



ტურისტთა კვების თავისებურებანი

ავთო ხაჭაკურიძე  
ლელა ხარტიშვილი

## ტურისტთა ქვების თავისებურებანი

დამხმარე სახელმძღვანელო ოჯახური  
სასტუმროების მფლობელთათვის

თბილისი 2010

გამოცემულია ბიოლოგიურ მეურნეობათა ასოციაცია „ელკანას“ მიერ

ფინანსური ხელშეწყობა:



© ყველა უფლება დაცულია

რეცენზენტი: მანუელ ფაუდეს ბარანდა

რედაქტორი: მანანა გიგაური

სარედაქციო კოლეგია: მარიამ ჯორჯაძე, თამაზ დუნდუა

ლიტ. კორექტურა: ნოდარ ებრალიძე

დიზაინი და დაკაბადონება: მანანა გიგაური

ყდის დიზაინი: Adstation/Ogilvy

ISBN 978-994-0-2206-7

## შინაარსი

შესავალი	4
სასტუმრო სახლების სტუმარმასპინძლობის სტანდარტები	5
კვებითი მომსახურება - საოჯახო სასტუმროების ერთ-ერთი ძირითადი ფუნქციაა	5
კერძების მიწოდების ფორმები	6
გავითვალისწინოთ სტუმრის წარმომავლობა!	9
სუფრაზე მომსახურება	12
საუზმის სპეციფიკა	14
მსუბუქი სადილი (LUNCH)	15
სოუსი	16
5 საათი (ჩაის დრო)	17
ყველი	17
ღვინო	18
ევროპული სამზარეულოსთან ადაპტირებული ქართული კერძები	19
ევროპული სამზარეულოს მოკლე დახასიათება	20
გერმანული სამზარეულო	20
იტალიური სამზარეულო	21
ესპანური სამზარეულო	22
სკანდინავიური სამზარეულო	22
ინგლისური სამზარეულო	22
სალათები	24
ძირითადი კერძები	25
სოუსები	26
საუზმის მენიუ	29
სადილის მენიუ	30
ვახშამის მენიუ	31

## შესავალი

ყველა ქვეყანასა და ხალხს აქვს კვების საკუთარი, ისტორიულად ჩამოყალიბებული თავისებურებანი, რაც გამოწვეულია გეოგრაფიული მდებარეობით, ქვეყნის ისტორიით, ეკონომიკით, ხალხური ტრადიციებითა და რელიგიური აღმსარებლობით.

საქართველო უძველესი კულინარიული კულტურის ქვეყანაა. ტრადიციული ქართული კერძები გამოირჩევა სიმდიდრით, მრავალფეროვნებითა და ეგზოტიკურობით, ხოლო ნაციონალური კვების სისტემა ადამიანის ორგანიზმს უზრუნველყოფს ჯანმრთელობისათვის საჭირო ყველა კომპონენტით.

სრული პასუხისმგებლობით შეგვიძლია განვაცხადოთ, რომ ქართული სამზარეულო ერთ-ერთ წარმატებულ სამზარეულოდ შეიძლება იქნეს აღიარებული და მან წამყვანი ადგილი დაიმკვიდროს ფრანგული, ჩინური და იტალიური სამზარეულოების გვერდით. ზემოთ აღნიშნული ქვეყნების სამზარეულოები კი მსოფლიოშია აღიარებული.

დღეს უფრო და უფრო მეტი უცხოელი ინტერესდება საქართველოთი და ტურიზმის განვითარება ჩვენი ქვეყნის ეკონომიკური განვითარების ერთ-ერთი პრიორიტეტული მიმართულებაა.

ნებისმიერი ფორმის ტურიზმი, სხვა კომპონენტებთან ერთად, მოიცავს კვების სწორ ორგანიზებას. ქართული სამზარეულოს სიმდიდრე და მრავალფეროვნება საშუალებას გვაძლევს, რომ ის გახდეს მიმზიდველი უცხოელი ტურისტებისათვის, ეს შესაძლებელია მხოლოდ იმ შემთხვევაში, თუ გათვა-ლისწინებული იქნება კვების ის თავისებურებანი, რაც უცხოელი მოქალაქეებისთვის არის დამახასიათებელი. შესაძლებელია ქართული კერძების ადაპტირება ევროპულ სამზარეულოსთან, რაც გაამდიდრებს და გაამრავალფეროვნებს ქართულ სამზარეულოს და უცხოელი სტუმრისათვის იგი უფრო გასაგები და მისაღები გახდება.

