

Ժենգյալով հաց

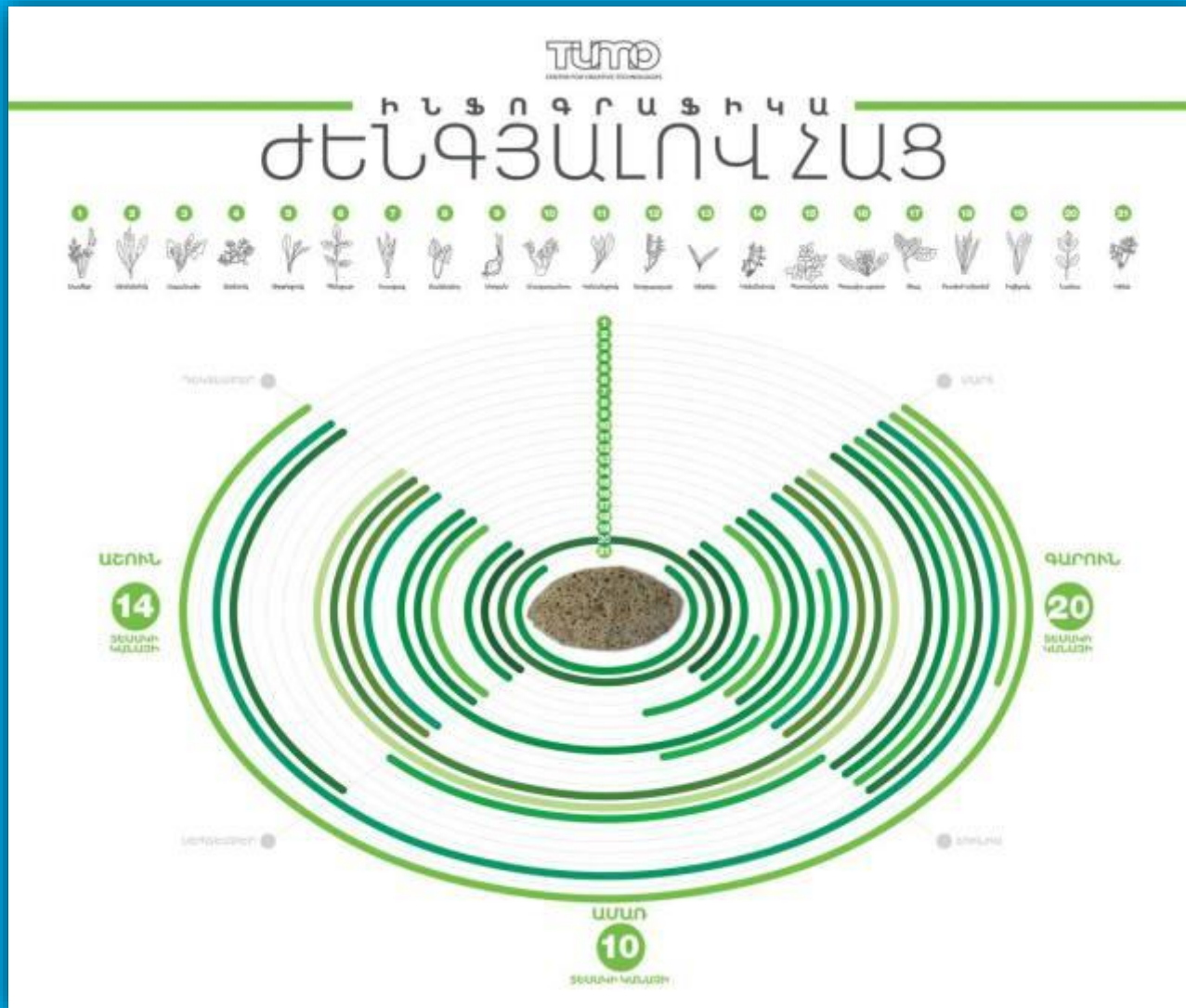


Հայաստանի խոհանոցը հարուստ է տարբեր տեսակի ուտելիքներով, որոնք բավարարում են ցանկացած մարդու՝ ըստ ճաշակի: Հատկապես ուշագրավ է այն փաստը, որ Հայաստանը հանդիսանալով մսակեր երկիր, իր խոհանոցում ունի մի ճաշատեսակ, որն անփոխարինելի է բուսականների և հատկապես վեգանների համար: Ժենգյալով հացը հանդիսանում է ցանկացած ժամանակի ուտելիք, որը ոչ միայն օգտակար է, այլև հազեցնող: Ժենգյալով հացի մասին վկայություններ կան դեռևս հին ժամանակներից: Համարվում է, որ այս ուտեստի հեշտությունը հենց բնութագրում է իր իսկ նշանակությունը: Ենթադրվում է, որ այս ուտեստն եղել է աղքատների սեղանի անպակաս մասը կամ պատերազմներից ու ժառանգության փրկությունը:

Ժենգյալով հացը Հայաստանի Հանրապետության տարածքում պատրաստվում է Սյունիքի շրջանի Կապանի և Գորիսի շրջաններում: Ուտեստի առանձնահատկություններից մեկը հանդիսանում է այն փաստը, որ ուտեստի մեջ հանդիպող կանաչեղենը հանդիսանում է տվյալ շրջանին բնութագրող գոտի, այսինքն տվյալ կանաչիները հանդիպում են միայն այդ շրջանում, իսկ նրանց փոխարինող հանդիսացող բույսերը չունեն նույն համն ու հոտը՝ ուտեստը նույն համին բերելու համար: Ժենգյալով հացը, որը նշանակում է կանաչիով հաց, այլ կերպ անվնում են «պենջյարով հաց»՝ իր բաղադրության մեջ հանդիպող պենջյարի՝ եղինջի հաշվին, որը չնայած մարդու հետ հպման ժամանակ առաջացնում է քոր և գրգռվածություն, սակայն օժտված է բուժիչ հատկություններով: Արևմտահայերեն այս ուտեստն անվանում են «կանաչեղենով հաց»՝ կանաչիների բազմազանության պատճառով: Ժենգյալով հաց պատրաստում են տարեց կանայք, ովքեր այդ հացի պատրաստման մեջ դնում են իրենց ողջ ուժն ու եռանդը: Ըստ ավանդույթի միայն տարեց



կանայք իրավունք ունենալ պատրաստել ժենգյալով հաց, իսկ պատրաստման գաղտնիքները փոխանցում էին իրենց տուն եկած նոր հարսներին կամ երիտասարդ աղջիկներին: Ժենգյալով հացի պատրաստումը համարվում է մի յուրօրինակ ծիսակարգ, որի ընթացքում կրակի շուրջն են հավաքվում ամբողջ ընտանիքը և վայելում «սեղանի թագուհուն»:



Ժենգյալով հացի մեջ հանդիպում են ամենաշատը 27 տեսակ կանաչի, իսկ ուտեստի ճիշտ պատրաստման համար ամենաքիչը 9 տեսակ կանաչի է հարկավոր: Գորիսի շրջանի ժենգյալով հացն ունի տեղական կանաչեղենի տեսակներ, որոնք հանդիպում են միայն այստեղ և հետևաբար իրենց անվանումներով: Կանաչեղենի տեսականին ոչ միայն կախված է տեղանքից, այլև եղանակից՝ սեզոնից: Հենց այստեղ էլ հանդիպում ենք այս ուտեստի մեկ այլ առանձնահատկությանը. այն ավետում է գարնան գալիքը: Գարնանը հանդիպում է ամենաշատ տեսակի կանաչեղենը, ամենաքիչը ամռանը, իսկ միջինը աշնանը, ցավոք ձմռան ժամանակ անհնար է համոզել այս հիասքանչ համ ունեցող ուտեստը:

Ժենգյալով հացի պատրաստման համար հարկավոր են հետևյալ բույսերը՝¹

Կանաչ սոխ՝ (լատ.՝ *Allium porrum*)- Գիտնականները սոխի հայրենիքը համարում են Իրանը, Աֆղանստանը։ Կանաչ սոխը (կամ այլ կերպ՝ աղցանային սոխ) աճեցրել են դեռևս հազարամյակներ առաջ։ Սոխի բուժիչ հատկությունների մասին գիտեին շատ ազգեր. հին հռոմեացիները նույնիսկ համարում էին, որ սոխը զինվորներին ուժ և կորով է տալիս, այդ իսկ պատճառով էլ այն ընդգրկում էին նրանց սննդակարգի մեջ։ Կանաչ սոխը պարունակում է ջուր, սպիտակուցներ, ածխաջրեր, բջջանյութ, եթերային յուղ (վերջինս պարունակում է ծծմբային միացություններ), որով և պայմանավորված է սոխի յուրահատուկ հոտը, կծու համը։ Կանաչ սոխը չափազանց հարուստ է հանքային տարրերով (հատկապես՝ K, Ca, Mg, Na, P, Fe, Co, Mn, Cu, Zn, Mb), կարոտիններով (մինչև 2 մգ% կարոտին), B2, PP, C (30 մգ%) վիտամիններով։ Սոխի օգտակար հատկությունների մասին խոսել են վաղուց, ավելին, կան վկայություններ, որ այն օգտագործվել է տարբեր հիվանդությունների կանխարգելման համար։ Ամենօրյա սննդակարգի մեջ թարմ կանաչ սոխի օգտագործումը նպաստում է օրգանիզմում աղաջրային փոխանակության կանոնավորմանը։ Բացի այդ, այն իր յուրատիպ համի և հոտի շնորհիվ գրգռում է ախորժակը և լավացնում մարսողությունը։



Կանաչ սխտոր (լատ.՝ *Allium sativum*)- Կանաչ սխտորի առողջարար հատկություններից է իմունային համակարգի խթանումը։ Ալիցինի շնորհիվ, որն էլ հանդիսանում է սխտորի հոտի առաջացում, այն բարձրացնում է դիմադրողականությունը։ Բնական

¹ Սև- ամեն տող հանդիպող
Կարմիր- տեղական



անտիբիոտիկ՝ իր հակաբակտերիալ և հակաբորբոքային հատկությունների շնորհիվ: Իր երկաթի բարձր պարունակության շնորհիվ օգուտ է սակավարյունությամբ տառապողներին: Իսկ ահա մանգանի շնորհիվ, այն նպաստում է սրտի աշխատանքի և խոլեստերինի կարգավորմանը: Հիանալի միջոց է հանդիսանում միկրոբային ինֆեկցիաների դեմ:

Գինձ (լատ.՝ *Coriándrum sátivum*, արաբերեն, համեմ)- Գինձի պտուղները պարունակում են եթերայուղեր, վիտամին C, A, K, հանքային



նյութերից՝ մագնեզիում, պղինձ, կալցիում, երկաթ և այլն: Իր բաղադրության շնորհիվ այն մաքրում է մաշկը, նպաստում ստամոքսի աշխատանքի բարելավմանը, թարմացնում է բերանի խոռոչը, խթանում մարսողությունը, իջեցնում է արյան ճնշումը, բարելավում է երկկամների աշխատանքը, շաքարային հիվանդությունների դեպքում հանդիսանում է լավ միջոց, բարելավում է ոսկորների ամրությունը, պաշտպանում է աչքը արտաքին ցավերից, բուժում է քոսը: Այն ունի հիանալի յուրահատկություն ցավերի մեղամացման և վերացման

համար: Օգտագործվում է գլխացավերի, սկանջացավերի, մեջքի ցավերի դեպքում: Իր եթերայուղի շնորհիվ այն ունի յուրահատուկ անուշաբույր հոտ:

Կարմանտյուկ կամ կնձմնձուկ (լատ.՝ *Anthriscus cerefólium*)- Կարմանտյուկը բույս է. մարդիկ օգտվում են տերևներից և չորացրած անուշաբույր հատվածներից, ինչպես նաև օգտագործվում է որպես հյուր՝ բժշկության մեջ: Այն օգտատակար է հեղուկի պահպանման, հազի, մարսողական խնդիրների և արյան բարձր ճնշման ժամանակ:





Ճոճռուկ (լատ.՝ *Stellaria media*)-

Հայաստանում հայտնի է Իջևանի (Հալաբի լեռնաշղթա) և Լոռու (Բազումի լեռնաշղթա) ֆլորիստիկական

շրջաններում: АОО 8 քառ. կմ

է, լոկալիտետները՝ 2: Հայաստանից բացի աճում է հարավային Արցախի և Արևելյան Թուրքիայի շրջաններում: Աճում է ենթալպյան գոտում, ծովի մակարդակից 1800–2260մ բարձրությունների վրա, մարգագետիններում, քարքարոտ լանջերին: Այն օգտակար է քորի, թոքային հիվանդությունների դեպքում և լայն կիրառում ունի հատկապես Ճանպոնական բժշկության մեջ:



Թրթնջուկ (կամ թթվաշ, ավելուկ, լատ.՝ *Rumex*) - Պարունակում է աղաղանյութեր, վիտամիններ, թթուներ, սապոնիններ, ներկանյութ և այլն: Այն իր բաղադրության և ոչ միայն բաղադրության, այլև ամրության շնորհիվ օգտագործվել է տարբեր բնագավառներում: Ավելուկն օգտագործում են ժողովրդական բժշկության մեջ դիզենտերիայի, լյարդի հիվանդությունների, մարսողության խանգարման ժամանակ և սննդի մեջ (թարմ, չորացրած): Ըստ համի՝ ավելուկը լինում է դառը և քաղցր: Ավելուկի մի տեսակը, որն ունի թթու համ, կոչվում է թրթնջուկ, բարբառներում անվանում են նաև թթոտիչ, թթոնիճ, թթոկիչ, գառան ականջ: Ավելուկը ժողովրդական բժշկության մեջ ամենից շատ տարածված դեղաբույսերից է, բուժական նպատակներով գործածում են ավելուկի արմատը, տերևներն ու սերմերը:

Ծտապաշար (լատ.՝ *Capsella*) - Այն դեռևս հին ժամանակներից օգտագործվել է բժշկական նպատակներով և հայտնի է եղել դեռ Հին Հունաստանի ու Հռոմի բժիշկներին: Միջնադարյան Եվրոպայում այն օգտագործում էին որպես արյան կանխարգելման միջոց: Հետագայում մոռացության մատնվելու հետևանքով անհետաքրքրություն էր ներկայացնում, սակայն հետագայում իր «տաղանդի» շնորհիվ այն կրկին ուշադրության կենտրոն վերադարձավ:



Դաղձ (լատ.՝ *Méntha suaveólens*, արաբերեն-նանա) - Դաղձի առանձնահատկություններից է համարվում մարսողության բարելավումը, որը նաև բացում է ախորժակը և ազդում մարսողության վրա: Այն վերացնում է թոքերի հետ կապած խնդիրները, իր բաղադրության մեջ հանդիպող կալիումի շնորհիվ իջեցնում է ճնշումը, վերացնում է խոռոչի տհաճ հոտը, անցնկացնում է մկանային ցավը: Այն հանդիսանում է հիանալի միջոց անգամ սրտխառնուքի պարագայում, ավելին, այն վերացնում է դեպրեսիան և ազդում է դրական մտավոր ունակությունների և հիշողության բարելավման վրա:

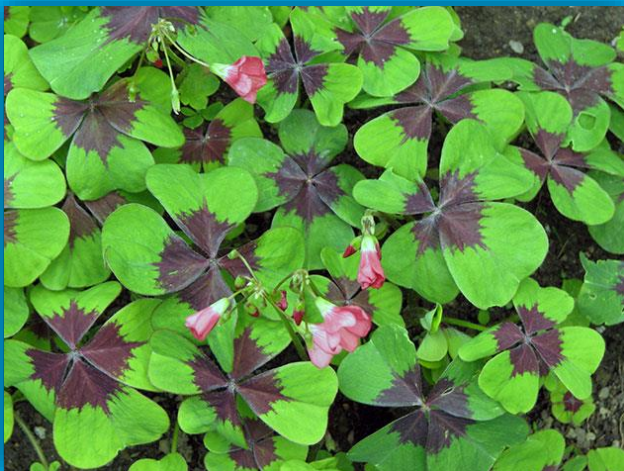
Եղինջ (լատ.՝ *Urtica dióica*) - Եղինջը, որն ունի 60-150սմ բարձրություն, աճում է ամենուրեք՝ խոնավ և օրգանական նյութերով հարուստ հողերում: Այս բույսը բացի խոհանոցում գործածություն ունենալուց նաև օգտագործվում է բուժական նպատակով: Եղինջի տերևները կարելի է չորացնել և պահել հետագա օգտագործման համար: Եղինջն ունի արտահայտված արյունահոսության դադարեցնող, հյուսվածքների ամբողջականությունը վերականգնող,

միզամուղ, հակատենդային, խորխաբեր ազդեցություններ, ինչպես նաև աչքի ընկնող լուծողական, ցավազրկող հատկություններ: Այս առումով դեղաբույսն օգտագործվում է արզանդային, երիկամային, աղիքային, թոքային արյունահոսությունների ժամանակ: Այն լավ միջոց է սպիացող վերքերի բուժման դեպքում: Վաղուց ի վեր բույսի տերևները և



արմատները ժողովուրդն օգտագործել է հազի, միզակապության, բարձր ջերմությամբ ընթացող բորբոքային հիվանդությունների դեպքում: Բույսի օգտակար հատկությունները թույլ են տալիս այն օգտագործել սակավարյունության, մկանային և հոդային ռևմատիզմի, մաշկային էկզեմաների, լյարդի և լեղաձորանների, մարսողության խանգարումների, ստամոքսի ցավերի ժամանակ: Տերևներում հայտնաբերված են վիտամիններ՝ K, C, B խումբ, կարոտին, կարոտինոիդներ, պանտոտենաթթու, ինչպես նաև մրջնաթթու, քլորոֆիլ, դաբաղանյութեր, խեժ, պրոտոպորֆիրին, կոպրոպորֆիրին, սիտոստերին, գլիկոզիդ, ուրտիցին, ֆիտոնցիդներ, կվերցետին, կոֆեինաթթու, ֆերուլաթթու, սիլիցիումաթթու, ագետիլխոլին, հիստամին, քիմիական տարրերից՝ կալիում, կալցիում, երկաթ, սիլիցիում, քրոմ, պղինձ, մանգան, ալյումին, վանադիում և այլն: Բույսի մատղաշ տերևները 2 անգամ ավելի շատ վիտամին են պարունակում, քան հաղարջի պտուղները, իսկ կարոտինի պարունակությամբ եղինջը գերազանցում է գազարին, թրթնջուկին և չիչխանի պտուղներին:

Մանուշակի ծաղիկներ (լատ.՝ *Viola odorata*) - Մանուշակը բացի տունը գեղեցկանելուց, ունի իր յուրահատկությունները նույնպես և օգտագործվում է ոչ միայն բժշկության մեջ, այլև խոհանոցում՝ որպես ժենգյալով հացի յուրահատուկ բաղադրիչ: Այն աճում է անտառներում, թփուտներում, գետերի ափերին և այլն: Պարունակում է սապոնիններ, ալկալոիդներ, ադաղանյութեր, գլիկոզիդներ, կարոտին, վիտամին C և այլն: Որոշ տեսակներ հենց հանդիսանում են դեղաբույսեր: Այն ունի մի շարք բժշկական հատկություններ և օգտագործվում է հիմնականում բուսական բժշկության մեջ՝ շնչառական հիվանդությունների պարագայում, ինսեմնիայի, մաշկային խանգարումների և այլն:



Գառնականջ կամ թթվառվույտ (լատ.՝ *Oxalis*)- Այս բույսը պահանջում է առատ ոռոգում, այդ իսկ պատճառով հանդիպում է հատկապես Հայաստանի հարավ-արևելյան շրջաններում: Ժողովրդական բժշկության մեջ հայտնի է որպես դեղաբույս: Օգտագործվում է խոտի եփուկի կամ թուրմի ձևով: Գործածում են որպես լեղամուղ, միզամուղ, հակաբորբոքային, մարսողությունը կարգավորող միջոց, բերանի անդուր հոտը վերացնելու, նյութափոխանակության խանգարումների և մաշկի հիվանդությունների ժամանակ:

Թթվառվույտի թարմ հյութը հակասեպտիկ և վերքերը լավացնելու հատկություն ունի: Բույսի թրջոցներն ու ճզմված տերները դնում են թարախային վերքերի և խոցի վրա: Ժողովրդական բժշկության մեջ բույսն օգտագործում էին որպես հակաթույն սնդիկով կամ մկնդեղով թունավորումների ժամանակ: Բույսը հաճելի թթվաշ համ ունի, մեծ քանակի դեպքում թունավոր է, կարող է առաջացնել երիկամների կամ միզապարկի բորբոքում:

Խազազ կամ վայրի անսովոր սոխ (լատ.՝ *Allium paradoxum*) - Այս բույսը հանդիպում է Իրանի, Կովկասի և Թուրքմենիստանի լեռնային շրջաններում: Այն օգտագործվում է խոհանոցում՝ որպես համային հավելում:



Անանուխ (լատ.՝ *Mentha Piperita* L.) - Անանուխի ամենատարածված տեսակը, որ հանդիպում է Հայաստանում, մշակովին է: Գիտության մեջ հայտնի է այս բույսի ավելի քան 100 տարատեսակ: Անանուխը շատ հաճախ օգտագործվում է ստամոքսի խանգարումները բուժելու նպատակով. սրտխառնոցի և փսխման դեպքում: Անանուխի թուրմը նաև պրոֆիլակտիկ հրաշալի միջոց է գաստրիտի և ստամոքսի խոցի դեպքում: Անանուխի ևս մեկ առանձնահատկություն, որն այն անփոխարինելի դեղաբույս է դարձնում, հակաբորբոքային հատկությունն է: Անանուխի թուրմով արագ և անվտանգ բուժում են ֆարինգիտը, անգինան, բրոնխիտը և շնչառական ուղիների շատ այլ հիվանդություններ: Այն օգնում է բազմաթիվ հիվանդությունների դեպքում. իջնում է արյան ճնշումը, հանգստանում են աղիքային խանգարումները, վերանում են փսխումն ու ստամոքսի ցավերը, անցնում է բարձր նյարդային լարվածությունը:



Մշակովի դաղձ (լատ.՝ *Méntha longifolia*) - Այս բույսը Մենթայի տարատեսակներից է, որը տարածված է Եվրոպայում, արևմտյան և կենտրոնական Ասիայում և հյուսիսային ու հարավային Աֆրիկայում: Այն կրկին առանձնանում է իր յուրահատուկ թարմեցնող հոտով: Ըստ Նիկոլայ Կուպերի այն լավ է ստամոքսի խանգառումների դեպքում, կոկորդի, խոռոչի հոտի պարագաներում:



Բադրակ (արաբերեն՝ սամիթ, լատ.՝ *Anethum graveolens*) - Եթե այսօր սամիթն օգտագործվում է Ժենգայլով հացի բաղադրության մեջ, ապա դարեր առաջ Հին Հունաստանում և Հռոմում, այն համարվում էր հարգի բույս, որը հավասարգոր էր վարդին և նույնիսկ ծաղկեփնջերի մեջ էր հանդիպում: Իր բաղադրության շնորհիվ, որի մեջ առկա է վիտամին C, նախավիտամին A, այն նպաստում է զարկերակային արյան ճնշման նվազեցմանը, լայնացնում է անոթները, արագացնում է սրտի աշխատանքը և ուժեղացնում միզարտադրությունը:

Մոխրաթալ (սպանախի տեսակ) (լատ.՝ *Spinácia oleracea*) - Սպանախը պարունակում է ջուր, ածխաջրեր, պրոտեին, ճարպ: 100 գրամի մեջ պարունակելով ընդհամենը 23 կալորիա, սպանախն

ունի բարձր սննդային արժեք, հատկապես սառը վիճակում: Այն վիտամիններ A, C, K-ի աղբյուր է հանդիսանում: Քիմիական տարրերից այն պարունակում է երկաթ, կալցիում, որոնք էլ հանդիսանում են սպանախի առանձնահատկությունները:

Մինձ (լատ.՝ *Tragopogon*) - Տարածված է Եվրոպայի բարեխառն գոտում: Մինձի տեսակներով առանձնապես հարուստ են Միջին Ասիան և Կովկասը: ՀՀ-ում հանդիպում է 10 տեսակ, իսկ առավել տարածված է հացազգատերև սինձն ու աճում է ՀՀ գրեթե բոլոր մարզերում: Իր մեղրատվության հաշվին սինձն ունի քաղցր համ և կարելի է ուտել թարմ՝ քաղելուց հետո: Մինձից հայկական գյուղերում պատրաստվել է ձուրթ: Տերևները, ցողուններն ու արմատներն օգտագործվում են սննդի մեջ: Որոշ տեսակներ դեղաբույսեր են. պարունակում են ինուլին, կաուչուկ:





Պտուտկուն (լատ.՝ *Papaver somniferum* L) - Պտուտկանի հայրենիքը Հյուսիսարևելյան Եվրոպան և Արևմտյան Ասիան են: Այն մշակվում է շատ երկներում, ներառյալ Իրան, Թուրքիա, Հոլանդիա, Լեհաստան, Հնդկաստան և Ասիայի համարյա բոլոր երկներում:

Լատեքսը, որ պարունակում է մի շարք կարևոր ալկալոիդներ, ստացվում է դեռահաս սերմի պարկուճներից, իսկ հետագայում կաթնային արտազատումը հավաքվում և չորացվում է: Օպիումը և իզոփինոլին ալկալոիդները՝ մորֆին, կոդեին, նոսկապին, պապավերին և բիբինը առանձնացվում են չորացված նյութից: Պտուտկանի սերմերը և ստացված յուղը, որը կարող է ստացվել սերմից, թմրանյութային չեն, քանի որ նրանք զարգանում են, երբ պարկուճն արդեն կորցնում է ափիոնի ներուժը: Ալկալոիդների ընդհանուր բերքը կախված է լույսից,

ջերմաստիճանից, բույսի տեսակից և բերքահավաքի ժամանակից:

Պտուտակի սերմերն օգտագործվում են որպես համեմունք թխվածքների համար՝ իրենց հետաքրքիր բույրի և համի համար, այդ իսկ պատճառով Ժենգյալով հացի մեջ այս բույսի ներկայությունը ցանկալի է: Յուղն օգտագործվում է որպես ուտելի խոհարարական յուղ: Այն համարվում է ամենակարևոր բժշկական բույսը: Ավանդապես չորացված ափիոնը տտիպ, հակասեկտիպ, թմրացնող, հիպնոսային նյութ է համարվել: Այն օգտագործվում էր ատամի ցավերի և հազի պարագաներում:

Պուտ կամ կակաչ (լատ.՝ *Papáver*) - Հայաստանում հայտնի են կակաչի 14 (16) տեսակներ, որոնք աճում են ենթալպյան մարգագետիններում, միջին լեռնային գոտիներում, չոր կանաչապատ լանջերին, թփուտներում, ցանքերում և այլուր: Ծաղկակիրավոր և սակավատերև տեսակները գրանցված են Հայաստանի Կարմիր գրքում:

Զիթատու խաշիաշի սերմերը պարունակում են 46-56% ձեթ և մինչև 20% սպիտակուցներ, որն օգտագործվում է հրուշակեղենի և պահածոների արտադրությունում և այլուր: Այն նույնպես օժտված է թմրեցնող և ցավազրկող հատկություններով, ինչի համար էլ լայն կիրառում ունի բժշկության մեջ:

Կտավատի երիտասարդ տերևներ (լատ.՝ *Linum usitatissimum*) - Բոլորին հայտնի են կտավատի սերմերի ու յուղի բուժիչ հատկությունները: Ցնցող հատկությունների համար պարտական են իրենց մեջ պարունակվող մեծ քանակությամբ յուղերին, թթուներին, վիտամիններին ու հանքային նյութերին: Կտավատի սերմերը հարուստ են բուսական ճարպերով, հատկապես պոլիչհագեցված կամ անփոխարինելի ճարպաթթուներով՝ օմեգա-3 և օմեգա-6, որոնք բարենպաստ ազդեցություն են թողնում մարդու օրգանիզմի կենսագործունեության համարյա բոլոր պրոցեսների վրա: Դրան զուգահեռ՝ կտավատի սերմերը պարունակում են բավական մեծ քանակությամբ վիտամիններ՝ (A, B, E, P) և այլ կենսաբանական ակտիվ նյութեր: Կտավատի սերմերի մեջ պարունակվող մեծ խտությամբ լիզնանն օժտված է ուժեղ հակաօքսիդանտային, հակաքաղցկեղային և հակաալերգենային հատկություններով: Ժամանակակից հետազոտությունները ցույց են տվել, որ կտավատի յուղի օգտագործումը նվազեցնում է ինսուլտի զարգացման վտանգը 37%-ով: Ժողովրդական բժշկության մեջ կտավատի յուղը լայն կիրառում ունի ճարպակալման, աղեստամոքսային տրակտի, միզուղիների, սրտանոթային համակարգի հիվանդությունների դեպքում կիրառվող դիետիկ ու բուժական-պրոֆիլակտիկ սննդակարգի մեջ:



Տեսն կամ հասկադաղձ (*Méntha spicáta*) - Ունի նաև այլ անվանում՝ այգու մինթ, ընդհանուր մինթ և այլն: Այն ավանդական է Եվրոպային և Ասիային: Իր անուշաբույր հոտի շնորհիվ այն լայն կիրառում ունի՝ հատկապես յուղային տարբերակով: Բաղադրության մեջ հանդիպում է լիմոնեն, ցինոլ և այլն: Այն պարունակում է մենթոլի ամենաքիչ քանակն իր ազգակիցների մեջ: Իր այս թարմեցնող առանձնահատկության շնորհիվ այն օգտագործվում է ատամի քսուքի և թարմեցնող նյութերի մեջ:



Խաղողի երիտասարդ տերևներ - Երևի պետք էլ չէ նշել, որ Հայաստանը հանդիսանում է իդեալական բնակլիմայական պայմաններով օժտված երկիր խաղողի աճեցման համար և հետևապես բոլորին հայտնի խաղողի թուփը մեծ սպառում ունի հայկական շուկայում՝ հատկապես Հայաստանի հարավային շրջաններից՝ Գորիս, Կապան: Այն հանդիսանում է ցանկալի բաղադրիչ ժենգյալով հացի պատրաստման համար: Իր բաղադրության շնորհիվ այն հեշտորեն թափանցում է արյան մեջ: Իր բաղադրության մեջ այն պարունակում է 100գր 93 կալորիա, վիտամիններ A, B-6, C, երկաթ մագնեզիում:

Տոպ կամ ալպիական կակաչ (լատ.՝ *Papaver alpinum*) - Այն համարվում է հիանալի թարմեցուցիչ ամռան կեսին: Նուրբ, բարակ շերտերով ծաղկող բույսերը և նուրբ բուսական սաղարթները հիանալի հակադրություն են ստեղծում ալպիական կակաչների հետ: Այն հիանալի է չոր, քիչ սնուցված հողի համար, որն ավելի հարկի է իր լեռնային բնակավայրում: Հայաստանի լեռնային գոտիներում հանդիպում են ալպիական կակաչների մեծ քանակություն: Երիտասարդ տերևներն օգտագործվում են որպես համեմունք, որոնք դառն են և կծու: Որոշ ուշադրության կարիք կա նրա օգտագործման համար:

սիմսիմոկը, ուտիմ տիտիմը, պառավապորտը, սառը-փառքը



Օգտակարությունը

Այս բազմազանությունն ինքնին նշում է, որ այս ուտեստը թեթև և հագեցնող լինելուց զատ նաև օժտված է մի շարք օգտակար հատկություններով՝ իր մեջ պարունակվող կանաչու հաշվին: Հայտնի է, որ կանաչին հարուստ է ֆոլիաթթվով, որն առաջին անգամ հայտնաբերվել է սպանախի բաղադրության մեջ, որի հայրենիքը համարվում է Պարսկաստանը, որտեղից էլ արաբները տարածել են այն Եվրոպա: Երկար ժամանակ համարվել է, որ սպանախը պարունակում է ռեկորդային քանակությամբ երկաթ՝ 35մգ/100գ, սակայն սա վերաբերում է չորացած հումքին, իսկ թարմ տերևներում կա մոտ 3.5 մգ երկաթ: Գիտնականները պարզել են, որ ֆոլիաթթուն նվազեցնում է սերմնահեղուկի, վնասված քրոմոսոմների քանակն ու անհրաժեշտ է դրա գոյակցման համար: Պարզվել է, որ ֆոլիաթթվի սակավությունը կարող է հանդիսանալ կանաչի անպտղության պատճառ: Կանանց ցանկալի է ուտել ֆոլիաթթվով հարուստ բնական մթերք՝ նախքան հղիանալը վեց ամիս, հղիության առաջին եռամսյակում ու կերակրող մայրերին: Կարևոր է իմանալ, որ ֆոլիաթթուն անհրաժեշտ է ընկերքի կազմավորման համար: Ֆոլիաթթուն չի գոյանում օրգանիզմում, սակայն երկար ժամանակ պահպանվում է մարդու մարմնում: Դրա բնականոն գոյակցման համար անհրաժեշտ են երկաթ ու B12 վիտամին, վերջինս գոյանում է որոշ բույսերում, կենդանիների օրգանիզմներում: ՀՀ տարածքում լայնորեն մշակվում է բանջարանոցային սպանախը, իսկ վայրի ձևերով աճում է սպանախ քառառեղը: Ժենգյալով հացն իր մեջ պարունակում է երկու տեսակ սպանախ: 100գ սպանախն ու ռեհանը պարունակում են մինչև 300մկգ ֆոլիաթթու, սամիթը՝ 150մկգ, մաղադանոսը՝ 115մկգ և այլն: Տղամարդկանց անհրաժեշտ 400մկգ, իսկ կանանց 100-150մկգ ֆոլիաթթուն հնարավոր է ստանալ նաև ժենգյալով հացից:

Հետաքրքիր է այն փաստը, որ Արևմյան երկրներում արտադրում են «կանաչ հաց», որի խմորին խառնված է սպանախ: Ուշադրության է արժանի այն, որ առավել շատ սպանախ օգտագործում են բրիտանական ազգերը, որոնք ունեն գենետիկ նմանություն ՀՀ-ում Սյունքի բնակիչների հետ: Ըստ անգլիական տեսակետի, սպանախի շնորհիվ նրանց երկրում շատ ցածր է անպտղության տոկոսը:

Պատրաստում

Ժենգյալով հացի պատրաստման գործընթացը հիշեցնում է մի երկար ու սպասված ընտանեկան հավաքույթ, սակայն գործընթացը պետք է սկսել վաղ: Նախ նշվում է, որ ժենգյալով հացն իրենից ներկայացնում է յուրօրինակ ծիսակարգ, որը տևում է երեք օր: Նախ հարկավոր է հավաքել ժենգյալը՝ կանաչին, որոշ տեղաբնակների հավաստացնելով ինչ պատահի այն պետք է քաղել, սակայն սրա հետ մեկտեղ կա հակացուցում, որն է ուրցի օգտագործումը, որն էլ իր հերթին կարող է խաթարել ամբողջ համր: Կան որոշակի ստանդարտներ կանաչիների քաղման համար. օր.՝ հարկավոր է քաղել փոքր ավելուկ, ձիթանյուկը իր հերթին տալիս է ձեթի պաշար և այսպես է անվանվում իր մեջ պարունակող ձեթի հաշվին: Հարկավոր է հավաքել այս ամբողջ կանաչեղենը և լվանալուց հետո թողնել չորանալ: Ըստ հացի պատրաստողների շատ կանաչի լցնելը խորհուրդ չի տրվում, քանի որ այդպես ոչ միայն բարակ չի ստացվում, այլ համային խանգառումներ են նկատվում: Հատկանշական է, որ Մեծ Պահքի ժամանակ այս ուտեստը գրեթե չի լքում սեղանները: Կանաչեղենի և ընդհարապես ժենգյալով հացի պատրաստման բաղադրատոմը ներկայացվում է անգամ հայ մանկագիր Գուրգեն Գաբրիելյանի բանաստեղծության մեջ՝

«Քաղեմ, հնդեմ, փնջեմ, կտրեմ,
Տատիս ճանաչ մի բուռ կանաչ,-
Կնձմնձուկ ու թրթնջուկ,
Սպանախ, սինձ, սամիթ ու գինձ,
Առոք-փառոք, սոխ- ճոճոռկ,



Պտուտկան, պուտա պառավապուրտ:

Ձեթը շաղեմ ու շաղախեմ,

Խմոր հունձեմ, գնդեր թրծեմ,

Գնդեր հարթեմ, կանաչ լցնեմ,

Տեփեմ, ծեփեմ, բովին եփեմ...

Դառնա թխած, շահած-պահած

Ժենգյալով հաց»:

Կանաչեղենը հավաքելուց հետո գալիս է խմորի պարտասման գործընթացը, որը շատ դյուրին է և չի պահանջում մեծ եռանդ: Այլուրի բաղադրության մեջ մտնում են ալյուր, գոլ ջուր, աղ (հաճախ նաև օգտագործվում է խմորիչ): Անհրաժեշտ մթերքները խմորի համար՝ ջուր- 300 գրամ, ալյուր-1 կգ, խմորիչ -1 ճաշի գդալ, աղ-1 ճաշի գդալ: Միջուկի համար մեկական կապ տարբեր կանաչիներ և բանջարներ, այդ թվում՝ կանաչ սոխ, սպանախ, բազուկի տերև, կնձամնձուկ, ճոճոռկ, պառավի պորտ, եղինջ, ավելուկ, համեմ, մաղադանոս, սամիթ, եղինջ, սինձ, ճնճղապաշար, անանուխ և այլն: Բնականաբար, հաճախ դժվար է գտնել այս բոլոր կանաչիները, այդ դեպքում կարելի է բավարարվել եղածով, սակայն ժենգյալով հացին բնորոշ համն ու բույրն ստանալու համար առնվազն կնձամնձուկն ու ճոճոռկը, կանաչ սոխն ու թրնթջուկը պետք է գտնել: Ավելորդ է ասել, որ



կանաչիների այս բույրը հայտնվում է ինչպես բնության մեջ, այնպես էլ շուկայում վաղ գարնանը: Որոշ տեսակներ մայիսին արդեն դժվարությամբ են գտնվում, սակայն կարելի է չեղած բանջարները փոխարինել կոնկրետ սեզոնի պատահածով: Պատրաստման եղանակը 1 բաժակ գոլ ջրում լուծել խմորիչը: Այուրին ավելացնել լուծված խմորիչը, ևս կես բաժակ ջուր, աղ, լավ հունցել: Թողնել երկու ժամ, որպեսզի ծավալը կրկնակի ավելանա, կրկին հունցել, թողնել ևս մեկ ժամ: Կրկին հունցել ու բաժանել փոքրիկ գնդիկների: Սրբիչով ծածկել, որ չչորանա: Եթե առանց խմորիչի է խմորը լինելու, ապա այսուրը բլրածն է պետք լցնել, մեջը փոսիկ փորել, լցնել գոլ ջուրը և մի գդալ աղ, ու սկսել կողքերից այսուրը վրա բերելով խառնել, հունցել բավականին պինդ, սակայն փափուկ խմոր: Առանց խմորիչի խմորն ավելի դժվար է հունցվում, սակայն ավելի արագ է լինում: Խմորը պատրաստ լինելուն պես հարկավոր է դնել մի անկյուն, վրան ծածկել շորով:

Մինչ խմորը հանգստանում է, պատրաստվում է միջուկը: Պետք է նկատել, որ ժենգյալով հացի պատրաստման մեջ ամենադժվարը,



ժամանակատարն ու էներգիա խլողը այդքան կանաչիներ մաքրելն ու լվանալն է: Դա, ինչպես նշվեց, արվում է նախորդ օրը: Հարկավոր է հնարավորին չափ չորացնել մաքրած և լվացած կանաչիները: Մի մեծ թասի մեջ են լցվում բոլոր կտրատված կանաչիները, լավ խառնելուց հետո, աղ, սև պղպեղ և բուսական յուղ են ավելացնում: Խմորից փոքրիկ գնդիկներ է հարկավոր անել և լավ գրտնակել: Մեջտեղում դրվում է բավականաչափ միջուկ, խմորի ծայրերը վրա բերվում, լավ ամրացվում և կրկին գրտնակվում, որ տափակի: Հնարավոր է թխել ինչպես կրակի վրա լավ տաքացրած թաջի կամ թուջե ծանր թավայի՝ սաջի, վրա, այնպես էլ տաք վառարանի վրա: Ոչ մի ձեթ կամ յուղ պետք չի քսել թավայի

տակ: Թավան պետք է լինի շատ տաք՝ մինչև ժենգյալով հացը դնելը, որից հետո՝ կրակը մի փոքր ցածրացնել է պետք, որպեսզի չվառվի: Միջին կրակով եփվում է 5-6 բուլե մի կողմից և 3-4 բուլե՝ մյուս կողմից: Խմորի գույնից արդեն զգացվում է եփվել է, թե չէ: Պատրաստի հացերը դրվում են առանձին առանձին, սառչելուց հետո նոր իրար վրա: Մատուցվում է առանց ինչ որ բանի կամ կարագը վրան: Իսկ քանի որ ժենգյալով հացը կարելի է համարել ամենադյուրամարսելի ուտելիքներից մեկը, այդ իսկ պատճառով այն ուտում են գինու, գարեջրի, թանի կամ տոմատի հյութի հետ: Այս ամենի հետ մեկտեղ տեղաբնակների պնդմամբ իսկական պենջարով հացը պետք է համտես անել մի թաս հայկական գինու ուղեկցությամբ:

Չնայած բաղադրությանը, այս ուտեստը հանդիսանում է շատ պարզունակ և միաժամանակ բարդ, թվում է թե բաղադրիչների գոյակցությունը կարող է հաղորդել նույն համն ամեն անգամ պենջարով հաց պատրաստելիս, սակայն չափազանց առաջնային է պատրաստման եղանակն ու պարտրաստողը հենց ինքը: Հարկավոր է խմորի վրա մեծ ուշադրություն հատկացնել և որ, առաջնային է այս ուտեստի համի ու հոտի պահպանման համար՝ պատրաստել սիրով և եռանդով: Ի գուր չէ, որ ըստ լեգենդի, այս ուտեստը պետք է պատրաստեն տարեց կենսափորձ ունեցող կանայք և հետագայում այն փոխանցեն երիտասարդ սերնդին: Ինչպես



նշում են տեղաբնիկները պատրաստման պարագայում, թե ինչու է այսքան համեղ ստացվում՝ պատասխանը հետևյալն է՝ «Մեր բնությունը, մեր արևը»:²

² Այս հրատարակությունը (խմբագրությունը) ներկայացնում է <<Հայաստանի գյուղական համայնքներում ագրոկենսաբազմազանության պահպանության և օգտագործման միջոցով կենսապայմանների բարելավում>> ծրագրի արդյունքների մի մասը: Գլխավ Էկոլոգիական Հիմնադրամի (ԳԷՀ) կողմից աջակցվող սույն ծրագիրը համակարգվում է Բիովերսիթի Ինթերնաշնալի (IPGRI) կողմից ՄԱԿ-ի շրջակա միջավայրի ծրագրի իրականացման աջակցությամբ (UNEP):