



«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ



ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2022

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ

Խոհանոցը դպրոցում

ԱՌԱՐԿԱ

Տեխնոլոգիա

ՀԵՂԻՆԱԿ

Գոհար Արշակյան

ՄԱՐԶ

Արագածոտն

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ

Ապարանի Հ.Ոսկանյանի թիվ 2 հ/մ դպրոց

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1, ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ	3
2, ԽՈՂԱՆՈՅԸ ԴՊՐՈՑՈՒՄ	4
• ՄՆՆԴԱՍԹԵՐՔ ՊԱՏՐԱՍՏԵԼԻՄ ՈՐՈՇԱԿԻ ԿԱՆՈՆԵՐԻ ՀԱՄԱՊԱՏԱՍԽԱՆՈՒԹՅԱՆ ԿՈՉՎՈՒՄ Է ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱ;	4
• ԽՈՂԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆ ԱՌՈՂՋ ՄՆՈՒՆԴ ՊԱՏՐԱՍՏԵԼՈՒ ԵՎ ՀԱՄԵՂ ՄՆՎԵԼՈՒԱՐՎԵՍՏ Է	5
• ԽՈՂԱՆՈՑՈՒՄ ՕԳՏԱԳՈՐԾՎՈՂ ՍՊԱՍՔ	6
• ԽՈՂԱՆՈՑԻ ԴԵՐՆ ՈՒ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	6
• ԱԶԳԱՅԻՆ ԽՈՂԱՆՈՅԸ ՄՇԱԿՈՒՅԹԸ ԲՆՈՒԹԱԳՐՈՂ ԱՄԵՆԱԳՈՒՆԵՂ ՏԱՐՐՆ Է	7
• ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԽՈՂԱՆՈՑ	7
• Հայկական խոհանոցի ճաշատեսակները	7
• ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԽՈՂԱՆՈՑԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ	7
• ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՀՅՈՒՐԸՆԿԱԼՈՒԹՅՈՒՆ	8
• ԽՈՂԱՆՈՑԱՅԻՆ ՍՊԻՏԱԿԵՂԵՆԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ և ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ	9
• ՍԵՂԱՆԻ ՍՊԱՍՔԱԴՐՄԱՆ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	9
• ՍՊԱՍՔԱԴՐՄԱՆ ՆՊԱՏԱԿՆ Է	10
• ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԱՐԴՈՒ ՄՆՆԴՈՒՄ	10
• ՄՐԳԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ և ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆ	11
• ՋԱՎԱՐԵՂԵՆ ՄԱԿԱՐՈՆԵՂԵՆ ԴՐԱՆՅ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ և ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄՆՆԴԻ ՄԵՋ	11
• ԿԱԹՆԱՍԹԵՐՔՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ	12
• ՊԱՀԱԾՈՆԵՐ	13
• ՄՆՆԴԱՅԻՆ ԹՈՒՆԱՎՈՐՈՒՄՆԵՐ	14
• ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԼԱՎԱՇԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ	15
• ՀԱՅԻ ԽՈՐՀՈՒՐԴԸ ՀԱՅԵՐԻ ԿՅԱՆՔՈՒՄ	16
3, ԵԶՐԱԿԱՅՈՒԹՅՈՒՆ	18
4, ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅՈՒՆ	19

Ներածություն

Դեռ մանկապարտեզում աշխարհը նկատվածն առաջին քայլերն են անում: Տեխնոլոգիա առարկա ուսումնասիրելիս երեխան փոքրուց պետք է ճանաչի իրեն շրջապատող իրերն ու երևույթները: Մեզ շրջապատող ամբողջ աշխարհը կարելի է բաշանել երկու մասի: Առաին բնական ճանապարհն է երկրորդ՝ արհեստական այսինքն մարդու ստեղծածը: Միայն մարդն է ընդունակ աշխարհի նյութերը վերափոխելով ստեղծել անհչաժեշտ գործիքներ, սարքեր և համակարգեր: Գիտելիքներ ձեռք բերի տեխնիկական մոդելավորումից, գաղափար կազմի ինտերիերի մասին, սովորի համեղ և օգտակար կերակուրներ պատրաստի՝ Տեխնոլոգիա առարկայի շնորհիվ երեխաներին հնարավորություն կտրվի կարևորել և տարբերակել այն ամենը, ինչն անհրաժեշտ է մարդու կենսական պահանջները բավարարելու համար: Տեխնոլոգիան այն առարկան է, որի աշխատանքը կապված է տեղեկատվական բնույթի նյութերի հետ և աշխատանքի պրոցեսին զուգահեռ ինֆորմացիա է ձեռք բերում և առնչվում բոլոր առարկաների հետ: Այն հնարավորություն է տալիս ստեղծելու մտածելու վերլուծելու ողջ տաղանդն ու օժտվածությունը և գնահատել գեղեցիկը:

Խնդիրն է հետ չմնալ ժամանակակից տեխնոլոգիական սարքավորումներից, պահանջներից, և ես չմնալ նոր զարգացումներից:

Նպատակն է որ մարդկանց անհրաժեշտ է ընդունել երեխայի մտահորիզոնը գիտենալ, կարողանա ստեղծագործի, պատրաստի (կահույք, մեքենա, գեղեցիկ հագուստ, համեղ ուտեստներ և կենցաղային իրեր և պարագաններ): Աշակերտը ձևավորի հարգանք և սեր ունենա աշխատանքի նկատմամբ: Բացահայտել սեփական անձը ճանաչել իրենց ներքին հնարավորություններն ու կարողությունները, ճիշտ կարողանա ընտրել իրենց մասնագիտությունը:

Նպատակը և խնդիրները

- Խթանել հետաքրքրությունը խոհանոցի նկատմամբ
- Հաղորդել գիտելիքներ ազգային խոհանոցի մասին
- Ծանոթացնել ազգային կերակրատեսակներին
- Սովորեցնել տարբերակելայլ ազգի խոհանոցը
- Ձևավորել պատկերացումները կերակրատեսակների հատկությունների վերաբերյալ

ԽՈՂԱՆՈՑԸ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Խոհարարությունը ըստ (culinaria)-Խոհանոցային արվեստում ինչպես նաև խոհարարության, մարդկային գործունեությունը կերակուր պատրաստելու գործում



ներառում է մի շարք տեխնոլոգիաներ սարքավորումներ և բաղադրատոմսեր: Խոհարարությունը մարդու կյանքի և առողջության համար անհրաժեշտ տարբեր օգտակար հանածոներից ու

բուսական և կենդանական ծագմամբ մթերքներից մի շարք սննդամթերքների պատրաստման մեթոդ է:

ՄՆԴԱՍԹԵՐՔ ՊԱՏՐԱՍՏԵԼԻՄ ՈՐՈՇԱԿԻ ԿԱՆՈՆԵՐԻ ՀԱՄԱՊԱՏԱՍԽԱՆՈՒԹՅԱՆ ԿՈՉՎՈՒՄ Է ՏԵԽՆՈԼՈԳԻԱ;

Խոհարարության եղանակներն ու բաղադրիչները շատ տարբեր են, երկրից երկրներ, մարդկանցից մարդկանց, սոցիալական խմբեր որոնք ունեն խոհանոցի և ավանդույթի յուրահատուկ փոխկապակցվածությունները:

Խոհարարությունը ինքնին խիստ կախված է ինչպես խոհարարի հմտությունից, այնպես էլ կրթությունից : Համեղ և առողջ սնունդ պատրաստելու համար անհրաժեշտ է ձեռք բերել տեխնոլոգիայի և գիտելիքների որոշակի գիտելիքներ խոհարարական արվեստում:

Ինչպես նաև խոհարարությունը- խանութ է(կամ ռեստորանում, ճաշարանում, սրճարանում խանութում գտնվող հատուկ բաժին), որը վաճառում է կիսաֆաբրիկատներ և պատրաստի խոհարարական ապրանքներ:

- Խոհարարության հիմնական մեթոդները
- Սննդարար նյութեր

ԽՈՂԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆ ԱՌՈՂՋ ՄՆՈՒՆԴ ՊԱՏՐԱՍՏԵԼՈՒ

ԵՎ ՀԱՄԵՂ ՄՆՎԵԼՈՒ ԱՐՎԵՍԵ

Առողջությունը պահպանելու համար մարդու սնունդը պետք է լինի բազմազան և պարունակի անհրաժեշտ քանակությամբ ու բաղադրությամբ սննդանյութեր՝ սպիտակուցներ, ածխաջրեր, ջուր, հանքային աղեր և վիտամիններ՝

Մնունդը մարդու համար էներգիայի աղբյուր է: Օրգանիզմին առողջ սնունդով ապահովելու համար անհրաժեշտ է իմանալ սննդամթերքի օգտակարության և համային հատկանիշների մասին: Դրա համար մարդը պետք է ճիշտ կազմի ռացիոնալ ճաշացանկ,(մենյու):

Ճիշտ սնվելը՝ առողջության ուժի, առույգության, գեղեցկության երկարակեցության աղբյուրն է :

Պետք է օգտագործել վիտամիններով հարուստ սննդամթերքներ, բանջարեղեններ, մրգեր:

Վիտամին (vita) լատիներեն նշանակում է կյանք:

Վիտամինները բարձրացնում են մարդու օրգանիզմի դիմադրողականությունը, տարբեր հիվանդությունների նկատմամբ: Յուրաքանչյուր վիտամին օրգանիզմում ունի իր յուրահատուկ դերը: Բացակայության կամ պակասի դեպքում կարող են առաջանալ տարբեր հիվանդություններ օրինակ՝ վիտամինոզ:

Մեզ հայտնի են մոտ քսան վիտամիններ, որոնք բաշանվում են երկու խմբի՝ ջրալույծ և ճարպալույծ (C<B P A<Dև այլն):

Խոհարարությունն ամենահին մասնագիտություններից է: Խոհարարը զանազան կերակուրներ պատրաստող մասնագետն է՝ լավ խոհարարին հաճախ անվանում են հրաշագործ որովհետև խոհարարը մթերքներից պատրաստում է իսկակաբ գլուխգործոցներ, որոնք մարդկանց ուրախություն և գերագույն հաճույք է պատճառում:



Խոհարարի ստեղծագործությունները մարդկանց ներկայացնում է մատուցողը ումից պահանջվում է բարձր մասնագիտական որակ:

ԽՈՂԱՆՈՑՈՒՄ ՆԵՐԿԱՅԱՑԲՈՂ ՊԱՀԱՆՁՆԵՐԸ

Ժամանակակից խոհանոցը պետք է կահավորված լինի և դասավորված լինի այնպես, որ արագ հեշտ առանց շամանակ կորցնելու կարողանան կերակրատեսակներ պատրաստեն : Խոհանոցում օգտագործվում է խոհանոցային սպիտակեղեն՝ ավոնոցներ, սրբիչներ անձեռոցիկներ բռնիչներ և այլն:

ԽՈՂԱՆՈՑՈՒՄ ՕԳՏԱԳՈՐԾՎՈՂ ՄՊԱՍՔ

Խոհանոցում կերակուր պատրաստելու համար անհրաժեշտ է ունենալ տարբեր չափի կաթսաներ, տապակներ, խոհանոցային սպասք, գործիքներ, հարմարանքներ խոհանոցային էլեկտրական սարքավորումներ, ջեռուցիչ սարքեր (միկրոալիքային վառարան, գազօջախ շոգեեփ և այլն):

Տարբեր տեսակի սննդամթերք պատրաստում և ձևավորում են հատուկ նախատեսված սպասքով և գործիքներով, տարբեր չափի ձևի դանակներ, հարմարանքներ, սարքավորումներ՝ մաղ , գրտնակ, հարիչ, խմորեղենի կաղապարներ, թեյինիկ, սրճեփ ջրագոտիչ և այլն:

Խոհանոցում օգտագործում են տարբեր տեսակի չափի խոհանոցային տախտակներ՝ բանջարեղենը միսը , հացը և որոշ բանջարեղեններ կտրատելու համար:

Խոհանոց և խոհանոցային յուրաքանչյուր պարագաններ պարտադիր պետք է պահել կատարյալ մաքուր օգտագործվածսարքը, գործիքը օգտագործելուց հետո պետք է անմիջապես մաքրել, լվանալ և դասավորել իրենց պահարաններում և դարակներում:

Ճաշի սպասքը մեծ նշանակություն ունի խոհանոցում՝ սպասքը կարող է լինել տարբեր չափի, ձևի ոճի:

Օրինակ՝ Ճաշի համար նախատեսված է խոր ավսեները.

Խորտիկների համար՝ միջին

Աղանդերի համար միջին կամ փոքր՝

Ճաշի սպասքի անբաժանելի մասն են կազմում պնակները գդալները դանակները, պատառաքաղները և այլն:

ԽՈՂԱՆՈՑԻ ԴԵՐՆ ՈՒ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խոհանոցն այն վայրն է որտեղ պատրաստված է տարբեր տեսակի կերակրատեսակներ՝ (ճաշատեսակներ, աղցաններ, թխվածքներ, պահածոներ և այլն) գրեթե օրվա մեծ մասն անցկացնում ենք խոհանոցում:

Դրա համար խոհանոցը պետք է լինի առաջին հերթին մեծ ընդարցակ, լուսավոր ունենա օդափոխիչ կահավորված լինի ժամանակակից ոճով և գեղեցիկ, լինեն անհրաժեշտ պարագաններ, գործիքներ հարմարանքներ:

Խոհանոցը հիմնականում բաժանվում է հատվածների: Հատվածները պետք է այնպես բաժանված, դասավորված լինեն որ յուրաքանչյուր պարագա՝ էլեկտրական սարքավորումները և կենցաղային իրերը չխանգարեն մեկը մյուսին, որպեսզի հեշտ կազմակերպվի յուրաքանչյուր աշխատանք:

ԱԶԳԱՅԻՆ ԽՈՂԱՆՈՑԸ ՄՇԱԿՈՒՅԹԸ ԲՆՈՒԹԱԳՐՈՂ ԱՄԵՆԱԳՈՒՆԵՂ ՏԱՐԴՆ Է

Ժողովրդի կենցաղավարման բոլոր ավանդույթները մեկտեղվում են ազգային խոհանոցում: Շատ կերակուրների պատրաստման եղանակները գրեթե չեն փոխվել և մինչև այժմ սերունդներին են փոխանցվում ազգային խոհանոցի բոլոր գաղտնիքները:

Հայաստան այցելած զբոսաշրջիկներն ու հյուրերը հայկական խոհանոցից ստացված իրենց տպավորությունների հիման վրա Հայաստանն առանձնացնում են մյուս երկրներից:



Բազմաթիվ միատարր խոհանոցների կողքին հայկական խոհանոցը միշտ առանձնացել է իր համր և ձևի նուրբ արվեստով:

ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԽՈՂԱՆՈՑ

Հայկական խոհանոցն ունի մի շարք առանձնահատկություններ որոնք պայմանավորված են տարբեր պատմական աշխարհագրական կլիմայական և նույնիսկ պատմաքաղաքական գործոններով: Հայկական լեռնաշխարհում մի ժամանակ գտնվում էր Վանի թագավորությունը Եվ Հայաստանում պահպանվել են այդ հնագույն պետության նյութական մշակույթի