სტუმრის ღირსეულად დახვედრას, ქართველების ტრადიციულ სტუმართმოყვარეობასთან ერთად, სპეციფიკური ცოდნა და გამოცდილება სჭირდება. მცირე ზომის სასტუმრო სახლებსა და, განსაკუთრებით სოფლად მდებარე ოჯახურ სასტუმროებს ხელი არ მიუწვდებათ შესაბამისად მომზადებულ პერსონალსა და ინფორმაციაზე. სწორედ მათ დახმარებას ისახავს მიზნად აღნიშნული ბროშურა. ბროშურაში პოპულარული ენითაა ახსნილი უცხოელთა კვების თავისებურებანი, კვების ორგანიზების ძირითადი წესები და ტურისტთა მომსახურების სხვა ელემენტები.



## სასტუმრო სახლავის სტუმარმასპინძლობის სტანდარტები

**ბაილიმით** – განაწევთ სტუმარი დადებითად;

**აკონტროლეთ მიმიკა, ჟესტები, დგომის მანერა, გარემოში იმპრესია** – ხშირად ჩვენი ქცევა უფრო მეტ ინფორმაციას გასცემს, ვიდრე ჩვენი სიტყვები.

**დაიხადეთ სისუფთავე** – ეს წარმოაჩენს, ვინ ხართ თქვენ **ესაუბრეთ ხალხს** – მიმართეთ მათ თავიანთი სახელებით **იხადეთ ხალხისადმი** – თქვენი განწყობა სხვასაც გადაეცემა **სტუმარს არასოდეს უთხრათ „არა!“** – „მე მოხარული ვიქნები დაგებმართ“

**მოაპყარით სტუმარს კატინისკვამით** – თითქოს ისინი ოჯახის სტუმრები არიან;

**იხადეთ ხარისხიანი ორინდტირება** – პირველ რიგში – ხარისხი; სისწრაფე მოდის პრაქტიკით;

იყავით საუკეთესო, რაც კი შეგიძლია იყო, მაშინაც კი, როცა არავინ გიყურებს – პირველი შთაბეჭდილება ძალიან მნიშვნელოვანია მომსახურების სფეროში.

## კვებითი მომსახურება – საოჯახო სასტუმროების ერთ-ერთი ძირითადი ფუნქცია

ტურიზმის ისეთი სახე, როგორც არის სოფლის ტურიზმი, სტუმრობა ადგილობრივ თემთან, კვების სამსახურს და ტრადიციულ სამზარეულოს კიდევ უფრო დიდ მნიშვნელობას ანიჭებს. ჩამოსული ტურისტები ინტერესდებიან ქართული კერძების რეცეპტებით, ხშირად იწერენ მათს დასახელებას, ცდილობენ შეისწავლონ დამზადების ტექნოლოგია და შინ დაბრუნებისას თავიანთი ოჯახის წევრებსა და მეგობრებს გაუზიარონ ქართული სამზარეულოს „საიდუმლოება“. დამეთანხმებით, ალბათ, რომ საქართველოში ჩამოსულ სტუმრებს მასპინძელი ოჯახები ხშირად წიგნად დაბეჭდილ ან ელექტრონული ვერსიით ჩაწერილ ქართული კერძების რეცეპტებს

ჩუქნიან, ბოთლი ქართული ღვინო ხომ ნომერ პირველი სასაჩუქრე ატრიბუტია; ხოლო ადგილობრივი სამზარეულოს წარდგენა ნამდვილი ხელოვნებაა დიასახლისისათვის.

ადამიანი იმდენად ეჩვევა თავისი ქვეყნის პროდუქტს და წყალს, რომ როდესაც უცხო ქვეყანაში სტუმრად იმყოფება, მიუხედავად იმისა, რომ მიირთმევს სრულფასოვან საკვებს, რომელიც დამზადებულია ნატურალური პროდუქტისაგან და მომზადებულია ტექნოლოგიის სრული დაცვით, მაინც განიცდის ცოტად დისკომფორტს. საგანგაშო აქ არაფერია, უბრალოდ ორგანიზმი ადაპტაციის პროცესში იმყოფება, ამიტომ უმჯობესია პირველ ორ დღეს უცხოელს შეეთავაზოთ დაბეჭდილი უგაზო წყალი, საყურადღებოა ის, რომ ევროპელები სადილზე მინერალურ წყალსაც მიირთმევენ. თუ სტუმრად ამერიკელები არიან, მათ სადილზე აუცილებლად უნდა ჰქონდეთ გადადუღებული ცივი წყალი (ან წყალი ყინულთან ერთად).

რაც შეეხება პროდუქტს, ის უნდა იყოს იდეალურად გარეცხილი და ამავე დროს დაცული იქნეს მისი მომზადების ტექნოლოგიური პროცესი. ზოგიერთი ადამიანი მიირთმევს ნახევრად, ოდნავ შემწვარ „სისხლიან“ ხორცს (rare), ზოგი – „ნახევრად სისხლიანს“ (medium) ან კარგად შემწვარს (well done). ეს ყველაფერი გასათვალისწინებელია სტუმრისთვის კერძის მომზადებისას.

კვებითი მომსახურების წარმატება დამოკიდებულია შემდეგ ელემენტებზე:

- **მომსახურება**  
ღიმილი, თავაზიანობა, ყურადღებიანი დამოკიდებულება სტუმრებისადმი;
- **მიმზიდველი გარემო**  
სასიამოვნო ინტერიერი, წესრიგი და სისუფთავე, მენიუს შედგენისა და სერვირების ძირითადი პრინციპების დაცვა;
- **ფასი**  
ხელმისაწვდომი და მომსახურების შესაბამისი;
- **კვება**  
კარგი ხარისხის ნატურალური პროდუქტი; კვების პროდუქტების შესყიდვისა და შენახვის დროს სურსათის უვნებლობის პრინციპების დაცვა.

## ქარძების მიწოდების ფორმები

ძალიან დიდი მნიშვნელობა აქვს ქარძების მიწოდების თანმიმდევრობას. ამ წესებზე არის აგებული სუფრის სერვირება, მენიუს შედგენა, უტიკეტთან დაკავშირებული რამდენიმე საკითხი და ა. შ.

გადავხედოთ, როგორ იკვებება საქართველოში ხალხის უმეტესი ნაწილი. ავიღოთ ორი კერძი: ჩაშუშული და კიტრისა და პომიდვრის სალათა. როგორ მიირთმევენ ქართ-ველი? მიირთმევენ ჩაშუშულს და მასთან ერთად სალათას. უცხოელი კი ჯერ მიირთმევენ სალათას (ცივ საუზმეს), შემდეგ კი ჩაშუშულს (ძირითადი კერძი).

ხშირად ვუშვებთ ისეთ შეცდომას, როგორცაა ძირითადი კერძის მიწოდება უგარნიროდ. კერძის მიწოდების ასეთი ფორმა ყოველად გაუგებარია უცხოელისათვის. მოვიყვანოთ ასეთი მაგალითი: ქართველი სტუმრად იმყოფება, მაგალითად, კანადაში და საპატივცემლოდ მას მიართვებს ღომი (კერძი ქართული სამზარეულოდან), მაგრამ ღომთან ერთად არ მიაწოდებს არც ყველი არც ნადუღი. მიირთმევენ ქართველი მარტო ღომს? ალბათ – მხოლოდ ერთ კოვზს, რომ მასპინძელს არ ეწყინოს. ანალოგიურია უცხოელებთან მიმართებაში. ის ვერ აღიქვამს უგარნირო ხორციან კერძს. გარნირიც მინიმუმ ორნაირი უნდა იყოს: ერთი ძირითადი გარნირია, მაგალითად, შემწვარი კარტოფილი (ფრი) და მეორე – ბოსტნეულის გარნირი (ბარდა, ყვავილოვანი კომბოსტო) და ა. შ. გასათვალისწინებელია აგრეთვე გარნირის შესაბამისობა კერძთან, მაგალითად, თევზთან რეკომენდებულია ბრინჯის ან შემწვარი ბოსტნეულის (სტაფილო, ბულგარული წიწაკა, პრასი) გარნირი.



ქარძების გაფორმება – დიასახლისის კულინარიულ ხელოვნებაზე მეტყველებს

### 1. სივი საუზმეული

ნებისმიერი სალათები მაიონეზით ან ზეთუნის ზეთით, ბადრიჯანი, სტაფილო, კომბოსტო ნიგვზით და ა. შ.

### 2. სხალი საუზმეული

ცხელი საუზმეული – ხაჭაპური, ხინკალი, ღვეზელი და ა. შ.

ზემოთ აღნიშნული ცხელი საუზმის შესაბამის ჯგუფში გაერთიანებამ შეიძლება კამათიც გამოიწვიოს! იმიტომ, რომ საქართველოში ქართული კერძების კლასიფიკაცია ჯერ მხოლოდ ცალკეული მცდელობების დონეზეა. არადა ნაციონალური სამზარეულოს კლასიფიკაცია არის ის პირველი და აუცილებელი ნაბიჯი, რაც უფრო გასაგებს გახდის უცხოელთათვის ქართულ სამზარეულოს და ღირსეულ ადგილს დაუმკვიდრებს მას მსოფლიო კულინარიაში. ზემოთ ჩამოთვლილი კულინარიული ნაწარმები თავისი არსით მიეკუთვნებიან ცხელი საუზმეულის ჯგუფს და ეს უცხოელებთან მიმართებაში არანაირ გაუგებრობას არ გამოიწვევს.

### 3. პირველი თავი კერძები

ხარჩო, ბოზბაში, ჩიხირთმა, მაწვნის შეჭამანდი, ბოსტნეულის წვნიანი, ბულიონი, ანუ „კონსომე“.

ნებისმიერი პირველი თავი კერძის მომზადების საფუძველი უნდა იყოს ბულიონი და არა წყალი (ბულიონის მომზადებისას ტვინიანი ძვალი უნდა მოიხარშოს 2-3 საათის განმავლობაში). თუმცა შესაძლოა სტუმარს ნაციონალური სამზარეულოდან შევთავაზოთ ისეთი წვნიანიც, რომელიც ბულიონს არ შეიცავს, მაგალითად, მაწვნის შეჭამანდი, მკაუნას წვნიანი და სხვ.

პირველი თავი კერძის მიწოდების წესი ასეთია: ღრმა თეფში იდგმება დიდ („ფრიალა“) თეფშზე. ამავე თეფშზე ვდებთ კოვზს და კერძი უნდა მივართვათ სტუმარს მარცხენა მხრიდან. თუ მენიუში ბულიონია, ის ისხმება ორსახელურიან სპეციალურ ლამბაქში. თუ ასეთი არა გვაქვს, შეიძლება მივართვათ უნალექო ყავის ფინჯნით ლამბაქთან ერთად, მარჯვენა მხრიდან ვდებთ სადესერტო კოვზს (ეს ჩვეულებრივი კოვზია, მაგრამ ზომით ჩაის კოვზზე დიდი და წვნიანის კოვზზე პატარა). ლამბაქზე აუცილებელია იყოს წვრილად დაჭრილი ოხრახუმი.



### 4. ძირითადი კერძი

ხორცი: საქონლის, ღორის, ცხვრის (მოხარშული ან შემწვარი) ან თევზი (სასურველია უძვლო), მაგრამ აუცილებლად ორნაირი გარნირით.



## 5. დესერტი

ნამცხვარი, ნაყინი, ხილი, და ა. შ.



დესერტის შემდეგ უნდა მივართვათ ჩაი ან ყავა. ყავის მირთმევისას, რომელიც ხდება მარჯვენა მხრიდან, უნდა გავითვალისწინოთ, რომ უცხოელების უმრავლესი ნაწილი სვამს ნალექიან ყავას რძით. მხოლოდ ინგლისელები უპირატესობას ანიჭებენ ჩაის, რომელსაც ხშირად მიირთმევენ რძესთან ერთად. თუ რძეს ჩაიში ჩაასხამთ, ამით დაამტკიცებთ თქვენს არაკომპეტენტურობას. უნდა მოხდეს პირიქით: რძეში ჩაასხათ ჩაი. რადგან ინგლისელებისთვის მისაღებია მხოლოდ და მხოლოდ ჩაის ამ ფორმით მიერთმევა. სჯობს, ეს პროცედურა ჩაატაროთ სამზარეულოში ან ჩაიღწიოთ მიიტანოთ სუფერასთან ჩაი და ცალკე – რძე.

## გავითვალისწინოთ სტუმრის წარმომავლობა!

გასათვალისწინებელია სტუმრის წარმომავლობა და ადათ-წესები. იმ ქვეყნის ნაციონალურ სამზარეულოში, რომლებიც ზღვებს და ოკეანეებს ესაზღვრება, სჭარბობს ზღვის პროდუქტები. სამხრეთ-აღმოსავლეთ აზიაში, ინდოეთში და სამხრეთამერიკულ ქვეყნებში იყენებენ უფრო მეტ სანელებლებს და ცხარე საწებლებს. ხოლო ჩრდილოეთის ქვეყნების სამზარეულოში უპირატესობას

ანიჭებენ ნაკლებად ცხარე საჭმელს.

