

Հաստատում եմ _____

ՀՀ Արագածոտնի մարզի

<<Բյուրականի Հ. Թումանյանի անվան

միջնակարգ դպրոց>> ՊՈԱԿ-ի

տնօրեն՝ Լ. Մկրտչյանին

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԽՄԲԱԿԻ ԾՐԱԳԻՐ ՆԱԽԱՏԵՍՎԱԾ 5-12-ՐԴ
ԴԱՍԱՐԱՆԻ ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ

/շաբաթական 2 ժամ/

**<<Հայկական ազգային խոհանոցի յուրօրինակ ուտեստների,
քաղցրավենիքների և ասեղնագործ աշխատանքների
պատրաստման եղանակները և գաղտնիքները>>**

2023-2024 ուստարի

Խմբավար՝ Յու. Եփրեմյան

Բովանդակություն

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ	3
Նպատակը.....	4
Բովանդակությունը.....	4
Ակնկալվող վերջնարդյունքները, սովորողները կհմանան՝	5
ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԸ ԿԿԱՐՈՂԱՆԱՆ՝	5

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Տարբեր երկրների խոհանոցների մի շարք ուտեստներ այսօր այնքան հանրաճանաչ են դարձել աշխարհում, որ նույնիսկ հանդիսանում են տվյալ երկրի այցեքարտը: Իսկ ավանդական հայկական այդքան բազմազան ու յուրահատուկ խոհանոցից ոչ միայն աշխարհին, այլև հենց մեզ՝ հայերիս, քիչ թվով ճաշատեսակներ են հայտնի: Մինչդեռ մեր խոհանոցը հարուստ է հետաքրքիր ու սննդարար բազմաթիվ կերակրատեսակներով և քաղցրավենիքներով՝ որոնք պետք է վերարժևորել, որոշները գուցե և՛ վերհիշել և պահպանել:

Կարելու, կարկատելու և գործվածքը նորոգելու գործընթացը խթանեց կարելու տեխնիկայի զարգացմանը, և դեկորացիայի զանազան տեսակները հանգեցրին ասեղնագործության արվեստին: Ի հայտ եկան ասեղնագործության հիմնական զարդակարերը: Դարերի ընթացքում մշակվել են ասեղնակարերի զանազան տեսակներ:

Ասեղնագործության պատմության զարգացման մեջ չկան նյութերի և տեխնիկայի փոփոխություններ, որոնք կարող են դիտվել որպես ավելի զարգացած մեթոդ նախորդ կամ հետագա ժամանակաշրջանների համեմատությամբ: Մյուս կողմից, վաղ աշխատանքների մեջ մենք հաճախ հանդիպում ենք տեխնիկայի կատարման և արհեստավարժության բարձր չափանիշեր, որոնք հազվադեպ են պահպանվել հետագայում:

Հին հայկական ասեղնագործության զարգացման բարձր աստիճանի մասին վկայում են մատենագրական տվյալներ (Ագաթանգեղոս, Մովսես Խորենացի և ուրիշներ): Հին Հայաստանում այն ավելի տարածված է եղել, քան գորգագործությունը: Միջին դարերից պահպանվել են ասեղնագործ պատառիկներ (ձեռագիր կազմաստառներ, Անի քաղաքի պեղումներից հայտնաբերված 12-13-րդ դարերի զգեստների, ծածկոցների մնացորդներ և այլն), եկեղեցական ասեղնագործ զարդարանքներ՝ 15-րդ դարից սկսած:

Ասեղնագործությունը տարածված է եղել հայկական բոլոր շրջաններում՝ կենտրոնանալով Վան-Վասպուրականի, Շիրակ-Կարինի, Մյունիք-Արցախի, Արարատյան երկրի, Կիլիկիայի և հայ մշակույթի երկու խոշոր կենտրոնների՝ Թիֆլիսի և Կոստանդնուպոլսի, ինչպես և գաղթավայրերի դպրոց-օջախներում: Պահպանելով ազգային միասնական ոճը՝ ամեն մի դպրոց զարգացրել է ասեղնագործության իր ձևերն ու տեսակները:

Հայկական ասեղնագործությունը հիմնականում զարգացել է երեք խոշոր ճյուղերով.