հուշարձանները:Իսկ հայկական խոհանոցը իր վրա կրում է դեռևս այն ժամանակների աշխարհագրա-կլիմայական հասարակային գործոնների ազդեցությունը

- Պատմական զարգացում
- Հնէաբանական հայտնագործությունները հայկական խոհանոցի մասին
- Ցորենի մշակույթը
- Ազգային կերակրատեսակների առանձնահատկությունները
- Ձուկը հայկական խոհանոցում
- Ուտելի վայջի բույսեր
- Ճաշատեսակներ
- Պատկերասրահ
- Ծանոթագրություն
- Արտաքին հղումներ
- Աղբյուրներ

Հայկական խոհանոցի ճաշատեսակները

- Հարիսա
- Ղափամա
- Ժինգալով հաց
- Բորակի
- Հայկական լահմաջո
- Թփով տոլմա
- Մածուն
- Թաթխանպասուց տոլմա
- Թոնրի խորոված

ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԽՈՒՆՈՑԻ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Հայկական խոհանոցի առանձնահատկությունները թվելիս պետք է առանձնացնենք այն հանգամանքը որ հայկական մշակույթում խոհանոցը սերտորեն կապված է հյուրընկալության և հյուրասիրության հետ:

Միայն հայերն են որ իրենց դիցարանում ունեցել են հյուրասիրության և հյուրընկալության աստված՝ Վանատուրը: Հայկական մշակույթում սեղանը կարող իր շուրջը հավաքել ընտանիքի անդամներին, ընկերներին ինչպես նաև տարբեր մշակույթի և սովորույթների կրողներին:

Հայկական խոհանոցն առանձնահատուկ է նաև ուտելի բույսերի առատությամբ: Հայկական լեռներում կարող ենք գտնել բազմաթիվ ուտելի բույսեր: Պատմագիտական նյութերի համաձայն հայերը հնուց ի վեր մեծ քանակությամբ բույսեր են օգտագործել կենցաղում՝ ավելի քան երեք հարյուր տեսակի ուտելի բույսեր: Հայկական խոհանոց ասելով առաջին հերթին պատկերացնում ենք տոլման, խաշը, հարիսան, խորովածը, գաթան և այլն: Բայց այս ամենը զուտ կերակուրներ չեն նրանցից յուրաքանչյուր ունեցել է ծիսական նշանակություն, որոնցից շատերը պահպանվում են մինչև օրս:

ՀԱՅԿԱԿԱՆ ՀՅՈՒՐԸՆԿԱԼՈՒԹՅՈՒՆ

Հայկական խոհանոցում և հյուրընկալության մեջ աղը և հացը համարվել են պաշտամունքային առարկաներ: Հնուց ի վեր երբ արքունական խնջույքներ էին կազմակերպվում խնջույքը միշտ սկսվում էր աղ ու հացի արարողությամբ: Հյուրերը և տան տերերը կանգնում էին դեմ դիմաց այնպես որ հացը կտրեին խաչաձև: Դա խորհրդանշում էր նրանց բարեկամությունը և այն հույսերը որ նրանք կապում էին բարեկամության հետ:

Բնակլիմայական պայմաններն իրենք են թելադրում երբ և ինչ ուտել: Իչպես որ ձմռանը պատրաստվող կերակուրները որպես կանոն հարուստ են ածխաջրերով, սպիտակուցներով ճարպերով որոնք օգնում են էներգիա կուտակել: Իսկ ամռանը պատրաստվող կերակուրների մեջ մեծ մասն են կազմում բանջարեղենը և կանաչեղենը:



ԽՈՂԱՆՈՑԱՅԻՆ ՍՊԻՏԱԿԵՂԵՆԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ և ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ

Խոհանոցում կարևոր և մեծ նշանակություն ունի նաև սպիտակեղենը՝ սփռոցները և անձեռոցիկները օրեցօր նորաձև և որակյալ սփռոցներ են օգտագործվում խոհանոցում և տոնական օրերին: ցանկալի է օգտագործել այնպիսի անձեռոցիկներ որոնք իրենց գունային համադրությամբ համահունչ լինեն սփռոցին կամ սպասքի գույնի հետ:

ՄԵՂԱՆԻ ՍՊԱՍՔԱԴՐՄԱՆ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ

Շքեղ գեղեցիկ սպասքադրված սեղանը հաշելի է, բարձրացնում է մարդու տրամադրությունը և գրգռում ախորժակը :Սպասքադրել սեղանը նշանակում է նախապատրասել նախաճաշի ճաշի. Մուրճի, թեյի կամ ընթրիքի համար՝ ապահովելով համապատասխան սպասքով:



ՍՊԱՍՔԱԴՐՄԱՆ ՆՊԱՏԱԿՆ Է

- Ստեղծել սննդից օգտվելու համար պայմաններ
- Սեղանի վրա սպասքը դասավորել որոշակի կարգով
- Ապահովվել համապատասխան սպասքով