აგრეთვე გასათვალისწინებელია, რამდენი სტუმარი არის ვეგეტარიანელი და ვის აქვს რელიგიური შეზღუდვები. მუსლიმანები, ებრაელები არ ჭამენ ღორის ხორცს, ინდოელები - საქონლის ხორცს. ინდოეთის სამხრეთში უარს ამბობენ ნიორზე და ხახვზე, აგრეთვე არ მიირთმევენ პომიდორს და ჭარხალს (რადგან პროდუქტები სისხლისფერია). ვეგეტარიანელები უმეტესად მოიხმარენ ხილს და ბოსტნეულს, აგრეთვე - რძესა და რძის პროდუქტებს, კვერცხს.

## რა შევთავაზოთ უსხოვლს?

### ამერიკელები (აშშ), ინგლისელები და კანადელები

სიამოვნებით მიირთმევენ სხვადასხვა საუზმეულს, უპირატესობას ანიჭებენ თევზეულს, სენდვიჩებსა და კანაპსს. უყვართ ერბოკვერცხი ბეკონით, ომლეტი შებოლილი ძხვით, მწვანე ბარდითა და პომიდვრით, ხილის ჯემი და თაფლი. ამერიკელებს უყვართ ბლინები ან ალადები ხილის სიროპით ან ჯემით.

### გერმანელები

მიირთმევენ სხვადასხვა ხორციან კერძებს და დიდი რაოდენობით ბოსტნეულს, განსაკუთრებით კარტოფილსა და კომბოსტოს (ძირითადად მოხარშულს), სხვადასხვა ძეხვებსა და სოსისებს. მოსწონთ სხვადასხვა სახის ბუტერბროდები და ლუდი.

### იტალიელები

უყვართ ცხვრის ხორცი, ლორი, ბრინჯი, ლობიო, ისპანახი, მოთუშული ბოსტნეული, პომიდორი, თევზი, სოკო, პომიდვრისა და სხვა სოუსები. განსაკუთრებით ფართოდ მოიხმარენ მაკარონს. მოხარშულ მაკარონთან ერთად, სუფრაზე ცალკე მიაქვთ კარაქი, ყველი და სხვადასხვა სოუსები.

არ მიირთმევენ წითელ სიზილადას, შებოლილ თევზს, ბურღულეულის გარნირებს, აგრეთვე - მეორე კერძს პომიდვრის სოუსით.

არ უყვართ ნიორი, ცხარე კერძები, ცხვრის ხორცი, ჭვავის პური. შეზღუდულად ჭამენ გატარებულ ხორცს.

არ უყვართ ცხიმისანი ღორის ხორცი, ჭვავის პური, გატარებული ხორციდან დამზადებული კერძები

### სამხრეთამერიკელები

ხორციანი კერძების მომზადების წესი წააგავს კავკასიურს, კერძოდ ხორცს წვავენ ნაკვერჩხალზე, სპეციალურ რკინის ბადეზე. სიამოვნებით მიირთმევენ პომიდვრის სოუსში ჩაშუშულ ხორცს და კუპატის ტიპის კერძებს. ბოსტნეულიდან უყვართ ლობიო, ყაბაყი, ყვავილოვანი კომბოსტო, ჭარხალი, ისპანახი, შემწვარი კარტოფილი. გარნირებს აზავებენ ზეთით და სუფრაზე მიაქვთ ცალკე.

### იაპონელები

მიირთმევენ თევზეულს და ზღვის სხვადასხვა პროდუქტებს, კვერცხისგან დამზადებულ კერძებს, ბრინჯს. უყვართ ხორციანი კერძებიც. ევროპელებისგან განსხვავებით პირველ კერძს (წვინანს) ჭამენ დღეში სამჯერ (მცირე პორციებით). მიირთმევენ მხოლოდ თეთრ პურს.

### ჩინელები

სიამოვნებით მიირთმევენ ღორის, ქათმისა და ბატის ხორცს, შეზავებულს სხვადასხვა სანელებლებითა და სოუსით. პოპულარულია თევზის კერძებიც, მოსწონთ აგრეთვე კვერცხისგან დამზადებული კერძები, ბოსტნეული, სოიის სოუსები. უყვართ მწვანე ჩაი - ნებისმიერი ტრაპეზი ჩაით იწყება და მთავრდება.

### კორეელები

კორეული სამზარეულო ძალზე ჰგავს ჩინურსა და იაპონურს. მათ უყვართ ბოსტნეული, შეზავებული ზეთით, ხახვითა და ცხარე წიწაკით, ნიგოზი, ნიორი, ქათმის ბულიონი სანელებლებით. სიამოვნებით მიირთმევენ მწნილეულს.

არ მიირთმევენ მაიონეზს, არაქანს, ბურღულეულის გარნირებს (ბრინჯის გარდა)

არ უყვართ მარილიანი კერძები, არ მიირთმევენ მწნილეულს, მინერალური წყალს.

არ მიირთმევენ რძის პროდუქტებს (ყველი, ხაჭო, მაწონი და სხვ.) (ყველს უწოდებენ „გაფუჭებულ რძეს“), მინერალურ წყალს, არ უყვართ დაფნის ფოთოლი კერძში

არ მიირთმევენ რძის პროდუქტებს, თევზს, შებოლილ ძეხვეულს, კარტოფილს, შავ პურს, ყავას, კაკაოს, მინერალური წყლებს

**ბასათვალისწინებალია:**

ევროპული სამზარეულოს რეცეპტურებში არ არის გათვალისწინებული ქინძის გამოყენება. უცხოელი სპეციალისტების თვალსაზრისით, ქინძის სისტემატური მიღება ზიანს აყენებს ადამიანის ორგანიზმს, კერძოდ, ღვიძლს.

ქართულ სამზარეულოში ნიგოზი ფართოდ არის წარმოდგენილ; შეიძლება ჩამოვთვალოთ გრძელი სია იმ

კერძებისა, რომლებიც ნიგოზის გარეშე წარმოდგენილია ქართველებისათვის. უნდა აღვნიშნოთ, რომ ნიგოზი ძალიან სასარგებლოა ადამიანის ორგანიზმისათვის, განსაკუთრებით, მამაკაცებისათვის, მაგრამ როგორც კი მას მოეხარშა, ის მთლიანად კარგავს თავის სასარგებლო თვისებებს და იქცევა ძალიან მძიმე მოსაწელებელ პროდუქტად (მაგ., საცივი). ამოტომ თავი უნდა შევიკავოთ მისი სშირი შეთავაზებისაგან.

**სარიოზული ყურადღება მიაცხიეთ პროდუქტის შესყიდვას და შენახვას**

პროდუქტი	შენახვის ვადა (საათი)	ტემპერატურა
ხორცი, ფრინველი	48	+2; +6
ფარში	12	+2; +6
ძეხვი მოხარშული	72	+2; +6
რძე, ნაღული	36	+2; +6
ბოსტნეული მოხარშული	24	+2; +6
არაყანი	72	+2; +6

პროდუქტი, რომელიც გამოიყენება სტუმართა კვებისათვის, უნდა იყოს ნატურალური, სასურველია პესტიციდებისა და ჰერბეციდების გარეშე მოყვანილი, არ უნდა შეიცავდეს გენეტიკურად მოდიფიცირებულ ინგრედიენტებს.

გამოცდილება გვკარნახებს, რომ ჩვენი სოფლის პროდუქტი გაცილებით უფრო გემრიელი და სასარგებლოა, ვიდრე პროდუქტი, რომელიც ნაყიდაა ლონდონისა და პარიზის საუკეთესო სუპერმარკეტებში. ეს გარემოება სშირად დაუდასტურებიათ საქართველოში ჩამოსულ უცხოელ გურმანებს.



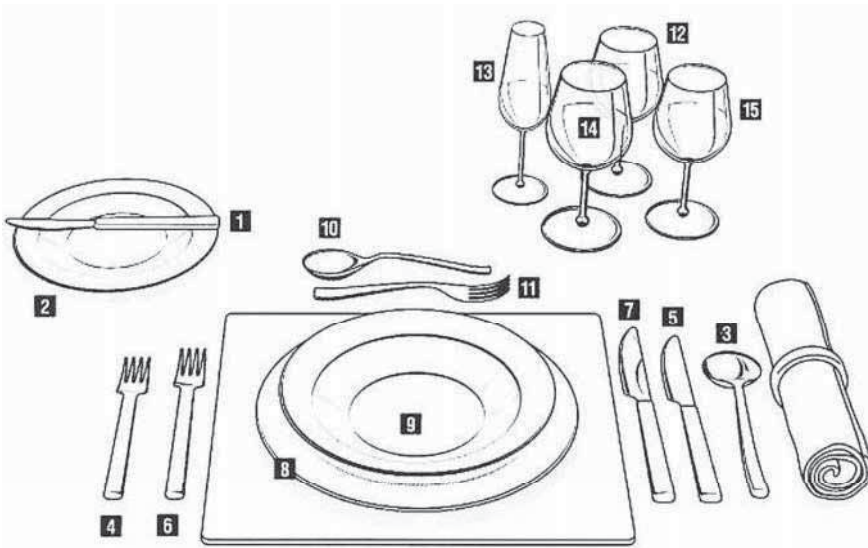
## სუფრაზე მომსახურება

სტუმრის სუფრაზე მომსახურებას არანაკლები ყურადღება ექცევა. მსოფლიოში იყენებენ მომსახურების სხვადასხვა მეთოდს, მათ შორის ინგლისურსა და ფრანგულს, რომლებიც ჩვენს ქვეყანაში იშვიათად გამოიყენება, იმიტომ, რომ აქ საჭიროა მიმტანის ოსტატობა და ძალიან მაღალი კვალიფიკაცია. საქართველოში ძირითადად გამოიყენება შედარებით მარტივი მეთოდი: სტუმარს თავისი ხელით გადმოაქვს მასპინძლის ან მიმტანის მიერ სუფრაზე მიტანილი კერძი.

სუფრის გაშლა განსაკუთრებულ ცოდნასა და გამოცდილებას მოითხოვს. თავდაპირველად სტუმარს ვუდებთ ბრტყელ („ფრიალა“) საუზმეულ თეფშს მაგიდის ნაპირიდან 1-2 სმ-ის დაშორებით. საუზმეული თეფშიდან მარცხნივ, 10-12 სმ-ის დაშორებით, ვდებთ პურის ან ღვეზელის თეფშს. დესერტის თეფშზე ვდებთ ხელსაწმენდს (ოფიციალურ სუფრაზე ეს უნდა იყოს გახამებული ნაჭრის ხელსაწმენდი), რომელიც მარტივად იკეცება სამკუთხედის ან კონუსის ფორმით.

თუ ცივი საუზმეულის წინ სტუმარს მივართმევთ ბულიონს, ხელსაწმენდი იდება ხელმარცხნივ, ხოლო ფილაზე მოთავსებული ბულიონის ფინჯანი უნდა დავდგათ საუზმეული თეფშის მაგივრად, სახელურით მარცხნივ, კოვზი იდება ფინჯანზე, სახელურით მარჯვნივ (შესაძლოა კოვზი დავდოთ მანამდე დანა-ჩანგლის ნაკრებთან ერთად). თუ ბულიონთან ერთად, სტუმარს ღვეზელს ან ორცხობილას არ ვთავაზობთ, მაშინ ბულიონის ფინჯანი დგას ისე, რომ სახელური მიმართულია მარჯვნივ.

საუზმეული თეფშის მარცხნივ ვდებთ სასაუზმე ჩანგალს, მის გვერდით (თეფშთან ახლოს) სუფრის ჩანგალს (ორივეს თითები ზემოთ არის მიმართული). სასაუზმე თეფშის მარჯვნივ იმავე თანმიმდევრობით ვალაგებთ სასაუზმე და სუფრის დანებს პირით თეფშისაკენ. თუკი ბანკეტის ან საქორწილო მენიუში ცხელ კერძებთან ერთად შესულია თევზის კერძი, მაშინ სასაუზმე ჩანგლისა და დანის გვერდზე ვდებთ დამატებით თევზის დანა-ჩანგალს. სადესერტო დანა-ჩანგალი უნდა დავდოთ საუზმეული თეფშის ზედა კიდესთან. დანის სახელური მიმართულია მარჯვნივ, ხოლო ჩანგლისა - მარცხნივ. თუ სადილსა და დესერტს შორის შუალედი დიდია, მაშინ შესაძლებელია ეს დანა-ჩანგალი სტუმარს მოგვიანებით მივაწოდოთ დესერტთან ერთად.



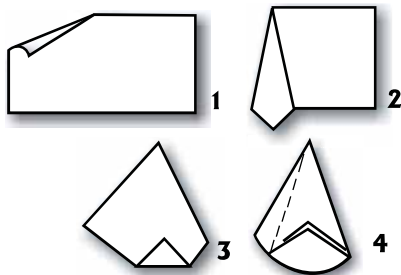
1. კარაქის დანა; 2. პურის/ღვეზელის თეფში; 3. პირველი თავი კერძის კოვზი; 4. ჩანგალი ზღვის პროდუქტებისათვის; 5. დანა ზღვის პროდუქტებისათვის; 6. ჩანგალი ხორციანი კერძებისა და საუზმეულისთვის; 7. სუფრის დანა; 8. დეკორატიული თეფში („ფრიალა“); 9. პირველი თავი კერძის თეფში; 10. დესერტის კოვზი; 11. დესერტის ჩანგალი; 12. ჭიქა წყლისთვის; 13. ბოკალი შამპანურისთვის; 14. ბოკალი წითელი ღვინისთვის; 15. ბოკალი თეთრი ღვინისთვის.

