր աստղը համապատասխանում է կոնյակի սպիրտի պահելու մեկ տարուն։

Սովորական կոնյակները տարբերվում են ոչ միայն պահելու ժամկետներով այլև բրն-

դությամբ։ Երեքաստղանի կոնյակը 40°-ի թնդություն ունի, չորսաստղանին՝ 41°, հինգաստղանին՝ 42°։ Համի հատկություններով սովորական կոնյակներից լավագույնը հինգաստղանի կոնյակն է. դրա մեջ զգացվում են վանիլի հաճելի երանգներ, հնության ոչ մեծ փունջ, այդ կոնյակը ներդաշնակ է, հացօղու երանգները, որ հատուկ են երիտասարդ սպիրտին, դրա մեջ չեն զգացվում։

Տեսակավոր կոնյակներ

Այդ կոնյակները պատրաստվում են ավելի երկար պահված սպիրտներից։ Երևանի կոնյակի գործարանը թողարկում է վեց տեսակավոր կոնյակ. դրանք իրարից տարբերվում են պահելու տևողությամբ, սպիրտի որակով, թնդությամբ և գույնով։

Տեսակավոր կոնյակների կազմի մեջ մտնում են պահելու տարբեր տևողությամբ սպիրտներ (սկսած 1902 թվականից)։ Հայաստանի տեսակավոր կոնյակները հետևյալներն են՝

Ընտիր կոնյակ. դրա թնդությունը 42° է, այդ կոնյակի կազմի մեջ մտնում են այնպիսի սպիրտներ, որոնց հասակը միջին հաշվով 7 տարի է։

Ֆինիների որակի ստուգումը



Հոբելյանական կոնյակ. 43° թնդություն ունի, առաջին անգամ թողարկվել է 1937 թվականին։ Պատրաստվում է 10 տարուց ավելի պահվող սպիրտներից։ Այդ կոնյակի արժանիքները արագորեն ճանաչվեցին արժանացան և համընդհանուր ընդունելություն գտան։ 1955 թ. Հարավսլավիայում կայացած գինիների միջազգային ցուցահանդեսում Հոբելյանական կոնյակը արծաթե մեդալ ստացավ։

Արմենիա կոնյակը, 45° թնդությամբ, առաջին անգամ թողարկվել է 1940 թ.։ Այդ կոնյակը կազմված է կոնյակի լավագույն սպիրտներից, որոնց պահվածության ժամանակը տարբեր է։ Դա բացառիկ փունջ, երկար հիշվող, վանիլային հաճելի երանգներով համ ունի։

Արմենիա կոնյակը երկու ոսկե մեդալի է արժանացել Համամիութենական գյուղատնտեսական ցուցահանդեսում և Հարավսլավիայում կայացած գինիների միջազգային ցուցահանդեսում։

Դվին կոնյակը 50° թնդություն ունի։ Այդ կոնյակի անունը կապված է Հայաստանի հին մայրաքաղաքներից մեկի անվան հետ, այդ նույն անունը կրում է նաև այն կոլտնտեսային գյուղը, որը շրջապատված ծաղկող այգիներով, հումք է տալիս Դվին կոնյակի համար։ Այդ կոնյակի ներդաշնակությունը և բացառիկ նուրբ փունջը նշվեց ոսկե և արծաթե մեդալներով, որոնց նա արժանացավ Համամիութենական գյուղատնտեսական, ինչպես նաև Հարավսլավիայում ու Հունգարիայում կայացած գինիների միջազգային ցուցահանդեսներում։

Երևան կոնյակը 57° թնդություն ունի։ Դա ամենաթունդ կոնյակն է, թողարկվել է 1957 թ.։ Երևան կոնյակը կուպաժվել է հին կոնյակային սպիրտներից։

Տոնական կոնյակը 42° թնդություն ունի։ Դրա մեջ պարունակվում է 1,5 % շաքար։ Կոնյակի այդ տեսակը ստեղծվել է առավել հին կոնյակային սպիրտներից։ Համամիութենական գյուղատնտեսական ցուցահանդե-

սում և Գինիների միջազգային ցուցահանդեսներում, Հարավսլավիայում և Հունգարիայում այդ կոնյակը երեք ոսկե մեդալ է ստացել։

Կոնյակները, մանավանդ տեսակավորները, հանձնարարվում են մատուցել ընթրիքից և ճաշից հետո, շոկոլադի, լիմոնի և շաքարի հետ, ինչպես և սև սուրճ և մրգեր մատուցելիս։

Ուտելուց առաջ կոնյակը խմում են ախորժակը գրգռելու համար։ Կոնյակը գործադրվում է նաև բուժական նպատակներով, որպես տոնուսը բարձրացնող միջոց։ Հանձնարարվում է կոնյակը ընդունել Թունդ Թեյի հետ։

Կոնյակը չպետք է մատուցել այնպիսի կերակրատեսակների հետ, որոնց կազմի մեջ մտնում են սխտոր կամ այլ կծու համեմունքներ։

Հ Ա Ն Ք Ա Յ Ի Ն Ջ Ր Ե Ր

Հայկական ռեսպուբլիկան հարուստ է հանքային ջրերով։ Արդյունաբերական նշանակություն ունեն «Դիլիջան», «Արզնի», «Հանքավան» և «Ջերմուկ» հանքային ջրերը։

Դիլիջան

Դիլիջան լեռից ոչ հեռու, բարձրաբերձ լեռների գեղատեսիլ ձորում գտնվում է ածխաթթվա-ալկալիական հանքային ջրի աղբյուր «Դիլիջանը»։

Այդ աղբյուրի շահագործումը սկսվել է համեմատաբար ոչ վաղուց 1946 թ.։ «Դիլիջան» հանքային ջուրը, շնորհիվ իր բուժիչ հատկությունների, լայն համբավ է ստացել։

«Դիլիջանը» պատկանում է հիդրո-կարբոնիտա-նատրիումային երկաթային ջրերի տիպին։ Ջրի ընդհանուր հանքայնացումը կազմում է 1 լ-ինն՝ 4,3 գ, ազատ ածխաթթվի պարունակությունը 1 լ-ում՝ 2,1 գ։

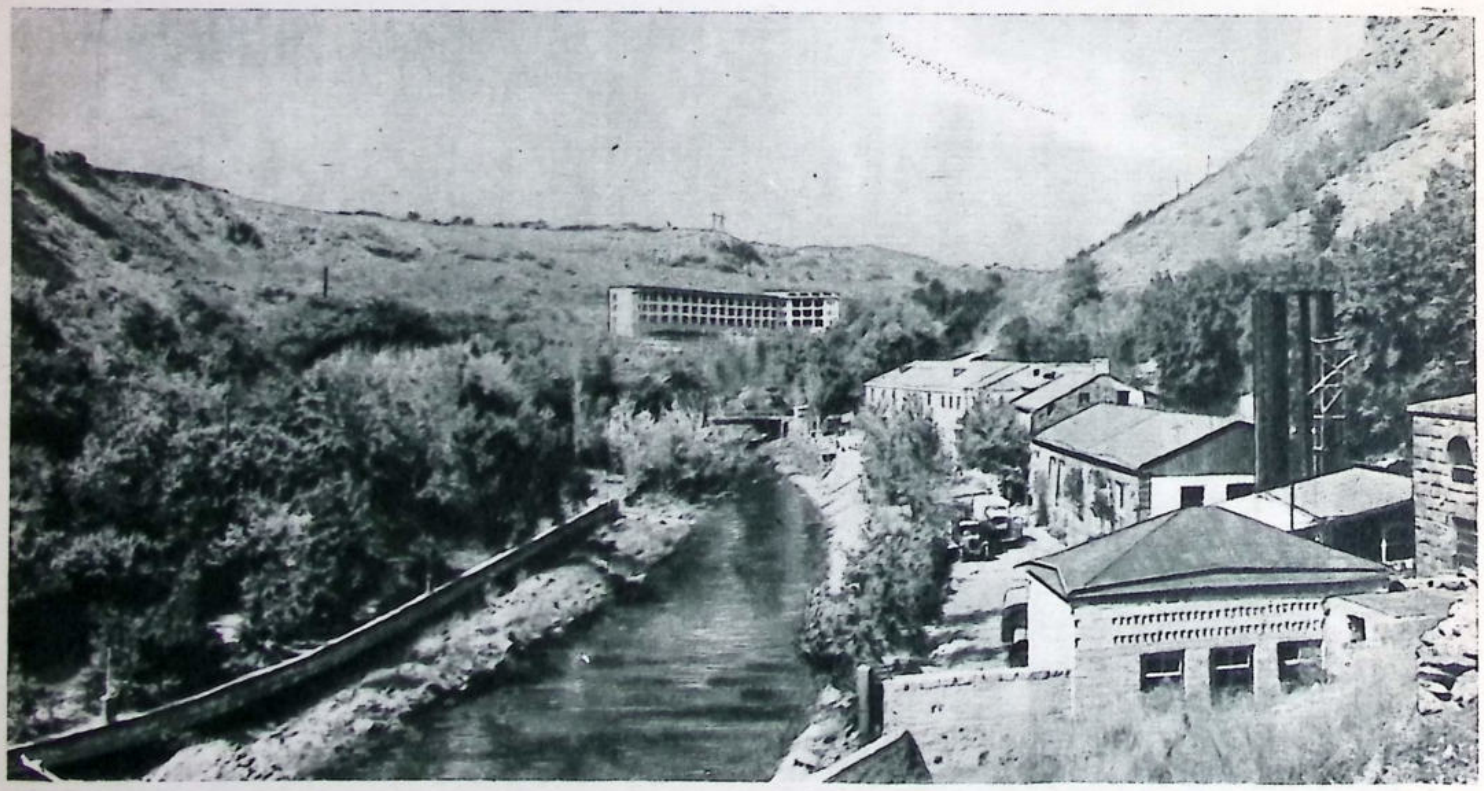
«Դիլիջան» հանքային ջուրը սեղանի համեղ ըմպելիք է։ Դա գործադրվում է նաև որպես բուժիչ միջոց տարբեր հիվանդությունների ժամանակ (ստամոքսի, աղիների, խրոնիկական կատարների, լեղապարկի բորբոքման, հեպատիտների, խոլեցիստոպատիայի, հեպատոխոլեցիստիտի, լեղաքարային հիվանդության և այլ դեպքերում)։

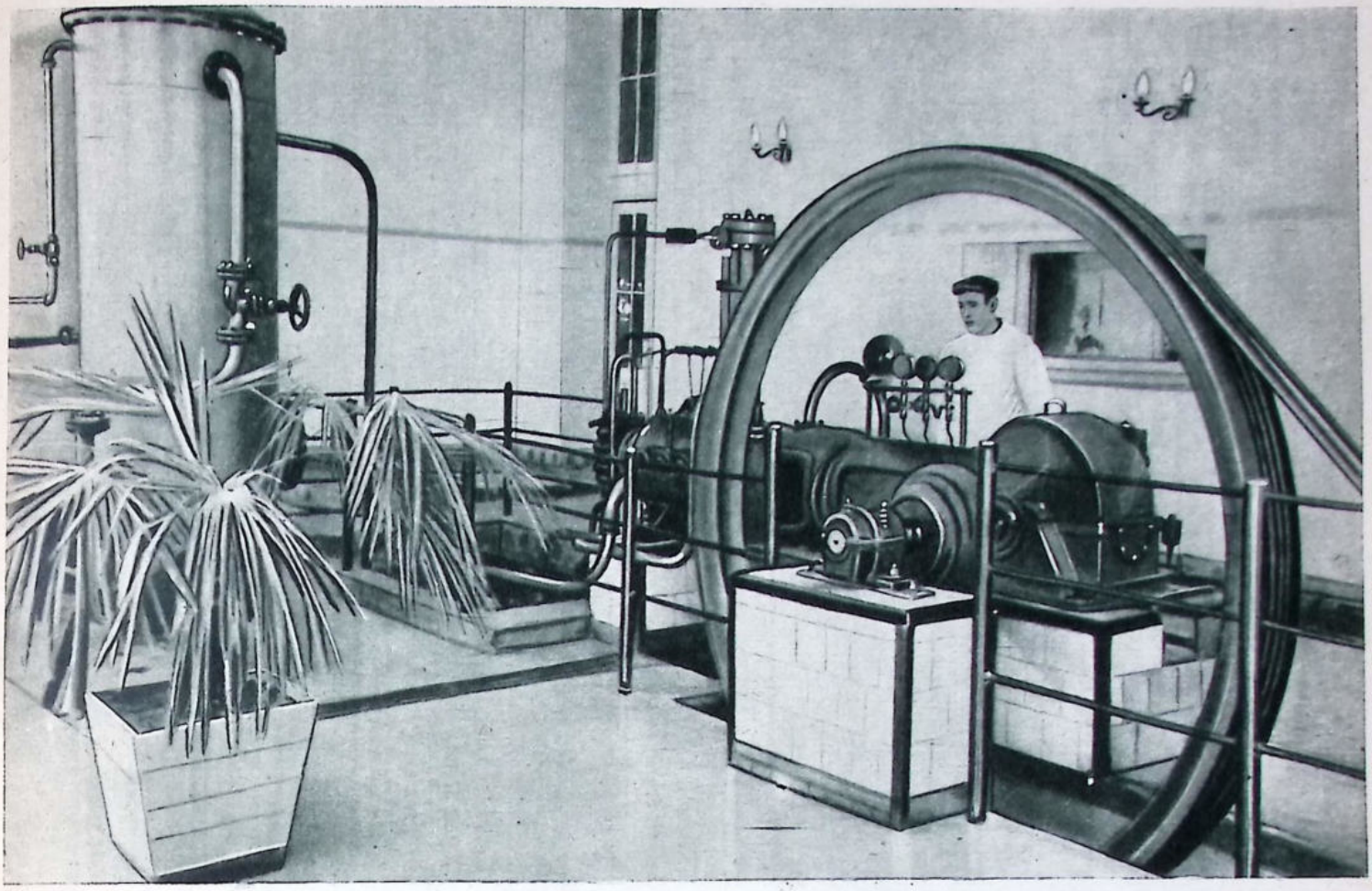
«Դիլիջան» հանքային ջուրը հանձնարարվում է ընդունել օրական երեք անգամ 1—1½ բաժակ՝ ուտելուց 1—½ ժամ առաջ։

Լյարդի, լեղապարկի հիվանդությունների և լուծի հակում ունենալու դեպքում «Դիլիջան» ջուրը հարկավոր է ընդունել գոլ վիճակում։

Արզնի կուրորտի ընդհանուր տեսքը։

Աջից ճանճային չրերի գործարանը։





Արզնի հանքային ջրերի գործարանում:

Արզնի

«Արզնի» հանքային ջրի աղբյուրները գտնվում են Հայաստանի մայրաքաղաք Երևանից 24 կմ հեռավորության վրա, Սևանա լճից սկիզբ առնող Հրազդան գետի ափին: Այստեղ, ծովի մակերևույթից 1250 մ բարձրության վրա, սովետական հիդրո-երկրաբանները հորատել են բազմաթիվ անցքեր, որոնց միջոցով հանքային ջուրը 70—75 մ խորությունից վեր է բարձրանում երկրի մակերեսը: Ջրի ջերմությունը կապտաժ դուրս գալու պահին տատանվում է 20°-ի սահմաններում: Բոլոր աղբյուրների ընդհանուր դեբիտը օրական կազմում է գրեթե 3 միլ. լ ջուր: Ջուրը լցնելու գործարանը գտնվում է աղբյուրների մոտ:

«Արզնի» հանքային ջուրն ըստ իր քիմիական կազմության ներկայացնում է քլորիդա-հիդրոկարբոնատա-նատրիումային ջրերի տիպի, բուժիչ հազվագյուտ հատկությամբ օժտված ջուր: Դա պարունակում է նաև լիթիում, բրոմ, յոդ և այլ հանքային աղեր:

«Արզնի» հանքային ջուրը հռչակված է որպես սեղանի հրաշալի ըմպելիք, որը թարմացնող և ծարավը կոտրող հաճելի համ ունի: «Արզնին» հանձնարարվում է նաև այնպիսի հիվանդություններ բուժելու համար, ինչպիսիք են ստամոքսի և աղիքների խրոնիկական կատարը, հեպատիտները, լեղաքարային հիվանդությունը, լեղապարկի բորբոքումը, երիկամների ավազանների և միզապարկի խրոնիկական բորբոքումները:

«Արզնի» հանքային ջրի ընդհանուր հանքայնացումը կազմում է 1 լիտրին՝ 13,9 գ, ազատ ածխաթթու՝ 1,9 գ 1 լիտրում:

Հանքավան

Հայաստանի լեռներում, ծովի մակերևույթից 2000 մ բարձրության վրա, ձյունապատ լեռնագագաթների ստորոտում, իբրև մի վիթխարի փոս ընկած է Միսխանայի ձորը։ Զառիկող լեռնալանջերը, աճող փարթամ բուսականությամբ, մոտենում են Հանքավան գյուղի ուղղակի փեշերին, ուր տեղ գտնվում են հանքային աղբյուրները։

Հանքավանի ջուրը իր ֆիզիկո-քիմիական և բուժիչ հատկություններով մոտ է կանգնած Եսենտուկու հռչակավոր աղբյուրների ջրերին։ Դա պատկանում է հիդրոկարբոնատա-քլորիդա-նատրիումա-կալցիումային ջրերի տիպին։ Ջրի ընդհանուր հանքայնացումը կազմում է 1 լիտրին՝ 8 գ, ազատ ածխաթթվի պարունակությունը 1 լիտրում՝ 1,98 գ, ջրի ջերմությունը հասնում է մինչև 34,5°-ի։ Այդ ջրի 1 լիտրում բիոլոգիորեն ակտիվ երկաթը կազմում է 20-ից մինչև 25 մգ։

Դրանից զատ, Հանքավանի աղբյուրների ջուրը պարունակում է մանգան, յոդ, բրոմ, ցինկ, ստրոնցիում, բոր։

Հանքային ջրի բնադրքում հորատված է մի քանի անցք՝ մեծ դեբիտով։ Այստեղ էլ հենց կառուցված է ջրալցման գործարանը։

«Հանքավան» հանքային ջուրը բուժիչ մեծ հատկություններով է օժտված և լիովին ցուցված է հետևյալ հիվանդությունների դեպքում, բարձր և ցածր թթվայնությամբ ստամոքսի սեկրետորա-մոտորային ֆունկցիայի խանգարումների, խոցային հիվանդության, խրոնիկական կոլիտների և էնտերոկոլիտների, լյարդի, միզածորանների հիվանդությունների և նյութերի փոխանակման խանգարման դեպքերում։

Այդ հանքային ջրի գործածելու եղանակը սահմանում է բժիշկը, ըստ հիվանդության բնույթի։

Ջերմուկ

Հայաստանի լեռներում, Ջերմուկ ձորի խորքում, շատրվանում են տաք աղբյուրներ։ Այստեղ գտնվում է Ջերմուկ կուրորտը։

«Ջերմուկը» պատկանում է հիդրոկարբոնատա-սուլֆատա-նատրիումային հանքային ջրերին, 1 լիտրում պարունակվում է 3,7 գ չոր մնացորդ, ջերմությունը հասնում է մինչև 64°-ի։

«Ջերմուկ» աղբյուրի հանքային ջուրը հաջողությամբ օգտագործվում է նաև արտակուրորտային պայմաններում զանազան հիվանդություններ բուժելու համար։ Այդ ջուրն աչքի է ընկնում բուժիչ բարձր հատկություններով և քիմիական կազմության հազվագյուտ առանձնահատկություններով։

«Ջերմուկ» հանքային ջուրը, հիմնական աղերից բացի, պարունակում է նաև յոդ, բրոմ, արգոն, հելիում, լիթիում, կայծքարաթթու։

Այդ ջուրը հանձնարարվում է ընդունել հեպատիտի, լեղաքարային հիվանդության, լեղապարկի բորբոքման, ստամոքսի և տասներկումատնյա աղու խոցային հիվանդության, ստամոքսի և աղիների խրոնիկական կատառի, միզաթթու դիաթեզի, գիրացման, դիաբետի թեթև ձևերի, օքսուլաուրի, ֆոսֆուտորիայի դեպքերում։ Լյարդի, լեղածորանների հիվանդությունների և լուծի հակման դեպքերում այդ ջուրը պետք է ընդունել գոլ վիճակում։

«Ջերմուկ» հանքային ջուրը գործածում են 1—1½-ական բաժակ՝ օրական երեք անգամ, ուտելուց կես ժամ առաջ, բժշկի նշանակմամբ։

«Ջերմուկ» հանքային ջուրը իրեն արդարացրել է որպես սեղանի հիանալի ըմպելիք։

Հանքային ջրով շշերը պետք է պահել պառկեցրած վիճակում։ Բացած շիշը պետք է խցանել սովորական կամ ռետինե խցանով։

ՌԱՑԻՈՆԱԼ ՍՆՆԴԻ ՀԻՄՈՒՆՔՆԵՐԸ

Օրվա ընթացքում մարդը բազմապիսի աշխատանքներ է կատարում, որի ընթացքում ծախսում է որոշ քանակության էներգիա։ Օրգանիզմի ծախսած էներգիան լրացնելու համար մարդը անուն է ընդունում, որն անցնելով մարսողական օրգաններով, քայքայման է ենթարկվում, ծծվում է աղիքների միջով ու գնում լրացնելու ծախսված հյուսվածքների պակասը։ Օրգանիզմի կողմից մարսված կերակուրն այրվում և տալիս է էներգիա-ջերմություն։ Օրգանիզմի ծախսած էներգիան կախված է տարիքից, աշխատանքի բնույթից, արտաքին միջավայրից և օրգանիզմի վիճակից։

Մեր նպատակն է ընթերցողին տեղեկացնել մի շարք հարցերի, որոնք հնարավորություն կտան ճիշտ կերպով հասկանալու սննդի նշանակությունը և ծանոթանալու այն հիմնական պահանջներին, որ մենք առաջադրում ենք սննդին։ Ռացիոնալ սննդի ճիշտ կազմակերպումը նպաստում է օրգանիզմի առողջությանն ու աշխատունակությանը։

Որպեսզի սնունդը կարողանա լրացնել օրգանիզմի պահանջը, պետք է որ նա իր կազմության մեջ ունենա այն բոլոր կարևոր նյութերը, որոնք անհրաժեշտ են օրգանիզմին նոր հյուսվածքներ կառուցելու և էներգիա արտադրելու համար։ Այդ նյութերը հետևյալներն են՝ սպիտներ, ածխաջրատներ, ճարպեր, ջուր, աղեր և վիտամիններ։ Բոլոր այս նյութերը կոչվում են հիմնական սննդանյութեր։

Կենդանական ու բուսական բոլոր սննդամթերքները կազմված են հիմնական սննդանյութերից, որոնք բաժանվում են երկու խմբի՝ օրգանական և անօրգանական։ Առաջին խմբի մեջ մտնում են սպիտները, ճարպերը, ածխաջրատները, վիտամինները, իսկ երկրորդի մեջ՝ ջուրը և աղերը։ Հիմնական սննդանյութերից յուրաքանչյուրն օրգանիզմի համար ունի որոշակի նշանակություն, առանց որի օրգանիզմի կենսական նորմալ պրոցեսները խանգարվում են։

Որպեսզի սննդանյութերի դերը լավ պատկերացնենք և հաշվի առնենք օրվա ուտեստի մեջ գտնվող նրանց քանակը, անհրաժեշտ է մոտիկից ծանոթանալ դրանց հետ։

Սպիտի նշանակությունը սննդի մեջ։ Սպիտը մտնում է ամեն մի օրգանիզմի բջջի կազմության մեջ և հանդիսանում է կարևոր շինարարական նյութ, որ ծախսվում է նոր բջիջների կառուցման վրա։

Սպիտները բաղկացած են ածխածնից, թթվածնից, ջրածնից և ազոտական նյութերից։ Բացի դրանից, սպիտի կազմության մեջ հաճախ մտնում են ծծումբ, ֆոսֆոր և ուրիշ տարրեր։ Սպիտների նշանակությունն օրգանիզմի համար չափազանց մեծ է, առանց սպիտի օրգանիզմը չի կարող ապրել։ Սպիտներից են կազմված բոլոր մեր հյուսվածքները, և սպիտն է, որ հիմնական շինարարական նյութ է հանդիսանում նոր հյուսվածքներ կազմելու համար։

Սպիտները բաժանվում են երկու խմբի՝ լիարժեք և ոչ-լիարժեք։ Նրանց արժեքավորությունը պայմանավորվում է նրանց մեջ եղած, այսպես կոչված, ամինաթթուներով։ Եթե սպիտի մեջ կան բոլոր ամինաթթուները, ապա նա կոչվում է լիարժեք սպիտ։ Կենդանական սննդամթերքների մեծ մասը լիարժեք սպիտներ է պարունակում (միս, ձուկ, կաթնամթերքներ, ձու և այլն)։ Ուստի անհրաժեշտ է, որ օրվա սննդաբաժնի մեջ մտնող սպիտների $^1/_3$-ը լինի կենդանական։ Բացի այդ, կենդանական սպիտներն օրգանիզմի կողմից ավելի լավ են յուրացվում, քան բուսականը։

Կատարված ուսումնասիրությունները պարզել են, որ խառը կերակրի պայմաններում (կենդանական ու բուսական) եթե համակրցվում են լիարժեք և թերարժեք սպիտներ պարունակող սննդամթերքներ, այդ դեպքում մեկը մյուսի պակասը լրացնում է և ստացվում է ամինաթթուների այնպիսի շարակցություն, որոնք բավարարում են օրգանիզմի պահանջը։ Այստեղից պարզ է, որ ինչքան

բազմազան է սնունդը, այնքան նա օգտակար է օրգանիզմին։

Սպիտների քանակը օրվա սննդաբաժնի մեջ կախված է հասակից և աշխատանքի բնույթից։

Փորձերը ցույց են տվել, որ սպիտի անբավարարության ժամանակ դանդաղում է երեխայի աճն ու ֆիզիկական զարգացումը։ Միաժամանակ ապացուցված է, որ սպիտի ավելցուկը նույնպես վնասակար է՝ պակասում է ախորժակը և դժվարանում է հյուսվածքների կազմավորումը։

ՍՍՌՄ Բժշկական Ակադեմիայի Սննդի ինստիտուտի կատարած փորձերը պարզել են, որ սպիտների երկարատև թերասնման հետևանքով կենդանիների մոտ առաջանում են մի շարք հիվանդագին խանգարումներ, որոնք չեն անցնում, երբ սպիտի պակասը նույնիսկ լրացվում է ճարպերով ու ածխաջրատներով։

Այստեղից պարզ է, որ սպիտը կարևոր կենսական նշանակություն ունեցող սննդանյութ է և չի կարող փոխարինվել ուրիշ որևէ սննդանյութով։

Ածխաջրատները բաղկացած են ածխածնից, ջրածնից և թթվածնից ու գտնվում են գլխավորապես բուսական սննդամթերքների մեջ (ալյուրի, կարտոֆիլի, հացի, ձավարի, բանջարեղենի)։ Բացի դրանից, մրգերը նույնպես մեծ քանակությամբ ածխաջրատներ են պարունակում։ Որպես զուտ ածխաջրատներ կարող ենք թվել մեզ հայտնի շաքարն ու օսլան (կրախմալը)։

Շաքարներից ամենաշատ տարածվածներն են եղեգնաշաքարը, պտղաշաքարը ու խաղողաշաքարը։ Վերջիններս լինելով ավելի պարզ միացություններ՝ պատկանում են դյուրամարս շաքարների շարքին։ Օսլան ավելի բարդ շաքար է ու մարսողական հյութերի ազդեցության տակ տարրաբաշխվում և աղիքներում վեր է ածվում պարզ շաքարների (խաղողաշաքար, պտղաշաքար)։ Քայքայման պրոցեսը տեղի է ունենում աստիճանաբար և այդ պատճառով էլ արյան մեջ պահպանվում է նրա կայուն մակարդակը։ Մարդու օրվա պահանջի 500 գրամ ածխաջրատից մոտ 400 գրամը ընդունվում է օսլայի ձևով և 70—100 գրամը՝ որպես պարզ շաքար։ Սակայն ծանր ֆիզիկական կամ մտավոր աշխատանքի ժամանակ, երբ անհրաժեշտ է օրգանիզմի ածխաջրատների քանակը բարձրացնել, սննդի հետ հաճախ ներմուծվում է զգալի քանակով պարզ շաքար (100—200 գր)։ Առանձին դեպքերում, հիվանդությունների ժամանակ, նույնիսկ կատարվում է գլուկոզային ներերակային նեբարկում, որը և սնունդ է ծառայում սրտի և այլ օրգանների համար։ Եթե ածխաջրատները մեծ չափով են ներմուծվում օրգանիզմ, ապա լյարդում և մկաններում նրանք կուտակվում են որպես կենդանական օսլա-գլիկոգեն։ Այս դեպքում ածխաջրատների մի մասը կարող է վերածվել ճարպի և առաջացնել ընդհանուր ճարպակալում։

Ճարպերը սննդի կարևոր բաղադրիչ մասն են կազմում և բաղկացած են գլիցերինի և ճարպաթթուների միացություններից։ Ճարպազուրկ սննդով սնված կենդանիները ավելի կարճ են ապրում, քան նորմալ սնված կենդանիները։ Ճարպի պակասը անդրադառնում է ներվային հյուսվածքի վրա։ Նայած թե ճարպի մեջ ինչպիսի ճարպաթթուներ կան, ըստ այնմ էլ պայմանավորվում է նրա պրնդությունը։ Պինդ ճարպերը (դմակ, ճրագու) պարունակում են մեծ քանակությամբ հեղուկ ճարպաթթուները՝ պալմետին և ստեարին, իսկ հեղուկ ճարպերը (ձեթ) պարունակում են գլխավորապես օլեին։ Ճարպերը խոշոր սննդային նշանակություն ունեն և կուտակվում են օրգանիզմում (ենթամաշկում, ներքին օրգաններում) մեծ մասամբ որպես պահեստի սննդանյութ։ Անհրաժեշտության դեպքում, երբ օրգանիզմը բավարար քանակությամբ սնունդ չի ստանում, օրգանիզմում կուտակված ճարպն սկսում է այրվել և լրացնել օրվա ծախսը։ Օրգանիզմի ճարպի կուտակումը տեղի է ունենում նաև ի հաշիվ ավելցուկ ածխաջրատների՝ երբ օրգանիզմը

ընդունում է մեծ քանակությամբ ալրեղեն կերակուրներ, ձավարեղեն, շաքար և այլն։ Ամենից արժեքավոր են հանդիսանում կաթնամթերքների ճարպը, կարագը, հալած յուղը, սերը, արաժանը ինչպես նաև ձվի դեղնուցի ճարպը։ Այս ճարպերը հարուստ են օրգանիզմի համար կարևոր վիտամիններով (A, D և այլն)։ Մի քանի յուղեր (ձեթ, դմակ և այլն) վիտամիններ չեն պարունակում և դրա համար էլ կոչվում են թերարժեք ճարպեր, այնինչ կարագը, ձկան յուղը վիտամիններ են պարունակում և դասվում են լիարժեք ճարպերի շարքում։ Որոշ ճարպեր (կարագ, ձեթ) օրգանիզմի կողմից լավ են յուրացվում, և նրանց սննդային արժեքը բավականին բարձր է։

Օրգանական սննդանյութերն օրգանիզմում այրվելիս անջատում են ջերմություն, որը չափվում է ջերմության միավորով՝ կալորիայով[1]։

Մեկ գրամ ճարպն	այրվելիս	տալիս է	9,3	կալորիա
» » սպիտը	»	»	4,1	»
» » ածխաջրատը	»	»	4,1	»

Հաշվի առնելով վերոհիշյալ գործակիցները, գործածված սննդամթերքների քանակը, քիմիական կազմը և օրգանիզմի օրվա պահանջը կարելի է որոշել, թե օրգանիզմի կողմից ընդունված սնունդը որչափ կբավարարի նրա պահանջները։

Աղերը կարևոր դեր են կատարում մարդու սննդի մեջ։ Ամեն օր մենք մեծ քանակությամբ կերակրի աղ ենք գործածում։ Անալի կամ աղի կերակուրը ոչ միայն անդուրեկան է, այլև վնասակար։ Երբ երկար ժամանակ մարդն աղ չի գործածում, կամ գործածում է մեծ չափերով, առաջ են գալիս հիվանդագին լուրջ խանգարումներ։ Կերակրի աղի օրվա միջին պահանջը կազմում է 18—20 գ։ Բացի կերակրի աղից, գոյություն ունեն նաև շատ ուրիշ աղեր։ Համարյա բոլոր աղերը մտնում են սննդամթերքների կազմության մեջ, և նրանց պահանջը լրացվում է բնական ճանապարհով (բացի կերակրի աղից)։ Մեծ քանակությամբ աղեր գտնվում են մրգերի և բանջարեղենի մեջ։ Ամեն մի աղ հատուկ նշանակություն ունի, օրինակ՝ յոդի անբավարարության ժամանակ առաջանում է խրպիպ հիվանդություն, երկաթի բացակայության դեպքում առաջ է գալիս արյան պակասություն, կալցիումն ու ֆոսֆորը անհրաժեշտ են ոսկորների կազմության ու աճման համար. վերջիններս մտնում են նաև ներվային ու այլ հյուսվածքների կազմության մեջ և այլն։ Ներկայումս պարզված է, որ կալցիումն ու մագնիումը մեծ նշանակություն ունեն սրտի մկանի կանոնավոր աշխատանքի համար, իսկ պղինձը վճռական դեր ունի արյունաստեղծ օրգանների նորմալ գործունեության համար։

Ուսումնասիրությունները պարզել են, որ կաթն ու կաթնամթերքները (մանավանդ պանիրը) շատ հարուստ են կալցիումով։ Լյարդը, ուղեղը, միսը, ձուն, պանիրը հարուստ են ֆոսֆորով և բարերար ազդեցություն ունեն ներվային սիստեմի վրա, մանավանդ երկարատև լարված մտավոր աշխատանքի ժամանակ։

Ջուրը կազմում է մարդու օրգանիզմի 63, իսկ արյան 80 %-ը և դրա համար էլ այն հակայական նշանակություն ունի մարդու սննդի համար։ Մարդը կարող է առանց կերակրի ապրել մի քանի շաբաթ, իսկ առանց ջրի՝ 6—7 օրից ոչ ավելի։ Սակայն ջրի մեծ գործածությունը նույնպես վնասակար է, քանի որ դժվարացնում է սրտի և երիկամների աշխատանքը, առաջացնում է ուժեղ քրտնաթորություն, որը պատճառ է դառնում աղերի և վիտամինների զգալի կորուստի։

Ջուրը մտնում է օրգանիզմի հյուսվածքների կազմության մեջ, ու ջրի շնորհիվ է, որ կատարվում է արյան շրջանառությունը, հյութարտադրությունը, մարսողությունը և այլն։ Բացի այդ, ջրի հետ միասին օրգանիզմի մեջ մտնում են նրա մեջ լուծված կարևոր աղերը՝ ֆոսֆորը, կալցիումը, երկաթը, կա-

[1] Ջերմության այն քանակը, որն անհրաժեշտ է 1 լիտր ջուրը 1 աստիճան տաքացնելու համար կոչվում է կալորիա։ Սննդամթերքների կալորաժը հաշվում են մեծ կալորիաներով։

լիումը, նատրիումը և այլն։ Օրվա ընթացքում մարդը խմելով և կերակրի հետ միասին գործ է ածում 2—3 լիտր ջուր։

Վիտամիններ։ Բազմաթիվ փորձերով ապացուցվել է, որ միայն քիմիական մաքուր սննդանյութերը դեռևս անբավարար են օրգանիզմի նորմալ զարգացման ու գործունեության համար։ Բացի սպիտակուցներից, ճարպերից, ածխաջրատներից, աղերից ու ջրից, օրգանիզմը կարիք ունի նաև մի շարք լրացուցիչ նյութերի, առանց որի օրգանիզմի աճը, կյանքն ու գործունեությունը անհնարին է։ Այդ կենսական կարևոր նյութերը կոչվում են վիտամիններ։ Չնայած նրան, որ վիտամինները սննդի մեջ պարունակվում են չնչին չափով, սակայն նրանց դերը մեծ է կյանքի համար։ Յուրաքանչյուր վիտամին օրգանիզմում ունի իր յուրահատուկ դերը և նրա բացակայության կամ, ինչպես ընդունված է անվանել, ավիտամինոզի ժամանակ առաջանում է սպեցիֆիկ հիվանդություն (սկորբուտ, բերի-բերի, հավկուրություն և այլն)։ Առանձնապես կարևոր նշանակություն ունեն վիտամինները երեխայի օրգանիզմի աճի և զարգացման համար։ Վիտամիններով աղքատ սնունդը պատճառ է դառնում օրգանիզմի թերաճման, և այդպիսի օրգանիզմը անհամեմատ ավելի վատ է յուրացնում սպիտակներ, ճարպեր, և ածխաջրատներ ու հեշտությամբ ենթարկվում է հիվանդացումների։ Հղի կանանց վիտամիններով հարուստ սնունդը ապահովում է պտղի նորմալ աճն ու զարգացումը, և հղիությունն ընթանում է նորմալ։ Մեծահասակ մարդը, վիտամիններով հարուստ սնունդ ընդունելով, մտավոր և ֆիզիկական բարձր աշխատունակություն է ցուցաբերում։ Օրգանիզմի վիտամինային անբավարարությունը առաջին հերթին կախված է սննդի որակական կազմից ու բազմազանությունից, սակայն, բացի վերը թվածից, կարևոր դեր են խաղում նաև այլ ազդակներ։

Օրգանիզմի վիտամինային անբավարարությունը կարող է առաջանալ հետևյալ պայմաններից՝ երբ սննդի մեջ վիտամինները քիչ են կամ բացակայում են, երբ խանգարված է սննդի յուրացումը ստամոքս-աղիքային տրակտի կողմից, վիտամինների բարձր պահանջի ժամանակ (ծանր ֆիզիկական աշխատանք, աճման շրջան, հղիություն, կրծքով կերակրելիս, բարձր և ցածր ջերմություն, ինֆեկցիոն և խրոնիկ հիվանդությունների ժամանակ և այլն)։

Վիտամինային անբավարարությամբ տառապող օրգանիզմը երկար ժամանակ մնում է զգայուն վիճակում և հակումն ունի կրկնակի հիվանդացումների։

Վիտամինները բաժանվում են երկու հիմնական խմբի՝

ջրալույծ և ճարպալույծ վիտամինների։ Առաջին խմբի մեջ մտնում են վիտամին C և վիտամին B խումբը, իսկ ճարպալույծների շարքին են պատկանում A, D և այլ վիտամիններ։

Համառոտակի կանգ առնենք կարևոր վիտամինների մի քանի հատկությունների վրա։

C վիտամին կամ ասկորբինաթթու։ Այս վիտամինը կարևոր դեր ունի օրգանիզմի նյութափոխանակության մեջ և շատ անհրաժեշտ է երիտասարդ օրգանիզմի կանոնավոր աճի ու զարգացման համար։ Վիտամինով հարուստ սնունդը բարձրացնում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը ինֆեկցիոն հիվանդությունների նկատմամբ, բարձրացնում է աշխատունակությունը և մարդուն դարձնում է ավելի դիմացկուն արտաքին միջավայրի անբարենպաստ ազդակների նկատմամբ (ցածր ու բարձր ջերմաստիճան, բարձր ու ցածր մթնոլորտային ճնշում և այլն)։

Վիտամինի անբավարարությունը առաջացնում է հոգնածություն, քնկոտություն, ներվայնություն, գլխապտույտներ, սրտի խփոց և աշխատունակության անկում։

C վիտամինի լրիվ բացակայության ժամանակ առաջանում է ծանր հիվանդություն—սկորբուտ (ցինգա), որը ծանր հետևանքներ է ունենում օրգանիզմի համար։

C վիտամինը բացի իր սպեցիֆիկ ազդեցությունից, ունի նաև բուժական լավ էֆեկտ

մի շարք հիվանդությունների դեպքում (ստամոքսի և տասներկումատնյա աղիքի խոցեր, ստամոքսի հյութազատության անբավարարություն, թոքերի բորբոքում, տուբերկուլոզ, դիզենտերիա, ռևմատիզմ և այլն)։ Վիտամինի համակցությունը երկաթի հետ արյան պակասության ժամանակ լավ արդյունք է տալիս։

C վիտամինի գլխավոր աղբյուր է ծառայում բուսական աշխարհը։ Առանձին մթերքներ հանդիսանում են վիտամինի իսկական շտեմարան, օրինակ 100 գրամ մատուրի մեջ վիտամինի քանակը հասնում է մի քանի հազար միլիգրամի (1 գրամը պարունակում է 1000 միլիգրամ)։ C վիտամինով հարուստ են թարմ մրգերը, խաղողի տերևները, պըտուղները, բանջարեղենը (կարտոֆիլ, կաղամբ, կանաչ սոխ, կանաչ տաքդեղ, կարմիր բողկ և այլն), կանաչեղենը (թարխուն, ռեհան, կոտեմ, համեմ և այլն), ցիտրուսային պտուղները (կիտրոն, նարինջ, մանդարին) և այլն։

Լայն բնակչության համար վիտամինի կարևոր աղբյուր է հանդիսանում կարտոֆիլը, քանի որ վերջինս օգտագործվում է օրվա սննդաբաժնի մեջ համարյա ամեն օր։ Սերմերը և հատիկները վիտամին C չեն պարունակում, բայց իրենց ծլման ընթացքում հարըստանում են վիտամինով։ Ձմռան և մանավանդ գարնան ամիսներին, երբ թարմ կանաչեղենների գործածումը սահմանափակ է, անհրաժեշտ է լրացուցիչ օգտագործել վիտամինային պրեպարատներ (մանավանդ երեխաների սննդում), որոնք առատորեն վաճառվում են դեղատներում։

Սովորական պահեստային պայմաններում տեղի է ունենում վիտամինի մասնակի քայքայում, այդ պատճառով էլ ձմռան վերջում ու վաղ գարնանը բանջարեղենները ավելի աղքատ են լինում վիտամինով, քան բերքի հավաքման ժամանակ։ Սննդի վիտամինային նշանակությունը գնահատելու համար, անհրաժեշտ է, բացի վիտամինի պարունակությունից, հաշվի առնել նաև մի շարք այլ ազդակներ։ Մթերքի պահպանման և խոհարարական մշակման ժամանակ վիտամին C-ն հեշտությամբ կարող է քայքայվել օդի թթվածնից և բարձր ջերմությունից։

Առաջինը ավելի շուտ է քայքայում, քան վերջինը։ Դրա համար էլ մաքրված և մանրացված բանջարեղենները (կարտոֆիլ, կաղամբ և այլն) օդի թթվածնից պաշտպանելու համար պետք է անմիջապես լցնել կաթսայի մեջ, եփել բերանը ծածկած ամանում, թույլ թթու միջավայրում, խուսափելով երկաթից, պղնձից։ Վերջիններս քայքայիչ ազդեցություն ունեն վիտամին C-ի վրա։ Երկրորդ օրվա ճաշը վիտամիններ քիչ է պարունակում։ Բանջարեղեններ մշակելիս նպատակահարմար է օգտագործել ալյումինի կամ էմալապատ ամանեղեն։

Վիտամին P, ցիտրին կամ ռուտին: *Սննդի* մեջ այս վիտամինի բացակայության ժամանակ փշնոմ է արյան մանր անոթների պատերի դիմադրողականությունը, նրանք դառնում են փխրուն, բարձրանում է նրանց թափանցելիությունը, որի հետևանքով հաճախ նկատվում են մանր արյունահոսություններ և արյունազեղումներ։

Սննդի մեջ բավարար քանակությամբ եղած ռուտինը կանխում է բոլոր այս երևույթները և միաժամանակ նպաստում է վիտամին C-ի լավ յուրացմանը։

Ռուտինով հարուստ են՝ թեյը, մասուրը, լիմոնը, խաղողը, սև հաղարճը, կանաչ տաքդեղը, սալորը և ուրիշներ։

B խումբ վիտամինի մեջ մտնում են բազմաթիվ վիտամիններ, որոնցից առանձնապես կարևոր դեր ունեն հետևյալները. **վիտամին B_1**—թիամինը կարևոր դեր ունի օրգանիզմի նյութափոխանակության մեջ, մասնավորապես կարգավորում է ածխաջրատների յուրացումը օրգանիզմի կողմից։ Վիտամինի բացակայության ժամանակ առաջանում է հոգնածություն, գերզգայնություն ցրտի նկատմամբ, խանգարվում է ներվային սիստեմի և սրտի գործունեությունը, պակասում է ախորժակը, խանգարվում է աղիքների նորմալ աշ-

խատանքը, որի հետևանքով հաճախ նկատվում է խրոնիկական փորկապություն։

Ախորժակի բացակայությունը շատ սերտորեն կապված է ստամոքսի հյութի խանգարման հետ, ըստ որում ստամոքսահյութը փոխվում է որակապես և պատճառ է դառնում խոցերի առաջացմանը։

Վիտամինի երկարատև անբավարարության կամ լրիվ բացակայության ժամանակ առաջանում է յուրահատուկ ավիտամինոզ հիվանդությունը, որը հայտնի է բերի-բերի անունով, որի ժամանակ առաջանում է ներվային սիստեմի ծանր ախտահարում։ Ծանր մտավոր և ֆիզիկական աշխատանքի ժամանակ, ցուրտ և շոգ պայմաններում այս վիտամինի պահանջը զգալի չափով բարձրանում է։

Թիամինը լավ լուծվում է ջրում, քայքայվում է հիմքերից, սակայն կայուն է ջերմության և թթվածնի նկատմամբ։ Սննդամթերքների խոհարարական մշակման ժամանակ այս վիտամինը համարյա քայքայման չի ենթարկվում։

Ամենից շատ այս վիտամինով հարուստ են հետևյալ բուսական սննդամթերքները՝ գարիջրի խմորասնկերը (14,6—27,2 մգ. 100 գրամ մթերքի մեջ), հացաբույսերը և լոբազգիները, առանձնապես հարուստ են հացաբույսերի հատիկների կեղևային մասը (թեփը) և սաղմը։

Ալյուրի մշակման ժամանակ թիամինի զգալի մասը հեռանում է թեփի և սաղմի հետ միասին, եթե հիշենք, որ հացի մեջ եղած վիտամինը բավարարում է մեր օրվա պահանջի մոտ 50 %-ը, ապա հասկանալի է, որ սև և սպիտակ հացի հավասար օգտագործումը օրվա ընթացքում հանդիսանում է լուրջ պրոֆիլակտիկ միջոց այս վիտամինի անբավարարության նկատմամբ։

Վիտամին B_2 ռիբոֆլավինը կարևոր դեր է խաղում օրգանիզմում սպիտների և ածխաջրատների փոխանակության մեջ և կանոնավորում է աղե-ստամոքսային տրակտի աշխատանքը։ Այս վիտամինը միաժամանակ նպաստում է երիտասարդ օրգանիզմների աճին և արագացնում է վերքերի բուժումը։ Վիտամինի անբավարարության ժամանակ առաջանում է բերանի լորձաթաղանթի բորբոքում ականջի, շրթունքների անկյունների և աչքի շրջանում մաշկի ախտահարում (մանավանդ երեխաների մոտ)։ Առանձնապես կարևոր փոփոխություններ են առաջանում աչքում՝ եղջերաթաղանթի անոթները լայնանում են (աչքերը կարմրած են լինում), առաջանում է լուսավախություն և վատանում է տեսողությունը։

Ռիբոֆլավինով հարուստ են կաթը և կաթնամթերքները, խմորասնկերը, լյարդը, ձուն, երիկամները և այնուհետև ձկան և ընտանի թռչունների միսը։ Բուսական ծագում ունեցող սննդամթերքները համեմատաբար ավելի աղքատ են այս վիտամինով։ Համեմատաբար բավարար քանակով վիտամին են պարունակում ապանախը, կաղամբը և սալորը։ Ռիբոֆլավինը կայուն է ջերմության նկատմամբ, սակայն հեշտությամբ քայքայվում է լույսից։

Վիտամին PP—նիկոտինաթթուն նույնպես ջրալույծ վիտամին է։ Այս վիտամինի անբավարարության կամ բացակայության դեպքում օրգանիզմում առաջանում է «պելլագրա» ծանր հիվանդությունը, որի ժամանակ ախտահարվում են օրգանիզմի մի շարք համակարգություններ՝ մաշկը, աղե-ստամոքսային տրակտը, ներվային սիստեմը և այլն։ Բնորոշ ախտահարումներից են մաշկի փոփոխությունները՝ նա դառնում է անհարթ, կոպիտ և ծածկվում է պիգմենտով (մաշկի գունատու նյութ)։ Անբավարարության ժամանակ առաջանում է ընդհանուր հոգնածություն, անտարբերություն շրջապատի նկատմամբ, հիշողության թուլացում, անքնություն, փսկ ծանր դեպքերում հոգեկան խանգարումներ։ Պելլագրան հաճախ հանդես է գալիս որպես բարդացում՝ մի շարք հիվանդությունների, երբ խանգարվում է մարսողական տրակտի գործունեությունը (փորլուծություն-

ներ, քաղցկեղ, տուբերկուլոզ, լեղապարկի հիվանդություններ, ալկոհոլիզմ և այլն)։

Սննդամթերքների ջերմային մշակման ժամանակ օդից, լույսից և հիմքերից նիկոտինաթթուն չի քայքայվում։ Լավ լուծվում է ջրում։ Սննդամթերքների տովորական կոնսերվացումը բացասաբար չի ազդում այս վիտամինի վրա։

Սննդամթերքներից նիկոտինաթթվով առանձնապես հարուստ են՝ լյարդը, միսը, ձուն, ձկնեղենը, ցորենի ալյուրը, կաղամբը, պոմիդորը և այլ մթերքներ։

Ճարպալուծ վիտամիններից մենք կանգ կառնենք երկու կարևոր վիտամինների վրա։

Վիտամին A: Այս վիտամինի անբավարարության ժամանակ դանդաղում է երիտասարդ օրգանիզմի աճն ու զարգացումը, առաջանում է աչքի եղջերաթաղանթի կարծրացում կամ փափկացում, ներքին սեկրեցիայի գեղձերի ախտահարում, մաշկի և լորձաթաղանթների յուրահատուկ եղջերացում ու թեփոտում։ Վիտամինի լրիվ անբավարարության ժամանակ առաջացած աչքի եղջերաթաղանթի կարծրացումը հաճախ պատճառ է դառնում կուրության։ Միզա-սեռական սիստեմի եղջերացումը հաճախ պատճառ է դառնում քարերի առաջացմանը։ Վիտամինի անբավարարության ամենատարածված ձևը դա հավկուրությունն է, որի ժամանակ լույսի զգացողությունը աչքի կողմից խիստ պակասում է։ Այդպիսի մարդիկ ցերեկը լավ են տեսնում, իսկ մթնշաղի ժամանակ բոլորովին չեն տեսնում, կամ տեսնում են դժվարությամբ։ Այս նշանները սովորաբար նկատվում են վաղ գարնանը և կախված են սննդի վիտամինային որակից, օրգանիզմի վիտամինի պաշարից և այլ պայմաններից (ծանր ֆիզիկական աշխատանք, հղիություն, հյուծող հիվանդություններ և այլն)։ Վիտամինով հարուստ սնունդը զգալի չափով բարձրացնում է օրգանիզմի դիմադրողականությունը, մանավանդ երեխաների մոտ, ինֆեկցիոն հիվանդությունների նկատմամբ։ Վիտամինը գտնվում է միմիայն կենդանական օրգանիզմում, իսկ բուսական աշխարհում գտնվում է նրա նախավիտամինը՝ կարոտինը։ Վերջինս սննդից յուրացվելով, լյարդում վեր է ածվում վիտամին A-ի։ Այս վիտամինը լավ լուծվում է ճարպերում և չի լուծվում ջրում։ Թթվածնազուրկ միջավայրում կայուն է ջերմության նկատմամբ, սակայն թթվածինը նրան արագ քայքայում է։ Ինչպես վիտամին A-ն, այնպես էլ կարոտինը օրգանիզմում լավ յուրացվում են ճարպի առկայությամբ։ Ձկան յուղը, կարագը, հալած յուղը, ձվի դեղնուցը և լյարդը շատ հարուստ են վիտամին A-ով։ Կաթի և ձվի վիտամինային հատկությունները սերտորեն կախված են կենդանու և թռչնի կերից։ Կանաչ կերով սնվող կենդանիների կաթն ու թռչունների ձուն ավելի հարուստ են վիտամինով, քան չոր կերով սընվողներինը։ Այդ է պատճառը, որ գարնան ու ամռան կարագը ավելի գնահատելի է, քան ձմեռվանը։ Բույսերից կարոտինով ավելի հարուստ են հետևյալ սննդամթերքները՝ սպանախը, գազարը, սալորը, պոմիդորը, կաղամբը, խաղողի տերևները, ծիրանը, դեղձը (նարնջի) և այլն։

Վիտամին D: Կարևոր դեր է կատարում բջջի նյութափոխանակության մեջ, խթանում է օրգանիզմի աճին և կարգավորում ֆոսֆորի և կալցիումի փոխանակությունը։ Վերջինս շատ կարևոր նշանակություն ունի երիտասարդ օրգանիզմի աճման համար, մանավանդ նրա ոսկրակազմության շրջանում։ Սննդի մեջ այս վիտամինի անբավարարության կամ լրիվ բացակայության հետևանքով երեխայի մոտ զարգանում է ռախիտ հիվանդությունը, որը ընթանում է հետևյալ գլխավոր հիվանդագին երևույթներով՝ ոսկրերի փափկություն և փխրունություն, անբավարար կրացում, գանգոսկրերի վատ միացում, կոնքի և կրծքավանդակի տձևություն, ատամների թերաճում, արյունապակասություն, օրգանիզմի աճի դանդաղում, ընդհանուր սնուցման անկում և այլն։

Այս վիտամինի պահանջը առանձնապես մեծ է մինչև 3—4 տարեկան հասակը։ Մեծ

պահանջ է զգացվում նաև հղի կանանց և կերակրող մայրերի մոտ։ Ուսումնասիրությունները պարզել են որ այս վիտամինը օրգանիզմում ակտիվություն է ձեռք բերում երբ ենթարկվում է ուլտրա-մանիշակագույն ճառագայթների ազդեցությանը։ Վերջինս ազդելով օրգանիզմի մաշկի վրա, այնտեղ գտնվող ոչ ակտիվ նախավիտամինին վեր է ածում վիտամին D-ի։ Այստեղից հետևանալի է, որ երեխաները որքան շատ լինեն բաց օդում, այնքան վիտամինի ազդեցությունը ավելի ակտիվ կլինի։

Մեծահասակների պահանջը այս վիտամինի նկատմամբ այնքան էլ մեծ չէ, սակայն մի շարք պայմաններով այդ պահանջը կարող է խիստ բարձրանալ (հյուսիսային մարզերի բնակիչներ և այլն)։ Այս վիտամինը լավ լուծվում է ճարպերում և բավականին կայուն է ջերմության նկատմամբ։

Վիտամին D-ն զգալի քանակությամբ գտնվում է ձկան յուղի մեջ։ Բացի ձկան յուղից, այս վիտամինով հարուստ են նաև կարագը, կաթը, ձվի դեղնուցը, խավիարը, ձկան և կենդանիների լյարդը։ Կենդանու արևային ճառագայթավորումը մեծ նշանակություն ունի վիտամինի պարունակության համար մթերքի մեջ, օրինակ՝ կանաչով կերակրվող հավի ձվի դեղնուցը հինգ անգամ ավելի հարուստ է վիտամինով, քան չոր կերով կերակրվող հավի ձուն։ Նույնը կարելի է ասել կաթի մասին. դրսում հյութալի կերով կերակրված կովի կաթի մեկ լիտրը 3—4 անգամ ավելի հարուստ է, քան մսուրի կովերի կաթը։ Նախավիտամինով առանձնապես հարուստ են գարեջրի խմորասնկերը, որոնք ճառագայթավորումից հետո ձեռք են բերում մեծ ակտիվություն։

Ձմռան և վաղ գարնան ամիսներին, երբ երեխաները քիչ են օգտվում արևի ճառագայթներից, պետք է օգտագործել ձկան յուղ և երեխաներին ժամանակ առ ժամանակ ենթարկել կվարցի ճառագայթների ազդեցությանը։ Վիտամին D-ի պրեպարատները կարելի է օգտագործել միայն բժշկի խորհուրդով, քանի որ նրա չափից շատ գործածումը երեխային կարող է վնաս հասցնել։

ՍՆՆԴԻ ՅՈՒՐԱՑՈՒՄՆ ՈՒ ՆՐԱ ԿԱԼՈՐԻԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆԸ

Բոլոր սննդանյութերն էլ որոշ քանակությամբ անհրաժեշտ են մարդուն, որպեսզի նա կարողանա իր օրգանիզմի ամբողջ պահանջը բավարարել։ Օրվա ընթացքում ընդունված սնունդն ամբողջովին չի յուրացվում. որոշ մասը, որպես անպետք մնացորդներ, հեռանում է օրգանիզմից։ Այն մասը, որ յուրացվում է օրգանիզմի կողմից, կոչվում է յուրացվող մաս։ Յուրացնելիության աստիճանը կախված է ամենից առաջ սպիտների, ճարպերի և ածխաջրատների ճիշտ հարաբերությունից ու բնույթից, ծամելու հատկությունից, բուսական բջջանքի (клетчатка) քանակից, խոհարարական մշակումից, համեմիչ նյութերից և այլն։

Ինչպես վերևում հիշատակեցինք, ճարպերը, սպիտները և ածխաջրատները, յուրացվելով օրգանիզմի կողմից, այրվում են ու ջերմություն տալիս, որն արտահայտվում է կալորիաներով։ Կալորիաների պահանջի չափը կախված է մարդու տարիքից, հասակից, քաշից, սեռից և աշխատանքից։ Որքան օրգանիզմի կողմից շատ աշխատանք կատարվի, այնքան էլ շատ էներգիա կծախսվի այդ աշխատանքը կատարելու համար, հետևապես սննդի պահանջը շատ աշխատող և քիչ աշխատող մարդկանց համար միևնույնը չի լինի։ Բացի դրանից աշխատանքի բնույթը նույնպես կարևոր նշանակություն ունի էներգիայի ծախսման համար։ Ծանր ֆիզիկական աշխատանք կատարող մարդն ավելի շատ սննդի կարիք ունի, քան թեթև ֆիզիկական աշխատանք կատարողը։

Նորմալ, ռացիոնալ սննդի նպատակն է,

որ օրվա ընթացքում օրգանիզմը թե քանակի և թե որակի տեսակետից այնքան սնունդ ստանա, որ կարողանա իր բոլոր կարիքները բավարարել։

Թեթև աշխատանք կատարելու համար օրվա ընթացքում միջին հաշվով անհրաժեշտ է ընդունել այնքան սննդանյութեր, որոնք այրվելով տան մոտ 3000 կալորիա։ Միջին քաշ ունեցող և միջին աշխատանք կատարող մարդուն օրական անհրաժեշտ է տալ սպիտներ՝ 100—120 գ, ճարպեր՝ 70—100 գ և ածխաջրատներ՝ 500—600 գ, եթե այդ բոլորը կալորիաների վերածելու լինենք, կստացվի մոտ 3000—3500 կալորիա։

Անչափահասների, արհեստագործական և ֆաբրիկա-գործարանային ուսումնարանների դպրոցականների կալորիայի պահանջը կախված է աշխատանքի բնույթից և կարող է տատանվել 3000—3500 կալորիայի սահմաններում։

Բացի սննդի կալորիականությունից ու նրա որակական կազմից, կարևոր նշանակություն ունի սննդի օրվա ռեժիմը, այսինքն այն, թե ինչպիսի պարբերությամբ և ընդմիջումներով պետք է սնվել։

Ի. Պ. Պավլովը մեծ նշանակություն է տալիս սննդի ընդունման կայուն ռեժիմին։ Ստամոքսաղիքային տրակտի նորմալ գործունեության համար անհրաժեշտ է, որ օրվա կերակրաբաժինը դասավորվի և՛ ըստ կալորիականության, և ըստ սննդամթերքների որակի։ Ամենալավ ռեժիմը չորս անգամ սնունդն է, որի ընթացքում առավոտյան նախաճաշը կազմում է ընդհանուր ռացիոնի 20—30 %-ը, երկրորդ նախաճաշը՝ 10—15 %-ը, ճաշը՝ 40—45 % և ընթրիքը՝ 15—20 %-ը։ Նպատակահարմար է առավոտյան նախաճաշերի և ճաշի ժամանակ ընդունել սպիտներով հարուստ սննդամթերքներ (միս, ձուկ, սիսեռ, լոբի, ձու և այլն), իսկ ընթրիքին օգտագործել կաթնամթերքներ (մածուն) բանջարեղեններ և մի շարք ձավարեղեններ։

Փորձերը ցույց են տվել, որ սպիտներով հարուստ սննդամթերքները մարսվելու համար պահանջում են ավելի շատ մարսողական հյութեր և երկար ժամանակ մնում են ստամոքսում։ Այդ պատճառով օրվա ընթացքում նրանք ավելի լավ են մարսվում, երբ մարդը գտնվում է ակտիվ շարժման մեջ, քան թե գիշերը։ Այդ սննդամթերքների ընդունումը ընթրիքի ժամանակ դժվարեցնում է մարսողական պրոցեսները և ստամոքսում առաջացնում է ծանրություն, թթվում և մի շարք անախորժ երևույթներ։

Ի. Պ. Պավլովը նշում է, որ սննդի կարևոր ազդակներից մեկը նրա օրգանոլեպտիկ հատկությունն է, այն է՝ նրա հոտը, համը, արտաքին տեսքը և բազմազանությունը։ Այդ տեսակետից խոհարարական մշակման ժամանակ այդ կողմի վրա պետք է մեծ ուշադրություն դարձնել։ Դուրեկան տեսք ունեցող, ճաշակով ձևավորված և լավ մատուցված կերակուրը մեծ չափով նպաստում է մարսողական պրոցեսին և սննդի յուրացմանը։

Բայց, այնուամենայնիվ, պետք է նշել, որ նորմալ սննդի համար հարկավոր է ոչ միայն համապատասխան քանակությամբ կալորիա, այլև բոլոր այն անհրաժեշտ աղերն ու վիտամինները, սպիտների, ճարպերի և ածխաջրատների նորմալ հարաբերությունը, սննդի բազմազանությունը, առանց որի օրգանիզմը չի կարող իր նորմալ գոյությունը պահպանել։

Բուժական սննդի մի քանի հիմունքները

Ժամանակակից գիտության նվաճումների հիման վրա հիվանդի սննդի գործը կազմակերպելու համար անհրաժեշտ է հիմնական տեղեկություններ ունենալ նորմալ, ռացիոնալ սննդի մասին։ Բայց մյուս կողմից չի կարելի բուժական սննդից օգտվել, ծանոթ չլինելով հիվանդության էության հետ։ Ռացիոնալ սննդի վերաբերյալ գլխում մենք ծանոթացանք նորմալ, ռացիոնալ սննդի հիմնական սկզբունքների հետ։ Ոչ ճիշտ սնվելու դեպքում կարող են առաջանալ մի շարք հիվանդություններ։ Դրանց առաջին հերթին

պատկանում են վիտամինների անբավարարության հետ կապված հիվանդությունները։ Սակայն, բացի ավիտամինոզ հիվանդություններից, գոյություն ունեն շատ ուրիշ հիվանդություններ, որոնց առաջացման, զարգացման և բուժման համար վճռական նշանակություն ունի սնունդը։ Այսպես, օրինակ, գիրացումը, սակավարյունությունը, լյարդի և երիկամների ֆունկցիայի խանգարումը, աղեստամոքսային տրակտի որոշ հիվանդություններ և այլն սերտորեն կապված են սննդի հետ։

Այդ հիվանդությունների բուժման գործում սնունդն ավելի ու ավելի մեծ նշանակություն է ստանում և այժմ դեղորայքային ու այլ միջոցներին զուգընթաց, սնունդը առաջնակարգ տեղերից մեկն է գրավում։ Ճիշտ չէ այն կարծիքը, որ բուժական սնունդը կարելի է օգտագործել միայն հիվանդանոցային պայմաններում։

Պոլիկլինիկական բազմաթիվ հիվանդներ, որոնք հիվանդանոցի կարիքը չեն զգում և աշխատում են, նույնպես բուժական սննդի կարիք են զգում։ Ահա թե ինչու հանրային սննդի սիստեմում կազմակերպված են դիետիկ ճաշարաններ, որտեղ բժշկի հսկողության տակ նրանք կարող են օգտվել բուժական սննդից։ Բուժական սնունդը, բժշկի օգնությամբ, հաջողությամբ կարելի է կազմակերպել նաև տնային պայմաններում, սակայն չպետք է մոռանալ, որ բուժական սնունդը առանց բժշկի խորհրդի կարող է ցանկացած չափով օգտակար չլինել, իսկ որոշ դեպքերում նույնիսկ կարող է վնասել հիվանդին։

Անհրաժեշտ է, որ տնային տնտեսուհիները որոշ տեղեկություններ ունենան բուժական սննդի սկզբունքների մասին և ճիշտ կազմակերպեն այն, գործադրելով բժշկի նշանակումները։

Բուժական սննդի սկզբունքները

Հանրային սննդի սիստեմում բուժական սնունդը կազմակերպելիս հաճախ մենք հանդիպում ենք որոշ դժվարությունների, դրանցից առաջին հերթին պետք է նշել այնպիսի խոհարարների պակասը, որոնք բուժական սննդի բնագավառում հատուկ պատրաստականություն ունենային։ Խոհարարության բնագավառում աշխատող և ռեստորանային տրադիցիաներով դաստիարակված անձնակազմը միշտ չէ, որ ճիշտ է հասկանում բուժական սննդի սկզբունքները։

Այդ հարցը հույժ էական է ինչպես սանատորիաների, հիվանդանոցների, այնպես էլ հանրային սննդի սիստեմի համար։ Այդպիսի հատուկ աշխատողներ պատրաստելը մեծապես կբարձրացներ բուժական սննդի որակը։

Ամբողջ հարցն այն է, որ բուժական սնունդը կառուցված է այլ սկզբունքների վրա, քան սովորական ռեստորանային ու նույնիսկ տնական սնունդը։

Ինչպես հայտնի է, ռեստորանային և տնական կերակրատեսակներին աշխատում են ավելի մեծ չափով համային հատկություններ հաղորդել, ունենալով որոշ տեխնոլոգիական մոտեցում (թթու դնել, տապակել և այլն)։ Ընդ որում միշտ չէ, որ հաշվի է առնվում, թե այդպիսի մշակումը ինչ չափով է անդրադառնում սննդի և կերակրատեսակի առողջապահական արժեքի վրա։ Տեխնոլոգիական որոշ միջոցներ իջեցնում են կերակրատեսակների բիոլոգիական որակը, ինչպես և վիտամինների քանակը։ Խիստ տապակած կերակուրը երբեմն առաջացնում է աղեստամոքսային տրակտի ավելորդ հյութարտազատում և այլն։ Իսկ բուժական խոհարարության նպատակն այն է, որ պատրաստի կերակուրը օժտված լինի առողջապահական բոլոր հատկություններով՝ լինի լիարժեք և պահպանի բիոլոգիական բնական հատկությունները։ Պետք է չմոռանալ, որ երբեմն կերակուրը հիվանդի համար միակ բուժիչ միջոցն է հանդիսանում։ Սրանից, հարկավ, չի հետևում, թե պատրաստի կերակրատեսակները համային հատկություններից զուրկ պետք է լինեն։ Ամենևին։ Սակայն գործադրվող տեխնոլոգիական այն բոլոր միջոցա-

ռումները, որոնց նպատակն է կերակուրների համային հատկությունների բարելավումը, ոչ մի դեպքում չպետք է վնասեն կերակրի հիմնական հատկություններին։

Ինչպես նշվեց, բուժական սնունդը պետք է պահպանի, առաջին հերթին, մթերքների վիտամինների և հանքային աղերի բիոլոգիական հատկությունները։ Ուստի մթերքները, հատկապես բուսական մթերքները, մշակելիս խոհարարը կամ տնտեսուհին պետք է խնայողաբար վարվեն մթերքների հետ՝ հնարավորության սահմաններում դրանք ավելի քիչ ենթարկեն եփելու և տապակելու գործողությանը։

Բանջարեղենը հիվանդի սննդի մեջ լայն չափերով է օգտագործվում որպես բանջարեղեն կերակրատեսակներ և գարնիրներ։ Դրանց հիմնական սննդարար մասը կազմված է ածխաջրերից, բայց դրանից զատ, դրանք հարուստ են վիտամիններով, աղերով, սպիտներով և բջջանյութով։

Չնայած նրան, որ օրգանիզմը շատ վատ է յուրացնում բջջանյութը, բուժական սննդի մեջ նրա դերը շատ մեծ է։ Բջջանյութը կարգավորում է աղիների մկանային աշխատանքը՝ և սննդի մեջ նրա բացակայության դեպքում առաջանում են խրոնիկական փորկապություններ։

Բանջարեղենը մշակելիս անհրաժեշտ է պահպանել մթերքի ոչ միայն ներքին, այլև արտաքին մասերը։ Չի հանձնարարվում բանջարեղենը երկար ժամանակ թրջած պահել։ Բանջարեղենը պետք է լվանալ արագ և հոսող ջրով։ Հակառակ դեպքում օգտակար աղերի զգալի մասը մթերքից անցնում է ջրին, և մթերքը մասամբ արժեքազրկվում է։

Չի հանձնարարվում բանջարեղենը նախապես յուղով տապակել։ Որոշ տեսակի բանջարեղեններ, հատկապես կանաչին, անհրաժեշտ է օգտագործել հում վիճակում։

Վիտամինները պահպանելու համար հույժ կարևոր նշանակություն ունի շոգեխաշումը, որը բուժական խոհարարության մեջ պետք է լայնորեն կիրառվի։

Բուժական սննդի մեջ միսը օգտագործվում է այն դեպքերում, երբ սպիտները հակացուցված չեն։ Գործադրում են ոչ գեր, առանց ջլերի, գոլորշիով եփած միսը։ Չնայած միսը եփելու ժամանակ էքստրակտիվ նյութերի և աղերի մի մասն անցնում է ջրին, բայց միսն ավելի փափուկ և դյուրամարս է դառնում։ Մսի արգանակը (բուլյոնը) ևս կարող է օգտագործվել որպես առանձին կերակրատեսակ։

Բուժական կերակրատեսակներում միսը ավելի շատ գործածվում է եփած, քան տապակած վիճակում։ Եփած միսը ստամոքսաղիքային տրակտի նկատմամբ զգալիորեն ավելի քիչ գրգռող հատկություններ ունի, քան տապակած միսը. դրա համար էլ այն հաջողությամբ կարող է օգտագործվել ստամոքսի, լյարդի, երիկամների և այլ հիվանդությունների դեպքում։ Տապակած միսը (մանավանդ պաքսիմատով) բուժական խոհանոցում հազվադեպ է գործածվում։ Տապակելու ժամանակ մսի երեսին կեղև է գոյանում, որը խիստ գրգռող ազդեցություն ունի։ Բացի այդ, բոլոր գրգռիչ էքստրակտիվ նյութերը մնում են մսի մեջ և այդ պատճառով այդպիսի կերակուրը հակացուցված է լյարդի, երիկամների հիվանդությունների, պոդագրայի, ստամոքսի բարձր թթվության և այլ դեպքերում։

Որպեսզի կերակրին տապակած մսի հատկություն հաղորդվի, բայց այն ազատվի էքստրակտիվ նյութերից, պետք է միսը նախապես եփել, և այնուհետև թեթևակի տապակել։ Օրինակ, կոտլետները նախապես պահում են ցանցում գոլորշու վրա, իսկ այնուհետև՝ տապակում։ Ստացվում են հյութալի, փափուկ և համեղ կոտլետներ։

Բուժական կերակրատեսակների համար ձկներից մեծ մասամբ գործածվում են գետի ոչ գեր ձկները (լոքո, բեղլու, գայլաձուկ, շեղաձուկ, կարմրախայտ, գետածածան, կողակ և այլն)։ Մշակման սկզբունքները նույնն են, ինչ որ մսի մշակման ժամանակ։

Բուժական խոհանոցում պատրաստում են

երկու տեսակի արգանակ՝ թույլ և խիտ։ Առաջին դեպքում, եռացող ջրի մեջ գցում են միսը և եփում են մինչև պատրաստ լինելը (թույլ արգանակ)։ Այդ դեպքում մսից զգալի քանակությամբ էքստրակտիվ նյութեր, լուծվող սպիտներ ու աղեր չեն անցնում ջրին։ Խիտ արգանակը պատրաստում են հետևյալ կերպ. նախապատրաստած և լվացած միսը գցում են սառը ջրի մեջ և եփում են մինչև պատրաստ լինելը։ Աստիճանաբար տաքանալու և եռալու հետևանքով էքստրակտիվ նյութերի և աղերի զգալի մասը անցնում է արգանակին։ Թույլ կամ խիտ արգանակը անհրաժեշտ է գործածել բժշկի ցուցմունքով։

Որոշ մարդկանց մոտ այն սխալ տպավորությունն է ստեղծվել, թե բուժական սննդի համար պետք է գործածվեն ինչ-որ հատուկ մթերքներ։ Մինչդեռ բոլոր մթերքները, որոնք լայնորեն օգտագործվում են առողջ մարդու կերակրի համար, ամենայն հաջողությամբ կարող են օգտագործվել նաև բուժական սննդի համար։ Կարևորն այն է, որ հատուկ մշակման միջոցով այդ մթերքները պիտանի դարձվեն նաև հիվանդի համար։

Բուժական սննդի համար հատուկ նշանակություն ունեն համային նյութերը։ Հաճախ հիվանդները հրաժարվում են օգտակար կերակուր ընդունել, որովհետև անհամ է։ Համային նյութերից (մանանեխ, պղպեղ, ծովաբողկ և այլն) գրեթե ոչ մեկը բուժական սննդի մեջ չի գործածվում, որովհետև դրանք ուժեղ գրգռիչներ են և վնասաբար են անդրադառնում ստամոքսի, աղիների, լյարդի, երիկամների վրա։ Հանձնարարվում է որպես համային նյութեր օգտագործել լիմոնը, լիմոնաթթուն, բանջարեղենը, մրգերի հյութեր, համեմունքային կանաչի (համեմ, ռեհան, կոտեմ և այլն), տոմատ և այլն։

Առանձնապես կարևոր է, որ համային հատկություններ ունենան անալի կերակրատեսակները։ Որոշ հիվանդությունների ժամանակ (երիկամների, մաշկի և այլն) խիստ կերպով սահմանափակվում է աղի գործածությունը։ Այդ դեպքում հիվանդները հաճախ հրաժարվում են ընդունել կերակուրը։ Հանձնարարվում է այդպիսի կերակուրների մեջ օգտագործել սոխաուած, քացախ, շաքար, լիմոն և այլն, եթե բժշկի կողմից չի արգելվում։

Բացի կերակրի համային հատկություններից, անհրաժեշտ է հատուկ ուշադրություն դարձնել նաև կերակրի արտաքին տեսքին։ Հաճախ հիվանդը օգտակար և համեղ կերակրից հրաժարվում է, որովհետև այն հաճելի տեսք չունի։

Կերակուրն իր արտաքին տեսքով ևս պետք է գրգռի ախորժակը։ Բուժական սննդի համար մթերքների որակը հույժ կարևոր նշանակություն ունի։ Թարմ մթերքները որակական և համային բոլոր հատկություններն ունեն։ Բացի այդ, հիվանդ օրգանիզմը բարձր զգայնություն է ցուցաբերում մթերքի ամենաչնչին փչացածության նկատմամբ։ Այսպես, օրինակ, թեթևակի կծված յուղը առողջ մարդը ուտում է առանց որևէ հետևանքի, մինչդեռ ստամոքսի խոցով հիվանդի մոտ առաջ է գալիս այրոց և մի շարք այլ տհաճ զգացողություններ։

Տեղական ապգային կերակրատեսակներից մի քանիսի գործածումը բուժական սննդի մեջ

ՍՍՌՄ Բժշկական գիտությունների ակադեմիայի Բուժական սննդի ինստիտուտի կլինիկան զանազան հիվանդությունների համար մշակել է առանձին բուժական կերակրատեսակներ, որոնք հաջողությամբ գործածվում են Սովետական Միության առողջարաններում և հիվանդանոցային ցանցում։ Զանազան հիվանդությունների համար մշակած կերակուրները հատկապես լայն կերպով ներկայացված են՝ «О вкусной и здоровой пище» գրքում։ Մեր հոդվածում մենք ցանկանում ենք նշել տեղական ազգային այն կերակուրները, որոնք որպես լրացուցիչ բուժական կերակուրներ հաջողությամբ կարող են օգտագործվել բուժական սննդի մեջ։

Ինչպես հայտնի է, սովորություն դարձած

ազգային տրադիցիաները կելակուր ընդունելիս կարևոր նշանակություն ունեն ամբողջ կյանքի ընթացքում. մարդը ընտելանում է որոշակի ռեժիմի, համային զգացողությունների և կերակրատեսակների որոշակի զուգակցության։ Այդ առանձնահատկությունները բնորոշ են ոչ միայն առողջ մարդու, այլև հիվանդի համար։ Սանատորիաների և հիվանդանոցների պրակտիկան մեզ համոզում է այն բանում, որ տեղական բնակչությունը հաճույքով է ընդունում տեղական ազգային կերակուրները, մինչդեռ անծանոթ կերակրատեսակները ուտում է տհաճությամբ, և հաճախ դրանք հիվանդի մոտ տրհամ զգացողություն են առաջացնում։

Որոշ հիվանդությունների ժամանակ գործածվող տեղական կերակրատեսակների ցուցակ

Կերակրատեսակների ցուցակը շարադրելիս մենք աննպատակահարմար ենք համարում բերել դրանց բաղադրատոմսերը, քանի որ դրանք շարադրված են հիմնական տեքստում, բայց այստեղ մենք, որպես ծանոթագրություն, նշում ենք եղած առանձնահատկությունները։ Պղպեղը, չամանը, մանանեխը և մյուս խիստ գրգռիչ համեմունքային նյութեր հանվում են կերակրատեսակների բաղադրատոմսերից։

1. Խոցային հիվանդությունների մի քանի ձևերի, բարձրացած սեկրեցիայով գաստրիտների դեպքում:

ա) Սառը կերակրատեսակներ՝ *խորոված բադրիջան, բադրիջանի խավիար (ոչ պահածո), մատղաշ սիբեխի աղցան։*

բ) Սոուսներ՝ *խնձորի, ճակնդեղի, չամիչի։*

գ) Ապուրներ՝ *ոչ գեր ոչխարի մսով բրընձապուր, հավի մսի ապուր, տավարի մսով բրնձապուր, ոչխարի մսով չխրթմա (առանց քացախի), հավի մսով չխրթմա (առանց քացախի), կաթնով և կաթնապուր (բրինձը տրորած), շիլափլավ, հավով բրնձապուր (առանց պղպեղի), բրնձի շորվա առանց մսի (բրինձը տրորած), սովորական սպաս (բրընձով կամ տրորած ձավարով)։*

դ) Երկրորդ կերակրատեսակներ՝ *խաշած իշխան (առանց պղպեղի), դմմիկով տոլմա (առանց պղպեղի), սերկևիլով տոլմա, լցոնած դմմիկ, հորթի խաշած միս տոմատի անալի խյուսով, խաշած ուղեղ, խաշլամա, կարտոֆիլի կոլոլիկ, ծիրանաչրով ոչխարի միս (միսը ոչ գեր), խաշած հավ տոմատի անալի խյուսով, խաշած ճուտ ծիրանաչրով, հայկական օմլետ, բադրիջանի խավիարով ձվածեղ, դմմախաշիլ, տրորած դդում յուղով, կաթով դդում, խաշիլ (ցորենի ձավարից), փլավ-չլբուր, փլավ-քաշովի։*

ե) Երրորդ կերակրատեսակներ՝ *զանազան թարմ մրգեր, թարմ մրգերի կիսել, թարմ մածուն, մասրամածուն։*

2. Սեկրետորային անբավարարությամբ խրոնիկական գաստրիտների դեպքում, երբ բորբոքային պրոցեսները արտահայտված չեն:

ա) Սառը կերակրատեսակներ՝ *եղինջի աղցան, փիփերթի աղցան, բադրիջանով պոմիդոր, խաշած կարտոֆիլ կաղամբով, դանդուռի աղցան։*

բ) Սոուսներ՝ *ընկույզի սոուս առանց պղպեղի, խնձորի սոուս, սալորի սոուս։*

գ) Ապուրներ՝ *ուռհայի կոլոլիկ (առանց պղպեղի), ոչ գեր ոչխարի մսի բրնձապուր, տավարի մսապուր, սալորով բրնձապուր, ծիրանաչրով մսապուր (չափավոր քանակությամբ կանաչի), հավի մսով ապուր, ոչխարի մսով չխրթմա (քացախով), հավի մսով չխրթմա (քացախով), ցորենի ձավարով սովորական սպաս, կոլոլիկ, բրդոշ, շիլափլավ, հավով բրնձապուր, անուշապուր (չոր մրգից), չորթանի սպաս։*

դ) Երկրորդ կերակրատեսակներ՝ *խաշած իշխան, պոմիդորով փուռը տված իշխան, սեփական հյութով իշխան, կաղամբով տոլմա, հայկական բիտկի, լցոնած պոմիդոր, լցոնած դմմիկ, մսով բորանի, խաշլամա։*

ե) Երրորդ կերակրատեսակներ՝ *թարմ մրգ-*

դեր, թարմ մրգերից կիսել, մածուն, մասրամածուն։

3. Աղիների խանգարման դեպքում

Հիվանդանոցային սննդի մեջ մեծ հաջողությամբ գործածում են քաղցր թանի և մածնի սպասը, քամած մածունը, տրորած լրնձապուրներ, շոգեխաշ կոտլետը, տրորած բրնձի քաշովին, մսի պյուրեն, սպիտակահատ ձավարի ապուրը, խավիծը, փոխինձը։

4. Լյարդի որոշ հիվանդությունների դեպքում

Կերակուրը պարունակում է մեծ քանակությամբ բանջարեղեն և մրգեր։ Այդ ժամանակ հաջողությամբ կարելի է գործածել բանջարեղենի, ինչպես առաջին, այնպես էլ երկրորդ կերակրատեսակները։ Մեծ քանակությամբ ճարպ և ճարպոտ միսը (մանավանդ ոչխարինը) չի թույլատրվում։ Բանջարեղեն կերակուրներից չի կարելի գործածել այնպիսինները, որոնք պարունակում են սիսեռ, ոսպ, լոբի, բակլա, թրթնջուկ, սպանախ և այլն։ Կաթնամթերքներից գործածվում են՝ ժաժիկը, թարմ պանիրը և այլն։

Բանջարեղենն, մսեղեն և ձկնեղեն կերակրատեսակները գործածում են չտապակած վիճակում։

Հանձնարարվում է լայն չափով գործածել վանազան ձեթեր. ձուն կարելի է գործածել առանց դեղնուցի։

5. Երիկամների հիվանդությունների դեպքում

Ընդունվող կերակրատեսակների մեջ աղը խիստ սահմանափակվում է։ Գործածում են չափավոր քանակությամբ սպիտներ ու արգանակ պարունակող կերակրատեսակներ։ Միսը և ձուկը միայն խաշած՝ առանց էքստրակտիվ նյութերի։ Համը բարելավելու համար եփելուց հետո կարելի է թեթևակի տապակել։ Սահմանափակում են ընդունվող հեղուկի քանակը։

Հանձնարարվում են կաթնեղեն կերակուրներ. կարագ, զտած ձեթ, վեգետարյան, կաթնամթերքային և մրգի ապուրներ։

Բանջարեղենից արգելվում են ամսական բողկը, սպիտակ բողկը, սպանախը, լոբազգիները, թրթնջուկը, մաղադանոսը, թարխունը, կոտեմը, ռեհանը և այլն։ Հանձնարարվում է լայնորեն օգտագործել պտուղներ և հատապտուղներ, առանձնապես խաղող։ Հանձնարարվում է ձմերուկ, եթե երիկամների արտազատման ֆունկցիաները պահպանված են։

Մեզ թվում է, թե հարկ չկա կանգ առնելու այն կերակուրների վրա, որոնք բուժական սննդի մեջ գործածվում են մնացած հիվանդությունների ժամանակ։ Սկզբում շարադրած սկզբունքներից ելնելով, տնային տնտեսուհին ճիշտ կհասկանա բժշկի նշանակումները և կպատրաստի հիվանդի համար անհրաժեշտ համապատասխան կերակուրներ։

ՀԱՄԵՄԱՏԱԿԱՆ ԱՂՅՈՒՍԱԿ

ՈՐՈՇ ՄԹԵՐՔՆԵՐԻ ԾԱՎԱԼԱՅԻՆ ԿՇԻՌ (գրամներով)

Մթերքի անունը	1 տուփ 200 խմոր-ում	1 տուփ 252 խմոր-ում	Կոպեկի կշռով	Կոպեկի քանակ	1 հատ	Մթերքի անունը	1 տուփ 200 խմոր-ում	1 տուփ 252 խմոր-ում	Կոպեկի կշռով	Կոպեկի քանակ	1 հատ
Արախիս մաքրած	175	140	25	—	—	Ձեթ	240	190	17	5	—
Ալյուր կարտոֆիլի	180	150	30	10	—	Ձվի փոշի	180	150	25	10	—
Ալյուր ցորենի	160	130	30	10	—	Ձու առանց կճեպի	6 հ.	—	—	—	—
Արաժան	250	210	25	10	—	Ձվի սպիտակուց	11 հ.	9 հ.	—	—	—
Աղ	—	—	30	10	—	Ձվի դեղնուց	12 հ.	10 հ.	—	—	—
Բալ թարմ	190	150	30	—	—	Ճակնդեղ	—	—	—	—	50
Բրինձ	240	180	30	10	—	Մարգարին հալած	230	180	15	4	—
Գազար միջին	—	—	—	—	75	Մաղադանոս	—	—	—	—	150
Իլակ թարմ	150	120	25	—	—	Մուրաբա	330	270	50	17	—
Եգիպտաց. ալյուր	160	130	30	10	—	Մոռ թարմ	140	110	20	—	—
Եգիպտացոր. փաթիլ	50	40	17	2	—	Ցուղ հալած	240	185	17	5	—
Ժելատին (փոշի)	—	—	15	5	—	Նուշ (միջուկը)	160	130	30	—	—
Ժելատին (թերթիկ)	2,5	—	—	—	—	Շաքար քառակուսի	200	140	—	—	9
Լիմոնաթթու բյուրեղ	—	—	25	8	—	Շաքարավազ	230	180	25	10	—
Լիկյոր	—	—	20	7	—	Շաքարափոշի	180	140	25	10	—
Լոբի	220	—	—	—	—	Ոսպ	210	—	—	—	—
Խաշխաշ	—	135	18	5	—	Չամիչ	190	155	25	7	—
Կակաո փոշի	—	—	25	9	—	Պամիդոր միջին	—	—	—	—	100
Կաղամբ թարմ միջ.	—	—	—	—	1500	Պաքսիմատ աղացած	125	—	15	5	—
Կարտոֆիլ միջին	—	—	—	—	100	Պղպեղ աղացած	—	—	—	5	—
Կաթ խտացրած	—	—	30	12	—	Պյուրե մորու և այլ	350	290	50	17	—
Կաթ չորացրած	120	100	20	5	—	Ջուր	250	200	18	5	—
Կաթ անքաշ	255	204	13	—	—	Սխտոր կեղևահանված	230	—	—	—	—
Կաղին (միջուկը)	170	130	30	—	—	Սխտոր չկեղևահանված	200	—	—	—	—
Կորնկի ձավար	220	—	25	—	—	Սուրճ աղացած	—	—	20	7	—
Հում սեր	250	200	17	5	—	Սոխ միջին	—	—	—	—	75
Ձավար Հերկուլես	90	—	12	—	—	Սագո	180	160	20	6	—
Ձավար հնդկա	210	165	25	—	—	Սոդա խմելու	—	—	28	12	—
Ձավար սպիտակահատ	200	—	25	—	—	Սև հաղարճ	180	150	30	—	—
Ձավար գարու կեղևահանված	230	—	25	—	—	Վարունգ միջին	—	—	—	—	100
Ձավար գարու չկեղևահանված	180	—	20	—	—	Վարսակի փաթիլ	100	80	14	4	—
						Տոմատ պյուրե	220	—	25	5	—
						Քացախ	—	—	15	5	—

Ձվի կշիռը 43 գ է, այդ թվում սպիտակուցը՝ 23 գ, դեղնուցը՝ 20 գ։

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Առաջաբան — Ա. Ս. Փիրուզյան 4
Հայ ժողովրդի սննդի մի քանի առանձնահատկությունների մասին — Լ. Բ. Հարությունյան 13
Հայ ժողովրդի սննդի բնապատմական հիմունքները — Ս. Տ. Երեմյան . 23

ՍԱՌԸ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ ԵՎ ԽՈՐՏԻԿՆԵՐ 32

Սալաթ «Արմենիա» 32
Երևանի սալաթ 33
Լենինականի սալաթ 33
Սեզոնային սալաթ 34
Ընկուզով կանաչ լոբի 34
Բադրիջանի սալաթ 34
Սոխով մատղաշ կարտոֆիլ 34
Սոխով կարտոֆիլ 34
Արաժանով կարտոֆիլի սալաթ . . 34
Ձվով բանջարեղենի սալաթ . . . 34
Բադրիջանի և պոմիդորի սալաթ . . 35
Սխտորով պոմիդորի սալաթ . . . 35
Պոմիդորի և վարունգի սալաթ . . 35
Կարտոֆիլի և կաղամբաթթվի սալաթ . 35
Կաղամբաթթվի սալաթ 36
Կարմիր լոբու սալաթ 36
Կանաչ լոբու աղցան 36
Կանաչ բակլայի աղցան 36
Սպանախի աղցան 36
Սպիտակ բանջարի աղցան 36
Ընկուզով կաղամբի աղցան . . . 37
Ծաղկակաղամբի աղցան 37
Ձիթապտղով կաղամբի աղցան . . 37
Եղինջի աղցան 38
Ղանձիլի աղցան 38
Թարմ թելուկի աղցան 38
Ջորացրած թելուկի աղցան . . . 38
Ավելուկի աղցան 38
Սոխառածով ավելուկի աղցան . . 38
Ընկուզով ավելուկի աղցան . . . 38
Փիփերթի աղցան 39
Սիբեխի աղցան 39
Շրեշի աղցան 39
Բոխու աղցան 39
Դանդուռի աղցան 39
Ապուզանի աղցան 40
Խորոված բադրիջանի աղցան . . 40
Սխտորած մածնով բադրիջանի աղցան . 40
Լիմոնով բադրիջանի աղցան . . 40
Սոխով բադրիջանի աղցան . . . 41
Թարխունով ձու 41
Խորոված բադրիջան 42
Սխտորած բադրիջան 42
Սոխով կարմիր լոբի 43
Տապակած կարմիր լոբի 43
Ընկուզով կարմիր լոբու պյուրե . . 43
Հոնով կարմիր լոբու պյուրե . . 43
Մշոշ 44
Սոխով կարմիր լոբու պյուրե . . 44
Տրորած սպիտակ լոբի նշով . . 44
Կարմիր լոբու կոլոլիկներ . . . 45
Սխեռի կոլոլիկներ 45
Ոսպով պասուց տոլմա 45
Սխեռով պասուց տոլմա 46
Լցոնած տաքդեղ 46
Ուղեղով սալաթ 46
Խաշած հավ 46
Ոչխարի խաշած միս 47
Խաշած լեզու 47
Մսագլանիկ 48

ԱՊՈՒՐՆԵՐ 49

Ապուրներ ոչխարի մսից . . 50

Ձավարով ոչխարի մսապուր . . 50
Տհալով բրնձապուր 50
Թարխունով ոչխարի մսապուր . . 50
Բրնձով ոչխարի մսապուր . . . 50
Խնձորով և սալորով ոչխարի մսապուր . 51
Ոչխարի մսով խոխոբ 51

Էջմիածնի բոզբաշ 51
Փիփերքով ոչխարի մսապուր . . 52
Սիսիանի բոզբաշ 52
Երևանի բոզբաշ 52
Շուշվա բոզբաշ 53
Ջմեռային բոզբաշ 53
Պուտուկ 53
Կոլոլիկ 53
Ուռենայի կոլոլիկ 53

Ապուրներ տավարի մսից . . 54

Համեմած արգանակ 54
Լցոնած կոլոլիկ 54
Մանթապուր 54
Տավարի մսապուր բրնձով . . . 55
Տավարի մսապուր սալորի պաստեղով . 55
Տավարի մսապուր ծիրանաչրով . . 56
Տավարի մսապուր սերկևիլով . . 56
Տավարի մսով մախոխ . . . 57
Տավարի մսապուր ճակնդեղով . . 57
Տավարի մսապուր թնդուկով . . 57
Տավարի մսապուր ոսպով . . . 57
Տավարի մսապուր ցորենի ձավարով . 57
Տավարի մսապուր փիփերքով և բրնձով 58
Տավարի մսապուր գիմիլով . . 58
Քաղհրթով ապուր 58
Ականջապուր 58
Փլոլ 59
Տավարի մսապուր ծներևկով . . 59
Տավարի մսապուր սպանախով . . 59
Խաշ 60
Խմորապուր 60
Կարտոֆիլապուր 60
Կոլոլիկներով դդմապուր . . . 60
Քամբախապուր 60
Ձվով արգանակ 61
Թելխմորով արգանակ . . . 61

Ապուրներ հավի մսից . . . 61

Ջիրթմա (Հավապուր) . . . 61
Արգանակ 62
Հարսանեկան ապուր 62
Տարոնի ապուր 63
Քարխանա 63
Հավով բրնձապուր 63

Ապուրներ իշխանից . . . 64

Հոնաշրով իշխանապուր . . . 64
Կարտոֆիլով իշխանապուր . . . 64

Ապուրներ սունկից 64

Արշտայով սնկապուր 64
Մրդով սնկապուր 65
Սնկապուր 65

Ապուրներ լոբուց և ձավարից . 65

Լոբախաշու 65
Ձավարով լոբախաշու 65
Սպիտակ լոբու քանձրապուր . . 65
Սպիտակ լոբախաշու 66
Բրնձով սիսեռապուր 66
Սալորաչրով սիսեռապուր . . . 66
Ընկուզով սիսեռապուր . . . 66
Արշտայով ոսպապուր 66
Բրնձով ոսպապուր 66
Ավելուկով ոսպապուր 66
Ձավարապուր 67
Բրնձապուր 67
Հոնով բրնձապուր 67
Սիրնախով բրնձապուր 67
Ջլբուր 68
Բրնձով ձվջուր 68
Հատիկապուր 68
Թելխմորով ապուր 68
Պոշով ապուր 68
Քյալապյոշ 69
Մախոխ 69
Հևնիհականի Տալվապուր . . . 69

Ապուրներ բանջարեղենից և կանաչեղենից 69

Սոխապուր 69
Նպինջապուր 69
Քրչիկ 70
Կարտոֆիլով և մաղադանոսով ապուր . 70
Դդմապուր 70
Սոխաոածով ավելուկի ապուր . . 70

Կաթնապուրներ 71

Կաթնապուր 71
Մածնարբդոյ 71
Ապաս 72
Սյունիքի ապաս 72
Թանապուր 72
Սառնապուր 72

Քաղցր ապուրներ 72

Մասրամածուն 72
Հոնապուր 73
Քաղցր բլղուրապուր 73

Քաղցր կորկոտապուր 73
Անուշապուր 74
Ջամշարակ 74
Ջիրապուր 74

ՉԿՆԵՂԵՆ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ . . 75

Խաշած իշխան 78
Չկան արգանակ 78
Խաշած կողակ 78
Ընկուզի խյուսով իշխան . . . 78
Սնփական հյութով իշխան . . . 79
Սպիտակ գինիով իշխան . . . 79
Լավաշով իշխան 79
Կարտոֆիլով իշխան 80
Տոմատի խյուսով իշխան . . . 80
Ձվով իշխան 80
Շամփրախորով իշխան . . 80
Նորքի ձևով պատրաստվող իշխան . 81
Չկնորսական իշխան 81
Կարագով իշխան 82
Պլակի 82
Ջևոցախորով իշխան . . . 82
Կուտապ 82
Պոմիդորով խորոված իշխան . . 82
Իշխանի կոլոլիկներ 82
Խաշած կարմրախայտ 83
Տապակած կարմրախայտ . . . 83
Խմորով տապակած իշխան կամ սիգ . 83
Պաքսիմատով կարմրախայտ . . 83
Պերգամենի թղթում խորոված կարմրախայտ 83
Քևրեղանի կարմրախայտ . . . 84
Տապակած կողակ 84
Բանջարեղենով սիգ 84

ՄՍԵՂԵՆ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ . . 85

Ոչխարի մսով կերակրատեսակներ 86

Խաղողի տերևով տոլմա . . . 86
Կաղամբով տոլմա 86
Աշտարակի տոլմա 87
Էջմիածնի տոլմա 87
Դյմիկով տոլմա 88
Սոխով տոլմա 89
Սերկևիլով տոլմա 89
Լցոնած պոմիդոր 90
Ոչխարի մսի կոլոլիկ 90
Սիրանաշրով կոլոլիկ 90
Սյունիքի կոլոլիկ 90
Շիրակի կոլոլիկ 91
Արարատյան կոլոլիկ 91
Ձվակոլոլիկ 91
Շիրակի փափկենի 92
Տապակած բիտկի 92
Խնձորով տապակ 92
Սոխով տապակ 92
Կաղամբով մուսակա 92
Թանրի հարիսա 93
Սխտորած 93
Բայրիչանի խավիարով ոչխարի միս . 93
Մսով բումբար 94
Կաղամբով միս 94
Սիրանաշրով քևրևդան . . . 94
Լոսու բորանի 95
Սոխով ոչխարի միս 95
Սպանախով ոչխարի միս . . . 96
Նեխուրով ոչխարի միս . . . 96
Բամիայով ոչխարի միս . . . 96
Սևրկևիլով ոչխարի միս . . . 96
Կանաչ լոբով և ձվով ոչխարի միս . 97
Սիրանաշրով ոչխարի միս . . . 97
Կոտայքի ղանակով ոչխարի միս . 97
Դդումով շոգեխաշու 97
Կանաչ լոբով շոգեխաշու . . . 97
Սպիտակ լոբով շոգեխաշու . . . 97
Խաշ շոգեխաշու 98
Ջևոցային ոչխարի միս . . . 98
Քևրևդան 98
Արցախի տապակա 98
Նավասարդի հարիսա 99
Կաթսայի խորոված 99
Կարսի խորոված 99
Ոչխարի մսի խորոված 100
Ամառային խորոված 100
Մնծած մսի խորոված 100
Հոկտեմբերյանի խորովու . . . 101
Հովվական խորովու 101
Ոչխարի լյարդի, սրտի և երիկամների խորոված 102
Տժժիկ 102
Փուռ պցած ոչխարի գլուխ . . . 103
Եփած ուղեղ 103
Կարտոֆիլով տհալ 103
Բամիայով տհալ 103
Մատիկներ 104
Խորոված նապաստակ 104
Ջևոցային տհալ 104
Դառան միս 104
Բրնձով և մսով սալբատոր . . . 104
Լցոնած դառան թիակ 105
Փլավով դառան կոպիկ 105

Տավարի մսով կերակրատեսակներ 106

Տավարի մսի տապակած կոլոլիկ . . 106
Տավարի մսի բոժոժ 106
Մեղրու կոլոլիկ 106
Միջուրում 106
Արմլով 106
Տոմատի խյուսով կոլոլիկ . . . 107
Գեղարքունու կոլոլակ 107
Սպանախով տավարի միս . . . 108
Մաալոո 108
Տավարի մսով բորակի . . . 108
Աշտարակի կոլոլակ 109
Շուշվա կոլոլակ 109
Դպումով մուսակա 110
Բադրիջանով մուսակա . . . 111
Կարտոֆիլով մուսակա . . . 111
Կանաչ պոմիդորով մուսակա . . 111
Արաժանով սուկի 111
Տապակած սուկի 111
Տապակած սուկի բանջարեղենով . . 111
Խորոված սուկի 112
Ցանցախորով սուկի 112
Բաստուրմայի խորոված . . . 112