Սեղանի սպասքադրումը կատարվում է հետևյալ քայլաշարով

- Սեղանը ծածկել սփռոցով
- Դասավորել ափսեները աթոռների դիմաց
- Դասավորել ըմպանակները
- Ծալադրել և դասավորել անձեռոցիկները
- Բաշխել դանակները, պատառաքաղները, գդալները

Սեղանի սփռոցը փռելիս պետք է ուշադիր լինեն, որպեսզի այն հավասարաչափ կախված լինի գեղեցիկ է այն սփռոցը, որը սեղանի եզրից կախված է մոտավորապես 25-30 սմ ծով: Ժամանակակից սպասքաղարանականներով սփռոցի եզրերը կարող են կախվել մինչև հատակը: Այդպիսի ձևը հարմար է տոնական հարսանեկան, ֆուրշետների կազմակերպման ժամանակ:

ՀԻՇԻՐ ՀԵՏՆՅԱԼ ՈՍԿԵ ԿԱՆՈՆԵՐԸ

Անհատական գդալով պատառաքաղով, դանակով և հատկապես ձեռքով չիկարելի ուտելիքը վերցնել ընդհանուր ափսեից

Ընդհանուր ափսեից պետք է օգտվել հատուկ դրա համար նախատեսված գործիքներ

ԲԱՆՋԱՐԵՂԵՆԻ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԱՐԴՈՒ ՄՆՆԴՈՒՄ

Մարդու սննդի մեջ օգտագործումը բուսական և կենդանական ծագման մթերքներ, որոնք հարուստ են վիտամիններով: Բանջարեղենը մրգերը և այլ մթերքներ պարունակում են վիտամիններ որոնք ապահովում են օրգանիզմի բջիջների բնական աշխատանքը:

Ճիշտ սննդի ընտրության դեպքում կարելի է կանխատեսել որոշ հիվանդություններ իսկ հիվանդանալու դեպքում՝ շուտ վերականգնվել:

Բանջարաբուծությունը Հայաստանում ունի հազարամյակների պատմություն և ավանդույթներ՝ Հայաստանում աճում են տարբեր տեսակի բանջարեղեններ՝ վարունգ, լոլոիկ, պղպեղ, սխտոր,



կաղամբ, դդմիկ, բողկ, սմբուկ, գազար, թարխուն, ծնեբեկ, շուշան, սպանախ, եղինջ, մաղադանոս, սամիթ և այլն: Բանջարեղենն անփոխորինելի համեղ և շատ օգտակար սննդամթերք է: Բանջարեղենը յուրօրինակ համ ու բուրմունք է տալիս ճաշատեսակներին և աղցանների՝ բանջարեղենի սննդարար արժեքը ճիշտ պահելու

համար այն պետք է ճիշտ մշակել և եփել: Օգտագործելուց պետք է մաքրել և լվանալ հոսող ջրի տակ: Ոչ ճիշտ մշակելու կամ լվանալու դեպքում կարող են առանձնացնել թունավորումներ: Բանջարեղենը նպաստում է մարդու մարսողությանը, կանոնավորում նյարդային, մարսողական համակարգը՝ ունեն շատ բուժիչ հատկություններ:

Միտորն ու սոխը ունեն հականեխիչ և մանրէասպան հատկություններ:

Բանջարեղեններն կտրատելու համար հատուկ կտրող հարմարանքներ՝ դանակներ, քերիչներ և այլն: Օրեցօր կատարելագործվում են խոհանոցային սարքավորումները՝, որոնք խոհարարի անբաժան օգնականներն են: Բանջարեղենն հրաշալի նյութ է փորոգրության համար: Ունի Չինական ծագում մեզ է հասել (Xդարից և կոչվում է սկարվինգ)՝ որքան կատարյալ են գործիքները այնքան գեղեցիկ է ստացվում զարդանախշերը և վանդակները: Խոհարար և դիզայների համար յուրահատուկ, շքեղ մրգային կոմպոզիցիաներ ստանալը դարձել է յուրահատուկ արվեստի տեսակ՝ մրգերի միջոցով ձևավորումներ ստանալը պահանջում է անսահման երևակայություն և լուրջ վարպետություն: Ցանկացած մարդ աշակերտ մրգերից կարող է ստանալ տարբեր ձևի կոմպոզիցիաներ, սովորական կտրտված մրգերը դասավորել այնպես, որ աչքը շոյի և ախորժակ գրգռի: Մրգերի ձևավոր կտրտման համար օգտագործում են հատուկ նախատեսված տախտակներ, դանակներ, տարբեր տեսակի գործիքներ և հարմարանքներ և սարքավորումներ:

ՄՐԳԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ և ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Յուրաքանչյուրը երկրում աճում են տարբեր տեսակի մրգեր՝ արեվադարձային ցիտրուսային:

Հայաստանի արևն ու լեռնային կլիման յուրահատուկ համ ու հոտ են տալիս հայկական մրգերին: Ոչ մի երկրում աճած մրգերն իրենց համային հատկանիշներով չեն կարող մրցել Հայաստանում աճած մրգերի հետ:

Մրգերը ոչ միայն հաճելի են իրենց տեսքով, համով և բուրմունքով այն նաև շատ օգտակար են: Նրանց մեջ պարունակվում են տարբեր տեսակի վիտամիններ:



Կարող են օգտագործել կերակրատեսակներ և խմորեղեններ, աղցաններ, օշարակներ պատրաստելիս: Այն յուրահատուկ համ և տեսք է տալիս :

Այսօր Հայաստանում աճեցնում են նաև ցիտրուսային մրգեր:

ՁԱՎԱՐԵՂԵՆ ՄԱԿԱՐՈՆԵՂԵՆ ԴՐԱՆՑ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ և ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄՆՆԴԻ ՄԵՁ

Ժամանակակից սարքավորումների շնորհիվ մակարոնեղեն կարելի է պատրաստել նաև տնային պայմաններում:

Հայկական լեռնաշխարհը ցորենի մշակման քաղաքակրթության օրրան է: ՄԹԱ XIII-XII հազարամյակներում հայ մարդը ցորեն է մշակել:

Հայաստանում ձավար պատրաստում են հիմնականում ցորենից և հաշճարից: Ցորենի ձավարի տեսակներն են հում ձավարը (կորկոտ), աղացած հում ձավարը, խաշած և աղացած ձավարը (բլղուր):

Հացահատիկային բույսերը, որպես հիմնական սննդամթերք են ծառայում մարդու համար որպես կեր՝ գյուղատնտեսական կենդանիների և որպես հումք՝ արդյունաբերության տարբեր ճյուղերի համար: Ձավարը հացահատիկային ամբողջական կամ աղացած հատիկներից պատրաստված սննդամթերք է ձավարը ունի բարձր կալորիականություն և արժեքավոր սննդանյութ է:

Ձավարից կարող են պարաստել փլավ, շիրաներ, աղանձ, պասուց տոլմա, հարիսա, աղցաններ և այլն:

Հայաստանում հացահատիկային հիմնական բույսը ցորենն է՝ հացահատիկների մրգարիտը որից պատրաստում են հաց, մակարոնի և ձավարի բազմաթիվ տեսակներ: մակարոնը , ցորենի ալյուրից պատրաստված սննդամթերք է: Կան բազմազան մակարոնի տեսակներ: Մակարոնի հիմնական առավելությունը այն է, որ պահվում է երկար:

ԿԱԹՆԱՄԹԵՐՔՆԵՐԻ ՏԵՍԱԿՆԵՐԸ

Կաթնամթերքները, ինչպես և հացը մարդիկ սկսել են օգտագործել ավելի քան 5000տարի առաջ: Կաթնամթերքները մեծ նշանակություն ունի մարդու կյանքում: Նրա մեջ նշանակություն ունի մարդու կյանքում: Նրա մեջ պարունակվում է D վիտամին, որը խիստ անհրաժեշտ է հատկապես երեխաներին, այն նպաստում է օրգանիզմի աճին: Կաթնամթերքը ամրացնում է ոսկորները,

լինում են առողջ ատամներ, բարձրացնում իմունային համակարգը! մազերին տալիս փայլի առողջ մաշկ:

Կաթնամթերքներն օգտագործում են ոչ միայն որպես սննդամթերք, այլ նաև կանխարգղիչ և բուժիչ միջոց: Հին փիլիսոփաները, չիմանալով կաթի բաղադրությունն ու հատկությունները թե ինչպիսի ազդեցություն ունի մարդու օրգանիզմի վրա, որը անվանում էին սպիտակ արյուն կամ



կենսական հյութ:

Կաթը պարունակում է մարդու օրգանիզմին անհրաժեշտ բոլոր սննդարար տարրերը:

Կաթնամթերքների տեսակներն են՝ կաթը, կարագը, թթվասերը, կաթնաշոռը, մածունը, սերուցքը, պանիրը, << Նարինեն են >> Չորթանը: Նշված կաթնամթերքները օգտագործում են տարբեր կերակրատեսակներ, խմորեղեններ պատրաստելու ընթացքում:

<< Նարինեն >> այն կաթնամթերքներից է, որը փոխարինում է մայրական կաթին: Օգտագործում են որպես բուժիչ սննդանյութ աղեստամոքսային (սալմոնելոզ, դիզբակտերիոզ, ստամոքսաբորբ) և շաքարային հիվանդությունների դեպքում: Պատրաստում են կաթը մանրեաբան Լ. Հ. Երզնկյանի առաջարկած մանրէներով թթվեցնելով: Չորթանը պատրաստում են քամած մածունից, որը ստանում են գնդաջև և այն չորացնում են տարբեր կերակրատեսակներ պատրաստելիս: Այն ունի թթվաշ համ:

ՊԱՀԱԾՈՆԵՐ

Հայկական Խոհանոցում իր ուրույն տեղն ունի պահածոները: Պահածո են կոչվում երկարատև պահպանելու համար նախատեսված սննդամթերքը:

Մթերքի փչանալը կանխելու և երկարատև պահպանելու նպատակով այն ենթարկվում է հատուկ մշակման՝ պահածոյացման:

Պահածոյացման հիմնական եղանակներն են բարձր ջերմաստիճանային մշակումը (մանրազերծում), չորացումը սառեցումը: Մշակելու համար օգտագործում են շաքար, ջուր, աղ, քացախ և այլն:

Սննդամթերքը ճիշտ պահելու դեպքում պահպանվում են դրանց սննդային և կենսաբանական արժեքները:

ՄՆՆԴԱՅԻՆ ԹՈՒՆԱՎՈՐՈՒՄՆԵՐ

Մանդայի թունավորումները կարող են առաջանալ ոչ ճիշտ ուտեստներ պատրաստելու օգտագործելու ընթացքում; Դրա համար պետք է սննդամթերքները լինեն թարմ, պահածոները կամ կիսաֆարրիկատ մթերքները լինեն ժամկետի մեջ: Բանջարեղենները մրգերը լավ լվանալ հոսող ջրի տակ: Ոչ ճիշտ օգտագործելու դեպքում կարող է առաջացնել թունավորումներ ինչպես նաև սննդի պատրաստման սանիտարահիգենիկ պահանջները խախտելու:

Դրանց հիմնական ախտանիշներն են՝ ընդհանուր թուլություն սրտխառնոց, ցավ որովայնի շրջանում, գլխապտույտ, փխսում տաքություն:

Մանդային թունավորումները կանխելու համար անհրաժեշտ է պահպանել

- Պահպանել խոհանոցի կարգուկանոնը, մաքրությունը, և հիգենիան
- Չօգտագործել փքված կափարիչով պահածոներ և ցանկացած կասկածելի տաք հոտ կամ համ ունեցող սննդամթերք
- Պահպանել կերակրի պատրաստման և պահպանման կանոնները
- Օգտագործել գործարանում արտադրված պահածոները
- Գնել միայն որակյալ սննդամթերք, օգտվել արտոնագրված խանութներից և սննդի կետերից
- Խուսափել անձանոթ սնկեր օգտագործելուց

ՀԱՅԿԱԿԱՆ ԼԱՎԱՇԻ ՊԱՏՄՈՒԹՅՈՒՆԸ

Հացը մարդկության մեծագույն հայտնագործություններից է հաց պատրաստելը սկսել են դեռևս 3000 տարի առաջ Հայաստանում Արտաշատ քաղաքի պեղումների ժամանակ հայտնաբերել են



գետնավոր թոնիր՝ այն հողի մեջ թաղված թրծված կավե գլանաձև փոս է: Լավաշը բոլոր տոնական սեղանների պարտադիր և գլխավոր զարդն է: Հայկական խոհանոցում կան ազգային ուտեստներ , որոնք ուտում են միայն լավաշով:

Հին ժամանակներում հայկական լեռնաշխարհում թարմ հաց ունենալու համար ստեղծվեց լավաշը: Գաղափարը կայանում է նրանում, որ սովորական հաց թխելուց հետո կարելի է օգտագործել շատ սուղ ժամանակաընթացքում, իսկ լավաշը պատրաստելուց հետո կարելի է երկար պահել և այն չի փչանա: Լավաշի չորանալուց հետո նրա վրա վրա ցանում էին ջուր և այն փափկում էր ու մորից դառնում օգտագործման ենթակա: Լավաշը թխվում է թոնրում/ներկայացրեց Հայկ Բլբուլյանը: /

ՀԱՅԻ ԽՈՐՀՈՒՐԴԸ ՀԱՅԵՐԻ ԿՅԱՆՔՈՒՄ

Հայի հացը սկսվում է գութանից հորովելից հողից ու դաշտից հատիկից խաչից ու աղոթքից: Երբ ցորենը հավաքված է և աղացած է հերթը հասնում է կանաց Առավոտյան ժամը 6-30-ին երբ քաղաքը դեռ նոր է արթնանում քնից, գյուղի օրն արդեն հագեցած է թոնրի կրակի հոտն թարմ ութխված լավաշի գայթակղիչ բույրը տարածվում է ու ստիպում մտնել քարե պատերով թոնրատուն որտեղ թոնրաշրթին շատ կանայք նստած հայկական ավանդույթ են հունցում թխում ու փոխանցում սերունդներին: Ամեն հունցած խմորի հետ նրանք պատմում են իրական կամ հորինված մի պատմություն, որը ոչ պակաս արժեքավոր է քան այն որ հայկական լավաշը ընդգրկված է ՅՈՒՆԵՍԿՈ-ի կազմած մարդկության ոչ նյութական մշակութային ժառանգության ցուցակում: Հրաշքն են գործում հայ կնոջ ձեռքերն ու հրաշքներիմասին պատմում այդ ընթացում: Շատ պատմություններ հրաշքներ ու ավանդույթներ կան հայկական հացի լավաշի մասին: Ըստ ավանդույթի խմորը հունցողը վերջում խմորի վրա խաչ է անում ձեռքով հետո այն ծածկում: Խմորը հունցում է տան ավագ կինը, մեծ մայրը՝ ում օգնում են ավագ հարսն ու հարևան կանայք: Լավաշը թխում են վաղ առավոտյան կրակը թոնրում վառում են աղօթթանին այսինքն արևածագին վառած թոնրի շուրջը հստակ կարգ ու կանոն է սահմանված: Թոնրատան մաքրությունը սկսվում է բարի լույսով առավօտյան աղոթքներով, բարեմաղթանքներով արգելված են վատ խոսքերը ըստ ծիսակատարի ոչ մի տղամարդ չպետք է գտնվի հակառակ դեպքում հացը կպոկվի ու կնկնի թոնրի կրակի մեջ կուտ կգնա:

Հայոց ազգային սովորություններից է նաև նորա հարսի ուսին լավաշ գցել, որը նշանակում է աղջիկը հացառատ կդարձնի այն օջախը որտեղ հարս է գնում ինչպես նաև հասանելի լավաշը պաշտպանում է չար աչքից և ապահովում նորապսակների հաջողությունները նորածիններին չար աչքից պահպանելու համար հաց են դնում կրծքին ևս մեկ ավանդույթի համաձայն լավաշ թխողը որպես մատաղ հաց , յոթ տանը լավաշ է բաժանում, լավաշ է տալիս աղքատներին, հղի կնոջ որպեսզի Աստծո տված հացը ընդունելի լինի տան հացը առատ լինի: Հայի համար հացը ոչ միայն նյութական բարիք է այլ նաև հոգևոր սնունդ խորհրդավոր ընթիրքի սեղանի շուրջ Քրիստոս վերցրեց հացը օրհնեց այն կտրեց և տվեց իր աշակերտների ասելով առեք կերեք այս է

իմ մարմինը Հացը մնում է հաց իր տեսքով ու որակով սակայն Հիսուս Քրիստոսի խոսքի համաձայն, այն խորհրդանշաբար այն դառնում է նրա մարմինը: Մարդկային զգայարանների համար հացը հաց է, բայց իբրև քրիստոնյա մենք որպես տիրոջ մարմին: Հայի հացի արարման ընթացքը ավարտվում է նույնպես աղոթքով ու խնդրանքով: Հաց << Ջհաց մեր հանապազորդ տուր մեզ այսօր>>

Հասմիկ Թամանյան նյութի հեղինակ
Մեր լավաշ հացը
Մեր լավաշ հացը մեր պարգույունն է,
Որ բաց ենք անում ամենքի առաջ,
Մեր լավաշ հացը մեր պատմությունն է,
Կրակի բոցում թրծված ու հառնած:
Մեր լավաշ հացը մեր տրտմությունն է,
Համբերությունն է մեր կարկտահար:
Մեր լավաշ հացը մեր էությունն է,
Մեր Հաց-հավատը՝ աղոթք ու նշխար:
Մեր լավաշ հացը մեր սրբությունն է,
Երդվել, երդվում ենք միշտ հացի առաջ

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Հետազոտական աշխատանքիս նպատակն էր բացահայտել տեխնոլոգիա առարկայի դասընթացի պրոցեսում խոհանոցը իր կառուցողական աշխատանքի ուժեղ և թույլ կողմերը, բացահայտել երեխայի ընկալմանը, ըմբռնման պատկերացումների ճիշտ զարգացման չափանիշները:

Հետազոտության ընթացքում մեծ ուշադրություն է դարձվում սովորողների

հետաքրքրությունների խթանմանը: խոհանոցային աշխատանքի ընթացքում էլ ավելի մեծացնել երեխաների հետաքրքրությունը խոհանոցի նկատմամբ:

Իմ այս աշխատության շնորհիվ աշակերտները կարողանան ձեռք բերել տարաբնույթ գիտելիքներ խոհանոցի վերաբերյալ, հմտություններ, ինչպես նաև կարևորել այդ հմտությունների և կարողությունների էությունն ու նշանակությունը

SՀS միջոցների կիրառումը ինձ հնարավորություն կտա ուսուցումը դարձնել ավելի մատչելի և հասանելի սովորողների համար: Դասերս կդառնան ավելի հետաքրքիր ույուրօրինակ:

Դասապրոցեսիս ընթացքում աշխատանքս ավելի հաջողված կլիներ եթե ունենամ համապատասխան ժամանակահատված օգտագործել SՀS միջոցներ և այն ներկայացնել ավելի բարձր մակարդակով:

Խոհանոց թեման շատ արդիական է, որտեղ երեխաներին ծանոթացնել հայկական և այլ երկրների խոհանոցների գաղտնիքների հետ: Գործնականում երեխաների կարելի է տանել ռեստորանային և հրուշակագործության արտադրամասեր ծանոթացնելու իրենց աշխատանքի նրբությունների հետ:

Այսպիսով կատարած ուսումնասիրությունների ընթացքում հանգում եմ հետևյալ եզրակացության.. Նոր մեթոդներով անցկացվող դասերը հետաքրքիր են և արդյունավետ:

Գրականության ցանկ

1. Դպրոցական դասագրքեր 6-7
2. Հայկ Բլրույան <https://www.youtube.com/watch?v=eN2r1YGmUQc>
3. Հասմիկ Թամանյան
https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=1106615242711060&substory_index=0&id=495832800455977
4. <https://www.youtube.com/>
5. <https://www.google.ru/>