1. Ժողովրդավարական՝ կապված գեղջկական տարազի և կենցաղի հետ,
2. քաղաքային՝ առևտրա-արհեստավորական,
3. եկեղեցական:

Նպատակը

1. Գեղագիտական ճաշակի ձևավորում
2. Մեր արթնացնել գեղեցիկի, ազգային արժեքների, մշակույթի արհեստների հանդեպ
3. Երևակայության զարգացում
4. Ազգային խոհանոցին և ասեղնագործությանը նորովի մոտեցում
5. Զարգացնել պատկերացումն ու երևակայությունը
6. Զարգացնել հիշողությունը
7. Կենտրոնացնել ուշադրությունը
8. Զարգացնել դիտարկում անելու հմտությունը, մյուսին ընկալելը
9. Զարգացնել կենտրոնանալու հմտությունները, մյուսին լսելու ունակությունները
10. Մտապահել հերթականությունը
11. Ձերբագատվել լարվածությունից

Բովանդակությունը

5-12-րդ դասարաններից խմբակին մասնակցելու ցանկություն ունեցող սովորողները շաբաթական երկու օր մասնակցում են խմբակի պարապմունքներին: Ըստ հաստատված աշխատանքային պլանի՝ պարապմունքներն իրենց մեջ ներառում են

1. Ձեռքի կարերի և կարատեսակների ասեղնագործում
2. Զարդակարերի ասեղնագործում
3. Հայկական խոհանոցի համեղ բաղադրատոմսերի օրինակների յուրացում/յուրաքանչյուր դաս գործնական աշխատանք է/
4.
 - Պահպանել աշխատանքի անվտանգության կանոնները:
 - Ճիշտ կազմակերպել աշխատանքային տարածքը, աշխատանքի բոլոր փուլերում պահպանել հիգիենայի, անձնական տարածքի կանոնները:
 - Համագործակցել ընդհանուր աշխատանքային տարածքում:
 - Ստեղծել աշխատանքներ, ցուցադրելով ինքնուրույն աշխատելու, ստեղծագործական և քննական մտածողության հմտություններ:
 - Մեկնաբանել կիրառված հիմնական տարրերն ու սկզբունքները:
5. Քննարկել և ներկայացնել աշխատանքներից ստացած զգացողությունները:

Ակնկալվող վերջնարդյունքները, սովորողները կիմանան՝

1. Ինչպես է խոհանոցը և սսեղնագործությունը արտացոլվում կենցաղում
2. Ասեղնագործության և խոհանոցի քայլաշարը
3. Պատրաստել համեղ ուտեստներ և քաղցրավենիքներ
4. Ի նչպես ճիշտ համագործակցել
5. Կենցաղավարություն
6. Անվտանգության կանոնների պահպանում
7. Յուրաքանչյուր իրավիճակում ճիշտ կողմնորոշում

ՍՈՎՈՐՈՂՆԵՐԸ ԿԿԱՐՈՂԱՆԱՆ՝

1. Ասեղնագործել կարատեսակներ , զարդակարեր և նկարներ
2. Ինքնուրույն պատրաստել համեղ ուտեստներ և քաղցրավենիքներ
3. Համագործակցել
4. Կենցաղը ճիշտ կազմակերպել
5. Պահպանել անվտանգության կանոնները
- 6.Խմբակում ստացած գիտելիքները կիրառել հետագայում և ավելի հմտանալ

1. Ղազղանի խորոված



Ղազղանի խորովածը Մյունիքի ինքնատիպ ավանդական ուտեստներից է, որը պատրաստվում է տավարի փափուկ մսով, սալորաչրով և խնձորով:

2. Կեր ու սուս



Համեղ կերակրատեսակ, որը պատրաստվում է տապակած տավարի կամ գառան մսով և բանջարեղենով: [Կեր ու սուսը](#) կարելի է մատուցել ամենօրյա սեղաններին:

3. Վանա քաշովի



Վանա քաշովին ձմեռային կերակուր է, որի հիմնական բաղադրիչներն են բլդուրը, տհալը, լոլիկը և սոխը: Վանա քաշովին Արևմտյան Հայաստանից մեզ հասած

4. Կոլոնդրակ



Արցախի բարբառով «Կոլոնդրակ» նշանակում է ձնագնդի: [Կոլոնդրակը](#) շատ համեղ աղանդեր է, լայն տարածում ունի Արցախում և Սյունիքում: Կոլոնդրակ անունը ստացել է փոխնձից պատրաստված գնդիկների համար: Պատրաստվում է դոշաբով և մեղրով շաղախված փոխնձից, լցոնվում՝ ծիրանաչրի և սալորաչրի մեջ:

5. Տավուշի Բորանի



Տավուշի մարգում լայն տարածում ունեցող ճաշատեսակ է: [Տավուշի](#) [Բորանու](#) հիմնական բաղադրիչներն են շոգեխաշած տավարի միսը՝ համեմված սև սալորաչրով, շագանակով և սոխառածով:

6. Խաշիլ



Հայաստանի մի շարք մարզերում տարածում ունեցող ուտեստ է: [Խաշիլը](#) էթնիկ հայկական նախաճաշ է համարվում: Հիմնական բաղադրիչներն են՝ փոխինձը, կաթը կամ չորաթանը, յուղը կամ կարագը, սոխառածը: Որոշ շրջաններում տարածված է նաև «Եփութուխ» անունով:

7. Խոխոբ



Հավի կամ ոչխարի կտրտած մսով, յուղով, սոխով ու նոսան հատիկներով պատրաստվող կերակրատեսակ է: [Խոխոբը](#) տարածված է Արցախում, իսկ այժմ նաև՝ Սյունիքի բնակիչների շրջանում:



Շիրակի մարզում լայն տարածում ունեցող ուտեստ է, որը համարվում է արհեստագործների ուտեստ: [Քյալան](#) պատրաստվում է հատուկ արարողակարգով և մատուցվում է բազմամարդ հավաքույթների ժամանակ:

9. Գառնի Յարախ



Այս տաք ուտեստի անվանումն առաջացել է Գառնու երախ արտահայտությունից, նշանակում է Գառնու ձոր: Տարածում ունի Գառնու բնակիչների շրջանում: [Գառնու Յարախը](#) ստացել է իր անունը պատրաստման ձևի համար. սմբուկը տապակելուց հետո վերևից ճեղք է արվում և խորություն ստացվում «ձորի», «երախի» նման, որի մեջ լցնում են տավարի միս՝ տապակած սոխով լոլիկի մածուկի մեջ:

10. Վանանուշ



Վանա անուշ կերակուր, այստեղից էլ առաջացել է անունը՝ Վանանուշ:
Պատրաստվում է գառան մսով, սև սալորաչրով, տապակած սոխով և համեմվում
նռան օշարակով: Մատուցվում է տաք վիճակում:

11. Ուրմիա



Արևելյան Հայաստանում տարածված ուտեստ, որը պատրաստվում է գառան մսով և քանջարեղենով՝ սմբուկով, պղպեղով, լոլիկով, սոխով և սխտորով: [Ուրմիան](#) մատուցելիս ձևավորում են կանաչիով:

12. Բագրկանի



Մուսալեռում [Բազրկանին](#) եղել է հովվի ճաշի անվանումը: Կան տարբեր տեսակի բազրկանիներ: Մախադի մեջ եղել է սուրքի (Մուսալեռան հորած պանիր) կամ ձիթապտուղ. սարերում լիքն են ձիթենիներն ու ընկուզենիները, հետևաբար մի քիչ ձիթապտուղ, մեկ գլուխ սոխ, լոլիկի մածուկ, ընկույզ և ձիթայուղ. ահա և հովվի համեղ կերակուրը:



Տարածված է Հայաստանի գրեթե բոլոր շրջաններում՝ առավելապես Շիրակի, Ջավախքի և Լոռվա բնակիչների շրջանում: Շիրակի մարզում [խանգյալի](#) փոխարեն կիրառում են նաև «Թաթար Բորակի» անունը: Խմորից պատրաստված խորանարդիկների վրա ավելացնում են չորաթանի մածուկ և սոխառած:



Արարատյան խոհանոցի գոհարներից մեկը [Այլագանն](#) է: Այն հին հայկական ուտեստ է, որի հիմնական բաղադրիչները սննդարար բանջարեղեններն են՝ գազար, ծաղկակաղամբ, սունկ, պղպեղ՝ համեմված մարվանդակով և հատուկ թանձրուկով:



Գարնանամուտի տոնածիսական ճաշատեսակ է՝ Վան-Վասպուրական նահանգի խոհանոցից: [Քյեկեկոշը](#) պատրաստվում է մեծ կաթսայով և մատուցվում խաշի նման բազմամարդ սեղանում. ափսեի մեջ լցնում են չոր լավաշ, վրան՝ մեծ քանակով խաշած ոսպ, ապա՝ տաք չորաթանր, իսկ ամենավերջում՝ սոխառածը լեռնային կանաչիների (դադձ, ուրց, անանուխ) հետ: Հարուստները սոխառածը պատրաստում էին դավուրմայով: