



სულიწარმოები

მოგზაურობა

# აჭარაში





წინასიტყვაობა	7	თერმონი	58
		ლაზური ფაფონი/ლაზბურელი	60
ზღვისპირეთი	11	ლუყუში ჩორბა	62
		ლუყუ დუდეი	64
დედღური	14	ქოთუმეში დოღმა	66
იახნი ქობულეთურად	16		
<b>ბოსტნეულის იახნი</b>	18	მაღალმთიანი აშარა	69
პომიდვრის იახნი	18		
ბადრიჯნის იახნი	19	სირსვალი	72
ყაფლამა	20	მოთრიელა/წურვილი	74
კაბაქ ფილავი	22	ნაღბიბორა	76
ბრინჯონი	23	კარტოფილიანი ბორანო	78
აპოხტი კვერცხით	24	მოხრაკული კვერცხი	80
კალმახი ნიგვზიანი სატენით	26	ძველ-ახალა	82
ძაღეძმრიანი თევზი	28	ბეთმეზი/ბექმეზი	84
<b>ქაფშიას კერძები</b>	30	მოცვის ჩაი	86
სანებლიანი ქაფშია	30	ფესტილშორვა	88
ცომში გამომცხვარი ქაფშია წოიოთი	32	ქათმის ფიფინა	89
ქაფშიაში დოღმა	33	ფხალლობია	90
ქაფშია ტალანეი	34	ღომილობია	92
ზანტაკა	36	წონოქა/წონოლა/წო	93
ჭინჭრიბუხი	38	დვალურას შორვა	94
მოჭრილი მაკარინა	40	ლუხუმი/ბიში	96
ყურჭატა	42	ერიშტა/ერიშტე	97
მაჯუნი	44	ყუნყლუცა	98
ღვიძელი	46	კაშულტათლი/კოვზისტკბილი	99
<b>ბავშვის ფაფები</b>	48	სუზმე	100
ყველჩათლილი	48	სუზმის სალათი	101
ყუიმალი/კუიმალი	49		
ქობულეთური ხავიწის ფაფა	50	საერთო ძრადიციული კერძები	103
მაღახტო	52		
ობრალიოანი ქათამი/კაკლის წუნუნაი	54	ზირაბაჯი	106
მარაგიანი ქათამი	55	კორკოტი	108
ლაზური მუხლამა	56	ერისა/ჭერისა	110



სინორი/სირუნა	112	ლეჩერი	144
ჩირბული	114	ქადა	146
ჩირბული პომიდვრით	114	ბრინჯიანი ხაპი	148
ჩირბული ყორაოთი	116	შესანახი კერძები	151
ჩირბული ნიგვზით	116		
აშურა	118	ყაურმა	154
ხავიწი	120	ხორცის კვერი//კვერევი	156
ჩოროთნიანი ხავიწი	120	აპობტი	158
ხავიწი კაიმალით	120	ფასტურმა	159
<b>დოს კერძები</b>	122	ლობოს მუავე	160
დოშორვა ჩვეულებრივი	122	მხლის მუავე	161
ღორჯომული დოშორვა	122	ფესტილი/ტყლაპი	162
„ზედავრი“ დოშორვა	123	ფურუჯი	163
დოღლიზინა// მოწობილაი	124	სანობელაი	164
დომოხრაკულაი	124	ხარდალი	165
დოხავიწა//დოთავნახადა	124	რძე და რძის პროდუქტები	167
დოღობაჯი	126		
დოღობაჯი ქობულეთურად (ხინო)	127	იალი	170
<b>სიმინდის ფქვილის კერძები</b>	128	ლავაში ყველი	172
ტაბლა	128	ჩლეჩილა//დაპწილი ყველი	173
ლობიო-ჭადი	130	გორჯოლო ყველი	174
გვერეგი//იალლი ჭადი	131	ფუნჩხა//ფშნილაი ყველი	175
ტამაცუნი//ტაბუცუნი	132	მოშუშვილი ყველი	176
თაფლაკვერი//თაფლიჭადი	133	ხმელი ყველი	177
ქალაჯო	134	მწიფე ყველი	178
ჭადიჟუჟუნა	135	იალიანი ყველი	179
ჭიმური	136	ყველიკვერა//ჭაჭუტა//ყველჭიპა	180
ჭადიწვენა	137	გადაბელილი	181
<b>ბორეგი//ბურელი</b>	138	იალიანი ყურუთი	182
ჩაფენილი ბორეგი	138	რძიანი ყურუთი	182
ყირყიტონა ბორეგი	140	ნადუღიანი ყურუთი	182
ყათმერი	141		
ყაისაფა	142	ჟურჟელი და ინჟინტარი	185
ფესტილის ყაისაფა	142	სითყვიების განმარტება	188



სტუმარი რომ ღვთისაა და სათანადო დახვედრა სჭირდება, აჭარელ კაცს არასოდეს ესწავლებოდა. ოდითგანვე, აჭარაში, სახლებში საუკეთესო ოთახი ჰქონდათ სტუმრისთვის განკუთვნილი, ისევე როგორც საგები და ჯამ-ჭურჭელი. ამას გარდა, სოფლებში ცალკე სახლები - მეიდან ოდებიც კი ედგათ მათთვის, ვისაც რეგიონში გამავალ საქარავნო გზებზე შემოადამდებოდათ. სახლში დამის გასათევად დარჩენილ სტუმარს მასპინძლები სუფთა ქვეშაგებს, თეთრეულს, ჭრაქს, აგიზგიზებულ ბუხარსა და წყალს ახვედრებდნენ. მეიდან-ოდის სარკმელს ჭრაქის ალი გაანათებდა თუ არა, სოფელში ერთმანეთს ეჭიბრებოდნენ სტუმრის პატივისცემაში: ხან ერთი ოჯახი მოაწვდიდა ხონრით ცხელ კერძს და ხან მეორე - ნუგბარს პირის ჩასატკბარუნებლად! თანაც, სრულიად უანგაროდ! „საჭმლისა და სტუმრის პატივისცემისთვის სასყიდლის შეძლევიტ აჭარელს საშინელ შეურაცყოფას მიაყენებთ“ - ჯერ კიდევ მე-19 საუკუნეში აღნიშნავდა მკვლევარი და მოგზაური თედო სახოკია. ჰოდა, რა გასაკვირია, რომ ასეთ სტუმართმოყვარე ხალხს კერძებიც მრავალფეროვანი, უგემრიელესი და ლაზათიანი ჰქონდა! აჭარაში სტუმრის პატივისცემა დღესაც დაუწერელი კანონია. აქ სრულიად უცხო ადამიანსაც სავსე სუფრას და თბილ გულს ახვედრებენ.

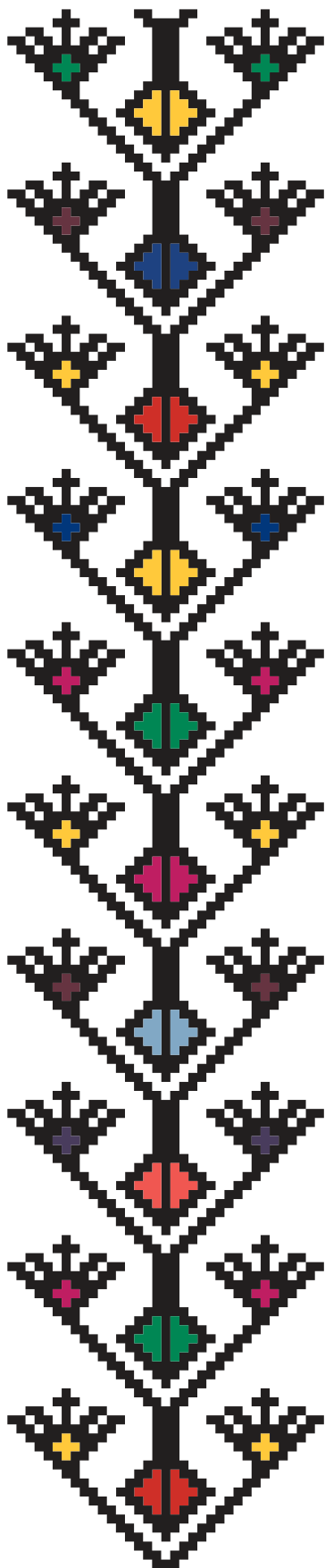
ტრადიციული აჭარული სამზარეულო გამოირჩევა მრავალფეროვნებითა და ლოკალური თავისებურებით, კერძების ნაირგვარობითა და მომზადების ტექნოლოგიით, სუფრის გაშლის წესებითა და მასთან დაკავშირებული რიტუალებით. აჭარის მოსახლეობის საკვები ოდითგან ბოსტნეულისა და მარცვლეულის, რძისა და ხორცის პროდუქტებისაგან მზადდებოდა. ამასთან, ძირითად რაციონს ძველთაგანვე ავსებდა ხილი, მევენახეობისა და მეფუტკრეობის პროდუქტები, თევზეული. ყოფაში მრავალმხრივი გამოყენება ჰქონდა ხორბალსა და ხორბლის ფქვილს, სიმინდს, ჭვავს, ქერს, ღომს, ბრინჯს. კვების რაციონის აუცილებელი და განუყოფელი კომპონენტია ხორცეული კერძები, რომლებიც მომზადების მაღალი კულტურითა და ფართო ასორტიმენტით გამოირჩეოდა. უპირატესობა ეძლეოდა საქონლისა და ქათმის ხორცს. აჭარულ კულინარიაში გამორჩეული ადგილი ეჭირა კვერცხის კერძებს. აჭარულ სამზარეულოს მოგვიანებით დაემატა კარტოფილის, კომბოსტოს, პომიდვრის კერძები. ყოფაში დღესაც არ დაუკარგავს მნიშვნელობა ბოსტნეულისა და ტყის მცენარეულის კერძებს. სიმრავლიტ გამოირჩეოდა ლობიოს და მხლის კერძები. აჭარაში ხალხური კულინარიის მშვენიერებაა თაფლი, რომელსაც, პირდაპირი მოხმარების გარდა, იყენებდნენ ტკბილი სასმელის, სხვადასხვა კერძის, ნამცხვრების მოსამზადებლად. საოჯახო ყოფაში, ასევე, მრავალმხრივი გამოყენება ჰქონდა



შინაურ და ტყიურ ხილს, ყურძენს და მათგან დამზადებულ პროდუქტებს. აქაურებმა იცოდნენ პროდუქტების ზამთრისათვის შესანახი მრავალი ხერხიც. ისევე, როგორც საქართველოს სხვა რეგიონებში, აჭარაშიც გამოიყოფა ყოველდღიური, სადღესასწაულო და რიტუალური კერძები. კერძების ნაწილი კალენდარულ ციკლს ან ცხოვრების ამა თუ იმ ეტაპს უკავშირდება. ადგილობრივმა მოსახლეობამ, ძირითადად, შეინახა და დაიცვა ქართული სამზარეულოს ძირძველი ტრადიციები. ამავე დროს, გადმოიღო და შეითვისა უცხოური კერძების საკმაო რაოდენობაც. აჭარაში მოსაზღვრე კუთხეებისათვის დამახასიათებელ არაერთ კერძსაც შეხვდებით, რომელშიც აჭარელმა კაცმა თავისი ბუნება, ხასიათი, მამაკაპური ცოდნა-გამოცდილებაც ჩადო. დღეს ეს კერძები ადგილობრივი სამზარეულოს განუყოფელ ნაწილს წარმოადგენს. გზამკვლევეში განსაკუთრებული ადგილი უჭირავს ლაზური სამზარეულოს კერძებს, რადგან ხანგრძლივი თანაცხოვრების პირობებში ჩამოყალიბებულ საერთო ტრადიციებთან ერთად, ლაზურმა კულინარიამ მრავალი განსხვავებული და ორიგინალური კერძი შემოინახა. აჭარაში 150-მდე დასახელების კერძი მზადდებოდა. რა თქმა უნდა, ამ გზამკვლევეს არა აქვს პრეტენზია, თითოეული მათგანი წარმოგიდგინოთ. ამჯერად შედარებით იშვიათ და მივიწყებულ კერძებს გაგაცნობთ. თუმცა, ამ მიმართულებითაც ვერ იქნება გზამკვლევი სრულყოფილი, რადგან, ვინ იცის კიდევ რამდენი გემრიელი კერძის რეცეპტი შემოუნახავს აჭარელი კაცის მეხსიერებას. აჭარული სამზარეულო ყოველთვის იწვევდა ინტერესს როგორც ხალხური სამზარეულოს მოყვარულებსა და გურმანებში, ასევე, მოგზაურ-მკვლევრებში, მეცნიერებსა და კულინარიის სპეციალისტებში. არაერთი საინტერესო კერძი შეუსწავლიათ, აღუწერიათ, შემოუნახავთ თავიანთ ნაშრომებში; არაერთი სტატია დაწერილა, გადაცემა მიეძღვნა აჭარულ სამზარეულოს. ამჯერად, კი ეს გზამკვლევი შეეცდება მეგზურობა გაგიწიოთ კულინარულ მოგზაურობაში აჭარის ზღვისპირეთიდან გოდერძის უღელტეხილამდე და დაგანახოთ აქაურ სამზარეულოში ერთმანეთთან შერწყმული ძველი და ახალი, ტრადიციული და ინოვაციური. მაშ ასე, გამოგვყევით ამ საინტერესო, გემრიელ, არომატულ, ფერადოვან მოგზაურობაში ქობულეთის ლაჟვარდოვან სანაპიროდან სარფის საზღვრამდე, ბათუმის ბულვარიდან - ბეშუმის ალპურ ზონამდე. ჩვენთან ერთად მოიარეთ ქობულეთი და ხულო, სარფი და შუახევი, ხელვაჩაური და ქედა. ყველგან გულს გადაგიშლით, ძველებური, მადლიანი სტუმარმასპინძლობით მოგხიბლავთ, მრავალფეროვანი ტრადიციული კერძებით მოგეგებებათ ჩვენი აჭარა.







# ზღვისპირეთი





აჭარის ზღვისპირეთის დაბლობებში ყველაზე მეტად მიწათმოქმედება იყო განვითარებული. მთასთან შედარებით, მიწას ადვილად ამუშავებდნენ და მოსავალიც მეტი ჰქონდათ. რადგან მრავალფეროვანი მარცვლეული მოჰყავდათ და შინაური ფრინველიც ბლომად ჰყავდათ, აქაურ კულინარიაში ფართოდ იყო წარმოდგენილი სხვადასხვაგვარი მარცვლეულის (სიმინდი, ხორბალი, ქვავი, ქერი, ბრინჯი, ღომი), შინაური ფრინველის, კვერცხის და ხორცის კერძები.

ზღვისპირეთი თევზის გარეშე წარმოუდგენელია და არც თევზეულის კერძების სიჭარბეა გასაკვირი აქაურ სამზარეულოში. თევზეულს იყენებდნენ შემწვარს, შებოლილს, დამარილებულს ან მოხარშულს.

აჭარის ზღვისპირეთის მოსახლეობას ხშირი და ინტენსიური კავშირები ჰქონდა მეზობელ თუ შორეულ რეგიონებთან, ამიტომ, აქაური სამზარეულო აქტიურად ითვისებდა კულინარიულ სიახლეებს. აქ, ტრადიციულ ბოსტნეულთან და მწვანილეულობასთან ერთად, ხშირად იყენებდნენ ახალშემოტანილ ბოსტნეულსა და უცხო საწებლებსაც. თუმცა, რაც არ უნდა დიდი ყოფილიყო მეზობელი თუ შორეული რეგიონების გავლენა ზღვისპირეთის სამზარეულოზე, რაც არ უნდა უცხო სახელი ჰქონოდა კერძს, შემზადების ტექნოლოგია და გემო მაინც ქართული ჰქონდა!

განსაკუთრებული ფენომენი იყო ლაზური სამზარეულო, რომლის ტრადიციებიც კარგად შემოინახა აჭარაში შემორჩენილმა ერთადერთმა ლაზურმა სოფელმა - სარფმა. ლაზური სამზარეულოს რეცეპტები თითქმის უცნობი და უცხოა დანარჩენი საქართველოსთვის. ლაზები დიდი რუდუნებით უვლიან თავიანთ კულინარიულ ტრადიციებს, ინახავენ მათ და სიამაყითა და სიამოვნებით აგემოვნებინებენ სტუმრებს საუცხოო და იშვიათ კერძებს.

# დედღური

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარის ზღვისპირეთი

შეგიმნევიათ, როგორ ხშირ-ხშირად ხდის თავსახურს ქობულეთელი დიასახლისი ცეცხლზე შემოდგმული დედღურის ქვაბს? გგონიათ, მოუთმენლობას შეუპყრია და კერძის დასრულებას ელის? არა, ქათმის ბარკალს ამოწმებს, რომ სწორად განსაზღვროს კერძში ბრინჯის ჩაყრის დრო! ნამდვილი, ტრადიციული დედღური ხომ აუცილებლად ძველი დედლისგან უნდა მომზადდეს, რომელსაც კარგა ხნის ხარშვა სჭირდება, თუმცა არა იმდენი, რომ ქათამი სრულად ჩაიშალოს.

დიასახლისიც იქამდე ამოწმებს და ელოლიავება დედალს, სანამ ბარკლის თავზე ხორცი არ დაიწვეს. მოგვიანებით, თუ დასრულებულ კერძს გემრიელად მიირთმევენ და საქებას სიტყვებსაც არ დაიშურებენ, მასპინძელი შვებით ამოისუნთქავს და ის მღელვარება სრულად გადაავიწყდება, დედლის ოსტატურად მოხარშვისას რომ გადაიტანა! თითქოს დიდი არაფერი - „ქობულეთური დედღურია“, მაგრამ, ხომ ხედავთ, რამდენი დრამატული მომენტი ახლავს დედლის სწორად მოხარშვის „ოქროს შუალედის“ პოვნას!

## ინგრედიენტები:

- ქათამი - 1 ცალი
- ცხიმი - 150 გრ.
- წინაკა - გემოვნებით
- ბრინჯი - 200 გრ.
- პურის ფქვილი - 2 სფ. კოვზი
- მარილი - გემოვნებით
- ხახვი - 150 გრ.
- ნიორი - 5 კბილი
- ნიგოზი - 200 გრ.
- ზაფრანა - 2 სფ. კოვზი

## მომზადების წესი:



დაჭრილი დედალი ვშუშოთ ცხიმში და ცოტა წყალში. ნახევრად ჩახარშულს ჩავამატოთ ხახვი და გავაგრძელოთ შუშვა. თანდათან ჩავამატოთ ბრინჯი, წყალი, უცხიმოდ მომწვარი პურის ფქვილი და გავაგრძელოთ ხარშვა. როცა ბრინჯი მზად იქნება, შევკვამოთ დანაყილი ნიგოზით, ნივრით, წინაკით, ზაფრანით და მარილით. კერძი ოდნავ წვნიანი უნდა იყოს.





# იახნი ქობულეთურად

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარის ზღვისპირეთი

როგორ ფიქრობთ, რით აფასებდნენ ქობულეთლები ახალ პატარძალს?

გარეგნობით, ხასიათით, შრომისმოყვარეობით? რა თქმა უნდა, ყველა ეს თვისება უნდა ჰქონოდა, მაგრამ ყველაზე მთავარი ის იყო, როგორ იახნს ამზადებდა. პატარძლის პირველი გამოცდა სწორედ პირველი იახნის მომზადებისას ხდებოდა და თუ ეს კერძი პატარძალს გემრიელი, ზომიერად შესქელებული, თქროსფერი გამოუვიდოდა და თანაც არ აეჭრებოდა, გამოცდა ჩაბარებული იყო! „კარგ ქალობას იზამსო!“ - დააკვნიდნენ იახნის შემმონმებელი ხანდაზმული ქალები.

## ინგრედიენტები:

- საქონლის ხორცი - 1 კგ.
- ხახვი - 200 გრ.
- ნიგოზი - 300 გრ.
- ნიორი - 5 კბილი
- ხმელი ქინძი - 3 სუფრის კოვზი
- ზაფრანა - 3 სუფრის კოვზი
- შავი წინაკა - გემოვნებით
- მარილი - გემოვნებით



## მომზადების წესი:

საქონლის მკერდის დაჭრილი მსუქანი ნაჭრები წყლით დავფაროთ და ვხარშოთ. დროდადრო მოვხადოთ ქაფი. ხორცი რომ მოიხარშება, ბულიონი გადმოვწუროთ, დავაყაროთ წვრილად დაჭრილი ხახვი და სრულ ზადყოფნამდე ვშუშოთ. ბულიონში გავხსნათ კარგად დანაყილი ნიგოზი, ნიორი, ხმელი სუნელი, წინაკა, მარილი და დავასხათ ჩაშუშულ ხორცს. სულ ბოლოს ჩავამატოთ მოშუშული ხახვი და ბლომად - ზაფრანა. წამოვადულოთ და გადმოვდგათ ცეცხლიდან.





# ბოსტნეულის იახნი

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარის ზღვისპირეთი

მოულოდნელი სტუმრის გამოჩენისას, თუ სახლში მსუქანი და ძვლიანი ხორცი არ აღმოჩნდებოდა, გგონიათ დაიბნეოდა ქობულეთელი ქალი და იახნის გარეშე გაისტუმრებდა მოსულს? როცა საქმე იახნს ეხებოდა, მისი ფანტაზია ნამდვილად უსაზღვრო იყო! იმ ზღაპრის გმირი ჯარისკაცის არ იყოს, რომელმაც ნაჭახიდან გემრიელი ფაფა მოამზადა, ბოსტნეულითაც ისეთ გემრიელ იახნის მოამზადებდა, რომ გემოთი ხორციანსაც კი დასჯახნიდა! ბოსტნეულის იახნი მზადდებოდა პომიდვრისა და ბადრიჯნისაგან.

## პომიდვრის იახნი

### ინგრედიენტები:

- მკვასხე პომიდორი - 1 კგ.
- პრასი - 3 ძირი
- ოხრახუმი - 1 კონა
- ნიორი - 3 კბილი
- იალი - 1 სფ. კოვზი
- წინაკა - გემოვნებით
- მარილი - გემოვნებით



### მომზადების წესი:

მწვანე პომიდორი მსხვილად დავჭრათ, მდულარე წყალში წამოვადულოთ და საწურზე დავწუროთ. დაჭრილი პრასი და ოხრახუმი იალში მოვშუშოთ, შიგ დაწურული პომიდორი ჩავყაროთ, წამოვადულოთ და შევკვამაზოთ დანაცყილი ნივრით, წინაკით, ზაფრანით და მარილით.





## ბადრიჯნის იახნი

### ინგრედიენტები:

- ბადრიჯანი - 1 კგ.
- ხახვი - 100 გრ.
- ოხრახუში - 1 კონა
- პომიდორი - 200 გრ.
- ნიორი - 3 კბილი
- ზაფრანი - 1 ჩაის კოვზი
- იალი - 3 სფ. კოვზი
- კარტოფილი - 200 გრ.
- წინაკა - გემოვნებით
- მარილი - გემოვნებით



### მომზადების წესი:

ბადრიჯანი რგოლებად დაჭრათ და ცხელ წყალში მოვწალოთ, შემდეგ გადავიტანოთ საწურზე და გავაცვივოთ. ცალკე ერბოში მოვხრაკოთ ხახვი, ოხრახუში, წითელი პომიდორი და მოწალულ ბადრიჯანს დავასხათ, ერთად წამოვადულოთ და შევკმაზოთ ნივრით, წინაკით, ზაფრანით და მარილით. ზოგჯერ კერძში მოხარშულ კარტოფილსაც ამატებენ.

# ყაფლაპა

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარის ზღვისპირეთი

XIX საუკუნის 70-იანი წლებიდან ბრინჯის კულტურა ფართოდ გავრცელებული ყოფილა აჭარასა და ლაზეთში. ტრაპიზონში მივლენილ ინგლისის კონსულ ჯიფორდ პალგრევს თავის ანგარიშში საგანგებოდ აღუნიშნავს ბრინჯის ნათესების სიუხვე გონიოში, სარფში, კახაბრის ველზე, ქალაქ ბათუმის მიდამოებში, ქობულეთის მუნიციპალიტეტის სოფლებსა და მაკრიალის ხეობაში. აჭარასა და ლაზეთში, ბრინჯი, სიმინდთან და სხვა მარცვლეულთან ერთად, ძირითად საკვებ კულტურად ითვლებოდა. ამიტომაც, ბრინჯისგან მომზადებულ კერძებს მნიშვნელოვანი ადგილი ეჭირა ადგილობრივ სამზარეულოში. მიუხედავად იმისა, რომ ბრინჯი ზღვისპირეთში მოჰყავდათ, ბრინჯიანი კერძები მთელ აჭარაში მზადდებოდა, თუმცა უფრო პოპულარული დაბლობში იყო. მისგან მზადდებოდა სხვადასხვაგვარი ფლავი, ფაფა, ბრინჯიანი ტოლმა, ბრინჯიანი ფხალი, ბრინჯიანი ქათამი, ხარჩო და ტკბილეული. განსაკუთრებული ოსტატობა მაინც ყაფლაპას - ქათმის ფლავის მომზადებას სჭირდებოდა, რათა მსუქანი დედლის ბულიონში ბრინჯი ზომიერად მოხარშული, ფანტია და ოქროსფრად მოელვარე გამოსულიყო.

## ინგრედიენტები:

- ქათამი - 1 ცალი
- შავი წინაკა - გემოვნებით
- ბრინჯი - 400 გრ.
- მარილი - გემოვნებით



## მომზადების წესი:

ქათამი მოვხარშოთ, ამოვიღოთ ბულიონიდან, გავაცივოთ და დავჭრათ ნაჭრებად. ბულიონში ნახევრად მოვხარშოთ ბრინჯი, ჩავუმატოთ ქათმის ნაჭრები, გემოვნებით მარილი, შავი წინაკა და გავაგრძელოთ მომზადება ბრინჯის სრულად მოხარშვამდე.





# კაბაქ ფილაკი

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარის ზღვისპირეთი (სარფი)

## ინგრედიენტები:

- ბრინჯი - 500 გრ.
- გოგრა - 500 გრ.
- იალი - 150 გრ.
- შაქარი - 3 სფ. კოვზი



## მომზადების წესი:

ბრინჯს დავასხათ ადუღებული წყალი, გავაჩეროთ ნახევარი საათი. ცალკე მოვწვათ იალი და კუბებად დაჭრილი გოგრა. თუჯის ქვაბში ფენა-ფენად ჩავყაროთ დარბილებული ბრინჯი და გოგრა, მოვაყაროთ შაქარი, ოდნავ მარილი, დავასხათ ცოტა წყალი და წყლის დაშრობამდე ვშუშოთ.





## ბრინჯონი

გაოგრაფიული არეალი:

- აჭარის ზღვისპირეთი (სარფი)

ინგრედიენტები:

- ქათამი - 1 ცალი
- სტაფილო - 1 ცალი
- ბრინჯი - 300 გრ.
- ოხრახუში - 1 კონა
- ხახვი - 100 გრ.
- ქინძი - ნახევარი კონა
- ნიორი - 3 კბილი
- უცხო სუნელი - 3 სფ. კოვზი
- ზაფრანა - გემოვნებით
- ხმელი სუნელი - გემოვნებით
- წინაკა - გემოვნებით
- მარილი - გემოვნებით



მომზადების წესი:

მოვხარშოთ ქათამი. ცალკე ჭურჭელში, ნელ ცეცხლზე, ფერის შეცვლამდე ვშუშოთ ხახვი, სტაფილო და ბრინჯი. შევურიოთ ქათმის ნაჭრები და დავასხათ ბულიონის წვენი. ადუღებიდან 10 წუთის შემდეგ დავამატოთ ოხრახუში, უცხო სუნელი, ზაფრანა, ხმელი სუნელი, დანაყილი ქინძი და ნიორი. ვადუღოთ ბულიონის ჩაშრობამდე. შევკმაზოთ მარილით და წინაკით.

# აპოხტი კვერცხით

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარის ზღვისპირეთი (ქობულეთი)

შემოდგომაზე, როცა ქათმები კვერცხის დებას უკლებდნენ, კარგად ჩასუქებულ, „ძველ“ დედლებს გამოარჩევდნენ და სპეციალურად შემოლობილ ადგილას ცალკე დაამწყვედევდნენ. განსაკუთრებული კვებითა და უმოდრაობით ჩამრგვალეული ქათმებისგან მზადდებოდა აპოხტი - კარგად გარეცხილ და გაპუტულ-გასუფთავებულ ქათმებს ჯერ მარილწყალში ჩააწყობდნენ, სანამ მარილი კარგად გაუჭდებოდა, შემდეგ კი ამოიღებდნენ და წყვილ-წყვილად გადაბმულებს გასახმობად კერიის თავზე ჩამოკიდებდნენ. ცხელი კვამლი ნელა არხევდა და ახმობდა ქათმებს, გამდნარი ქონი ხანდახან ცეცხლში ჩაეწვეთებოდა და ირგვლივ საოცარ სურნელს ატრიალებდა, მაგრამ აპოხტისთვის ხელის ხლებას კარგა დაზამთრებამდე ვერავინ გაბედავდა. როცა თოვლი გადაათეთრებდა არე-მარეს, მხოლოდ მაშინ ჩამოხსნიდნენ მარილისგან გათეთრებულ, კვამლისგან ალაგ-ალაგ გაშავებულ აპოხტს, სპილენძის კარდალს შემოდგამდნენ ცეცხლზე და გარემო კვერცხით შემზადებული აპოხტის ზღაპრული კერძის მოლოდინით ივსებოდა.

## ინგრედიენტები:

- აპოხტი - 1 ცალი
- იალი - 2 სფ. კოვზი
- ხახვი - 100 გრ.
- კვერცხი - 6 ცალი
- ნიორი - 2 კბილი
- ყორაო - 1 ჩაის კოვზი
- მარილი - გემოვნებით
- წინაკა - გემოვნებით



## მოზადების წესი:

აპოხტი ქათამი კარგად გავრეცხოთ, თუ ძალიან მარილიანია 1-2 საათით წყალში გავაჩეროთ. დავჭრათ ნაჭრებად, ჩავყაროთ იალიან ქვაბში, დავაყაროთ წვრილად დაჭრილი ხახვი და ჩავხრაკოთ. ჩარბილების შემდეგ დავასხათ წყალში გაქნილი ნიორი და ყორაო, წამოდულების შემდეგ ჩავამატოთ რამდენიმე ცალი გათქვეფილი კვერცხი და შევკვამათ მარილით და წინაკით.





# კალმახი ნიგვზიანი სატენით

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარის ზღვისპირეთი

თუ მდინარის კალმახი ერთხელ მაინც გაგისინჯავთ, ხელოვნურად მოშენებულ თევზს ველარასდროს გაუგებთ გემოს. მართლაც, რას შეედრება მთის კალთებიდან დაშვებულ ცივ, კამკამა და უანგბადით მდიდარ წყალში გაზრდილ წითელ-შავ-ნარინჯისფრად დაწინწკლულ კალმახს ხელოვნურ წყალსატევში გაზრდილი თევზი!

ჰოდა, კინტრიშსა თუ ჩაქვისწყალში, აჭყვასა და ჩოლოქში დაჭერილ, ისედაც უგემრიელეს თევზს ცხარე, სურნელოვანი ქინძის და ნიგვზის საკმაბს თუ დაამატებთ, მართლაც ზღაპრულ და უგემრიელეს კერძს მიიღებთ. ამიტომაც კეცზე შემწვარი, ნიგვზის სატენიანი კალმახი წამიერად იგებს ნებისმიერი გურმანის გულს!

## ინგრედიენტები:

- კალმახი - 1 კგ.
- წინაკა - გემოვნებით
- ნიგოზი - 300 გრ.
- მარილი - გემოვნებით
- ქინძი - 1 კონა
- ყორაო ან ძმარი - გემოვნებით
- ნიორი - 3 კბილი



## მომზადების წესი:

გასუფთავებული და გარეცხილი მთლიანი კალმახი ამოვავსოთ შემდეგი რეცეპტით მომზადებული შიგთავსით: დანაყილი ნიგოზი, ნიორი, ქინძი, წინაკა, მარილი, ყორაო ან ცოტა ძმარი. კეცზე ჩავაფინოთ კაკლის ფოთლები, ჩავაწყოთ სატენიანი კალმახი, თავზეც ნიგვზის ფოთლები დავაფაროთ და ნაკვერცხლებზე შევწვათ.







# ძაღუძმარიანი თევზი

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარის ზღვისპირეთი

მართალია, მთის წყალუხვ და მჩქეფარე მდინარეში ახალდაჭერილი თევზი, იქვე, მდინარის პირას, ხის შამფურზე აგებული, მარილმოყრილი და ნაკვერცხალზე შემწვარიც გემრიელია, მაგრამ, როცა საქმე თევზის მომზადებას ეხება, აჭარელი დიასახლისების ფანტაზია უფრო შორს მიდის. თევზს ხარშავენ სხვადასხვა მწვანილსა და დაფნის ფოთლებთან ერთად, წვავენ ცხიმში და უცხიმოდ, კეცზე და ნაკვერცხალზე, ამზადებენ ქინძმარში ან პომიდვრის სოუსით, მაგრამ ყველაზე გემრიელი მაინც ნიგვზითა და ძმრით შენელებული მდინარის თევზის კერძია.

## ინგრედიენტები:

- თევზი - 1 კგ.
- კამა - ნახევარი კონა
- ნიგოზი - 200 გრ.
- ნიორი - 4 კბილი
- ქინძი - 1 კონა
- ძმარი - გემოვნებით
- პიტნა - 1 კონა
- მარილი - გემოვნებით



## მომზადების წესი:

გახურებულ, ღრმა კეცში ჩავაწყობთ კაკლის ფოთლები, დავაწყობთ მარილმოყრილი, გასუფთავებული მდინარის თევზი და თავზეც კაკლის ფოთლები დავაფინოთ. კეცს თავი დავახუროთ და ნაკვერცხლები დავაყაროთ. ცალკე მოვამზადოთ ძაღუძმარი: დანაყილი ნიორი, ნიგოზი, ქინძი, პიტნა, მარილი, წინააღმდეგობა გავხსნათ ძმარში და დავასხათ ცხელ თევზს.





# ქაფშიის კერძები

## სანებლიანი ქაფშია

### გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარის ზღვისპირეთი

ზღვასთან მცხოვრებ ხალხთა სამზარეულო წარმოუდგენელია თევზულის და მისგან დამზადებული უგემრიელესი კერძების გარეშე. აჭარის ზღვისპირეთშიც, ოდითგანვე, თევზჭერა შემოსავლის ერთ-ერთი წყარო და ზამთრისთვის საკვები მარაგის მოპოვების საშუალებაც იყო. თევზით დატვირთული ნავები ადრე დილით მოცურდებოდა ნაპირებთან. ბადეში ფართხალებდა სტავრიდა, ტარღანი, კეფალი, სარღანი, ქაშაყი, ხონთქარა, კამბალა თუ ზუთხი. ზამთრის პირას დიდი რაოდენობით ქაფშიას იჭერდნენ და მარაგიც სწორედ ამ თევზით მზადდებოდა: ამარილებდნენ, ამარინადებდნენ, აკონსერვებდნენ, ბოლავდნენ, ახმობდნენ. თევზის ყველაზე მრავალფეროვან კერძებსაც, ძირითადად, ქაფშიისგან აკეთებდნენ.

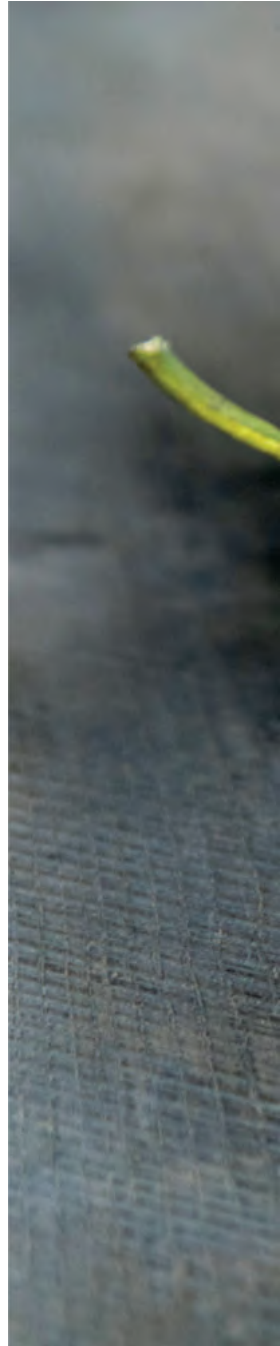
### ინგრედიენტები:

- ქაფშია - 1 კგ.
- ნიგოზი - 150 გრ.
- ერბო - 3 სფ. კოვზი
- ქინძი - 1 კონა
- ტყემლის წვენი - 250 გრ.
- ნიორი - 3 კბილი



### მომზადების წესი:

ახალდაჭერილი, გასუფთავებული ქაფშია სიმინდის ფქვილში ამოვსვართ და ერბოში შევწვათ. ცალკე დავნაყოთ ნიგოზი, ნიორი, ახალი ქინძი, წინაკა, ერთმანეთში არეული სუნელი გავაზავოთ ტყემლის წვენით, მარილით და დავასხათ ცხელ ქაფშიას.





# ცომში გამომცხვარი ქაფშია წოილთი

## გომგრაფიული არეალი:

- აჭარის ზღვისპირეთი

## ინგრედიენტები:

- ქაფშია - 500 გრ.
- ბრინჯი - 200 გრ.
- მჭადის ფქვილი - 300 გრ.
- პრასი - 3 ძირი
- ქარხლის ფოთლები - ნახევარი კონა
- ოხრახუში - 1 კონა
- ნიორი - 4 კბილი
- წინაკა - გემოვნებით
- წოილ (კვანარახი) - გემოვნებით



## მომზადების წესი:

გასუფთავებული, გარეცხილი ქაფშია დავჭრათ პატარა ნაჭრებად. ცალკე მოვხარშოთ ბრინჯი, შევურიოთ წვრილად დაჭრილი პრასი, ოხრახუში, მოხარშული ქარხლის ფოთლები, წოილ, ქაფშია, მჭადის ფქვილი და მოვზილოთ. გამოვაცხოთ გახურებულ კეცზე ჩაფენილ შქერის ფოთლებზე.





## ქაფშიაში დოღმა

**გეოგრაფიული არეალი:**

- აჭარის ზღვისპირეთი (სარფი)

**ინგრედიენტები:**

- ქაფშია - 500 გრ.
- ბრინჯი - 200 გრ.
- შავი წინაკა - გემოვნებით
- კარაქი - 3 სფ. კოვზი
- ხახვი - 100 გრ.
- ტომატი - 2 სფ. კოვზი



**მომზადების წესი:**

ქვაბში გავაძნოთ კარაქი, ჩავყაროთ ბრინჯი და მოვხრაკოთ. ცოტათი რომ დარბილდება, ჩავაყაროთ ბლომად დაჭრილი ხახვი, შავი პილპილი, დავამატოთ ცოტა ტომატი, დავფაროთ წყლით და ვხარშოთ, სანამ ბრინჯი მზად არ იქნება. ცალკე, ღრმა ტაფაში გავაძნოთ კარაქი, მოვაყაროთ მოხარშული ბრინჯი და დავფაროთ ძვალგამოცლილი, დამარილებული ქაფშიით. ასე ფენა-ფენად ჩავალაგოთ ქაფშია და ბრინჯი. თავზე დავადლოთ ცხიმი და გამოვაცხოთ ღუმელში.

# ქაფშია ტალანაი

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარის ზღვისპირეთი (სარფი)

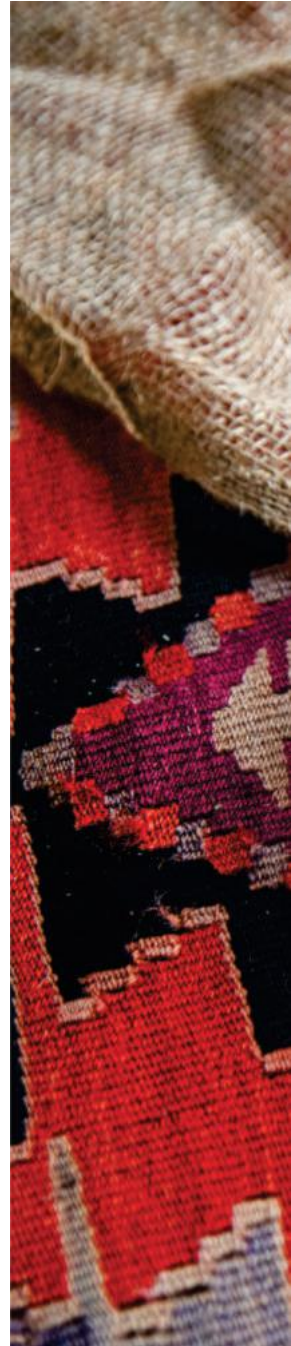
## ინგრედიენტები:

- ქაფშია - 1 კგ.
- ხახვი - 150 გრ.
- სოტოლიე (ჭარხლის მხალი) - ნახევარი კონა
- ოხრახუში - 1 კონა
- ქინძი - 1 კონა
- მწვანე წინაკა - 1 ცალი
- პომიდორი - 150 გრ.
- სიმინდის ფქვილი - 100 გრ.
- მარილი - გემოვნებით
- კარაქი - 2 სფ. კოვზი



## მომზადების წესი:

ქაფშია ძვლებისგან გავასუფთაოთ. ცალკე წვრილად დავჭრათ ჭარხლის მხალი, ოხრახუში, ქინძი, ხახვი, მწვანე წინაკა, პომიდორი, შევურიოთ ერთი მუჭა ფქვილი, ავსვართოთ ქაფშიასთან ერთად და დავამატოთ მარილი. ტაფაზე გავადნოთ კარაქი, დავყაროთ ქაფშიასთან შერეული მასა და ორივე მხრიდან შევწვათ.







# ზანტაკა

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარის ზღვისპირეთი

საქართველოში ყველაზე სადღესასწაულო და უმრავლესობისთვის საყვარელი კერძი - ინდაურის საცივი, ამავდროულად ქართულ სამზარეულოში ყველაზე შრომატევად და რთულად დასამზადებელ კერძად ითვლება, რომელსაც დიდი კულინარიული ოსტატობა სჭირდება. ამიტომაც, ამ საქმეს მხოლოდ გამოცდილ დიასახლისებს ანდობდნენ. ინდაურისა და ნიგვზის სწორად შერჩევას, დამუშავებას, შემდეგ კი კერძის უზადოდ მომზადებას დახელოვნება სჭირდება. მაგრამ გონებამახვილმა ქობულეთელმა დიასახლისებმა ამ შემთხვევაშიც იპოვეს მარტივი გამოსავალი და ინდაური კვერცხით ჩაანაცვლეს! არც ინდაური ჩაიხარშება და არც ნიგოზი აიჭრება! თუმცა, საუკეთესო ქართული კერძის ტრადიციული რეცეპტისგან ამგვარი გადახრა და საქმის გაიოლება მაინც არ შეარჩინეს ქობულეთელ ქალებს და საცივის დამზადების გონებამახვილურ გადაწყვეტას „ზანტაკა“ შეარქვეს!

## ინგრედიენტები:

- კვერცხი - 5 ცალი
- ნიგოზი - 100 გრ.
- ნიორი - 3 კბილი
- ხმელი სუნელი - გემოვნებით
- წინაკა - გემოვნებით
- ზაფრანა - გემოვნებით
- ურწყული (ნიგვზის ზეთი) - 1 სფ. კოვზი



## მოზადების წესი:

მოვხარშოთ კვერცხი. ცალკე მოვამზადოთ წვენი: ცხელ წყალში გავხსნათ დანაყილი ნიგოზი, ნიორი, ხმელი სუნელი, ზაფრანა, წინაკა, რომელშიც ჩავაწყოთ მოხარშული კვერცხი, წამოვადულოთ და გაცეიბულს თავზე მოვასხათ ნიგვზის ზეთი - ურწყული.





# ჭინჭრიბუხი

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარის ზღვისპირეთი

თითქოს ძნელი წარმოსადგენია, რომ ოდესღაც, ძალიან დიდი ხნის წინ, მამაკაცები მხოლოდ ნადირობით არჩენდნენ მთელ გვარს. საინტერესოა, როგორი ემოცია ჰქონდათ პირველყოფილ მონადირეებს, როცა ქვისა და კაშის ცულებითა თუ შუბებით შეიარაღებულები მამონტს მისდევდნენ, შემდეგ კი, უზარმაზარი ცხოველის დამარცხებით გახარებულები, ველური ყიუინით აღნიშნავდნენ იღბლიან ნადირობას! რა შედარებაა, მაგრამ, ალბათ, თანამედროვე ეპოქაშიც მსგავსი სიხარული ეუფლებათ მონადირეებს, ნანადირევით ხელდამშვენებულები რომ ბრუნდებიან შინ. მამონტი სადღაა, თუმცა, ყელწითელასა და ჩხართვზე, სკვინჩასა და ბუიორაზე, ჩიხკვსა და შაშვზე, ჩიჩინაკსა და თავშავაზე ახლაც დიდი სიამოვნებით ნადირობენ აჭარაში. მამონტი იქნება თუ შაშვი, მონადირის სიამაყე და ემოცია, ალბათ, ერთნაირია, ისევე, როგორც ყველა ეპოქაში ერთნაირია ნანადირევით პირის ჩატკბარუნების მოლოდინი. აჭარელი დიასახლისები შეიძლება ისეთი სიხარულით აღარ ხვდებიან ნადირობიდან დაბრუნებულ ქმრებს, მაგრამ ნანადირევი ფრინველისგან დღესაც სიხარულით ამზადებენ უგემრიელეს ჭინჭრიბუხს.

## ინგრედიენტები:

- ნანადირევი ფრინველი - 500 გრ.
- ერბო - 2 სფ. კოვზი
- კვერცხი - 5 ცალი
- ხახვი - 100 გრ.

## მომზადების წესი:



ნანადირევი ფრინველი გავწმინდოთ, დავჭრათ პატარა ნაჭრებად და ცხიმთან ტაფაზე შევწვათ. შემდეგ დავაყაროთ ხახვი და ჩავშუშოთ. როგორც კი ხახვი შეიბრანება, დავასხათ ათქვეფილი კვერცხი და კარგად ავურიოთ. შევკმაბოთ მარილით და შავი წინაკით.



# მოჭრილი მაკარინა

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარის ზღვისპირეთი

საეჭვოა, რომელიმე ქობულეთელს მე-19 საუკუნეში იტალიიდან ჩამოეტანოს მაკარონის მომზადების რეცეპტი! მაგრამ ფაქტია, რომ, იქედან მოყოლებული, ქობულეთში „მოჭრილი მაკარინა“ ძალზე პოპულარული კერძია. რომელიმე ქობულეთელს რომ უთხრა, „მაკარინას მოჭრა“ იტალიელებისგან გაქვთ ნასწავლიო, შეიცხადებს - „რას ამბობ, მაკარინას ქობულეთში სულ ჭრიდნენ, დიდნენეც აკეთებდა და იმის დიდნენეცო!“ ასე, რომ ქობულეთურ მოჭრილ მაკარინას და იტალიურ მაკარონს მხოლოდ სახელი აქვთ საერთო!

სიყვარულით კი ქობულეთელებს იტალიელებზე ნაკლებად როდი უყვართ მაკარონი. ადრე „თავმაკარინასაც“ ბლომად ამზადებდნენ და სულ ჰქონდათ მარაგად სტუმართან თავი რომ არ შეერცხვინათ. ეგ კი არა, ტრადიციულ აჩმასაც „სადარ მაკარინას“ ეძახიან. ახლა რას არ იყიდით მაღაზიაში: იტალიურ „ბარილას“ თუ თურქულ „სავანას“, რუსულ „მაკფას“ თუ ქართულ „სუპრემოს“, მაგრამ ქობულეთელების აზრით, „მოჭრილ მაკარინას“ ვერცერთი შეედრება! მართალია, დღეს იშვიათად ამზადებენ ამ კერძს, ისიც მხოლოდ საპატიო სტუმრის გასაოცებლად და საამებლად, მაგრამ საოცნებოდ სულ აქვთ - „ნეტავ, დიდნენეს მოჭრილი მაკარინა მაჭამაო!“.

## ინგრედიენტები:

- ფქვილი - 1 კგ.
- კარაქი - 200 გრ.
- კვერცხი - 2 ცალი
- მარილი - გემოვნებით



## მომზადების წესი:

ფქვილით, კვერცხით, მარილით და წყლით მოვზილოთ მაგარი ცომი. თხლად გავიყვანოთ ოქლაოთი. დავჭრათ ზოლებად. მოვაყაროთ სიმინდის ფქვილი, რომ არ მიეწეოს ერთმანეთს და ხელით „ავკენკოთ“ (ავურიოთ დაჭრილი ცომი). მოვხარშოთ ადუღებულ მარილწყალში. გავწუროთ თუშფალანგზე. ცალკე სპილენძის ტაფაში მოვწვათ იალი, ჩავყაროთ შიგ „მოჭრილი მაკარინა“ და ჩავშუშოთ. სურვილისამებრ შეგვიძლია დავუმატოთ ყველი ან დანაყილი კაკალი და შაქარი.



# ყურჯაბა

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარის ზღვისპირეთი

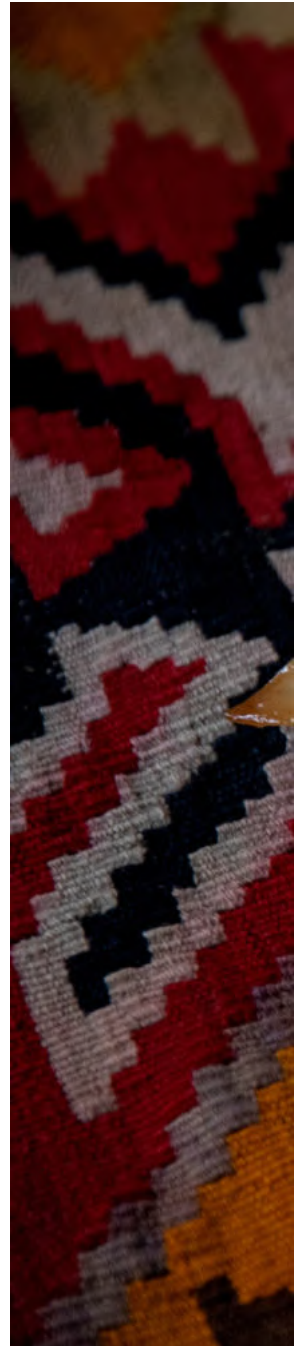
## ინგრედიენტები:

- პურის ფქვილი - 1 კგ.
- იალი - 200 გრ.
- შაქარი - 200 გრ.
- მარილი - გემოვნებით



## მომზადების წესი:

მხოლოდ პურის ფქვილითა და წყლით მოვზილოთ მაგარი ცომი, გავიყვანოთ მაქსიმალურად თხლად და დავჭრათ სხვადასხვა ფორმის პატარა ნაჭრებად. ტაფაზე მოვწვათ იალი, დავამატოთ შაქარი, მარილი, წყალი, ერთად წამოვადულოთ, ჩავყაროთ შიგ ცომის პატარა ფირფიტები და მოვხარშოთ.







# მაჭუნი

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარის ზღვისპირეთი

"თუ მწარე არ ჭამე, ტკბილის გემოს ვერ გაიგებო"- ბრძენმა ქართველმა თქვა. ქართული სამზარეულო ნამდვილად მდიდარია როგორც ცხარე, ასევე, ტკბილი კერძებით, თუმცა ერთდროულად მწარესა და ტკბილ კერძს მხოლოდ აჭარაში თუ გასინჯავთ. აქ ქორწილის ტრადიციულ ატრიბუტად იქცა მაჭუნი - ტკბილ-მწარე დესერტი, რომელიც ახალდაქორწინებულ წყვილს სიმბოლურად უნდა გაესინჯა ერთად გასატარებელი ცხოვრების ტკბილ-მწარე გზის დასაწყისში. ამბობენ, მაჭუნის გარეშე აჭარაში ქორწილი არ ჩაივლიდაო!

## ინგრედიენტები:

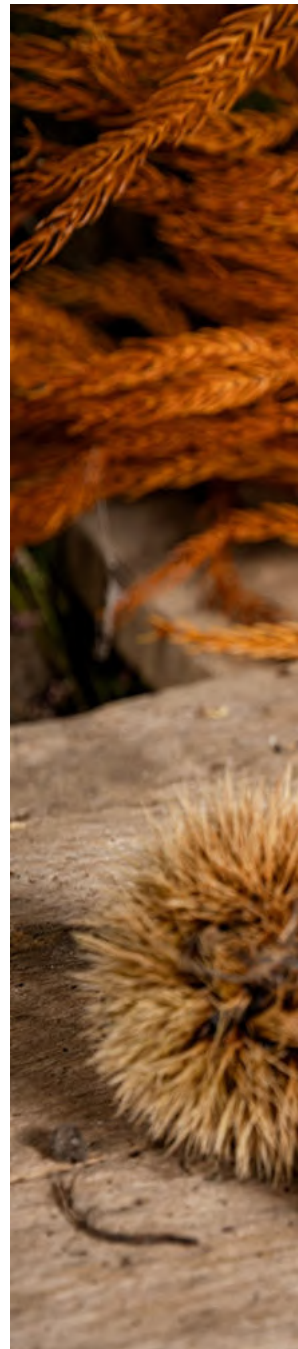
- ბრინჯი - 1 კგ.
- თეთრი ბოლოკი - 150 გრ.
- შაქარი - 1 კგ.
- თაფლი - 3 სფ. კოვზი
- შავი წინაკა - 3 ჩაის კოვზი

## მოზადების წესი:

ბრინჯი მდულარე წყალში ჩაყაროთ და ვხარშოთ ფაფისებური მასის მიღებამდე. დავამატოთ შაქარი, თაფლი, შავი წინაკა, 10 წუთი ნელ ცეცხლზე, თავდახურულ ქურჭელში გავაჩეროთ და ჩოგნით ჩავზილოთ. გამზადებული კერძი ჩავასხათ ფორმაში, გავაცივოთ და დავჭრათ.

## ან

თეთრი ბოლოკი კარგად გავხეხოთ და თავის წვენში დაბალ ცეცხლზე ვხარშოთ. როცა ჩაიშლება და ფაფისებურ მასად იქცევა, ჩავუმატოთ თაფლი. ფერის მისაცემად, ოდნავ რომ „გაბრეშდეს“ (გამუქდეს), მომწვარი შაქარი დავუმატოთ, ამოვზილოთ და შევკმაბოთ ცოტა მარილითა და შავი წინაკით. გადმოვიტანოთ გაშლილ ქურჭელზე, გავაცივოთ და დავჭრათ ნაჭრებად.





# ღვიძელი

## გაოგრაფიული არეალი:

- აჭარის ზღვისპირეთი

ქობულეთელები და გურულები კეთილი მეზობლები არიან, ჭირსა თუ ლხინში განუყოფლები, მაგრამ დავა ხანდახან მაინც მოსდით - ოთხხმიანი ნადური სიმღერები ქობულეთურია თუ გურულიო! ღვიძელი გურულების ტრადიციული ხაჭაპურია თუ ქობულეთშიც აკეთებდნენო! მაგრამ, სადაც არ უნდა გამოეგონებინათ ეს უგემრილესი ცომეული, ორივეგან ოსტატურად ამზადებენ, ოღონდ გურიაში - მხოლოდ შობის დღესასწაულზე, ქობულეთში კი საქორწილო რიტუალის აუცილებელი ატრიბუტი იყო. დედოფლის ოთახში სპეციალურად გამზადებულ სუფრას ამშვენებდა ღვიძელი და მასზე დადებული მრგვლად მოხარშული დედალი, რომელიც დედოფლის ძმას ან ახლობელ მამაკაცს ერთი დაკვრით უნდა წამოეგო ხანჯალზე და გამარჯვებულს დედოფლის ოთახიდან გამოეტანა.

## ინგრედიენტები:

- ფქვილი - 1 კგ.
- კვერცხი - 5 ცალი
- ყველი - 500 გრ.
- მარილი - გემოვნებით



## მომზადების წესი:

მოვზილოთ ცომი. დავაცადოთ, სანამ გაფუჭდება. გავიყვანოთ მრგვლად. ნახევარ ნაწილში მოვათავსოთ დაფშვნილი ყველი და დავფაროთ შუა-შუაზე გაჭრილი მოხარშული კვერცხით. გადმოვავაროთ ცომის მეორე ნახევარი. მივცეთ ნახევარმთვარის ფორმა და ღუმელში გამოვაცხოთ.





# ბავშვის ფაფები

## გეომეტრიული არაალი:

- აჭარის ზღვისპირეთი

აჭარაში პატარებს დიდი მზრუნველობით და ყურადღებით ზრდიდნენ. ოჯახის წევრები განსაკუთრებით ზრუნავდნენ მათ ჭანმრთელობაზე, სიმშვიდეზე, ყუათიანად კვებაზე. ბავშვები სამყაროს შეცნობას ხომ შეგვძნელებით იწყებენ! გემოც ადქმის ერთ-ერთი, ყველაზე სასიამოვნო საშუალებაა. ამიტომაც ამზადებდნენ ბავშვებისთვის ყოველთვის განსაკუთრებით გემრიელ, მარგებელ და მსუბუქ კერძებს. პატარების მენიუში მნიშვნელოვანი ადგილი ეჭირა რძეს, რძის პროდუქტებს და ბურღულეულს.

## ყველჩათლილი

### ინგრედიენტები:

- კარაქი - 300 გრ.
- ყველი - 300 გრ.
- მჭადის ფქვილი - 3 სფ. კოვზი
- მარილი - გემოვნებით



### მომზადების წესი:

იალი (კარაქი) მოვწვავთ გაყავისფერებამდე, შიგ ჩავყაროთ წვრილად გაცრილი (გამერძინებული) და მოხალული მჭადის ფქვილი, დავასხათ წყალი და ვურიოთ შესქელებამდე. როცა თხელი ფაფის სახეს მიიღებს, ჩავათალოთ შიგ ქყინტი ყველი, დავუმატოთ მარილი გემოვნებით და ვშუშოთ ყველის ჩახარშვამდე.



## ყუიმალი//კუიმალი

### ინგრედიენტები:

- კაიმალი (ნალები) - 400 გრ.
- მარილი ან შაქარი გემოვნებით
- სიმინდის ფქვილი - 2 სფ. კოვზი



### მომზადების წესი:

კაიმალი (ნალები) ქვაბში ან ღრმა ტაფაში ჩავასხათ, ცეცხლზე შემოვდგათ და წამოვადულოთ. ნელ-ნელა ჩავამატოთ წმინდად გაცრილი (გამერდინებული) სიმინდის ფქვილი და განუწყვეტელი მორევით მივიყვანოთ ადუღებამდე. ვხარშოთ 15-20 წუთი. სურვილისამებრ შეგიძლიათ დაუმატოთ მარილი ან შაქარი. ყუიმალი/კუიმალი საუკეთესო საბავშვო კერძად ითვლებოდა.

# ქობულეთური ხაჭინის ფაფა

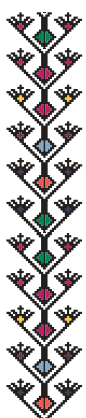
## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარის ზღვისპირეთი

ბავშვის გაჩენა ხომ ყველა ოჯახისთვის სასიხარულო და აღმატებული მოვლენაა, მაგრამ აჭარაში განსაკუთრებული ზეიმით ხვდებოდნენ ოჯახში პატარას შემომატებას, მით უმეტეს, თუ ბიჭი გაჩნდებოდა, რადგან ოჯახს გვარის გამგრძელებელი, ფუძის გამმაგრებელი, ოჯახური ტრადიციების დამცველი ემატებოდა. ამ დღეს ყოველთვის მზადდებოდა სპეციალური კერძი - „ბიჭის ფაფა“, იგივე ქობულეთური ხაჭინი, რომლის დასაგემოვნებლადაც სტუმრად იწვევდნენ ბებიასა და მებობელ და ნათესავ ქალებს.

## ინგრედიენტები:

- პურის ფქვილი - 500 გრ.
- კარაქი - 300 გრ.
- წყალი - 2 ლ.
- შაქარი - გემოვნებით
- მარილი - გემოვნებით



## მომზადების წესი:

ცივ წყალში გავძრათ პურის ფქვილი, ცოტა მარილი მოვაცაროთ და განუწყვეტელი მორევით ვადულოთ, სანამ ღომივით არ ჩასქელდება. შემდეგ კი დაბალ ცეცხლზე ვშუშოთ. ცალკე მოვწვავთ კარაქი, ოდნავ წყალი შევურიოთ, მივცეთ გემოვნებით შაქარი, მარილი და ერთად წამოვადულოთ. პურის ფქვილის ფაფა ამოვიღოთ თეფშზე, შუაში გავუკეთოთ ჩაღრმავება და შიგ შერბეთიანი (ტკბილი სიროფი) კარაქი ჩავასხათ. ქობულეთში ხაჭინს „ბიჭის ფაფასაც“ ეძახიან, რადგან, ვაჟის შეძენისას, მებობელი ქალების დაპატიჟება და მათთვის ხაჭინის ფაფის მირთმევა ტრადიციული რიტუალი იყო.





# მალახტო

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარის ზღვისპირეთი

## ინგრედიენტები:

- პარკი ლობიო - 1 კგ.
- ნიგოზი - 200 გრ.
- ნიორი - 4 კბილი
- წინაკა - გემოვნებით
- ქინძი - 1 კონა
- მარილი - გემოვნებით
- პრასი - 3 ძირი
- მკვახე ყურძნის წვენი - გემოვნებით



## მომზადების წესი:

პარკი ლობიო მოვხარშოთ, საწურზე დავყაროთ და დავწრიტოთ. ცალკე ერბოში მოვშუშოთ პრასი პომიდორთან ერთად და მოხარშულ ლობიოს დავასხათ. ნამოდულების შემდეგ შევკმაზოთ ნიგოზით, ქინძით, ნივრით, წინაკით, მარილით და ყურძნის ჟურით (მკვახე ყურძნის წვენი). მალახტოს მომზადება ზამთარშიც შეიძლება კერხი ლობიოსგან. კერხი (ჩენჩოიანად გამხმარი) ლობიო წინა დღით ცივ წყალში დავაღბოთ, მეორე დღეს კი ჩვეულებრივ მოვამზადოთ, როგორც ნედლი.





# ობრალოიანი ქათამი//კაკლის წუნუნაი

## გეობრაფიული არეალი:

- აჭარის ზღვისპირეთი

## ინგრედიენტები:

- ქათამი - 1 ცალი
- ხმელი ქინძი - 1 სფ. კოვზი
- ნიგოზი - 300 გრ.
- ზაფრანა - 1 ჩაის კოვზი
- ნიორი - 5 კბილი
- ობრალო (ნიგოზის ზეთი) - 50 გრ.



## მომზადების წესი:

ახალდაკლული დედალი დავამარილოთ, შევწვავთ ტაფაზე, დავჭრათ და ღრმა ქურჭელში ჩავალაგოთ. ტაფაზე დარჩენილ ცხიმში გავხსნათ დანაყილი ნიგოზი, ნიორი, ხმელი ქინძი, მარილი, ბროწეულის წვენი ან ყორაო და დავჭრილ ქათამს დავასხათ. ბოლოს ბლომად მოვასხათ წინასწარ გამოხდილი ნიგოზის ზეთი - ობრალო.





## მარაგინი ქათამი

### გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარის ზღვისპირეთი

### ინგრედიენტები:

- ქათამი - 1 ცალი
- ხახვი - 250 გრ.
- მჭადის ფქვილი - 4 სფ. კოვზი
- ხმელი სუნელები - 1 სფ. კოვზი
- წინაკა - გემოვნებით
- მარილი - გემოვნებით



### მომზადების წესი:

მსუქანი ქათამი ჩავხრაკოთ თავისსავე ქონში (თუ ნაკლებცხიმია, დავამატოთ იალი). რომ შერბილდება, დავაყაროთ ხახვი და განვაგრძოთ ხრაკვა ხორცის ჩარბილებამდე. როცა ხორცი თითქმის მზად იქნება, დავამატოთ მჭადის ფქვილი და ვშუშოთ. თან განუწყვეტლივ ვურიოთ. კარგად რომ ჩაიხრაკება, დავამატოთ წყალი და შევკმაზოთ ხმელი სუნელებით, წინაკით და მარილით.

# ლაზური მუხლამა

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარის ზღვისპირეთი (სარფი)

ლაზურ-მეგრული სამყარო რომ ერთი ფესვიდან მოდის, ამას არა მარტო ენობრივი პარალელები, არამედ მსგავსი კულინარიაც ამტკიცებს. ლაზური მუხლამა იგივე მეგრული ელარჯიაო, ხუმრობენ ლაზები. თუმცა სარფში, მეგრელებისგან განსხვავებით, არც ღომის მარცვლებისგან დამზადებული ღომისა (ღუმუღუმუ ანუ ჩხვერი) და არც ნამდვილი ელარჯის დამზადება არ იცოდნენ, მაგრამ მთელ ლაზეთში ფართოდ გავრცელებული მუხლამა თავისი გემოთი და ყუათიანობით არაფრით ჩამოუვარდებოდა მეგრულ ელარჯს და განსაკუთრებული ადგილი ეჭირა ლაზურ კულინარიულ კულტურაში.

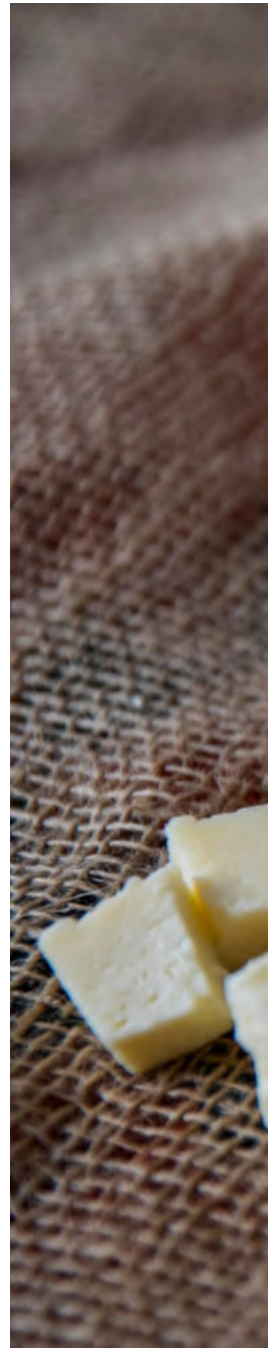
## ინგრედიენტები:

- იალი - 200 გრ.
- სიმინდის ფქვილი - 3 სფ. კოვზი
- ყველი - 200 გრამი
- წყალი - 100 გრ.
- რძე - 100 გრ.



## მომზადების წესი:

სპილენძის ტაფაზე მოვწვავთ იალი. ბუშტუკები წარმოიქმნება თუ არა, დავამატოთ სიმინდის ფქვილი და განუწყვეტელი მორევით ვხრაკოთ გაყავისფერებამდე. დავამატოთ ერთნაირი რაოდენობით წყალი და რძე, ავადულოთ, შიგ ჩავყაროთ თხლად დაჭრილი ჭყინტი ყველი, ავურიოთ და დაბალ ცეცხლზე მანამ დავტოვოთ, სანამ ყველი კარგად არ ჩადნება და თავზე კარაქს არ მოიყენებს. როცა ზედაპირი ოქროსფერი იალით დაიფარება, მუხლამა მზადაა!





# თერმონი

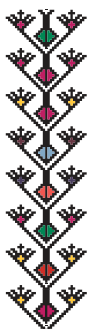
## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარის ზღვისპირეთი (სარფი)

თერმონს ლაზურ აშურასაც ეძახიან, რადგან მასაც აშურას თვეში ამზადებდნენ და ეს კერძიც სხვადასხვა პროდუქტის ნაზავია. თუმცა, აშურასგან განსხვავებით, თერმონი ტკბილი კერძია და გემოთი უფრო ფელამუშს ჰგავს, რადგან მისი ერთ-ერთი მთავარი ინგრედიენტი ყურძნის წვენიდან დამზადებული ბეთმეზია. ეს საოცრად არომატული და გემრიელი კერძი ლაზების საყვარელი ნუგბარია და მის მოსამზადებლად სულაც არ ელოდებიან აშურას მთვარეს.

## ინგრედიენტები:

- თეთრი ლობიო - 300 გრ.
- ღერღილი - 100 გრ.
- პურის ფქვილი - 100 გრ.
- ბეთმეზი - 100 გრ.
- ქიშმიში - 200 გრ.
- ლელვის და ატმის ჩირი - 200 გრ.
- ვაშლი - 200 გრ.
- შაქარი - გემოვნებით



## მომზადების წესი:

ცალ-ცალკე მოვხარშოთ თეთრი ლობიო, ღერღილი და ერთმანეთში გადავურიოთ. ნარევის დავასხხათ ბეთმეზი, ჩავამატოთ ქიშმიში, წვრილად დაჭრილი ვაშლი, ატმისა და ლელვის ჩირი, ასევე, შაქარი გემოვნებით. ავადუღოთ, ნელ-ნელა ჩავამატოთ წყალში გახსნილი პურის ფქვილი და ვურიოთ კარგად მოხარშვამდე. დავუმატოთ მარილი გემოვნებით. კერძი ცხლად ამოვიღოთ თეფშებზე და გავაცივოთ.







# ლაზური ფაფონი//ლაზბურელი

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარის ზღვისპირეთი (სარფი)

შავიზღვისპირეთის გამორჩეულ სოფელ სარფში სტუმართმოყვარე დიასახლისს კარზე უბრალოდ, რაიმეს საკითხავად რომ მიუკაკუნოთ, მაშინვე სახლში შეგიპატიუებთ, სახელდახელოდ გაწყობილ სუფრასთან დაგსვამთ და ტკბილი საუბრით ისე შეგიყოლიებთ, ვერც კი მიხვდებით, სუფრას თანდათან როგორ შეემატება კარდანა თუ ქოთუმეში დოღმა, ლუყუში ჩორბა თუ ქაფჩონი მჭკიდი, მუხლამა თუ ხაჭაპური. სულ ბოლოს, საუბარში გართულს ცხელ ლაზურ ფაფონსაც შემოგთავაზებთ და თან მოგიბოდიშებთ - „ახლა მოვამზადე და გაციება ვერ მოასწროო!“. საზღვრის გაღმა-გამოღმა დარჩენილი ლაზების ტკბილ-მწარე ცხოვრებაზე მონათხრობი ამბების თანხლებით გასინჯავთ ასეთივე ტკბილ-მწარე ლაზურ ნამცხვარს და საოცარი გემო ისე დაგატყვევებთ, რომ ფაფონის გაციებასაც დაელოდებით და ცივადაც სიამოვნებით დააგემოვნებთ ამ საუცხოო ტკბილეულს. ლაზბურელს ყველა ლაზურ ოჯახში ამზადებენ, მაგრამ დახელოვნებულ დიასახლისსად ის ითვლება, ვისი ბურელის გულსართი ფაფაც დუღილის დროს აიჭრება. ლაზები ამბობენ: „ნამდვილი ბურელი ის არის, რომელიც აჭრილიაო“.

## ინგრედიენტები:

- ხორბლის ფქვილი - 1 კგ.
- კვერცხი - 2 ცალი
- მარილი - გემოვნებით
- სიმინდის ფქვილი - 50 გრ.
- შაქარი - 250 გრ.
- შავი წინაკა - გემოვნებით
- რძე - 500 მლ.
- იალი - 250 გრ.



## მომზადების წესი:

ფქვილით, გამდნარი იალით, კვერცხითა და ცოტა მარილით მოვზილოთ ცომი. დავყოთ 12 გუნდად და გავიყვანოთ თხელ ფენებად. ცალკე მოვამზადოთ ბურელის გულსართი: რძეში გავხსნათ პურის ფქვილი, ათქვეფილი კვერცხი, შაქარი და ერთი მუჭა სიმინდის წვრილად გაცრილი ფქვილი. გულსართი უნდა მომზადდეს თხელი ფაფის სახით. ცხელ ფაფას დავამატოთ გამდნარი იალი და შავი წინაკა გემოვნებით. ლანგარზე რიგრიგობით დავაფინოთ 6 ფენა. დაფენისას თითოეულ ფენას წავუსვათ



გამდნარი იალი, მეექვსე ფენას კი დავასხათ გამზადებული ფაფა. ზემოდან დავაფინოთ დარჩენილი 6 ფენა და მოვასხათ გამდნარი იალი. გამზადებული ფაფონი/ბურელი გამოვაცხოთ ღუმელში. გამომცხვარი ტკბილეული დავჭრათ ოთხკუთხედებად. ფაფონს მიირთმევენ როგორც ცხელს, ასევე - ცივს.

# ლუყუში ჩორბა

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარის ზღვისპირეთი (სარფი)

ლაზური ლუყუში ჩორბაც ლობიოსა და ადგილობრივი ინგრედიენტების ნაზავია.

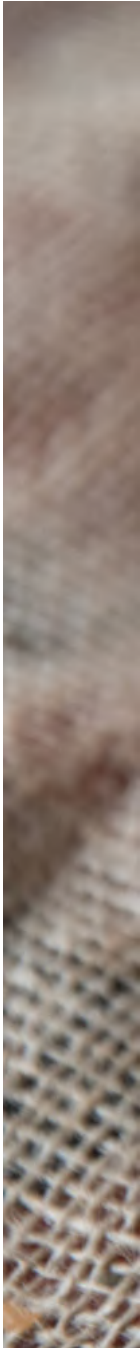
## ინგრედიენტები:

- კეჟერა მხალი - 1 კგ.
- წითელი ლობიოს მარცვლები - 100 გრ.
- ხახვი - 200 გრ.
- პომიდორი - 200 გრ.
- ბრინჯი - 50 გრ.
- სიმინდის მარცვლები - 100 გრ.
- ნიორი - 5 კბილი
- იალი - 200 გრ.
- საქონლის ქონი - 100 გრ.
- სიმინდის ფქვილი - 3 სფ. კოვზი
- წითელი წინაკა - გემოვნებით
- შავი წინაკა - გემოვნებით
- მარილი - გემოვნებით



## მომზადების წესი:

წითელი ლობიოსა და სიმინდის მარცვლები მთელი ღამით წყალში გავაჩეროთ და დავალებოთ. წვრილად დავჭრათ კეჟერა მხალი, ათი წუთის განმავლობაში ვადულოთ დამბალ მარცვლებთან ერთად და შემდეგ გადავწუროთ სუზგზე. ცალკე ქვაბში გავადნოთ იალი და საქონლის ქონი, მოვშუშოთ შიგ წვრილად დაჭრილი ხახვი, დავუმატოთ სიმინდის ფქვილი და განუწყვეტლივ ვურიოთ, რათა ფქვილი არ მოიწვას. ჩავამატოთ წვრილად დაჭრილი პომიდორი, ჩავასხათ წყალი და როცა ადუღდება, დავამატოთ მხალი, ლობიოს და სიმინდის მარცვლები. როცა ლობიოს მოხარშვამდე ცოტა დააკლდება, ჩავამატოთ ბრინჯი და გამზადებამდე ვადულოთ. ტაფაზე გავადნოთ იალი, დავუმატოთ მარილი, წითელი და შავი წინაკა, ეს ნაზავი ჩავასხათ კერძში და კიდევ ერთხელ წამოვადულოთ.





# ლუყუ დუდეი

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარის ზღვისპირეთი (სარფი)

## ინგრედიენტები:

- კეუერა მხალი - 1 კგ.
- ნიგოზი - 100 გრ.
- კარაქი - 100 გრ.
- ქინძი - 1 კონა
- მარილი - გემოვნებით
- წინაკა - გემოვნებით



## მომზადების წესი:

წამოვხარშოთ ჭერ მხლის დუდეი (გამსხვილებული ნაწილები - ხვიტები), შემდეგ დავამატოთ ფოთლები. რომ შერბილდება, გადავღვართ წყალი და გავრეცხოთ მხალი. თავიდან დავფართოთ ადუღებული წყლით და გავაგრძელოთ ხარშვა, სანამ სრულად არ მოიხარშება. ცალკე მოვამზადოთ საკმაზი: დავნაყოთ ნიგოზი, ქინძი, მარილი, წინაკა. ტაფაზე მოვწვათ ბლომად კარაქი. მოხარშული მხალი და დუდეი ჩავჩეხოთ ქვაბში ხის კოვზით, დავასხათ გამზადებული საკმაზი და მომწვარი კარაქი, ავურიოთ და წამოვადუღოთ 10-15 წუთი.





# ქოთუგაუბი დოღა

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარის ზღვისპირეთი (სარფი)

## ინგრედიენტები:

- ქათამი - 1 ცალი
- ბრინჯი - 200 გრ.
- ხახვი - 100 გრ.
- სტაფილო - 1 ცალი
- კარაქი - 100 გრ.
- შავი წინაკა - გემოვნებით
- მარილი - გემოვნებით



## მოზადების წესი:

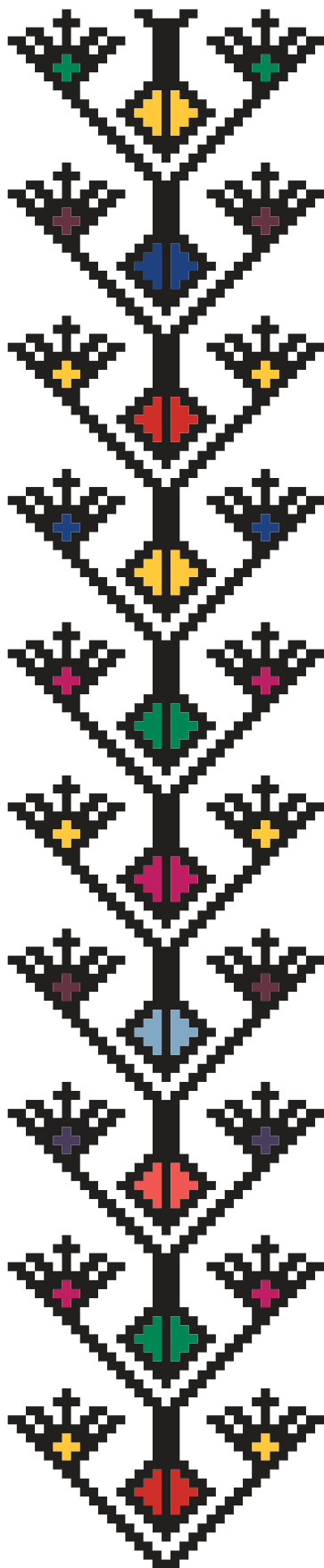
ქათამი მოხარშოთ მრგვლად. მოვამზადოთ შიგთავსი: მოხარშული ბრინჯი შევკვამზოთ მოშუშული ხახვით, სტაფილოთი, მარილით და შავი წინაკით. ამ შიგთავსით ამოვავსოთ მრგვლად მოხარშული ქათამი. შევდგათ ღუმელში და შევანითლოთ.











# მადიდებელი აჭარა





მთიანი აჭარის სამზარეულო ცხიმიანი და ყუათიანი კერძებითაა ცნობილი. მასში რძის პროდუქტები ჭარბობს, რაც განპირობებულია იმით, რომ ტრადიციულად, მთიანი აჭარის მოსახლეობის ძირითად საქმიანობას მეცხოველეობა წარმოადგენდა. აჭარის მთებში მცხოვრები ხალხი ოდითგანვე ინახავდა თავისი წინაპრებისგან გადმოცემულ ცოდნას რძისა და რძის პროდუქტების დამზადება-შენახვის შესახებ. რძისგან ამზადებდნენ იაღს ანუ კარაქს, კაიმაღს(არაჟანი), დოს, ერბოს, ნადუღს, ყურუთს და სხვადასხვა სახის ყველს (ჩლეჩილა, დაპწნილი, გორჯოლო, ლავაში, ფუშკურო, მოშუშვილი, გადაზელილი და სხვ.). რძის პროდუქტების დამზადებითა და მოხმარებით განსაკუთრებით გამოირჩეოდა აჭარისწყლის, მერისის, მაჭახლის ხეობათა სოფლები. ყველის დამზადების საქმეში აჭარის მოსახლეობის მდიდარი გამოცდილება შეუმჩნეველად არ დარჩენია ვახუშტი ბატონიშვილს (XVIII ს). იგი აღნიშნავდა, რომ აქაური ყველი „არაოდესვე წახდების, არც დაობდების, რა ჟამს გნებავს შემგბარი, კეთილ სახმარ არს“.

მთიან აჭარაში ჭარბი რაოდენობის იაღს (კარაქი) მოიხმარენ, რაც, უპირველეს ყოვლისა, გეოგრაფიულ-კლიმატური გარემოთი და სამეურნეო საქმიანობითაა განპირობებული. ამაზე ჯერ კიდევ XIX საუკუნეში მიუთითებდა მოგზაურ-მკვლევარი თედო სახოკია: „ერბოს ჭარბად ხმარება აქაური ცივი ბუნების მოთხოვნილებაა. რაც უფრო ცივა, იმდენი უფრო მხურვალე საქმელსა თხოულობს აგებულება ადამიანისა. აჭარა კი, როგორც მთაგორიანი ადგილი, ძალზე ცივ ადგილებს ეკუთვნის“.

მთიანი აჭარის სამზარეულო ხასიათდება შინ მოყვანილი თუ ველური მხალეულის, ტყის ხილის, სოკოს, კენკრის გამოყენების და მწნილების დამზადების ტრადიციებით. ყოველდღიურად ხორცისგან ნაკლებად ამზადებდნენ კერძებს, უფრო სადღესასწაულო და სარიტუალო დანიშნულება ჰქონდა. სამაგიეროდ, მრავალფეროვანი იყო სხვადასხვაგვარი ბოსტნეულის თუ მარცვლეულის კერძები, ცომეული და ფაფები. აქაური მკაცრი და ხანგრძლივი ზამთრის გადასაგორებლად დიდი რაოდენობით პროდუქტს ინახავდნენ და მათი მომზადების მრავალფეროვან ხერხებსაც ფლობდნენ.

# სირსვალი

## გეოგრაფიული არეალი:

- მაღალმთიანი აჭარა

რა გგონიათ, რა იქნებოდა წლების წინ აჭარაში ყველაზე საახალწლო კერძი? საცივი? გოზინაყი? ჭანჭაფილის ნამცხვარი? არა, სირსვალი! დიახ, ნიგვზითა და ნივრით შეკმაზული მოხარშული სიმინდის კერძი. პიკანტური გემოს გარდა, ამ კერძს მაგიური მისიაც ჰქონდა: რამდენადაც კარგად მოხარშული და გემრიელი გამოვიდოდა სირსვალი, იმდენად ბარაქიანი და მოსავლიანი წელი ელოდა ოჯახს. ამიტომ კალენდრის პირველ დღეს თავს არასოდეს იზოგავდნენ აჭარელი დიასახლისები და მათ სუფრაზე სირსვალი ყოველთვის იჭერდა საპატიო ადგილს. ოჯახის ყველა წევრი აუცილებლად აგემოვნებდა ამ კერძს, მაგრამ სხვას, დაპატიუებულს თუ სუფრაზე შემოსწრებულ სტუმარს, სირსვალს არც კი გაასინჯებდნენ, რადგან ეწინოდათ, რომ ამით „ოჯახიდან ბარაქა წავიდოდა!“

## ინგრედიენტები:

- სიმინდის ხმელი მარცვლები - 1 კგ.
- ნიგოზი - 150 გრ.
- ნიორი - 4 კბილი
- მარილი - გემოვნებით

## მომზადების წესი:



საგულდაგულოდ გადარჩეული, სიმინდის სალი მარცვლები კარგად გავრეცხოთ და 1-2 დღის განმავლობაში წყალში ჩავაღებოთ. შემდეგ ვხარშოთ იქამდე, სანამ კანი არ გაძვრება და კარგად არ ჩარბილდება. კანგაცლილი, მოხარშული სიმინდი შევამზადოთ ნიგვზისა და ნივრის საკმაზით.





# მორიელა//წურვილი

## გეოგრაფიული არეალი:

- მაღალმთიანი აჭარა

გაინტერესებთ, უძველეს დროში როგორ კვებავდნენ ქალები თავიანთ შთამომავლებს, მაშინ, როცა არც შინაური ცხოველები ჰყავდათ, არც ბაღ-ბოსტანი ჰქონდათ და ვერც უახლოეს მაღაზიაში გადაირბენდნენ ნაირ-ნაირი პროდუქტისთვის? ამისათვის ადრიან გაბაფხულზე, მთიანი აჭარის ქალებთან ერთად, მზეს უნდა დაასწროთ ფეხზე წამოხტომა, მხიარული გადაძახილით მეგობრები გააღვიძოთ და ჟრიაშულით აუყვეთ ახლო-მახლო სერების და გორების აღმართებს, რათა კალათები გაავსოთ ველურად გაზრდილი მხალეულით და საღამოს, შინდაბრუნებულმა, ცეცხლზე შემოდგათ გასუფთავებულ-გარეცხილი ნადავლი და ოჯახისთვის გემრიელი წურვილი მოამზადოთ. რომელიმე მთიელ ქალს რომ ჰკითხოთ, ღირდა თუ არა ამდენი წვალევა ერთი თასი მხლის მოსამზადებლადო, შეიცხადებენ და გაიკვირვებენ, როგორ შეიძლება ერთხელ მაინც ამ ჭამოსო ადამიანმა ჯანმრთელობისთვის აუცილებელი გაბაფხულის მხალეული! ამიტომ, მიუხედავად იმისა, რომ დიდი დრო გავიდა პრეისტორიული ხანიდან, ადრე გაბაფხულზე აჭარელი ქალები კვლავ აგროვებენ დვალურას, აჭორიკას, ბურტყლიას, დონდოლოს, კოკომჟავას, მარიამხალას, მოლოქას, ნაცარქათამას, ძიგურას, ჯიჭლაყას, ჭინჭარს, ჭარბადელოს, თუკნისყურას, საწრიპინას... რათა კვლავ დააპურონ, გაატანსალონ, გააძლიერონ თავიანთი შთამომავლობა.

## ინგრედიენტები:

- ველური მხალეული - 1 კგ.
- ქინძი - 1 კონა
- მარილი - გემოვნებით
- ნიგოზი - 100 გრ.
- წინაკა - გემოვნებით
- ყორაო - გემოვნებით
- ნიორი - 4 კბილი

## მომზადების წესი:



ველური მხალეული მოვხარშოთ, დავწუროთ და წვრილად დავკეპოთ. ცალკე, მარილთან ერთად დავნაყოთ ნიგოზი, ქინძი, ნიორი და წინაკა. გამზადებული სუნელი გავსუნათ ყორაოში და შევკმაზოთ მხალი.







# ნაღბობორა

## გეოგრაფიული არეალი:

- მაღალმთიანი აჭარა

აჭარულ ოჯახში სტუმრად მისულს ღიმილით მოგეგებებათ დიასახლისი და იმწამსვე თვალს მოეფარება, რათა სანამ თქვენ ოჯახის სხვა წევრებთან მუსაიფით იქნებით გართული, თავისებურად დატრიალდეს, თავი არ შეირცხვინოს და სახელდახელოდ, მაგრამ კეთილი გულით გაწყობილ სუფრასთან მიგიწვიოთ. ცხელ, ოხშივარადენილ, სქელ და, ტრადიციისამებრ, ჭვარამოტვიფრულ მჭადს საჩქაროდ მომზადებულ, ოქროსფრად აქაფქაფებულ ბორანოს მიუსკუპებს გვერდით და მომწვარ იალში ჩამდნარი ჩლეჩილა ყველის ჭამით გატაცებულს, ნაღბობორასაც მალევე შემოგაშველებთ, კიდევ უფრო რომ გაგაოცოთ და გასიამოვნოთ, როგორც ჯერ კიდევ მე-19 საუკუნის მიწურულს ალაფრთოვანეს ზოტიყელის იაილაში ხონჩით მირთმეული მსუყე და გემრიელი „ბორათი“ მოგზაური და მკვლევარი თედო სახოკია.

## ინგრედიენტები:

- კაიმალი - 400 გრ.
- ყველი - 200 გრ.

## მომზადების წესი:

თასში ჩავფშვნათ ჩლეჩილა ყველი, გადავავლოთ მდულარე წყალი და თუშფალანგზე დავწრიტოთ. სპილენძის ტაფაზე მოვწვათ კაიმალი, ჩავყაროთ შიგ გამზადებული ყველი და წამოვადულოთ.





# კარტოფილიანი ბორანო

## გეოგრაფიული არეალი:

- მაღალმთიანი აჭარა

თანამედროვე სამზარეულო კარტოფილის გარეშე წარმოდგენელია, თუმცა, მაშინ, როდესაც ეს კულტურა აჭარაში პირველად გამოჩნდა, მას დიდი ეჭვითა და უნდობლობით შეხვდნენ. იმ დროს ვერავინ იფიქრებდა, რომ სულ მალე ეს პროდუქტი საპატიო ადგილს დაიჭერდა ადგილობრივთა რაციონში და არაერთი კერძის შეუცვლელ ინგრედიენტადაც მოგვევლინებოდა. უფრო მეტიც, აჭარული სამზარეულოს ერთ-ერთ უმთავრეს კერძს - ბორანოს დაუმეგობრდებოდა და აჭარელთა საყვარელ შეჭამანდად იქცეოდა!

## ინგრედიენტები:

- კარტოფილი - 400 გრ.
- ყველი - 500 გრ.
- კარაქი - 300 გრ.



## მომზადების წესი:

მოვხარშოთ კარტოფილი და წვრილად დავჭრათ. ტაფაზე გაყავისფერებამდე მოვწვავთ შინაური კარაქი (იალი). ცხიმში ჩავყაროთ დაჭრილი ჩლეჩილი ყველი, კარტოფილი და ერთად წამოვადულოთ.





# მოსრაკული კვერცხი

## გეოგრაფიული არეალი:

- მაღალმთიანი აჭარა

გგონიათ, მხოლოდ დღეს იმართება კულინარული შეჯიბრებები? სულაც არა! მთა ღომას, მაგალითად, სახელი კულინარული შეჯიბრის გამარჯვებული კერძის მიხედვით დაერქვა. ღომა - ქედისა და შუახევის ადმინისტრაციულ საზღვარზე მდებარე მთაა, სადაც მერისელების (ქედა) და უჩამბელების (შუახევი) ზიარი საზაფხულო იალადებია. ეს ორი სოფელი, თურმე, სულ დაობდა, თუ ვისი საკუთრება იყო ღომას მთა, სანამ, ერთ დღესაც, ამ საკითხის გადაწყვეტა კულინარულ შეჯიბრს არ მიანდეს. რაკი კამათი იმაზე მიმდინარეობდა, რომელ სოფელთან უფრო ახლოს იყო მთა, დაუთქვამთ, რომელი სოფლიდანაც ცხლად ამოიტანენ კერძს მთაზე, იმათ საკუთრებაში დარჩესო. უჩამბელებს მოხრაკული კვერცხი მოუმზადებიათ და ბუნებრივია, მომწვარი იალი ადგილზე მიტანამდე გაცივებულა. მერისელებს კი, ღომი მოუმზადებიათ და ცხლადაც აუტანიათ დათქმულ ადგილას.

შეთანხმებისამებრ, მთა მერისელებს დარჩენიათ და სახელიც გამარჯვებული კერძის პატივსაცემად დარქმევია. ამის შემდეგ, მერისელები და უჩამბელები იაილებზე თანაცხოვრებაზეც შეთანხმებულან და შუამთობის დღესასწაულსაც ერთად იხდიან ღომას მთაზე. მიუხედავად იმისა, რომ მოხრაკული კვერცხის შექმანდმა უჩამბელებს დავა წააგებინა, ეს კერძი მაინც ძალზე პოპულარულია როგორც შუახევიში, ასევე ქედაში.

## ინგრედიენტები:

- კვერცხი - 6 ცალი
- იალი - 150 გრ.
- მარილი - გემოვნებით



### მომზადების წესი:

კვერცხები თითო-თითოდ ჩავახალოთ მარილნარევ, ადუღებულ წყალში. როცა კვერცხი შეიხარშება (ცილა გათეთრდება და გამკვრივდება), ფრთხილად, ქაფქირით ამოვალაგოთ წყლიდან და სპილენძის ან თუჯის ტაფაში გადავიტანოთ. ცალკე, ბლომად მოვწვათ მარილიანი იალი და ფერის შეცვლის შემდეგ (გაყავისფრდება) მოვასხათ კვერცხს. ძველად, თავდახურულ ტაფას ნაკვერჩხლებში დგამდნენ და თავზეც ნაკვერცხლებს აყრიდნენ. დღესდღეობით კი საკმარისია თავი დავახუროთ და დაბალ ცეცხლზე ჩავშუშოთ ან ღუმელში გამოვაცხოთ.

# ძველ-ახალა

## გეოგრაფიული არეალი:

- მაღალმთიანი აჭარა

გგონიათ მხოლოდ ადამიანებისთვისაა დამახასიათებელი თაობათა თანაცხოვრების სიძნელებები? არა, ბატონო! ეს პრობლემა სამზარეულოსთვისაც ფრიად აქტუალურია! თუმცა, აჭარულ სამზარეულოში ბოსტნეულის თაობათა თანაცხოვრების საუკეთესო მაგალითი არსებობს - „ძველ-ახალა“, ძველი და ახალი ლობიოს გემრიელი და ყუათიანი სიმბიოზი.

## ინგრედიენტები:

- ძველი (ხმელი) ლობიოს მარცვლები - 250 გრ.
- ახალი (პარკი) ლობიო - 500 გრ.
- პრასი - 4 ძირი
- ოხრახუში - 1 კონა
- ნიორი - 4 კბილი
- ქინძი - 1 კონა
- ნიგოზი - 100 გრ.
- ახალი ტყემალი - 100 გრ.
- კამა - 1 კონა
- პიტნა - 1 კონა
- მარილი - გემოვნებით



## მოზადების წესი:

უკვე მოხარშულ ძველი ლობიოს მარცვლებს ჩავუმატოთ მწვანე ლობიო და როცა ისიც მოიხარშება, ჩავამატოთ დაჭრილი პრასი, ოხრახუში, მოხარშული, კურკაგამოცლილი ახალი ტყემალი და წამოვადულოთ. ბოლოს მივცეთ საკმაზი- დანაყილი ნიგოზი, ნიორი, ქინძი, წინაკა, დაჭრილი პიტნა, კამა და მარილი.







# ბეთგეზი//ბეჟგეზი

## გეოგრაფიული არეალი:

- მაღალმთიანი აჭარა

ზაფხულის ცხელ დღეებში, დილაადრიან, სანამ მზისგულზე ყოფნა გაუსაძლისი გახდებოდა, მაჭახლელი ქალები დიდ ქრელა-ჭრულა ფარდაგებს გაჰფენდნენ ბავშვებით დახუნძლული ასწლოვანი თუთების ქვეშ. ამ ყოველწლიური რიტუალის პატარა მონაწილეები მონდომებით არხევდნენ, ბერტყავდნენ ტოტებს და თუთის მსხვილი, უტკბესი ნაყოფით ავსებდნენ ფარდაგებს. შეგროვებულ ჟოლს - თუთის ნაყოფს, ცეცხლზე შემოდგმულ უზარმაზარ ქვაბებში წამოადულებდნენ, შემდეგ სელ-კანაფის ნართისგან მოქსოვილ ტომრებში ჩაასხამდნენ, ჩამოკიდებდნენ და მთელი ღამით ტოვებდნენ, რათა წვენი ბოლომდე ჩამოწურულიყო. მეორე დილით იწყებოდა ბექმების მოდულება. ფერადხილაბანდიანი ქალები ათუხთუხებულწვენიან ქვაბებს დასტრიალებდნენ, ურევდნენ, ბექმებს სისქეს უმონებდნენ, წვენის ტკბილ სუნზე მოფრენილი ფუტკრები და ბავშვები კი ერთდროულად ირეოდნენ ქვაბების გარშემო. იქვე, საპატიო ადგილას მჯდომ დიდნენეს ხშირ-ხშირად ამონებინებდნენ ბექმების ხარისხს და მანამ ადულებდნენ, სანამ წვენი თაფლივით სქელი არ გახდებოდა. ახლა უკვე ნამდვილად მზად იყო „ბუოლის ბადაგი“ და ტკბილი, სქელი, ქაფქაფა სითხე ქვაბიდან დერგებსა და დერგულებში გადაინაცვლებდა. ჭურჭელს თავს გასანთლული ქალაღდით მოუკრავდნენ და ზამთრისთვის მზად იყო ეს საოცნებო ნუგბარი!

## ინგრედიენტები:

- თუთა
- ვაშლი
- ხურმა
- მსხალი
- ყურძენი
- ნებისმიერი ხილის წვენი - 5 ლიტრი



## მომზადების წესი:

სხვადასხვა ხილის (მსხალი, თუთა, ვაშლი, ხურმა) ან ყურძნის წვენი მოვადულოთ ერთად ან ცალ-ცალკე. დუღილის დროს წარმოქმნილი ქაფი პერიოდულად მოვხადოთ. დუღილისას ხილის წვენი გასქელდება, დატკბება და თანდათან დაინწინდება. წვენი კამკამა, გამჭვირვალე რომ გახდება, ბეთმეზიც მზადაა. გადავიტანოთ თიხის დერგებში, თავი მოვუკრათ გერმეტულად და შევინახოთ.



# მოცვის ჩაი

## გეოგრაფიული არეალი:

- მაღალმთიანი აჭარა

მიუხედავად იმისა, რომ მოსამზადებლად საკმაოდ ადვილია, აჭარის მთებში დაკრეფილი, განსაკუთრებული გემოვნური და სასარგებლო თვისებებით გამოჩენილი მოცვის ჩაი ნამდვილად იმსახურებს ადგილს აჭარულ სამზარეულოში. მოცვის ჩაის მოხმარებას აჭარაში დიდი ხნის ისტორია აქვს. გაზაფხულზე, ტყის შეფოთვლის პერიოდში, სოფლის ქალები თავს იყრიდნენ და ტყისკენ მიემართებოდნენ მოცვის ნორჩი, თართქალა ფოთლების შესაგროვებლად, რადგან სწორედ ასეთი ფოთლებისგან მზადდება განსაკუთრებული ფერის და არომატის ჩაი. ტყიდან ფოთლებით სავსე ტომრები მოჰქონდათ, არჩევდნენ, ახმობდნენ, ამუშავებდნენ, ზამთის მარაგს ამზადებდნენ, რათა ამ სასარგებლო და გემრიელი ნაყენით გაეგემრიელებინათ სუსხიანი ზამთრის გრძელი საღამოები. ჯერ კიდევ XIX საუკუნის 80-იან წლებში უღიარებია მოცვის ჩაის განსაკუთრებული გემო ბათუმის ოლქის შესასწავლად გამოგზავნილ პეტერბურგელ ბოტანიკოსს - ვლადისლავ მასალსკის. ტრადიცია გრძელდება და მოცვის ჩაის დღესაც სიამოვნებით ამზადებენ აჭარაში.

## ინგრედიენტები:

- ველური მოცვის ფოთლები



## მომზადების წესი:

მოცვის ახალდაკრეფილი, კარგად გადარჩეული ფოთლები დაგყაროთ ხის გობზე და ერთი დღის განმავლობაში მზეზე დავტოვოთ. დამჭკნარი ფოთოლი ხელით მანამ ვსრისოთ, სანამ წვენს არ გამოუშვებს, შემდეგ კი მოვაგუნდაოთ და დავწუროთ. დარჩენილი მასა იმავე გობზე ან სუფთა ფიცარზე გავფინოთ და ჩრდილში გავახმოთ. გამზადებული ფოთლები შევინახოთ მარლის ან სხვა ბუნებრივი ქსოვილის ტომსიკებში.



# ფესტილშორვა

## გეოგრაფიული არეალი:

- მალაღმთიანი აჭარა

## ინგრედიენტები:

- ქათამი - 1 ცალი
- ხახვი - 150 გრ.
- წინაკა - გემოვნებით
- იალი - 150 გრ.
- ნიორი - 3 კბილი
- ტყლაპი (ფესტილი)
- სიმინდის ფქვილი - 2 სფ.კ
- ოხრახუში - 1/2 კონა
- მარილი - გემოვნებით



## მომზადების წესი:

ასო-ასო აქნილ ქათამს დავასხათ წყალი და ვხარშოთ ჩარბილებამდე, თან პერიოდულად ქაფიც მოვხადოთ. ცალკე ცხიმში მოვშუშოთ ხახვი, სიმინდის ფქვილი, წვრილად დაჭრილი ფესტილი (ტყლაპი), ჩავამატოთ მოხარშულ ქათამს, შევკმაზოთ მარილით, წინაკით, ნივრით და ბოლოს წვრილად დაჭრილი ოხრახუში მოვაცაროთ.





## ქათმის ფიფინა

**გეოგრაფიული არეალი:**

- მაღალმთიანი აჭარა

**ინგრედიენტები:**

- ქათამი - 1 ცალი
- ხახვი - 200 გრ.
- სიმინდის ფქვილი - 5 სფ. კოვზი
- იალი - 150 გრ.



**მომზადების წესი:**

მოხარშული ქათამი დავჭრათ, ძვლები გამოვაცალოთ და რბილი ნაჭრები განურულ ბულიონში ჩავალაგოთ. დავამატოთ წვრილად დაჭრილი ხახვი, წმინდად გაცრილი სიმინდის ფქვილი, მარილი და ვშუშოთ შესქელებამდე.

# ფხალლობია

## გეოგრაფიული არეალი:

- მაღალმთიანი აჭარა

თუ აჭარულ სამზარეულოსთან მეგობრობთ, შეამჩნევდით, რომ ლობიო ბევრი კერძის მთავარი ინგრედიენტია. ეგებ ისიც კი გაიფიქროთ, ნეტავ, ამ პარკოსნის შემოსვლამდე რით იკვებებოდნენ ეს ხალხი. თუმცა, ლობიოსგან დამზადებული კერძების რეცეპტებს თუ გადახედავთ, მიხვდებით, როგორ „გააქართულეს“ ამერიკული ლობიო აჭარლებმა, როგორ ოსტატურად შეკმაზეს ქართული მწვანილით და სუნელით, როგორ შეაკავშირეს სამზარეულოს ტრადიციულ ინგრედიენტებთან და აბსოლუტურად ქართულ პროდუქტად აქციეს. რას აღარ აკეთებენ აქ ნედლი თუ ხმელი ლობიოსგან: ლობიოს შორვას, მაღახტოს, იალიან წითელ ლობიოს, წვნიან პარკ ლობიოს, კერჩხს, ნიგვზიან ლობიოს... მაგრამ ყველაზე მეტად ეს მარცვლეული აჭარული სამზარეულოს ერთ-ერთ უძველეს და ყველაზე გამოყენებად ინგრედიენტს - კეჟერა მხალს „დაუმეგობრდა“.

## ინგრედიენტები:

- კეჟერა მხალი - 1 კგ.
- ლობიოს მარცვლები - 400 გრ.
- ნიორი - 5 კბილი
- ქინძი - 1 კონა
- პილპილი - გემოვნებით
- მარილი - გემოვნებით

## მოზადების წესი:



მხალი და ლობიო ცალ-ცალკე მოვზარშოთ. მხალი დავწუროთ, ხის გობზე კარგად მოვრეგვოთ და ცალკე ქურჭელში შევინახოთ. დავნაყოთ ნიორი, ქინძი, პილპილი და გავხსნათ ლობიოს წვენში. მოხარშული მხალი, ლობიო და საკმაზი ავურიოთ ერთმანეთში, წამოვადულოთ და დავუმატოთ მარილი გემოვნებით.







# ღობილობიაი

## გეოგრაფიული არეალი:

- მატალმთიანი აჭარა

## ინგრედიენტები:

- ღობის მარცვლები - 100 გრ.
- ხმელი ლობიო - 200 გრ.
- ნიგოზი - 100 გრ.
- ნიორი - 3 კბილი
- ქინძი - 1 კონა
- წინაკა - გემოვნებით
- რეჰანი - 1/2 კონა
- მარილი - გემოვნებით



## მომზადების წესი:

მოვხარშოთ ლობიო, მარცვლების ნაწილი ამოვიღოთ და შევინახოთ. დარჩენილს დავაყაროთ ღობის მარცვლები და ერთად ჩავშუშოთ. ცალკე დავნაყოთ ნიგოზი, ნიორი, ჩავაჭრათ ქინძი, წინაკა, რეჰანი, საკმაზი ავურიოთ ლობიოს და ერთად ამოვზილოთ ჩოგნით. გამზადებულ კერძს ბოლოს მოვაყაროთ გადანახული ლობიოს მარცვლები, როგორც ადგილობრივები ამბობენ, „კაკალმა რომ კერძიდან გიყუროს“.





## სოსქა//სოსოლა//სო

### გეოგრაფიული არეალი:

- მაღალმთიანი აჭარა

### ინგრედიენტები:

- ქარხალი - 2 კგ.
- ნიორი - 5 კბილი
- წინაკა - გემოვნებით
- ტყემლის წვენი - 500 გრ.
- ქინძი - 2 კონა
- მარილი - გემოვნებით



### მომზადების წესი:

კარგად მოხარშული ქარხალი გავაცივოთ და პატარა ნაჭრებად დავჭრათ. ცალკე მოვამზადოთ საწებელი: ტყემლის წვენში გავხსნათ დანაყილი ნიორი და ქინძი, დავუმატოთ გემოვნებით მარილი და წინაკა. გამზადებულ საწებელში ჩავაწყოთ ქარხალი, 1-2 საათის განმავლობაში გავაჩეროთ და შემდეგ მივირთვათ. წოც იმავე წესით მზადდება, ოღონდ ქარხლის ნაცვლად იყენებენ ქარხლის ფოთლებს.

# დვალურას შორვა

## გეოგრაფიული არეალი:

- მაღალმთიანი აჭარა

აღპურ მდელოებს დვალურა რომ გადააწითლებს, სწორედ მაშინ ადვილ მთაში საიალადოდ მემთევრები. კარგად იციან, რა გემრიელი და ნოყიერი ღერო-ფოთოლი აქვს ახალშემოსულ დვალურას! მის სამკურნალო თვისებებსაც კარგად იცნობენ აქაურები. ამიტომ დვალურას შეგროვება, საზამთროდ შენახვა და მისგან გემრიელი წვნიანის მომზადება, იაილებში ყოფნის დროს, მემთევრების ერთ-ერთი საპატიო საქმიანობაა. მხლის კრეფა უძველესი დღესასწაულის - შუამთობის აუცილებელი ნაწილიცაა, სადაც ამ პროცესს გარკვეული რიტუალის სახე აქვს. სწორედ ამიტომ, ამ დღესასწაულს კიდევ ერთი სახელწოდებით - მემხლიანობითაც მოიხსენიებენ.

## ინგრედიენტები:

- დვალურა - 1 კგ.
- მწვანე ხახვი - 1/2 კონა
- რძე - 500 მლ.
- ნიორი - 2 კბილი
- სიმინდის ფქვილი - 2 სფ. კოვზი
- წინაკა - გემოვნებით
- ოხრახუში - 1 კონა
- მარილი - გემოვნებით



## მომზადების წესი:

გასუფთავებულ-გარეცხილი დვალურას ფოთლები მარილიან, მდუღარე წყალში ჩავყაროთ და ვხარშოთ. კარგად მოხარშულ მხალს გადავუნუროთ წყალი, დავაყაროთ სიმინდის ფქვილი და ნელ-ნელა ხის კოვზით შევაბილოთ ჩაქყლეტილ ფოთლებს. შემდეგ ჩავასხათ რძე და 10-15 წუთი ვადულოთ. ბოლოს ჩავამატოთ დაჭრილი მწვანე ხახვი, ოხრახუში, დანაყილი ნიორი, წინაკა და მარილი გემოვნებით.





# ლუხუმი//ბიში

## გაობრაფიული არეალი:

- მაღალმთიანი აჭარა

## ინგრედიენტები:

- პურის ფქვილი - 500 გრ.
- საფუარი - 1 ჩაის კოვზი
- მარილი - გემოვნებით
- კვერცხი - 1 ცალი
- შაქარი - გემოვნებით
- ზეთი - 300 მლ.



## მომზადების წესი:

საფუარი, კვერცხი და მარილი გავხსნათ თბილ წყალში, ჩავაყაროთ პურის ფქვილი და მოვბილოთ თხელი კონსისტენციის ცომი. 2-3 საათი გავაჩეროთ გაფუებადდე, გავაკეთოთ პატარა ბურთულები და ჩავუშვათ ადუღებულ ზეთში. ბურთულები შეწითლდება თუ არა, ამოვალაგოთ და მოვაყაროთ შაქრის ფხვნილი. იმავე წესით, საფუვრიანი ცომისგან მზადდება ბიში. ამ შემთხვევაში, ცომის მოზრდილ ბურთულებს ორივე მხრიდან გამდნარ ერბოში წვავენ.





## ერიშტა//ერიშტა

**გეოგრაფიული არეალი:**

- მაღალმთიანი აჭარა

**ინგრედიენტები:**

- პურის ფქვილი - 1 კგ.
- შაქარი - გემოვნებით
- წყალი - 100 მლ.
- ცხიმი - 200 გრ.



**მომზადების წესი:**

მოვზილოთ ცომი, დავყოთ პატარა გუნდებად, თითოეული გავაბრტყელოთ, გავიყვანოთ თხელ ფენებად და გამოვაცხოთ დაბალ ცეცხლზე. გამომცხვარი ფენები დასარბილებლად ცოტა ხნით შევფუთოთ, დავჭრათ წვრილ ზოლებად, გავახმოთ და ღრმა ქურჭელში ჩავაწყლოთ. ცალკე მოვწვათ კარაქი, ჩავამატოთ წყალი და შაქარი. ცხელი ნარევი დავასხათ ერიშტას ფენებს და თავი დავახუროთ. ფენები ჩარბილდება თუ არა, კერძი მზადაა.

# ყუნყლუცა

## გეოგრაფიული არეალი:

- მაღალმთიანი აჭარა

## ინგრედიენტები:

- კვერცხი - 6 ცალი
- მანონი - 100 გრ.
- რძე - 100 მლ.
- პურის ფქვილი - 2 სფ. კოვზი
- იალი - 100 გრ.



## მომზადების წესი:

კვერცხს შევეურიოთ მანონი, რძე, ცოტა პურის ფქვილი და ერთად გავთქვიფოთ. ტაფაზე მოვწვათ იალი, დავასხათ კვერცხიანი მასა, დავახუროთ თავი და გამოვაცხოთ. მომზადებულს თავზეც მომწვარი იალი მოვასხათ.







## კაშუღათლი//კოვზისტკბილი

### გეოგრაფიული არეალი:

- მაღალმთიანი აჭარა

### ინგრედიენტები:

- კვერცხი - 3 ცალი
- შაქარი - 100 გრ.
- იალი - 100 გრ.
- რძე - 200 მლ.
- პურის ფქვილი - 500 გრ.



### მომზადების წესი:

კვერცხის ცილა კარგად გავთქვიფოთ და ნელ-ნელა შევურიოთ გულები. თბილ რძეში გავხსნათ შაქარი, გავაცივოთ და დავასხათ გათქვეფილ კვერცხს. შემდეგ პურის ფქვილიც ჩავაყაროთ და ფრთხილად ვურიოთ, სანამ არ მივიღებთ საჭირო კონსისტენციის ცომს, ისეთს, რომელსაც კოვზით ავიღებთ. ცალკე გავადნოთ ბლომად იალი, მივიყვანოთ დუღილამდე, მასში კოვზით ჩავდლოთ ცომი და ორივე მხრიდან შევწვათ.

# სუგმა

## გეოგრაფიული არეალი:

- მაღალმთიანი აჭარა

## ინგრედიენტები:

- მანონი - 1 კგ.
- წყალი - გემოვნებით
- შაქარი - გემოვნებით



## მომზადების წესი:

მანონი ჩავასხათ ტილოს ან დოღბანდის ტომსიკაში და დასაწურად ჩამოვკიდოთ. კარგად ჩამოწრეტილი გადავიტანოთ რამე ქურჭელში და გრილ ადგილას შევინახოთ. გასათხელებლად შეგვიძლია წყლით გაზავება, ხოლო დასატკობლად შაქრის დამატება.





## სუზმის სალათი

### გეოგრაფიული არეალი:

- მაღალმთიანი აჭარა

### ინგრედიენტები:

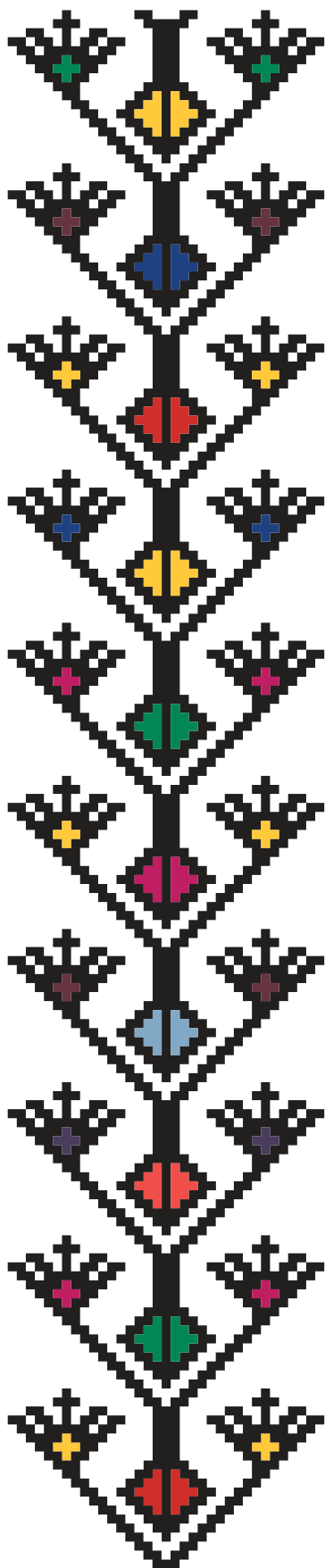
- კიტრი - 2 ცალი
- სუზმე (დამარილებული, გაწურული მაწონი) - 500 გრ.
- ნიგოზი - 50 გრ.
- ნიორი - 2 კბილი
- ქინძი - 1/2 კონა
- წიწაკა - გემოვნებით
- მარილი - გემოვნებით



### მომზადების წესი:

კიტრი წვრილად დავჭრათ, დავამარილოთ, ცოტა ხნით გავაჩეროთ და გავწუროთ. ცალკე მოვამზადოთ სუზმის სოუსი: დავნაყოთ ნიგოზი, წვდლი ქინძი, ნიორი, პილპილი, ცოტა მარილი და გავხსნათ სუზმეში. გაწურული კიტრი გამზადებულ სოუსში ავურიოთ და საუკეთესო საზაფხულო კერძიც მზადაა!





საერთო  
ძრავიზიუდი  
კერძები





აჭარაში ადგილობრივმა მოსახლეობამ კარგად შემონახა ქართული სამზარეულოს ძირძველი ტრადიციები. ამავე დროს, საქართველოს სხვა კუთხეებიდან და აღმოსავლეთიდანაც გადმოიღო გარკვეული კერძები, შეითვისა, და დროთა განმავლობაში ისე მოარგო თავის ტრადიციებს, ბუნებასა და ხასიოს, აჭარული სამზარეულოს განუყოფელ ნაწილად აქცია.

აჭარული სამზარეულო, ზოგადად, რეგიონის განსხვავებული გეოგრაფიულ-კლიმატური პირობებიდან გამომდინარე, მრავალფეროვანია და ლოკალური თავისებურებებით ხასიათდება. მიუხედავად არც თუ ისე დიდი მასშტაბებისა, ყოველთვის განსხვავდებოდა ერთმანეთისგან არა მხოლოდ აჭარის მთიანეთისა და ზღვისპირა მუნიციპალიტეტების კულინარია, არამედ, ზოგჯერ ერთი სახეობის კერძიც კი განსხვავებულად მზადდებოდა სხვადასხვა ხეობასა თუ სოფელში.

ჩვენ შევეცადეთ, ამ მრავალფეროვნებასა და ნაირგვარობასთან ერთად, აჭარის საერთო კულინარიული ტრადიციებიც წარმოგვეჩინა, რადგან კერძების უმრავლესობა აჭარის მთასა თუ ბარში ერთნაირად იყო გავრცელებული.

# ზირაბაჭი

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარა

აჭარული სოფლის ყველა ეზოს მშვენება იყო ოქროსბიბილოიანი, ბასრდებებიანი, ჭრელკუდიანი მამალი. ალიონზე ყელმოღერებული მთელს სოფელს ამცნობდა მზის ამობრძანებას, მედიდურად დააბიჯებდა ეზოში, ამაყად ადევენებდა თვალს თავის სამწყსოს - დედლების მთელ არმიას და ვერასოდეს წარმოიდგენდა, რომ დიასახლისი კერძისთვის გაიმეტებდა! მაგრამ ამ თავმომწონე ფრინველისთვისაც დგებოდა აღსასრული, როცა ახალი წელი მოახლოვდებოდა და ოჯახს ზირაბაჭის - მამლისგან დამზადებული უგემრიელესი ლაბასხმულის მოლოდინი მოიცავდა.

## ინგრედიენტები:

- მამალი - 1 ცალი
- ხახვი - 100 გრ.
- მარილი - გემოვნებით
- პრასი - 3 ძირი
- ნიორი - 3 კბილი
- წინაკა - გემოვნებით

## მომზადების წესი:



ახალდაკლული მამალი „ავჩარიქოთ“ - ნაჭრებად დავჭრათ, ჩავალაგოთ ქვაბში, ჩავამატოთ პრასი, ხახვი, წინაკა. დავასხათ იმდენი წყალი, რომ ხორცს კარგად შემოადგეს. ვადულოთ დაბალ ცეცხლზე, თან, პერიოდულად, მოვხადოთ ქაფი. როცა ხორცი ძვლებს მოშორდება, ჩაშლილი მამლის ხორცი ამოვალაგოთ და გავანაწილოთ ჭურჭლებში. ნახარში წვენი გავწუროთ, შევკმაზოთ ნივრით, მარილით, შავი წინაკით, კიდევ ერთხელ წამოვადულოთ და დავასხათ ჭურჭლებში ჩალაგებულ ხორცს. როცა გაცივდება და "შედგება" (გამაგრდება), კერძი მზადაა.







# კორკოტი

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარა

კორკოტი მთელ საქართველოში კარგად ცნობილი კერძია, რომელიც ყველგან მიცვალებულთა სულების შესაწირად მზადდება. აჭარაში, კორკოტი მიწის ნაყოფიერებისათვისაც იყო განკუთვნილი და, ტრადიციულად, მოსავლის აღების პერიოდში მზადდებოდა. ხალხს სწამდა, რომ ეს აუცილებელი იყო „მოსავლის მიგებებისთვის“. ზოგჯერ კორკოტს ხეხილსაც სცხებდნენ, რომ მათი უხვმოსავლიანობა გამოეწვიათ. დღეს მისი რიტუალური დანიშნულება აღარავის ახსოვს და უბრალოდ, აჭარელთა საყვარელი, გემრიელი და ყუათიანი კერძია.

## ინგრედიენტები:

- ხორბალი - 200 გრ.
- იალი - 150 გრ.
- ხახვი - 200 გრ.
- რძე - 1 ლიტრი
- მარილი - გემოვნებით



## მოზადების წესი:

ხორბალი წინასწარ, მთელი ღამით დავალობთ. დილით დავცხვით, გავაცალოთ კანი და გადავრეცხოთ. გასუფთავებულ მარცვლებს იმდენი წყალი დავასხათ, რომ დაიფაროს და ნელ ცეცხლზე დარბილებაამდე ვხარშოთ, შემდეგ დავასხათ რძე და ცეცხლზე დავტოვოთ. ცალკე იალში მოვწვათ ხახვი და ჩავამატოთ ხორბლის მასაში. კიდევ ერთხელ წამოვადულოთ და თევშებზე ამოვიღოთ.





# ერისა//ჰერისა

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარა

დაფიქრებულხართ, რით იკვებებოდნენ ქართველები, სანამ ამერიკიდან სიმინდი შემოვიდოდა? ნაირ-ნაირი მარცვლეული მოჰყავდათ მაშინ ქართველ მიწათმოქმედებს: ხორბალი, ჭვავი, ფეტვი, ქერი, ღომი თუ ბრინჯი.... საკვებადაც, ძირითადად, ამ მარცვლეულისგან დამზადებულ კერძებს იყენებდნენ. გარდა ყველასათვის კარგად ნაცნობი ღომისა, ღომის მარცვლებისგან დოღობაჯს და ღომილობიას ამზადებდნენ, ჭვავისგან - პურს და ფაფას, ბრინჯისგან - ასუთას და სუთლს, ფეტვისგან - ფლავს და ძიფაფას, ქერისგან კი უგემრიელეს ერისას//ჰერისას. ძველად ერისა ქორწილის აუცილებელი კერძიც ყოფილა. მომზადებისას მასში ხურდა ფულსაც აგდებდნენ. გამზადებულ ერისას თეფშებზე ამოიღებდნენ და სტუმრებს ჩამოურიგებდნენ. ვისაც ფულიანი კერძი შეხვდებოდა, ხალხის დიდი რწმენით, დიდ ბედნიერებას ეწეოდა.

## ინგრედიენტები:

- ქერი - 100 გრ.
- იალი - 150 გრ.
- შაქარი - გემოვნებით



## მომზადების წესი:

ქერი გავცეხვით, გავასუფთავთ, ჩავადგათ და ბლომად წყალში მოვხარშოთ, ოღონდ ხშირად ვურიოთ, რათა მარცვლები ერთმანეთს არ შეეწებოს და ქერი ფანტია გამოვიდეს. მოხარშული ქერი გადავწურთ საწურზე. ცალკე მოვამზადოთ „იალიანი შერბეთი“: მოვწვათ იალი, ჩავასხათ შაქარწყალი, წამოვადულოთ, შიგ ჩავყაროთ მოხარშული ქერი და ჩავაშუშოთ, სანამ წყალი ბოლომდე არ ჩაშრება.





# სინორი//სირუნა

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარა

აჭარაში სინორს მეზობლებს შორის საზღვარს ეძახიან. ვინ იცის რამდენი დავა და აყალ-მაყალი მოჰყოლია მეზობლებს შორის მიჯნის გადაწვევას. რამდენჯერ გამხდარა სადავო საზღვარი. სამაგიეროდ, ეს პრობლემა სრულიად მშვიდობიანადაა გადაჭრილი აჭარული სამზარეულოს ერთ-ერთ ყველაზე პოპულარულ, ნოყიერ და უგემრიელეს კერძში, რომელსაც სინორს//სინორს//სირუნას ეძახიან. აქ ღობესავით კობტად ჩალაგებული ცომის ხვეულები ისე მტკიცედ მიჯნავს შიგთავსს, საზღვარი სრულიად დაცულია და სადავოც არაფერია. ალბათ ამიტომაც შეარქვეს ამ კერძს სინორი. დღეს სინორი მარტივად მოსამზადებელ კერძად ითვლება, რადგან მისი მზა ფირფიტები მაღაზიებშიც იყიდება, თუმცა, ძველად სახლში მზადდებოდა და იმდენად შრომატევადი და დამღლელი საქმე იყო, რომ ქალების ნადასაც კი იწვევდნენ სინორის ფენების მარაგის გასაკეთებლად, რადგან ამ კერძის მირთმევის გარეშე სტუმრის გაშვება აჭარაში წარმოუდგენელი იყო.

## ინგრედიენტები:

- პურის ფქვილი - 500 გრ.
- ნადული ან მანონი - 200 გრ.
- მარილი - გემოვნებით
- იალი - 150 გრ.
- ნიორი - 3 კბილი
- შაქარი ან თაფლი - გემოვნებით

## მომზადების წესი:



პურის ფქვილისგან მოვზილოთ ცომი, გავიყვანოთ თხელ ფენებად - „იუხებად“ და ღუმელში გამოვაცხოთ. ცხლად დავახვიოთ, 4-5 სმ. სისქის რგოლებად დავჭრათ და ხვეულები სპილენძის სინში ჩავაწყოთ. ცალკე მოვწვათ იალი, დავამატოთ წყალში გახსნილი ნადული ან მანონი, წამოვადულოთ და შევკმაბოთ დანაყილი ნივრითა და მარილით. ეს მასა მოვასხათ პურის ხვეულებს, თავი დავახუროთ და ცოტა ხნით ცეცხლზე გავაჩეროთ. გამზადებულს თავზე მოვასხათ მომწვარი იალი. სინორის მომზადება ტკბილი, დესერტის სახითაც შეგვიძლია. ამ შემთხვევაში, წყალში ნადულის ნაცვლად უნდა გავხსნათ შაქარი ან თაფლი, წამოვადულოთ და ჭურჭელში ჩაწყობილ სინორის ხვეულებს მოვასხათ. ცოტა ხანს ცეცხლზე გავაჩეროთ და გადმოვდგათ.



# ჩირბული

## ჩირბული პომიდვრით

### გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარა

ჩირბული აჭარაში ერთ-ერთი ყველაზე პოპულარული კერძია. აჭარულ სამზარეულოში ჩირბულის სხვადასხვა ვარიანტი მზადდებოდა. აკეთებდნენ პომიდვრით და ტომატ-პასტით, ნიგვზით და ყორათი, მწვანილით და ხმელი სუნელებით, წვნიანს და შედარებით მშრალს. ალბათ, რამდენი დიასახლისიც იყო, იმდენი რეცეპტი არსებობდა, მაგრამ ერთადერთი ინგრედიენტი - კვერცხი ყველა რეცეპტში უცვლელი რჩებოდა. თუმცა იმაზეც დაობდნენ ხშირად, კვერცხი მთლიანად უნდა იყოს კერძში, თუ ათქვეფილი, გულგამომშრალი თუ თოხლო! მოკლედ, ყველაფერი დიასახლისის ოსტატობასა და გემოვნებაზე იყო დამოკიდებული. ყველანაირი ჩირბული საკმაოდ მარტივად მოსამზადებელი და ყუათიანია და საუკეთესო საუზმეა, როგორც ოჯახის სწრაფად დასაპურებლად, ასევე სტუმრის გასამასპინძლებლად.

### ინგრედიენტები:

- კვერცხი - 6 ცალი
- იალი - 100 გრ.
- რეჰანი - 2 ღერი
- პომიდორი - 200 გრ.
- ნიორი - 2 კბილი
- წინაკა - გემოვნებით
- ხახვი - 200 გრ.
- ოხრახუში - 1 კონა
- მარილი - გემოვნებით

### მომზადების წესი:



ხახვი წვრილად დავჭრათ და ვშუშოთ იალში, სანამ ოქროსფერს არ მიიღებს. პომიდორს გავაცალოთ კანი, წვრილად დაჭრათ ან დავხეხოთ და დავამატოთ ხახვს. ვშუშოთ დაბალ ცეცხლზე, სანამ პომიდორი ფერს შეიცვლის და შესქელდება. შევკმაზოთ დანაყილი ნივრით, მარილით, წინაკით გემოვნებით, თითო-თითოდ ჩავახალოთ კვერცხები და დავტოვოთ დაბალ ცეცხლზე თავდახურულ ტაფაში, სანამ კვერცხი არ იქნება მზად. გამზადებულს თავზე მოვაყაროთ წვრილად დაჭრილი რეჰანი და ოხრახუში.







## ჩირბული ყორათი

გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარა

ინგრედიენტები:

- კვერცხი - 6 ცალი
- იალი - 100 გრ.
- ყორათი - 1 ჩაის კოვზი
- ხახვი - 200 გრ.
- ნიორი - 3 კბილი
- მარილი - გემოვნებით



**მომზადების წესი:**

წვრილად დაჭრილი ხახვი მოვშუშოთ იალში. წყალში გავხსნათ დანაყილი ნიორი, ყორათი და მარილი გემოვნებით. დავასხათ მოშუშულ ხახვს, წამოვადულოთ და ჩავახალოთ შიგ თითო-თითოდ კვერცხები. როცა კვერცხი მოიხარშება, კერძი მზადაა.

## ჩირბული ნიგვზით

გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარა

ინგრედიენტები:

- კვერცხი - 6 ცალი
- იალი - 100 გრ.
- წინაკა - გემოვნებით
- ნიგოზი - 150 გრ.
- ნიორი - 3 კბილი
- მარილი - გემოვნებით
- ხახვი - 200 გრ.
- ზაფრანა - 1 ჩ.კოვზი



**მომზადების წესი:**

იალში მოვშუშოთ წვრილად დაჭრილი ხახვი, შევაზილოთ დანაყილი ნიგოზი და ზაფრანა. ეს მასა გავხსნათ ცხელ წყალში, წამოვადულოთ და ჩავახალოთ შიგ კვერცხები. ცილა რომ გათეთრდება, დავუმატოთ დანაყილი ნიორი, წინაკა, მარილი გემოვნებით და ერთხელ კიდევ წამოვადულოთ.





# აშურა

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარა

ზოგიერთი კერძი, თურმე, იმდენი წლისაა, რამდენისაც თვით ნოეს კიდობანი. აჭარაში გავრცელებული გადმოცემის მიხედვით, წარღვნიდან მეორმოცე დღეს, როცა კიდობანში ყველანაირი საკვები გამოილია, მის ყველა ბინადარს კიდობანში შემორჩენილი თითო-ოროლა მარცვალი შეუგროვებია, ნოეს კი მათგან დაუმზადებია წვნიანი, რომელმაც შიმშილისაგან იხსნა კიდობანში თავშეფარებული ყველა სულიერი.

აჭარაში, ამ გადარჩენის აღსანიშნავად, მაჰმადიანური კალენდრით აშურის მთვარის მეათე დღეს, აშურის დღესასწაულზე აჭარაში „აშურას შორვას“ ამზადებდნენ. კერძი სიმბოლურად 7 სახის მარცვლეულისგან მზადდება. გამოიყენება: ხორბალი, სიმინდი, ქერი, ღომი, ფეტვი, ლობიო, ბრინჯი, მხალი, ქინძი, ნიგოზი... ყველაფერი, გარდა წინაკის თესლისა, რადგან აშურას კერძს ოჯახისთვის ხვავი, ბარაქა და დოვლათი უნდა მოეთანა და მასში მწარე თესლის ადგილი არ იყო! ზოგჯერ აშურაში მონეტასაც აყოლებდნენ. ვისაც წვნიანის ქამისას ფული შეხვდებოდა, ხალხის ღრმა რწმენით, ყველაზე იღბლიანიც ის იყო.

## ინგრედიენტები:

- 7 სახის მარცვლეული - 50-50 გრ.
  - ხახვი - 150 გრ.
  - ნიორი - 2 კბილი
  - იაღი - 150 გრ.
  - რძე - 100 მლ.
  - მარილი - გემოვნებით
- აშ**
- თეთრი ხაბი - 150 გრ.
  - ბეთმეზი - 100 გრ.
  - ნიგოზი - 100 გრ.



### მომზადების წესი:

ხორბალი ერთი დღით წყალში დავალებოთ, კარგად გადავრეცხოთ, დავუმატოთ რამდენიმე ცალი 7 სხვადასხვა სახის მარცვლეული და იმდენხანს ვხარშოთ, სანამ წყალს არ ჩაიშრობს და თითქმის ერთგვაროვან მასად არ გადაიქცევა. შემდეგ ჩავასხათ რძე და ისევ წამოვადულოთ. ცალკე იაღში მოვშუშოთ ხახვი, ნიორი და ჩავამატოთ მოხარშულ მარცვლეულში მარილთან ერთად. ზღვისპირეთში აშურა განსხვავებული წესით მზადდება: მოხარშულ მარცვლეულს უნდა დავამატოთ ბეთმეზი, თეთრი ხაპის (გოგრის) ნაჭრები და კარგად ჩავხარშოთ. გამზადებული კერძი შევკმაზოთ ნიგვზით.

# საპინი

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარა

ხავინი ბლომად ერბოხართული მოხარშული სიმინდის ღერდილიაო - წერდა მე-19 საუკუნეში ამ კერძის შესახებ მოგზაური და მკვლევარი თედო სახოკია, რომელმაც ფეხით მოიარა ზემო აჭარა და არაერთი აჭარული კერძი დააგემოვნა, თუმცა ყველაზე მეტად ხავინის სიმსუყემ დაამახსოვრა თავი. მას შემდეგ აჭარული სამზარეულო ძალზე შორს წავიდა და დღეს ამ რეგიონში ხავინის უამრავ ვარიანტს ამზადებენ: მჭადის ფქვილით და კაიმალით, ერბოთი და პურის ფქვილით, ჩოროთანით და ფქვილით, იაღით და ხახვით... თითოეული რეცეპტი განსხვავებულია, მაგრამ ყველა მათგანი უთუოდ გემრიელი და ყუათიანია!

## ჩოროთნისანი ხავინი

### ინგრედიენტები:

- ჩოროთანი (ნადული) - 300 გრ.
- პურის ფქვილი - 1 სფ.კ
- იაღი - 100 გრ.
- მარილი - გემოვნებით



### მომზადების წესი:

ადულებულ წყალში გავხსნათ ნადული, ნელ-ნელა ჩავამატოთ პურის ფქვილი, თან განუწყვეტლივ ვურიოთ, სანამ არ გასქელდება და თავზე მომწვარ კარაქს მოიდებს („იაღს შეიხეთქავს“). კარგად ჩავაშუშოთ და თეფშებზე ამოვიღოთ.

## საპინი კაიმალით

### ინგრედიენტები:

- კაიმალი - 400 გრ.
- მჭადის ფქვილი - 100 გრ.



### მომზადების წესი:

ავადულოთ კაიმალი, ნელ-ნელა ჩავუმატოთ წყალში გახსნილი ფქვილი და შეუჩერებლად ვურიოთ სქელი, ფაფისებრი მასის მიღებამდე. ცოტა ხანი ვადულოთ და გადმოვიღოთ თეფშებზე.



# დოს კერძები

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარა

აჭარელთა ფანტაზიას საზღვარი არ ჰქონდა, როცა საქმე რძის პროდუქტებს ეხებოდა. ერთსა და იმავე პროდუქტისგან ათობით განსხვავებულ კერძს ამზადებდნენ, თანაც სხვადასხვა ხეობასა თუ სოფელში სულ სხვადასხვა ინტერპრეტაციით. რძეს გონივრულად, ბოლომდე იყენებდნენ ყველა შესაძლო პროდუქტის მისაღებად. მთავარს - ყველს, იალს, მაწონს რომ ამოიღებდნენ, დარჩენილი შრატისა და „ნარეკასგანაც“ ამზადებდნენ დოს (ნადული/ნადულარი/წოვა), რომელსაც შემდეგ იმდენ კერძში იყენებდნენ, მსოფლიოში საუკეთესო შეფ-მზარეულებსაც კი გააკვირვებდა: დოშორვა, დოღლიზინა, დოთავნახადა, დომოხრაკულა, დოღობაჯი, დოხავინა, დოსკვერა, დომოწობილა... ნაირ-ნაირი სახელის გარდა, თითოეულის დამზადების ტექნიკაც განსხვავებული იყო. თუმცა, ყველა კერძის მთავარი გმირი დო იყო!

## დოშორვა ჩვეულებრივი

### ინგრედიენტები:

- დო - 500 გრ.
- სიმინდის ფქვილი - 100 გრ.
- ნიორი - 3 კბილი
- მარილი



### მომზადების წესი:

ადუღებულ დოში ჩავყაროთ მარილში დანაყილი ფქვილნარევი ნიორი და წამოვადუღოთ.

## დორჭომული დოშორვა

### ინგრედიენტები:

- დო - 500 გრ.
- იალი - 150 გრ.
- ხახვი - 100 გრ.
- სიმინდის ფქვილი - 100 გრ.
- მარილი - გემოვნებით
- ქინძი - 1/2 კონა



### მომზადების წესი:

დოს დავასხათ წყალი და ავადუღოთ. ნელ-ნელა ჩავუმატოთ სიმინდის ფქვილი და ვურიოთ შესქელებამდე. ცალკე იალში მოვხრაკოთ ხახვი, ჩავასხათ ფქვილიან დოში და წამოვადუღოთ.





## „გელავერი“ დოშორვა

### ინგრედიენტები:

- დო - 500 გრ.
- მწვანე ხახვი - 1/2 კონა
- ქინძი - 1/2 კონა
- წინაკა
- სიმინდის ფქვილი - 100 გრ.
- ქონდარი - 1 ჩაის კოვზი
- ნიორი - 3 კბილი
- მარილი

### მომზადების წესი:



თუჯის ან სპილენძის ქურჭელში ჩავასხათ დოში შერეული სიმინდის ფქვილი, 15 წუთის განმავლობაში ვადუღოთ და პარალელურად კოვზით ვურიოთ. შემდეგ ჩავამატოთ წვრილად დაჭრილი მწვანე ხახვი, პრასი, ქონდარი, წინაკა და მარილი გემოვნებით.

## დოღლიზინა // მოწობილაი

### ინგრედიენტები:

- დო - 500 გრ.
- მარილი - გემოვნებით
- იალი - 150 გრ.



### მომზადების წესი:

იალი გაყავისფერებამდე მოვწვით და შიგ გავვლესოთ მარილიანი - „წუთხე“ დო, დავამატოთ ოდნავ წყალი და წამოვადულოთ.

## დომოსრაკულიაი

### ინგრედიენტები:

- დო - 500 გრ.
- ხახვი - 100 გრ.
- პურის ფქვილი - 2 სფ.კოვზი
- მარილი - გემოვნებით
- იალი - 150 გრ.



### მომზადების წესი:

იალში მოვწვით ხახვი, შიგ ჩავამატოთ წყალში გალესილი დო, ცოტა პურის ფქვილი, ავადულოთ და დავუმატოთ მარილი გემოვნებით.

## დოსავინა//დოთავნახადა

### ინგრედიენტები:

- დო - 500 გრ.
- წყალი ან რძე - 100 მლ.
- სიმინდის ან პურის ფქვილი - 3 სფ. კოვზი
- იალი - 150 გრ.



### მომზადების წესი:

წყალში ან რძეში გალესილ დოში შევეურიოთ სიმინდის ან პურის ფქვილი და ვადულოთ შესქელებამდე. ცალკე მოვწვით იალი და თეფშზე ამოღებულ კერძს ცხლად მოვასხათ თავზე.





## დოღობაჭი

### ინგრედიენტები:

- დო - 500 გრ.
- სახლში მომზადებული მაკარონი - 300 გრ.
- ხახვი - 100 გრ.
- ერბო - 150 გრ.
- მარილი - გემოვნებით



### მომზადების წესი:

ადუღებულ დოში მოვხარშოთ სახლში დამზადებული მაკარონი - „მოჭრილი მაკარინა“, ჩავამატოთ ცალკე ერბოში მოხრაკული ხახვი და შევავაზოთ მარილით, ჩაშუშებამდე კოვზით ვურიოთ.

## დოღობაჯი ქობულეთურად (ხინო)

### ინგრედიენტები:

- დო - 500 გრ.
- მარილი - გემოვნებით
- რძე - 100 გრ.
- შაქარი - გემოვნებით
- ღომის მარცვლები - 200 გრ.
- თაფლი - გემოვნებით



### მომზადების წესი:

რძეში ან წყალში გავლესოთ დო. შევურიოთ გაუცხველი ღომის მარცვლები და კოვზის მორევით ვშუშოთ ღომის მოხარშვამდე. კარგად რომ ჩაშუშდება, თუ ხორციან კერძებთან ერთად ვიყენებთ, შევკვამოთ მხოლოდ მარილით, სხვა შემთხვევაში - თაფლით და შაქრით.

# სიმიინდის ფქვილის კერძები

სიმიინდი მე-18 საუკუნეში, ცენტრალური და სამხრეთ ამერიკიდან შემოიტანეს საქართველოში. მაშინ ვერავინ იფიქრებდა, რომ იგი აჭარელთა რაციონში მთავარ ადგილს დაიჭერდა და ნელ-ნელა ნაწილობრივ ან მთლიანად ჩაანაცვლებდა მარცვლეულის არაერთ სახეობას, რომელიც იქამდე მოჰყავდათ. თუმცა, „მისი უდიდებულესობა“ სიმიინდი სწრაფად შეეჩვია ახალ გარემოს, ადგილობრივი სამზარეულოს სხვა ტრადიციულ პროდუქტებს „დაუმეგობრდა“ და მის ერთ-ერთ მთავარ ინგრედიენტადაც იქცა. დღესაც აქ მჭადს ყოველდღიურად მოიხმარენ და სხვადასხვა ბოსტნეულსა თუ ხორცეულთან სიმიინდის ტანდემიც საკმაოდ გავრცელებულია.

## ტაბლა

### გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარა

### ინგრედიენტები:

- სიმიინდის ფქვილი - 500 გრ.
- წინაკა - გემოვნებით
- პრასის მუავე - 200 გრ.
- მარილი - გემოვნებით
- ნიგოზი - 100 გრ.



### მოზადების წესი:

ერთმანეთს გადავურიოთ სიმიინდის ფქვილი, დანაყილი ნიგოზი, წვრილად დაჭრილი მწვანე წინაკა, პრასის მუავე, მარილი, მოვზილოთ ცომი და გამოვაცხოთ კეცზე. ან ყველა ეს საკმაზი მოვაქციოთ მჭადის ცომის გულში და ისე გამოვაცხოთ.





# ლობიო-ჭადი

გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარა

ინგრედიენტები:

- ლობიო - 200 გრ.
- ხმელი ქინძი - 1 ჩაის კოვზი
- ქონდარი - 1/2 ჩაის კოვზი
- ნიორი - 3 კბილი
- სიმინდის ფქვილი - 500 გრ.
- მარილი - გემოვნებით
- წინაკა - გემოვნებით



მომზადების წესი:

მოხარშული ლობიო შევკვამბოთ ხმელი ქინძით, ქონდრით, ნიორით, წინაკით და მარილით. ცალკე მოვზილოთ მჭადის ცომი. ცხელ კეცზე დაფენილ კაკლის ფოთლებზე გავიყვანოთ ცომის ნახევარი, მოვათავსოთ მასზე შეკვამბული ლობიო, ზემოდან დავფაროთ დარჩენილი ცომით და გამოვაცხოთ.







## გვერები//იაღლი ჭადი

გომორაფიული არეალი:

- აჭარა

ინგრედიენტები:

- მჭადის ფევილი - 500 გრ.
- იალი - 100 გრ.
- კაიმალი - 300 გრ.
- მარილი - გემოვნებით
- რძე - 100 მლ.



მომზადების წესი:

მჭადის ფევილი მოვზილოთ კაიმალით (ნაღები), ვურთოთ ოდნავ მარილი და შევწვათ ერბოში. მსგავსი წესით მომზადებულ მჭადს იაღლი ჭადს ეძახიან ხინოში, რადგან, კაიმალის ნაცვლად, ფევილს ზელენ იაღსა და რძეში.

# ტაგაცუნნი//ტაბუცუნნი

გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარა

ინგრედიენტები:

- სიმინდის ფქვილი - 500 გრ.
- ნიგოზი - 100 გრ.
- მარილი - გემოვნებით
- ხახვი - 150 გრ.
- წინაკა - გემოვნებით



მომზადების წესი:

სიმინდის ფქვილს შევურიოთ წვრილად დაჭრილი ხახვი, წინაკა, დანაყილი ნიგოზი, მარილი. მოვზილოთ და გამოვაცხოთ კეცზე.

# თაფლაკვერი//თაფლიჭადი

გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარა

ინგრედიენტები:

- მჭადის ფქვილი - 400 გრ.
- თაფლი - 200 გრ.



მომზადების წესი:

მოვბილოთ მჭადი თაფლიანი წყლით ან თაფლიფეხით (თაფლის დანურვის შემდეგ დარჩენილი სითხე) და გამოვაცხოთ კეცზე.

# ქალაჯო

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარა

სიმინდის მოყვანა დიდ შრომას მოითხოვდა, ამიტომაც აჭარაში მის ყოველ მარცვალს უფრთხილდებოდნენ, მორჩენილი მჭადის ნატეხსაც არ იმეტებდნენ გადასაგდებად და მას სხვა, ახალი კერძის მოსამზადებლად იყენებდნენ.

## ინგრედიენტები:

- იალი - 200 გრ.
- ხახვი - 150 გრ.
- დო - 200 გრ.
- მჭადი - 300 გრ.
- წყალი - 150 მლ.



## მომზადების წესი:

წვრილად დაჭრილი ხახვი იალში კარგად მოვშუშოთ, ჩავამატოთ დო, წყალი და წამოვადულოთ. შემდეგ ჩავაყაროთ დატეხილი ცივი მჭადი და 5 წუთის განმავლობაში ნელ ცეცხლზე ვურიოთ. ქობულეთში, დოში ჩაფშვნილ ცივ მჭადს, ჩამოდგმის წინ მხოლოდ დანაყილ ნიორს და მარილს უმატებენ და ზემოდან მომწვარ ერბოს ასხამენ.





# ჭადიჭუჭუნა

**გეოგრაფიული არეალი:**

- აჭარა

**ინგრედიენტები:**

- მაწვნის ნარეკა - 500 გრ.
- მჭადი - 250 გრ.
- მარილი - გემოვნებით



**მომზადების წესი:**

ნარეკა (მაწვნის მორეკვის შემდეგ დარჩენილი წვენი) წამოვადულოთ, ჩავყაროთ წვრილად დაფშვნილი ცივი მჭადი, ვურთოთ გემოვნებით მარილი.

# ჭიბური

გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარა

ინგრედიენტები:

- იალი - 200 გრ.
- მჭადი - 300 გრ.
- ყველი ან ნადუდი - 200 გრ.
- მარილი - გემოვნებით



მომზადების წესი:

მოვწვით იალი. ჩავაფშვნათ ცივი მჭადი, ჩავამატოთ დაფშვნილი ყველი ან ნადუდი (სურვილისამებრ). კარგად ვურიოთ, რომ არ შეიკრას. შევკმაზოთ მარილით.





# ჭადინჯენა

**გეოგრაფიული არეალი:**

- აჭარა

**ინგრედიენტები:**

- მჭადი - 500 გრ.
- იალი - 150 გრ.
- ხახვი - 100 გრ.



**მომზადების წესი:**

მოვწვით ტაფაში იალი, ჩავეყაროთ დაჭრილი ხახვი და ჩავშუშოთ, დავასხათ წყალი, წამოვადულოთ და ჩავფშვნათ შიგ ცივი მჭადი. ადუღებულში ჩავახალოთ კვერცხი, აგურიოთ და ვურთოთ გემოვნებით მარილი.

# ბორეგი//ბურელი

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარა

ბაქლავა და ბურმე ყველაზე ცნობილი აჭარული დესერტი და, შეიძლება ითქვას, აჭარული სამზარეულოს ერთგვარი სავიზიტო ბარათიცაა. აჭარელი დიასახლისები დიდად დახელოვნებულნი არიან ამ უტკბესი, წვნიანი, ნიგვზიანი ნუგბარის დამზადებაში, სტუმრებიც ყოველ ჯერზე დიდი სიამოვნებით იკოკლობინებენ პირს, თუმცა ცოტამ თუ იცის, რომ აჭარაში ამ აღმოსავლურ ტკბილეულზე არანაკლებ გემრიელი ნამცხვარიც მზადდება, რომელსაც ქობულეთში ჩაფენილ ბორეგს, მთიან აჭარაში კი - ყირყიტონა ბორეგს ეძახიან. ამ ტკბილეულს ბაქლავასავით თხელი და მსუბუქი ფენები არ აქვს, მაგრამ მასავით ტკბილი, გემრიელი და ყუათიანია! ხშირად გაიგონებთ აჭარული გურმანებისგან, რომ ბაქლავას ჩაფენილი ბორეგი ურჩევნიან. მართლაც, ეს დესერტი პირველივე ლუკმიდან მოიგებს თქვენს გულს და ხშირადაც მოგიხდებათ მისი დაგემოვნება.

## ჩაფენილი ბორეგი

### ინგრედიენტები:

- ფქვილი - 1 კგ.
- იაღი - 250 გრ.
- ნიგოზი - 300 გრ.
- კვერცხი - 3 ცალი
- შაქარი - 200 გრ.
- წყალი - 400 მლ.

### მომზადების წესი:



პურის ფქვილი მოვზილოთ, დავანაწილოთ გუნდებად და ფენებად გავიყვანოთ. ცალკე, იაღში მოვხალოთ მჭადის ან პურის ფქვილი, შევურიოთ შაქარი და დანაყილი ნიგოზი. თითოეულ ფენას მოვაყაროთ გულსართი და დავახვიოთ. ხვეულები მრგვლად ჩავაფინოთ ბორეგ-სინში (სპილენძის სინი), შევისება თუ არა, თავზე მომწვარ იაღში შერეული წყალი ან რძე მოვასხათ და ღუმელში შევდგათ. როგორც კი თავი მოუწითლდება, ბორეგი მზადაა. ცხელივე დავჭრათ პატარა ულუფებად.









## ყირყიტონა ბორეზი

- ფქვილი - 1 კგ.
- იალი - 250 გრ.
- ნიგოზი - 300 გრ.
- კვერცხი - 3 ცალი
- შაქარი - 200 გრ.
- წყალი - 400 მლ.



### **მომზადების წესი:**

პურის ფქვილის ცომი გავაბრტყელოთ, თხელ ფენად გავიყვანოთ, მოვაყაროთ შაქარი და ნიგოზი. დავახვიოთ ოქლაოზე - ცომის გასაყვან ჭობზე, მივჭმუჭნოთ და ოქლაო გამოვადროთ. გამზადებული ხვეულები ჩავაწყლოთ სინში და ღუმელში გამოვაცხოთ. ცხელსვე მოვასხათ ცივი სიროფი.

# ყათმერი

## ინგრედიენტები:

- პურის ფქვილი - 1 კგ.
- წყალი - 200 მლ.
- შაქარი - 200 გრ.
- მარილი - გემოვნებით
- იალი - 100 გრ.
- ნიგოზი - 300 გრ.



## მომზადების წესი:

პურის ფქვილით, მარილით და წყლით მოვზილოთ მაგარი ცომი, დავეყოთ გუნდებად და ცოტა ხნით „დავასვენოთ“. გულსართად დაგვჭირდება დანაყილი ნიგოზისა და შაქრის ნარევი. ცომის გუნდები თხლად გავიყვანოთ, მოვაყაროთ გულსართი, თავი მოვუკრათ და მრგვლად გავაბრტყელოთ. ზემოდან მოვუსვათ გამდნარი იალი და ღუმელში გამოვაცხოთ. ტრადიციულად, კინტრიშის ხეობაში ყათმერს სამკუთხედის ფორმას აძლევდნენ, ზემოდან კვირისთავებით ააჭრელებდნენ - სახეებს დაასვამდნენ და თაფლს მოავლებდნენ. ქობულეთში, ახალგათხოვილ ქალიშვილთან სტუმრობისას, შაქარლამასთან ერთად, ყათმერიც აუცილებლად მიჰქონდათ.



# ყაისაფა

გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარა

ინგრედიენტები:

- ქლიავი - 400 გრ. • იალი - 150 გრ. • ნიგოზი - 200 გრ. • შაქარი - 150 გრ.



## მომზადების წესი:

შავი ქლიავი მდულარე წყალში ჩავყაროთ და დარბილებამდე ვხარშოთ. შემდეგ გავაცივოთ და გამოვაცალოთ კურკები. ცალკე ტაფაზე მოვწვათ იალი, დავაყაროთ ქლიავი, დავასხათ ცოტა წყალი, დავუმატოთ დანაყილი ნიგოზი, შაქარი და ვშუშოთ 4-5 წუთის განმავლობაში და გავაცივოთ. ამზადებენ შავი ქლიავის ან ქანჭურის ჩირისგანაც. ასეთ ყაისაფას ბლიკურტის შორვასაც ეძახიან.

# ფესტილის ყაისაფა

გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარა

ინგრედიენტები:

- ხილის ფესტილი (ტყლაპი) - 1 ფურცელი • ნიგოზი - 200 გრ.
- თაფლი - 4 სფ. კოვზი • იალი - 150 გრ.



## მომზადების წესი:

რომელიმე ხილის (ტყემალი, ქლიავი, ვაშლი) ფესტილი ცხელ წყალში ჩავალბოთ, რამდენჯერმე გამოვუცვალოთ წვენი და სიმჟავე რომ გამოუვა, გადავწუროთ. ტყლაპზე მოვასხათ თაფლი, მოვაყაროთ დანაყილი ნიგოზი, მოვასხათ დამწვარი იალი, ჩავახუროთ თავი და წამოვადულოთ. მივირთვათ გაციებული.





# ლეჩერი

გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარა

ინგრადიენტები:

- თეთრი კვახი - 1/2 ცალი
- ბრინჯი - 250 გრ.
- ბეთმეზი - 3 ლიტრი



მოზადების წესი:

თეთრი, კარგად მწიფე კვახი დავჭრათ ნაჭრებად და მოვხარშოთ. გადავღვართ წყალი, დავასხათ ბეთმეზი და ვადულოთ.

## »»»»» ან «««««



ყურძნის ბეთმეზში ჩავყაროთ ბრინჯი, ვადულოთ ბრინჯის შერბილებამდე, დავამატოთ თხლად დაჭრილი მოხარშული თეთრი კვახის ნაჭრები და ვადულოთ ბრინჯის საბოლოოდ მოხარშვამდე. გამზადებულ ლეჩერს ზამთრისთვის მჭიდროდ თავდახურულ თიხის ქურჭელში ინახავენ.





# ქადა

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარა

იაილებში, აჭარის ალპურ ზონაში მდებარე მემთეურთა საბათხულო დასახლებაში, აგვისტოს დასაწყისში დღემდე იმართება მესაქონლე-მინათმოქმედთა უძველესი ხალხური დღესასწაული - შუამთობა. ამ დღეს, ტრადიციულად, ბარში დარჩენილებიც მთაში მიდიოდნენ, რათა ერთად ეზეიმათ. სტუმრებს თან აუცილებლად მიჰქონდათ ძღვენი - მრგვლად მოხარშული ქათამი და ქადა, რომელიც ნაყოფიერებისა და სიუხვის მომტან რიტუალურ კერძად ითვლებოდა. ხალხს სჭეროდა, რომ იგი მემთეურებს კეთილდღეობას, ნაწველ-ნამზადის ხვავ-ბარაქას დაუბედებდა. ძველად, თურმე, ქადას ქერის ფქვილისგან ამზადებდნენ, რაც მას განუმეორებელ გემოსა და არომატს აძლევდა. დღეს სადღაა ქერის ფქვილი, თუმცა პურის ფქვილისგან დამზადებული ქადაც საოცრად გემრიელი და ყუათიანია!

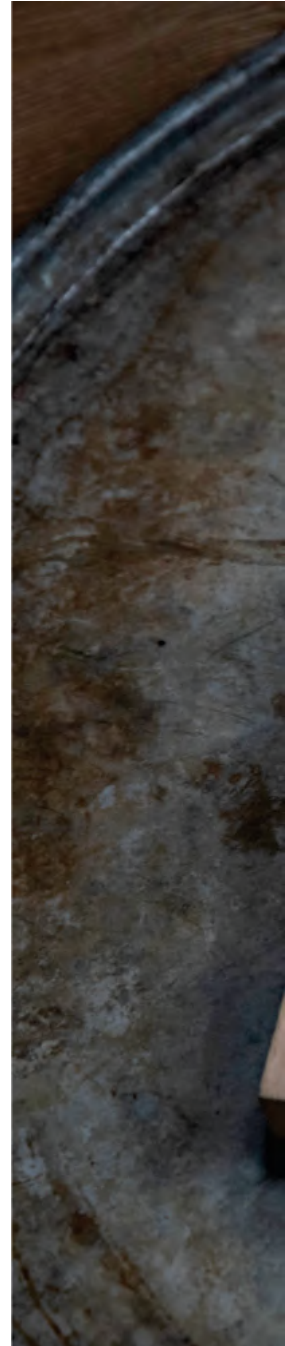
## ინგრედიენტები:

- პურის ფქვილი - 1 კგ.
- იალი - 200 გრ.
- შაქარი - 200 გრ.
- ნიგოზი - 200 გრ.
- კვერციხი - 1 ცალი
- საფუარი - 1 ჩაის კოვზი



## მომზადების წესი:

პურის ფქვილისგან მოვზილოთ საშუალო სიმაგრის ცომი. ცალკე მოვამზადოთ გულსართი: იალში, დაბალ ცეცხლზე მოვხალოთ პურის ფქვილი, შევურიოთ დანაყილი ნიგოზი, შაქარი და ცოტა მარილი. ცომის ერთი ნაწილი გავიყვანოთ ტაფაზე, მოვაყაროთ გულსართი, მეორე ფენა კი ზემოდან დავაფაროთ. კიდევები შემოვუკეცოთ. თავზე ათქვეფილი კვერციხი გადავუსვათ. დავჭრათ ნაჭრებად და ღუმელში გამოვაცხოთ.







# ბრინჯიანი ხაპი

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარა

საახალწლო განწყობა, სამზადისი, ფუსფუსი, საჩუქრების მოლოდინი და ტკბილეული- ალბათ, ერთ-ერთი საუკეთესო ბავშვობის მოგონებებს შორის. აჭარელი ბავშვების ჭივილ-ხივილის მიზეზი, ყველაფერ ამასთან ერთად, სპეციალურად საახალწლოდ მომზადებული განსაკუთრებული ნუგბარი - ბრინჯიანი ხაპი (გოგრა) იყო. ხანგრძლივი და საკმაოდ დამღლევი სამზადისის შემდეგ, როცა ყველა საახალწლო რიტუალი შესრულდებოდა და მეკვლეც დალოცავდა ოჯახს, დიასახლისი სუფრაზე შემოდგამდა ბრინჯით, ნიგვზით, ქიშმიშით, შემწვარი კომშით ამოვსებულ უგემრიელეს და უტკბეს ნუგბარს. ოჯახის თავი დანის ერთი დაკვრით გაჩეხავდა გოგრას, რათა გემრიელი, ყუათიანი შიგთავსი გადმოხეულიყო და ბარაქა და სიტკბო დაბედებოდა ოჯახს.

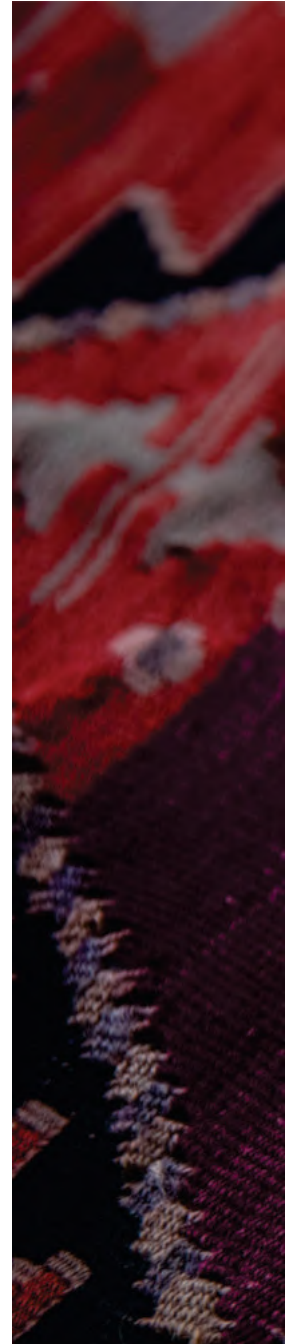
## ინგრედიენტები:

- გოგრა - 1 ცალი
- ბრინჯი - 200 გრ.
- ნიგვზი - 100 გრ.
- კომში - 1 ცალი
- ქიშმიში - 100 გრ.
- იალი - 100 გრ.
- თაფლი - 3 სფ. კოვზი
- მარილი - გემოვნებით

## მომზადების წესი:

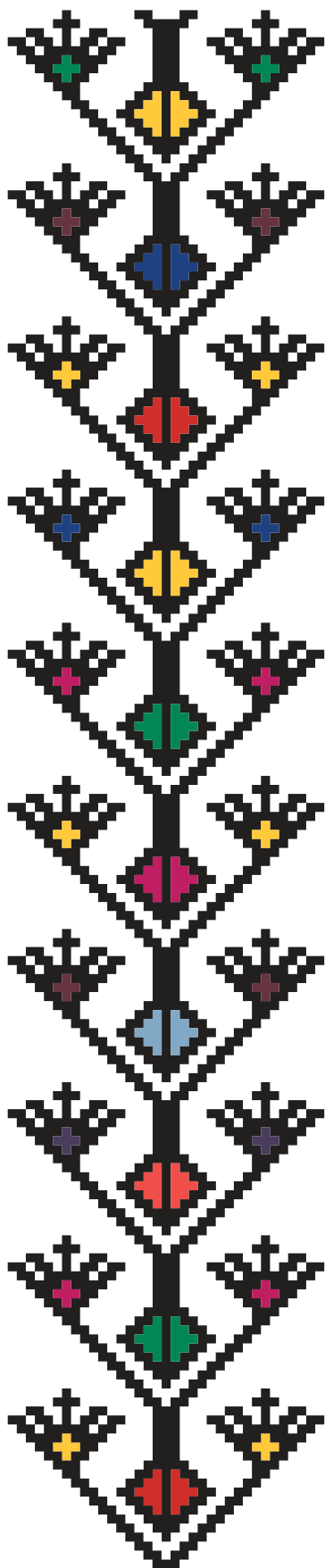


ხაპს (სქელკანიანი გოგრა) მოვაჭრათ ყუნწი და ამოვასუფთაოთ. ცალკე გავამზადოთ შიგთავსი: მოხარშულ ბრინჯს შევურიოთ დაკეპილი ნიგვზი, შემწვარი კომშის ნაჭრები და ქიშმიში. ამ შიგთავსით ფენა-ფენად ამოვავსოთ გოგრის გული, თითოეულ ფენას კი მომწვარი იალი და თაფლი მოვასხათ. ბოლოს ისევ დავახუროთ ყუნწი და გამოვაცხოთ ღუმელში.









# შენსანანი კერძები





აჭარლები, ოდითგანვე, საბამთროდ შესანახი პროდუქტების მომზადების დიდოსტატები იყვნენ და პროდუქტის შესანახ მრავალ ხერხსაც ფლობდნენ: ქათმისა და საქონლის ხორცს ინახავდნენ დამარილებული და გამხმარი (ფასტურმა, აპოხტი) ან კვამლში გამოყვანილი ხორცის კვერების სახით, აყაურმებდნენ. იცოდნენ, აგრეთვე, ხორცის „დანათხვა“ - თიხის მოზრდილ დერგებში ფენებად ჩააწყობდნენ ხორცის ნაჭრებს, ბლომად მარილს მოაყრიდნენ და გასანთლული მუშამბით მოუკრავდნენ თავს.

ზამთრის მარაგისთვის იყო განკუთვნილი იაილებიდან ჩამოტანილი იაღი, სხვადასხვა სახის ყველი და ყურუთი. ზაფხულსა და შემოდგომაზე აშრობდნენ სოკოს, კენკრას, ბოსტნეულს. ამზადებდნენ სხვადასხვა სახის მწნილს. განსაკუთრებით დიდი მოთხოვნილება იყო მხალეულის მწნილებზე, რასაც აქ მუავეს ეძახდნენ. ამზადებდნენ როგორც კულტურული, ასევე, გარეული მხალეულის მწნილებსაც. ინახავდნენ სხვადასხვაგვარ საწებელს, წიოს (ყორაო) და დადულებულ წვენს. არც ტკბილეს ივინყებდნენ. ამზადებდნენ ქუმას - ჩურჩხელას, სხვადასხვა ხილის ტყლაპს, ჩირს, ლეჩერს.

ბარის მცხოვრებლებიც საკმაოდ აქტიურები იყვნენ ამ მხრივ, თუმცა რეცეპტებისა და მომზადების ხერხების განსაკუთრებული მრავალფეროვნებით მაღალმთიანი აჭარა გამოირჩეოდა. ხანგრძლივი და დიდთოვლიანი ზამთარი აქაურებს აიძულებდა გამოსაზამთრებლად ადრინადად დაეჭირათ თადარიგი, რათა შემდეგ, აგუზგუზებულ ბუხართან მშვიდად და გემრიელად გაეტარებინათ ზამთრის გრძელი ღამეები.

# ყაურმა

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარა

## ინგრედიენტები:

- საქონლის ხორცი - 1 კგ.
- ხახვი - 300 გრ.



## მომზადების წესი:

საქონლის ხორცის ცხიმოვანი ნაწილები სქელძირიან ქვაბში ჩავყაროთ, დავაყაროთ მარილი, ხახვი და თავდახურულ ჭურჭელში იქამდე ვშუშოთ, სანამ ხორცი სრულიად არ ჩაიხარშება. მოვხადოთ ქაფი და გავაგრძელოთ ხორცის ჩახრაკვა წყლის სრულად ჩაშრობამდე. შემდეგ გადავიტანოთ მინის ან თიხის ჭურჭელში (დერგში), მოვასხათ თავისივე ცხიმი და თავი მჭიდროდ დავახუროთ. ასე დაყაურებული ხორცი მთელი ზამთრის განმავლობაში ინახება. (ქობულეთი)

## »»»»» ან «««««



საქონლის ან ცხვრის რბილი ხორცი წვრილად დავჭრათ და ხახვთან ერთად ჩავხრაკოთ, მალ-მალე ვურიოთ, სანამ ძალიან არ ჩარბილდება, დავაყაროთ მარილი, წინაკა, ჩავასხათ დერგებში ან ქვაბებში. ჭურჭელს თავი მჭიდროდ მოვუკრათ და შევინახოთ. ძველად, მომზადებული ხორცის ჭურჭელში ჩასხმისას, აბრეშუმის წვრილ თოკებს ჩაატანდნენ, ხოლმე, თავზე გამდნარ ქონს დაასხამდნენ და გააცივებდნენ. ხორცი რომ კარგად გაცივდებოდა და შეიკვრებოდა, ჭურჭელს გადმოაბრუნებდნენ და ხორცს მთლიანად გადმოიღებდნენ. შემდეგ ყაურმას აბრეშუმის თოკებით ჩამოკიდებდნენ ცივ ადგილას. სადილის მომზადებისას, დიასახლისი იმდენ ხორცს ჩამოჭრიდა, რამდენიც სჭირდებოდა (ხინო).





»»»»»»»» ან ««««««««



ხახვში ჩახრაკული მჭლე ხორცი თიხის დერგებში ჩაცყართ, თავზე გამდნარი იალი დავასხათ და ჭურჭელს თავი მოვუკრათ (ხულო, დიოკნისი).

# ხორცის კვერი//კვერევი

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარა

## ინგრედიენტები:

- ხორცი - 1 კგ.
- ხახვი - 200 გრ.
- მარილი - გემოვნებით
- წინაკა - გემოვნებით



## მოზადების წესი:

ძალიან წვრილად დაკვეპოთ რბილი ხორცი. შევკმაზოთ დაკვეპილი ხახვით, მარილით, პილპილით. გავაკეთოთ პატარ-პატარა კვერები, დავაწყოთ ჩელტებზე - თხილის წნელით მოწნულ ფირფიტებზე გაფენილ გვიმრის ფოთლებზე. ჩელტები შემოვდგათ ცეცხლის პირას და ხორცის კვერები შევბოლოთ.



საქონლის რბილ ნაჭრებს მოვაცაროთ მარილი, შავი წინაკა და ორი-სამი დღე გავაჩეროთ. შემდეგ მოვთუთქოთ ცხელ მარილწყალში, დავალაგოთ ხის ჩელტებზე და ღია ცეცხლზე ბუხარში ან მზეზე გავახმოთ. (ხინო)



დავბეგვოთ ხორცის რბილი ნაჭრები, შევკმაზოთ ხახვით, მარილით, ნივრით და გავახმოთ ჩელტებზე (ხულო).





# აკობი

გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარა

ინგრედიენტები:

- შინაური ფრინველი - 1 ცალი
- მარილი - გემოვნებით



მომზადების წესი:

ახალდაკლული შინაური ფრინველი (ქათამი, იხვი, ბატი), გავასუფთაოთ, გავრეცხოთ, ჩავაწყოთ მარილწყალში. გავაჩეროთ ერთი კვირა. ამოვიღოთ, დავწრიტოთ, ჩამოვკვიდოთ გასახმობად. შეიძლება შეიბოლოს.





## ფასტურმა

გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარა

ინგრედიენტები:

- ხორცი • მარილი



მომზადების წესი:

ხორცი წვრილად დავჭრათ, ბლომად მარილი მოვაცართ და შევინახოთ გასანთლული ქაღალდით ან ქსოვილით პირმოკრულ თიხის ქურჭელში (ხულო, ტაბახმელა).

## ან



ახალდაკლული საქონლის რბილი ხორცის ნაჭრები ჩავანყოთ „ნათხში“ - მარილით გაჭერებულ წყალში. გავაჩეროთ სამი დღე. შემდეგ ამოვიღოთ და ჩამოვკიდოთ გასახმობად. გამხმარი შევინახოთ თავდახურულ ქურჭელში (ძველად კიდობანში ინახავდნენ).

# ლობიოს მჟავა

გემორაფიული არეალი:

- აჭარა

ინგრედიენტები:

- პარკი ლობიო - 1 კგ.
- ნიორი - 3 კბილი
- წინაკა - გემოვნებით
- მარილი - 2 სფ. კოვზი
- ნიახური - 3 ღერი



**მომზადების წესი:**

წამოვადულოთ მწვანე ლობიოს პარკები. გავავლოთ ცივ წყალში, შევაზავოთ მარილით, წინაკით, ნიორით, მწვანილებით. ჩავდოთ თიხის დერგებში. მოვუკრათ თავი.

# მხლის მჟავა

გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარა

ინგრედიენტები:

- კეჟერა მხალი//შავი მხალი - 1 კგ.
- ნიორი - 3 კბილი
- მარილი - გემოვნებით
- წინაკა - გემოვნებით
- ნიახური - 4 ღერი



**მომზადების წესი:**

კეჟერა მხალი მოვჭრათ გვიან შემოდგომაზე, დავაწყობთ რამდენიმე დღე, სანამ ფოთლები არ შეყვითლდება. ჩავყაროთ ქვაბში და მოვწალოთ. მოხარშულს გავავლოთ ცივი წყალი, დავჭრათ წვრილად, შევაზავოთ წინაკით, მარილით, ნიახურით, ნივრით. ჩავტკეპნოთ თიხის ღერგებში და მოვუკრათ თავი.

# ფესტილი//ტყლაკი

გეობრაფიული არეალი:

- აჭარა

ინგრადიენტები:

- ხილი



მომზადების წესი:

ხილი (ტყემალი, ვაშლი, ქლიავი, თუთა) ვხარშოთ დიდხანს. გავაგრილოთ, გავცხრილოთ (გავატაროთ სუბგში), კიდევ ერთხელ წამოვადულოთ, გავაბრტყელოთ ყავარზე - თხელ ფიცარზე და გავახმოთ.







## ფურუჭი

გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარა

ინგრედიენტები:

- მსხალი



მომზადების წესი:

მსხალი დავჭრათ მსხვილ ნაჭრებად ან მთელ-მთელი გავახმოთ ფურუნში (ფურუნეში). გამომშრალი ჩავყაროთ კიდობანში. ზამთარში იყენებენ ხოშაოს (კომპოტი) მოსახარშად.

# სანობელი

გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარა

ინგრედიენტები:

- ნიგოზი - 100 გრ.
- მარილი - გემოვნებით
- წინაკა - 1 ჩაის კოვზი
- ყორაო - გემოვნებით



მომზადების წესი:

დავნაყოთ ნიგოზი, წინაკა, მარილი, დავამატოთ ყორაო და გავძრათ წყალში.



# ხარდალი

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარა

აჭარლებს მაჰმადიანობა ღვინის დამზადებას უკრძალავდა, თუმცა ყურძნის წვენს მაინც ინახავდნენ და სხვადასხვაგვარად იყენებდნენ. სწორედ აჭარაშია შემორჩენილი ხარდალის - ახალგამოწურული ყურძნის წვენის დაუდუღებლად შენახვის უნიკალური წესი. თედო სახოკიას სიტყვებით, ნადიმის დროს, ღვინის ნაცვლად ხარდალს შეეცეოდნენ.

## ინგრედიენტები:

- ყურძენი
- ხარდალი (მდოგვი)

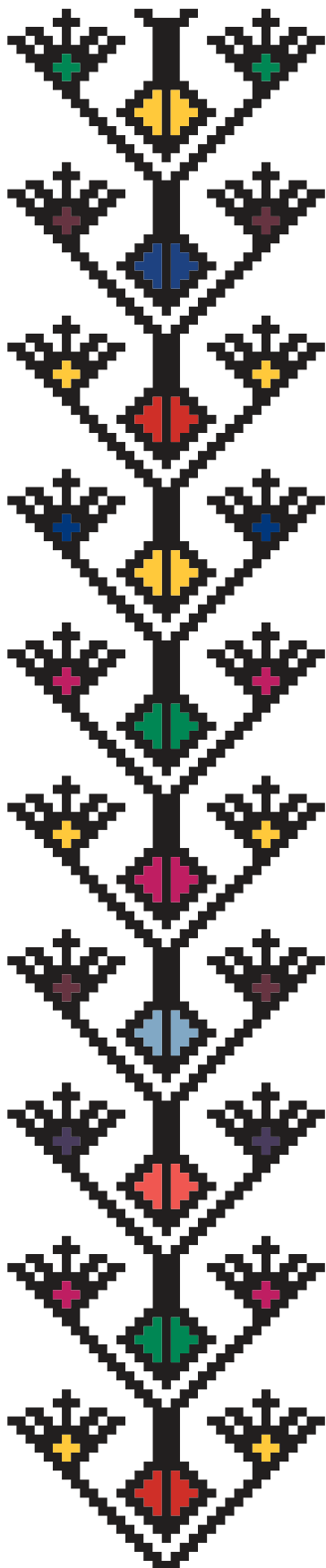
## მომზადების წესი:



დერგის კედლები მოხელილი მდოგვით (ხარდალი) ამოვლესოთ. დავწუროთ ყურძენი და წვენი მაშინვე გამოხარდლულ ქურჭელში ჩავასხათ, თავი მჭიდროდ მოვუკრათ და შევინახოთ.







# რძე და რძის პროდუქტები



წინვოვანი ტყეებით გარშემორტყმული მთების კალთებზე ჩაფენილ, ყვავილებით აფერადებულ მინდვრებს ძროხების ნახირი მოჰყვინა. მზის სიმცხუნვარით და მთის არომატებით გაჭერებულ გარემოს მხოლოდ საქონლის ზანზალაკების ხმა და დროდადრო მწყემსის შეძახილი აცოცხლებს. სადაც ქვემოთ, ხის პატარა სახლებში საძოვრიდან დაბრუნებულ ძროხებს ელოდებიან ქალები, რათა საქონელი დააბინაონ, მოწველონ, რძეს მოუარონ და მისგან ოჯახისთვის მთელი წლის სამყოფი პროდუქტი დაამზადონ. ეს იაილებია - აჭარის ალპურ საძოვრებზე მონყობილი აჭარელ მეტოგეთა საიალალ სოფლები, სადაც გაზაფხულიდან შემოდგომამდე აჰყავთ აჭარის თითქმის ყველა რეგიონიდან საქონელი მემთევრებს და სადაც მსოფლიოში ერთ-ერთი ყველაზე გემრიელი და სასარგებლო რძის პროდუქტები მზადდება.

აჭარაში რძის პროდუქტებს რძისეულს//უხედურს//თეთრეულს//ნაწველს ეძახიან. რძეს იაილებში ამუშავებენ სარძიეში//საოხდურეში//მარანში//ქილერში - ოთახში, სადაც მუდმივად გრილა და კედლის ჭურჭუტანებიდან ქარი ქრის, რომ რძის პროდუქტი არ ამჟავდეს. ბარის სოფლებში კი სარძიეს სამზარეულოში ცალკე კუთხე აქვს მიჩენილი. მთაა თუ ბარი რძის მოვლას და გემრიელ პროდუქტებად გარდაქმნას უამრავი ჭურჭელი სჭირდება: სათლი და „ძიმაშინა“ (სეფერატორი), ვარია და სადღვებელა, თენჯერა და კაპიწი, ხელგობი და კარავანა, დერგი და ნიგა... სარძევე ჯამ-ჭურჭელს განსაკუთრებულად სუფთად და უცხო თვალისგან დაფარულად ინახავენ.

ნაწველის მომზადება, მოვლა და შენახვა მთის საძოვრებზე მემთევრს, ხოლო ბარში - ოჯახის დიასახლისს ევალება.

ძროხას დიდი პატივით ეპყრობიან აჭარაში. „ჩემო დედიფერავ“, „ჩემო მშვენიერო“, „ჩემო თვალის ჩინო“, „ჩემო ვარსკვლავა“... ასე ეფერებოდნენ აჭარელი ქალები ძროხას - ოჯახის მარჩენალს და სიმდიდრეს. წველისას მიუმღერებენ, მიუაღერებენ, მორიდებით მოთხოვენ რძეს: „ანავ, ჩემო ანავ, ჩამოყარე, თივას მოგიტან ჩემო ანავ, ჩამოყარე“... მართო ძროხას კი არა, რძესაც ასეთი პატივით და სათუთად ეპყრობიან, ელოლიავებიან, უფრთხილდებიან, ბოლო წვეთამდე იყენებენ. რძისგან ამზადებენ ყველს, მანონს, კარაქს, ნადუღს, ერბოს, დოს, ჩოროთანს, ყურუთს...

აჭარელი მემთევრები ყველს განსაკუთრებული ტექნოლოგიით ამზადებენ: ნაღებს ხდიან და მოხდილი რძისგან ამზადებენ ყველს, რომელსაც, გარდა საუცხოო გემოსა, მაღალი ხარისხი და საუკეთესო თვისებები გააჩნია, ამასთანავე, დიეტურიცაა. რძის მოხდილი თავისგან ამზადებენ კარაქს - იალს.

# იალი

## გეოგრაფიული არეალი:

- აჭარა

გინახავთ, ვარიასთან მიმჭდარი აჭარელი ქალი როგორი რუდუნებით არწევს თოკებზე აკვანივით ჩამოკიდებულ ვარიას? როგორ უგდება ყურს ვარიაში გამომწყდებული კაიმალის „სიმღერას“, სანამ კაიმალი ნელა არ „დაიძინებს“ - ხმები მიჩუმდება, მიყრუვდება და მზადაა! ვარიიდან კარაქის ოქროსფერ გუნდას ამოაბრძანებს, მაგრამ არ იფიქროთ, რომ ამით ყველაფერი დამთავრდა! მთავარი სწორედ ახლა იწყება - კარაქის რეცხვა! იმდენხანს რეცხავს, სანამ იალს „ლეჩაქივით სუფთა წყალი არ გაუვა“! შესამოწმებლად ბოლო ნარეცხ წყალს სუფთაწყლიან ჭიქასაც მიუდგამს, რომ ნარეცხის სინმინდე შეამოწმოს და თუ ისიც მთის წყაროს წყალივით კამკამა და გამჭვირვალეა, იალი მზადაა! მერე მარილს ურთავს ზომიერად, კაპინში ჩატენის და თავსაც ლამაზად „მოუჭეჭელებს“ - გაჭრილი მსხლის ან კარტოფილისგან დამზადებული ფიგურებით „მობეჭდავს“, მოალამაზებს!

## ინგრედიენტები:

- ნალები//კაიმალი
- მანონი

### მომზადების წესი:



ახალმონველილ, აუდუღარ რძეს ფართოპირიან გობებზე დაასხამენ და სარძიეს თაროზე - ქანდარაზე შემოაწყობენ. რძე 1-2 დღეში თავზე სქლად მოიდება ნალებს - კაიმალს. თავს მოხდიან და ხის კოთხოში, ქოთანში, კაპინში ან კასრში შეინახავენ. კაიმალი შეიძლება რამდენიმე დღიდან ერთ თვემდე აგროვონ. როცა საკმაო რაოდენობის კაიმალს მოაგროვებენ, დაასხამენ გობზე და ხელის ან ციცხვის მორევით დღვებენ, სანამ კარაქს არ მიიღებენ. მოგროვებული კაიმალიდან კარაქს ვარიაში ან სადღვებელაში//სარეგველაშიც აკეთებენ. იმავე წესით კარაქს მანვნისგანაც ამზადებენ. კარაქის ამოღების შემდეგ დარჩენილი ნარეკაიდან//ნაჟღერთაიდან ამზადებენ ნადულარს//დოს//წოვას. ნარეკას დაბალ ცეცხლზე ნელა ადუღებენ. დუღილის შედეგად წარმოქმნილი მასა ჭურჭელში დაიკრიფება და თავზე შრატს, წურუქას მოიდება. გაციებულ ნადულს ჩახვში - სუფთა ქსოვილის ტომსიკაში, ჩადებენ, ჩამოკიდებენ და მთელი ღამით დატოვებენ დასაწურად. თავმოხდილი რძისგან სხვადასხვა სახის ყველს ამზადებენ.





## ლაკაში ყველი

გაცხელებულ, თავმოხდილ რძეში ჩაასხამენ კვეთს. ცოტა ხანში რძე შედგება - მოიყველება, ციცხვით მოურევინ. თუ ციცხვზე დაეხვია, რძე მზადაა ყველის ამოსაღებად. ყველს ხელით შეაგროვებენ და სუბგში (თუშფალანგში) ჩადებენ დასაწურად. შემდეგ თავიდან ჩადებენ შრატში და ციცხვით მოხევენ. ისევ ამოიღებენ და ასე გაიმეორებენ 4-5-ჯერ, სანამ ყველი წელვადი არ გახდება. ბოლოს ამოიღებენ ლაფერით ან ციცხვით, გობზე დაბევენ, გააბრტყელებენ ლაკაშივით და ჩადებენ ქურჭელში.





## ჩლეჩილა//დაკნნილი ყველი

ყველს ამოღების დროს რამდენჯერმე გაწელავენ და ხელზე ამოგრეხენ, დაწნავენ, ასეთ ყველს დაკნნილ ყველს ეძახიან. ყველს დააყრიან ზომიერად მარილს და ინახავენ დერგში. ასხამენ წათხს - მარილ-წყალს.

## გორჯოლო ყველი

თუ ყველი ამოღებისას „გაფუჭდა“ არ ამოიგრიხა და დაინნა, ჩლეჩილა აღარ გამოვა! ასეთ ყველს ამოიღებენ, მრგვლად მოაგორებენ და შეინახავენ. გორჯოლო ყველი კარგია მოხრაკულისთვის და კაიმაღში ჩასაყრელად.

ან იაღმოხდილ რძეს მოაგროვებენ, დადგამენ რამდენიმე დღის განმავლობაში, სანამ თავისით არ შედგება, შემუავდება. შემდეგ შემოდგამენ ცეცხლზე და მოათობენ, სანამ არ გასქელდება, მერე ხელით შეჭყლეტენ, ჩახვში ჩაასხამენ და განურავენ. (დიდვაკე).





## ფუნხა//ფუნღალი ყველი

როცა ყველი არ მოგროვდება და შეიკვრება, ისე დაშლილად ამოიღებენ და დაწურავენ. შეინახავენ მშრალად მარილმოყრილს.

## მოშუშვილი ყველი

ფუშკურო ყველს დაფშნიან გობზე, სუფთად დაბურავენ - შეახვევენ ჭურჭელს და სითბოში დადგამენ. სითბოში ყველი ჩაშუშდება. შემდეგ ქვაბით შეკიდებენ ცეცხლზე, დაასხამენ მდულარე წყალს, ნაღებს, ურთავენ მარილს და ადუღებენ, თან ურევენ. კარგად რომ მოდულდება, თბილ-თბილს ჩაასხამენ გვარდაში ან ქილეკში და შეინახავენ.

ან გობზე დააფენდნენ ღვალოს ნედლ ფოთლებს, ჩადებდნენ შიგ გორჯოლო ყველს, დაათარებდნენ ფოთლებს, შალის ქსოვილს. ერთი კვირის განმავლობაში ინახავდნენ ასე. ყველი მოშუშდებოდა. ამოიღებდნენ და დებდნენ ქილაკებში. მოშუშვილ ყველს დიდი ხნით ინახავენ.





## ხმელი ყველი

რლერილივით ამოყვანილ ყველს ასხამენ თოკებზე და ახმობენ. ზამთარში ან მოათბობენ ან ცხიმში შეწვავენ და ისე იყენებენ. ხმელი ყველი უფრო დიდხანს ინახება, ვიდრე ყველის სხვა სახეობა. ხმელ ყველს რაც უფრო დიდხანს გააჩერებთ, მით უფრო გაჭერებული გემო ექნება. ზემოდან შეიძლება თხელი კანით დაიფაროს.

## მწიფე ყველი

ჩლერილი ყველის ნაწილს მშრალად, წათხის გარეშე ინახავდნენ. ყველი დროთა განმავლობაში იცვლიდა ფერს - ყვითელი გადაეკვრებოდა, რბილდებოდა და, შესაბამისად, განსხვავებული გემო ჰქონდა. ასეთი წესით დაძველებულ ყველს მწიფე ყველს ეძახდნენ და ძალიან ფასობდა თავისი გამორჩეული გემოვნური თვისებების გამო. მას ძირითადად, მჭადთან ერთად მიირთმევდნენ.

ყველის ამოსაყვანად თავმოუხდელ, „გამოუხდელ“ რძესაც იყენებენ. მისგან იღებენ ცხიმიან - იაღიან ყველს.







## იალიანი ყველი

თავმოუხდელ, ცხიმიან რძეს განურავენ, შეათბობენ, ჩაქნიან//ჩაკვეთავენ და ცეცხლთან მიდგამენ. რძე შედედდება, შედგება. ხელით მოურევენ, მოამრგვალებენ, მოწურავენ და ჩადებენ საყველე ჭურჭელში. ყველი დაინრიტება, გამოინურება შრატი//სველი და მერე ჩადებენ ნათხში. შრატი თუ შეჰყვა, ყველი გამოვა ფუმფურუჭი, აფუებული, დასვრეტილი.

## ყველიკვერა//ჭაჭუტა//ყველჭიკა

ბავშვებისთვის ამოიღებენ პატარა ქყინტ ყველს ან ახალამოდებულ ყველს პატარა ნაწილს მოაწყვეტენ და ცალკე ინახავენ უმარილოდ. ბარში დაბრუნების წინ, მემთევრი ოჯახსა და ბარში დამხვდური სხვა ბავშვების გულის მოსაგებად რამდენიმე ათეულ ყველჭიკას ამზადებდა და ჩამოჰქონდა.





## გადაგელილი

მზადდება თავმოუხდელი რძისგან. იშვიათად აკეთებენ, სასტუმროდ ან ქორწილისთვის. ინახავდნენ დერგში. ხშირად 2 კვირას გააჩერებდნენ წათხში და შემდეგ თოკებზე აასხამდნენ და შებოლავდნენ.

გარდა ყველისა, რძისგან ამზადებენ კაიმაღს, მაწონს, აირანს, ჩოროთანს//ნადულს, ყურუს.



## იალიანი ყურუთი

კაიმალიდან (ნალები) გააკეთებენ ხავიწს - ადულებულ კაიმალში ჩაყრიან სიმინდის ფქვილს და მოხრაკავენ. შემდეგ დაასხამენ ადულებულ რძეს, შეაზელენ დოს, გააგრილებენ და ხელით დაამრგვალეზენ - კვერებს გააკეთებენ. გამზადებულ ყურუთს საქარულზე - ქარიან ადგილზე დააწყობენ და გაახმობენ.

## რძიანი ყურუთი

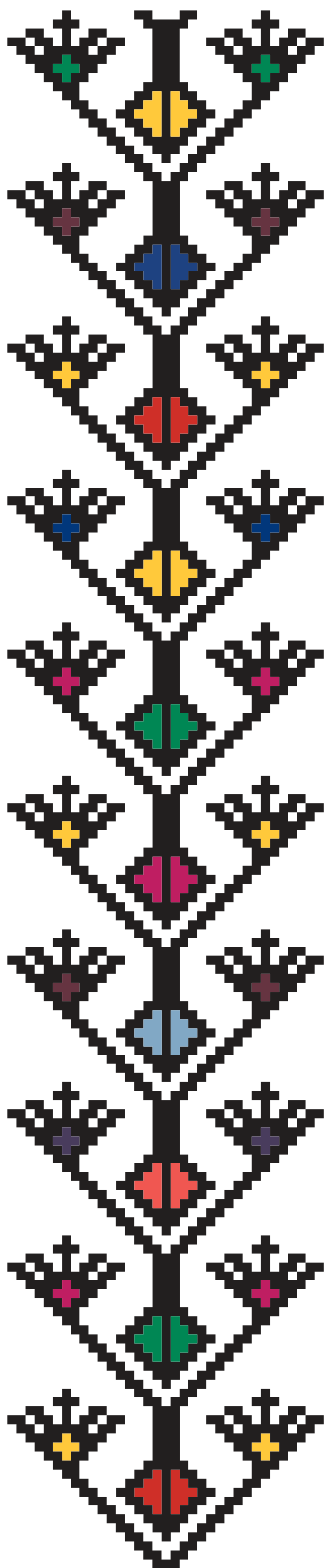
რძეს ადულებენ განახევრებამდე. გააკეთებენ ძიფიას - ჩაყრიან სიმინდის ფქვილს და მოშუშავენ. ძიფიაში ჩაამატებენ კაიმალს, დოს. შეზელენ, გააგრილებენ და გააკეთებენ ყურუთს. ასეთ ყურუთს დოსკვერასაც ეძახიან.

## ნადუღიანი ყურუთი

ნადულს შეაზელენ მარილს, გააკეთებენ კვერებს, დააწყობენ მონნულ ჩელტებზე და გაახმობენ.







# ჭურჭელი და იხვენიანი



კოთხო

კაპჭანა

სვილხმის  
სუფიანი  
თაფში

სუფი

თაფსი

ფანჩანა

კაშული

ბიძელი

სახური

ფილა  
ჭალი  
ძვით

ბოზი

ღარი

თაფა

ბარელი

რინი

თუნგი

კარძალა

ღარი



ბუბუზი

კაჭი

ტაბლა  
ფეშუპი



ასეთ მრავალფეროვან სამზარეულოს ჯამ-ჭურჭელი და სამზარეულოს ინვენტარიც მრავალფეროვანი სჭირდება!

აჭარული სამზარეულოს მრავალფეროვნებაზე სამზარეულოსა და სასადილო ოთახის ადგილობრივად დამზადებული დგამი და ჭურჭელიც მეტყველებს. აჭარის საოჯახო და სამეურნეო ყოფაში დიდი ადგილი ეჭირა ხარატულ ნაკეთობათა დამზადებას ანუ ხის მხვეწლობას. აქ მზადდებოდა ხარატული ჯამ-ჭურჭელი (ჯამები, გობები, ქვიჯები). ხარატულ ნაკეთობათა შორის განსაკუთრებით საინტერესოა აჭარაში სუფრის სახელწოდებით ცნობილი დაბალი, ცალფეხა, მრგვალი სასადილო მაგიდები. მათ ფეშხუმს, ფეხიან ტაბლასაც ეძახიან. ასეთ მაგიდებს ჩარხავდნენ მთლიანი, მასიური ხისგან. მათი ნაწილი სადა, არშიის გარეშე იყო, ნაწილი კი - არშიანი ანუ ქობაშემოვლებული. ზოგიერთი სუფრა ისეთი მასიური ყოფილა, რომ მის გარშემო 10-15 კაციც სადილობდა. საქართველოს სხვა კუთხეებში ასეთი სუფრები არ გვხვდება, გარდა სამცხე-ჯავახეთისა, მაგრამ ისინი აქ აჭარიდან შეჰქონდათ. მსგავსი სუფრები, აჭარის გარდა, გავრცელებული ყოფილა დღეს საქართველოს ფარგლებს გარეთ დარჩენილ შავშეთ-იმერხეში, ლივანასა და ლაზეთში.

აჭარის ყველა სოფელში ამზადდებდნენ ხის, დანულ ჭურჭელს, რაც აუცილებელი იყო მეურნეობის წარმართვისთვის. წნულ ნაკეთობათაგან მზადდებოდა სხვადასხვა დანიშნულების, ზომისა და ტევადობის გოდრები, კალათები და სხვ. მათ დასამზადებლად იყენებდნენ თხილის, ნაძვის, წაბლის და შქერის ტკეჩს. გოდრებს ისე მჭიდროდ ქსოვდნენ, რომ ფქვილის შესანახადაც გამოიყენებოდა.

პროდუქტების გადამუშავების, შენახვისა და მოხმარებისთვის ხის ჭურჭელი იყო განკუთვნილი: ვარია, ვარელა, კოდანა, სანველელა, ხელგობები, კაბიწი/გვარდა, ჯამი, კოთხო, ფქვილის შესანახი კიდობანი, საცერი, ცხრილი, ციცხვი, ასევე, სხვადასხვა ზომის კოვზები. ფართოდ იყო გავრცელებული თიხის ჭურჭლის (სადღვებელი, დერგულა, სხვადასხვა ზომის დოქები, დერგები, კეცები) დამზადების ტრადიცია. სპილენძისგან მზადდებოდა: ქვაბი, ტაფა, თასი, სურა, თუნგი და სუფრის ჭურჭელი. „შეჭამადი ყველა სპილენძის თეფშებზე იყო, ზვიდან ხუფი ეხურათ საქმლის გაუცივებლობისათვის“ - აღნიშნავდა მე-19 საუკუნეში აჭარის მთიან სოფელში სტუმრად მყოფი მოგზაური-მკვლევარი თედო სახოკია.

სამზარეულოსთან დაკავშირებული ინვენტარისა და ჭურჭლის მრავალფეროვნება აჭარაში კულინარული ხელოვნების მაღალ კულტურაზე მიუთითებს.



## სიტყვების განმარტება

- აპოხტი** - ზამთრისთვის შესანახად დამარილებული და გამხმარი ქათამი
- აჩარჩვივა** - ქათმის ასო-ასოდ აქნა
- ბეთმეზი** - ყურძნის ან ხილის დადუღებული, შესქელებული წვენი
- ბჟოლი** - თუთა
- ბამერდინება** - წვრილად გაცრა
- ბამონალება** - მარილიანი პროდუქტის (ხორცი, ყველი) წყალში ჩაღობვა მარილის გამოსაყვანად.
- ბვარდა** - ოვალური ფორმის ხის მოზრდილი ქურჭელი რძის ნაწარმის შესანახად ან გადასატანად.
- ბორჯოლო** - უცხიმო, კვერივით მომრგვალებული ყველის გუნდა
- ბუგუმი** - სპილენძის წყლის ქურჭელი, თუნგი
- დერგულა** - თიხის პატარა დერგი
- დიდნენე** - ბებია
- დოღმა** - ტოღმა, მხლის, ვენახის ან კომბოსტოს ფოთოლში გახვეული ხორცისა და ბრინჯის სუნელიანი ნაზავი
- ვარია** - კარაქის სადღვებელი
- ზანთაპა** - ნიგვზის საწებელი
- ზედავრი** - ზედაური, ზემო ანუ მთიანი რეგიონი
- ზირაბაჭი** - ლაბასხმული - მამლის ხორცის შესქელებული ნახარში
- თავხელინცი** - ფრინველის რბილობი, ძვლებგამოცლილი ხორცი.
- თართქალა** - ნორჩი, ახალგამოსული
- თეფსი** - სპილენძის ფართო, სწორძირიანი საცხობი სინი
- იაილა** - აჭარელ მეჭოგეთა საიალადო სოფლები
- იალანჩი** - ტყუილი, უბრალო (აქ უხორცო)



**იბლი** - კარაქი

**იბლი ჟადი** - კარაქსა და რძეში ან კაიმაღში მოხელილი მჭადი

**იუხა** - ცომის თხელი ფენა

**კაიმაღი** - არაჟანი

**კაპინი** - ოვალური ფორმის სახურავიანი ხის ქურჭელი

**კაშუდი** - კოვზი

**კეჟერა** - ბოსტნის ფართოფოთლიანი მხალი

**კერხი** - საბამთროდ გამხმარი ჩენჩოიანი ლობიო

**კვხი** - გოგრა

**კირკვალი** - დამარცვლული

**კოთხო** - ხის მომცრო ქურჭელი

**კუხი** - ისრიმი, უმნიფარი ყურძენი

**ლაფერი** - ხის ბრტყელპირიანი და მოგრძოტარიანი კოვზი

**მარაბი** - საფანელი, წვნიანის შესასქელებლად გამოყენებული ფქვილი

**მეიდან ოდა** - სტუმრისათვის განკუთვნილი ოთახი ან სახლი

**მემთეური//მემთევი** - საბაფხულო იალაღებზე საქონლის მომვლელი ქალები

**მომუშვილი** - მომუშებელი, შუშვით მიღებული ყველი

**მორაგვა** - მოხარშული ბოსტნეულის ჩაჩეხვა ქურჭელში

**მონალვა** - მცირე ხნით მდულარე წყალში მოთავსება

**მოფრილი მაკარინა** - სახლში დამზადებული მაკარონი

**ნაშღერთა//ნარეკა** - მანვნიანი ქურჭლის ხანგრძლივი ქანებით (ჟღერტვით)

კარაქის გამოხდის შემდეგ დარჩენილი სითხე, აირანი

**ობრალთ** - ნიგვზის ზეთი

**საღანი** - ალუმინის ღრმა თასი

**საღარ-მაკარინა** - აჩმა

**სანობელი** - საწებელი, დასაწებელი



**სარძიე//საოხდურე//მარანი//ქილერი** - რძის პროდუქტების გადასამუშავებელი ოთახი

**სუზგი** - თუშფალანგი. ლითონის ნახვრეტებიანი ქურჭელი, საწური

**სუზგი** - განურული მანონი

**სუთი** - რძე

**სუთლი** - რძის ფაფა

**ტათლი** - ტკბილი, ტკბილეული; ბაქლავა (ქობულეთი)

**ურწყული** - ნიგვზის ზეთი

**უხდური//რძისეული//თეთრეული** - რძის პროდუქტები

**ფახირი** - სპილენძის ქურჭელი

**ფესთილი//თყლაპი** - თხლად გაყვანილი და გამომშრალი ხილის კვერი

**ფეშხუმი//თაბლა** - ცალფეხიანი მრგვალი სასადილო მაგიდა

**ფია//ფიფინა** - რძისა და პურის ფქვილის ფაფა

**ფურუნი** - ფურნე

**ფხალი** - მხალი

**ქათმის ცლინაჰა** - ქათმის რბილი ხორცი

**ქაფშია** - ხამსა

**ღვიძელი** - ღვებელი

**ყორაო** - კვანარახი, წოიო

**ყურუთი** - ნადულის, კარაქისა და ფქვილის შერევით დამზადებული და გამხმარი

კვერები

**შერბეთი** - შარბათი, შაქარწყალი

**შქარი** - მცენარე შეერი. იყენებენ კეცზე მჭადის გამოცხოვისას

**შორვა//ჩორბა** - წვნიანი

**ჩანალი** - ჩანახი

**ჩაფუნხული** - წვნიან კერძში ჩაყრილი პური ან მჭადი

**ჩობანი** - მწყემსი



**ჩოროთან** - ნადული

**ძაღუ** - მძაღუ, ამწარებული

**ძიბურა** - ეკალა (მცენარე. გამოიყენება, როგორც მხალი).

**ძიმაშინა** - სეფერატორი. რძის სახდელი მანქანა

**ძიფაფა** - რძისა და პურის ფქვილის ფაფა

**წათხი** - მარილწყალი

**წოიო** - კვანარახი, ყორაო

**წუთხე** - მარილიანი

**წურვილი** - მოხარშული, კარგად დაწურული და შემზადებული მხალეულის სახეობა

**წუნუნაი** - წვნიანი

**ჭიჭვი** - მცენარის (მხლის) ახალამოყრილი ყლორტები

**ჭყინდი** - უმნიფარი

**ხაპი** - გოგრა

**ხარდალი** - მდოგვი

**ხოშაო** - კომპოტი