Հորթի մսի կերակրատեսակներ . 112

Նոր Բայազետի կոլոլիկ . . . 112
Կարտոֆիլով հորթի մսի կոլոլիկ . . 112
Տոմատի խյուսով հորթի միս . . 113
Պոմիդորի հետ տապակած հորթի միս . 113
Սամիթով հորթի միս 114
Հորթի լցոնած կրծքամիս . . . 114

Խոզի և վայրի կենդանիների մսի կերակրատեսակներ . . . 114

Խոզի և տավարի մսի ջեռեփուկ . . 114
Տապակած խոզի միս սերկևիլով . . 115
Տապակած խոզի միս խաղողով . . 115
Խառը կոլոլիկ 115
Տնական Երշիկ 115
Խոզի մսի խորոված 115
Վայրի խոզի մսի խորոված . . . 116
Ծղնիկի մսի խորոված 116
Ուլի խորովու 116

ԸՆՏԱՆԻ ԵՎ ՎԱՅՐԻ ԹՌՉՈՒՆՆԵՐԻ ՄՍԻ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ . . 117

Տոմատի խյուսով եփած հավ . . 118
Հոնի խյուսով եփած հավ . . . 119
Կանաչ լոբով և պոմիդորով եփած հավ 119
Համիայով խաշած հավ . . . 119
Հարիսա 119
Խնձորի խյուսով հավ 120
Լցոնած հավ 120
Կանաչ լոբով և ձվով հավի բորանի . 120
Հավի մսով խոխոբ 120
Կանաչ լոբով ճուտի բորանի . . 121
Բադրիջանով ճուտի բորանի . . 121
Ջորացրած մրգի խյուսով ճուտ . . 121
Շամփրախորով ճուտ 122
Պաքսիմատած ճուտ 122
Տապակած ճուտ 122
Բանջարեղենի հետ խաշած ճուտ . . 122
Ճուտ «Արարատ» 123
Խնձորով հնդկահավ 123
Ամիճ 124
Տապակած սագ խնձորով . . . 124
Լցոնած բադ 124
Գինեփ փասիան 124
Շամփրախորով կաքավ . . . 124

ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ . 125

Տապակած մատղաշ կարտոֆիլ . . 128
Տապակած կաքտոֆիլ 128
Շոգեխաշած կարտոֆիլ . . . 128
Դդմաքաշովի 129
Սոխատածով դդում 129
Կաթով դդում 129
Ոսպով դդում 129
Տապակած դդում 129
Բրնձով դդում 129
Ընկույզով լցոնած դդում . . . 129
Պաքսիմատած դդում 130
Ջևռնփուկ դդում 130
Ջեռոցային դդում 130
Այլազան 130
Պոմիդորով կանաչ լոբի . . . 131
Մաղադանոսի 131
Լցոնած բադրիջան 131
Սունկով պոմիդորի տոլմա . . . 132
Խաշած բադրիջան 132
Ջեռնփուկ բադրիջան և պոմիդոր . . 132
Ընկույզի խյուսով բադրիջան . . 132
Խորոված բադրիջան 132
Սիսեռով լցոնած բագրիջան . . 132
Պանրի լցոնով բադրիջան . . . 133
Բանջարեղենով խաշած կանաչ լոբի . 134
Մածնով կանաչ լոբի 134
Բանջարեղենի բորանի . . . 134
Բազուկի տերևով բորանի . . . 135
Բանջարեղենով կանաչ լոբի . . 134
Կաթով կարտոֆիլ 135

Ձվով դդմիկ 135
Ջեռուփուկ ծնեբեկ 135
Ընկույզի խյուսով ծնեբեկ . . . 135
Կաթի խյուսով ծնեբեկ . . . 136
Ընկույզի խյուսով սպանախ . . 136
Ձվով փիփերթ 136
Ձվով սպիտակ բանջար . . . 136
Տապակած տամբուլա (սունկ) . . 136
Խորոված տամբուլա 136
Խմորում տապակած ճակնդեղ . . 136

ՁՎԻ, ՁԱՎԱՐԵՂԵՆԻ ԵՎ ԱԼՅՈՒՐԻ ԿԵՐԱԿՐԱՏԵՍԱԿՆԵՐ 137

Ձվածեղ-մխլու 137
Սովորական ձվածեղ 137
Ծնեբեկով ձվածեղ 137
Սոխով ձվածեղ 138
Անուշ պաստեղով ձվածեղ . . . 138
Սպանախով ձվածեղ 138
Սոխով և հացով ձվածեղ . . . 138
Թարխունով և սոխով ձվածեղ . . 138
Կանաչ լոբով ձվածեղ 138
Պոմիդորով ձվածեղ 138
Տհալով ձվածեղ 138
Սխտորած մածնով ձվածեղ . . 139
Բաստուրմայով ձվածեղ . . . 139
Մեծած մսով ձվածեղ 139
Ջուլամա 139
Ընկույզով ձվածեղ 139
Սունկով ձվածեղ 139
Պանրով կաթնաձու 140
Բոխիով ձվածեղ 140

Ձավարի և ալյուրի կերակրատեսակներ 140

Փլավ եփելու եղանակները . . . 140
Քամովի փլավ 140
Քաշովի փլավ 141
Ձվածեղով փլավ 141
Հոնով փլավ 141
Լավաշով փլավ 141
Կարմիր լոբով փլավ 141
Տապակած ոչխարի մսով փլավ . . 142
Արշտայով փլավ 142
Ջոր մրգով փլավ 142
Ջամանով փլավ 142
Իշխանով փլավ 142
Ջալ քաշովի 142
Սունկով փլավ 143
Ճուտով փլավ 143
Փլավ «Արարատ» 143
Հարսանեկան փլավ 144
Հոնալցոն ճուտերով փլավ . . . 144
Ջլավ 144
Ուղեղով փլավ 144
Ոչխարի մսով քաշովի 144
Հաճարով փլավ 144
Բրնձով քաշովի 144
Աղացած մսով քաշովի . . . 145
Ցորենի ձավարով քաշովի . . . 145
Կաթնով 145
Կորկոտ 145
Բրնձով բումբար 145
Խաշիլ 145
Հասութա 146
Խավիծ 146
Խմորի բորակի 146

ԽՄՈՐԵՂԵՆ 147

Դրոժով խմոր 147
Անդրոժ խմոր 148
Ստեփանավանի գաթա . . . 149
Կիրովականի գաթա 149
Երևանի գաթա 150
Լենինականի գաթա 150
Արցախի գաթա 150
Թերթոն գաթա 151
Հյուսովի թխվածք 151
Նապուկ (կաթնահունց) . . . 152
Տապլա (միչինք) 152
Աղի խորիզով գաթա 152
Ականջ 152
Գլանիկ 153
Շաքար-լոխում 153
Շաքարահաց 153
Շաքարապատառիկներ 154
Ձվաթխվածք 154
Գնդիկ 154
Նշաբլիթ 154
Ընկույզի խորիզով գնդիկ . . . 154
Պատիճ (խուշուր) 155
Ընկույզի թխվածք 155
Նշափողիկ 155
Ընկույզափողիկ 156
Ամոքափախլավա 156
Շերտավոր փախլավա 156
Կարկանդակ 157
Տապակած կարկանդակ . . . 157
Արշտակարկանդակ 157
Ակ-դակ 158
Յուղաթերթ 158
Լենինականի յուղաթերթ . . . 158
Յուղաբլիթ (բիշի) 158

Բաղարջ 159
Նշաբիսկվիտ 159
Տոնական հաց 159

ՀԱՑԿԱԿԱՆ ԱՋԳԱՑԻՆ ՀԱՑ . . 160

Լավաշ 160
Մատնաքաշ 161

ՄՈՒՐԱԲԱ ԵՎ ՋԱՂՑՐԱՎԵՆԻՔ . . 162

Ելակի մուրաբա 162
Մոռի մուրաբա 163
Սև թթի մուրաբա 163
Մոշի մուրաբա 163
Բալի մուրաբա 163
Սպիտակ կեռասի մուրաբա . . . 163
Դեղին սալորի մուրաբա . . . 163
Սիրանի մուրաբա 163
Հոնի մուրաբա 164
Սերկևիլի մուրաբա 164
Վարդի մուրաբա 164
Ջմերուկի մուրաբա 164
Սեխի մուրաբա 165
Դդումի մուրաբա 165
Բադրիջանի մուրաբա 166
Կանաչ պոմիդորի մուրաբա . . 166
Ընկույզի մուրաբա 167

Ջաղցրավենիք պատրաստելը . . 168

Աղանձ 168
Լոխում-թևրթիկ 168
Մեղրընկույզ (գոզինաղ) . . . 168
Դոշաբով պաքսիմատ 169
Մեղրով հալվա 169
Կաղանդ 169
Տնական հալվա 169
Արշտահալվա 169
Ընկույզի հալվա 169
Շփոթ 170
Ալանի 170
Դոշաբ 170
Սուջուղ (շարոց) 171
Բալի պոչի թուրմ 171
Բալի թուրմ 171

ՁՈՐԱՑՐԱԾ ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆ ԵՎ ՄՐԳԵՐ 172

Խառը կանաչի 172
Ձորացրած տաքդնղ 172
Ձորացրած կանաչ լոբի . . . 172
Ձորացրած բայրիջան 172
Ձորացրած բամիա 173
Ձորացրած պոմիդոր 173
Ձորացրած ավելուկ 173
Միրանաչիր 173
Սալորաչիր 173
Պաստեղ-լավաշ 173
Դեղձաչիր 173
Թթաչիր 173
Խնձորաչիր 174
Ձորացրած բալ 174
Ջամիլ 174
Հոնաչիր 174
Մասրաչիր 174

ԹԹՈՒՆԵՐ ԵՎ ԱՂԾՈՒՆԵՐ . . 175

Խաղողաթթու 176
Բադրիջանաթթու 176
Լցոնած բադրիջանաթթու . . . 176
Պոմիդորաթթու 176
Վարունգաթթու 176
Սխտորաթթու 177
Բանջարեղենի թթու 177

Աղծուներ պատրաստելը . . 177

Աղը դրած խաղողի տերև . . . 177
Աղը դրած բոխի 177
Թերաղի վարունգ 177
Բաստուրմա 178
Մսի սուջուղ 178
Աղը դրած կողակ 178

ԿԱԹ ԵՎ ԿԱԹՆԱՄԹԵՐՔՆԵՐ . . 179

Կովի կաթ 179
Սեր և լոր սեր 179
Սերոց 179
Մածուն 180
Սերով մածուն 180
Բոնած մածուն 180
Հովկուլ 181
Ժաժիկ 181
Ձորթան 181
Արաժան 181
Շոռ (լոռ) 181
Շոռազանգված 182
Շոռապանրիկ 182
Յուղ 182
Մածնի կարագ 182
Հալած յուղ 182
Պանիր 183
Աղաջուր պատրաստելը և պահպանելը . 186

ՊՏՈՒՂՆԵՐ ԵՎ ՀԱՏԱՊՏՈՒՂՆԵՐ . 188

Խաղող 188

Ծիրան, դեղձ, սալոր, տանձ և այլ պտուղներ ու հատապտուղներ 191

Ծիրան 191
Դեղձ 192
Սալոր 193
Ալուչա 194
Տանձ 194
Խնձոր 195
Նուռ 195
Սերկևիլ 195
Հոն 196
Թուզ 196
Մասուր 196
Կոծոխուր 196
Փշատ 196
Մոշ 197
Նուշ 197
Ընկույզ 198
Ուսմախ 198

ՊԱՀԱԾՈՆԵՐ 199

Կանաչ սիսեռ 199
Կանաչ լոբի 199
Գազար և ճակնդեղ 199
Կապար 201
Դանդուռ 201
Պոմիդոր 201
Տոմատ-պյուրե և տոմատ-պաստա . 201
Պոմիդորի հյութ 202
Տոմատի սոուս 202
Բանջարեղենի նախաճաշիկային պահածոներ 202
Պաստերիլիզացված վարունգ . . 202
Մրգի կոմպոտներ 202
Մրգի հյութեր 202
Մսի պահածոներ 202
Տհալ (ղավուրմա) 203
Մսա-բուսեղեն պահածոներ . . . 203
Բանջարեղենի և մրգերի թթուներ . 203

ԳԻՆԻՆԵՐ ԵՎ ԿՈՆՅԱԿՆԵՐ . . 204

Սեղանի գինիներ 204
Կիսաքաղցր գինիներ 205
Ինդացրած գինիներ 206
Շամպայն 208
Կոնյակ 209
Սովորական կոնյակներ . . . 209
Տեսակավոր կոնյակներ . . . 210

ՀԱՆՔԱՑԻՆ ՋՐԵՐ 212

Դիլիջան 212
Արզնի 213
Հանքավան 214
Ջերմուկ 214

Ռացիոնալ սննդի հիմունքներ . 215
Սննդի յուրացումն ու նրա կալորիականությունը . . . 222
Ռուժական սննդի մի քանի հիմունքներ 223
Ռուժական սննդի սկզբունքներ 224
Համեմատական աղյուսակ . . 224

ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԽՈՀԱՆՈՑ

Խմբագիր՝ Տնտեսական գիտությունների
թեկնածու Ա. Ս. Փիրուզյան

Հրատ. խմբագիր՝ Մ. Արիստակեսյան
Նկարիչ՝ Ս. Ստեփանյան
Գեղ. խմբագիր՝ Հ. Մնացականյան
Տեխ. խմբագիր՝ Ա. Սաճակյան
Վերստուգող սրբագրիչ՝ Ա. Միրզոյան

Պատվեր 505 *Տիրաժ 60000*

Հանձնված է արտադրության 15/II 1961 թ.։ Ստորագրված է տպագրության 22/V 1962 թ
Թղթի չափսը՝ 84×108 1/16, տպագր. 15,0 մամ. = 24,6 պայմ. մամ.,
հրատ. 18,0 մամ. + 8 ներդիր։ Գինը 1 ռ. 50 կ.։

Հայկական ՍՍՌ Կուլտուրայի մինիստրության Հրատարակչությունների և պոլիգրաֆ
արդյունաբերության Գլխավոր վարչության Պոլիգրաֆկոմբինատ, Երևան, Տերյան 91։




Archbishop
Vicken Aykazian