თეფშებისა და დანა-ჩანგლების გაწყობის შემდგომ გადავდივართ ბოკლებისა და სირჩების განლაგებაზე. წყლის ფუჟერს ვდგამთ მარჯვნივ, სუფრის დანის პირდაპირ, დანარჩენი ბოკლები და სირჩები იწყობა იმის მიხედვით, თუ რა თანმიმდევრობით ვთავაზობთ სტუმარს სასმელს ან როგორია შეთავაზებული სასმელის ასორტიმენტი. წყლის ფუჟერის მარჯვნივ პირველ რიგში იდგმება შემაგრებული ღვინის სასმისი ბოკალი, შემდეგ თეთრი და წითელი ღვინის ბოკლები, ხოლო წყლის ფუჟერის მარჯვნივ მეორე რიგში ვათავსებთ შამპანურის ბოკალს.

სუფრის გაშლის საუკეთესო ვარიანტი არის „ოთხი ბროლი“: ფუჟერი, შამპანურისა და ღვინის ბოკლები და არყის სირჩა.

უცხოელებს სუფრასთან ემსახურება მზარეული და მიმტანი, სოფლად მდებარე სასტუმროებში ორივე ფუნქცია შეიძლება შეითავსოს ერთმა კაცმა. ეს უცხოელისათვის საესებით გასაგები იქნება. ევროპის ძალიან მაღალი დონის რესტორნებში საპატიო სტუმრების მომსახურებისას არსებობს ასეთი წესი - ძირითად კერძს სტუმარს მზარეული მიართმევს.

იმ კაცს, რომელსაც ევალება უცხოელისათვის კერძის მომზადება, უნდა ეცვას უნიფორმა, და იგი უნდა გამოიყენოს მხოლოდ სამზარეულოში. არ არის აუცილებელი, რომ ეს ფორმა თეთრი იყოს. დიდი მნიშვნელობა ენიჭება მომსახურე პერსონალის პირად ჰიგიენას. მომსახურების დაწყებამდე აუცილებელია შხაპის მიღება, ფრჩხილები და თმა უნდა იყოს მოწესრიგებული, თავზე აუცილებლად უნდა ეხუროს სპეციალური თავსაბურავი. არ არის დაშვებული სამკაულების გამოყენება, ასევე მიუღებელია მძაფრი სუნამოს მოხმარებაც.



## საუზმის სპეციფიკა

ცალკე ყურადღებას იმსახურებს საუზმე; არსებობს ორი სახეობის: მცირე - მას კონტინენტალური ეწოდება და შეიცავს ჩაის ან ყავას, პურსა და კარაქს. მეორე, ინგლისური საუზმე, რომლის ასორტიმენტი გაცილებით ფართოა. საუზმის აუცილებელი კომპონენტი არის ერთი ჭიქა ნატურალური წვენი. უცხოელები უპირატესობას გრეიპფრუტის ან ფორთოხლის წვენს ანიჭებენ, რადგან ძალიან მარგებელია გულისათვის. ხილი სეზონის შესაფერისად გამოიყენება. ბოლო დროს ხილს როგორც დესერტზე, ასევე საუზმეზე დაჭრილს აწოდებენ. სტუმარმა შეიძლება მისცეს შეკვეთა 1-, 2-, ან 3-წუთიანი მოხარშული კვერცხისა. ამისათვის გვჭირდება კვერცხის ჩასადები ევრეთწოდებული „რუმკა“, რომელშიც იდება მოხარშული კვერცხი, შემდეგ ამას ვდებთ პურის თეფშზე, მარჯვნივ ვდებთ ჩაის კოფს და მივართმევთ სტუმარს. ასე მიირთმევენ უცხოელები თოხლო კვერცხსაც, შეიძლება შევთავაზოთ შემწვარი კვერცხი (2 ცალი), ძეხვთან, სოსისთან ან ბეკონთან ერთად (ინგლისელებისათვის). შეიძლება ომლეტი (3 კვერცხი და 50 გრ. რძე, მარილი, პილპილი). ომლეტში შეიძლება შედიოდეს სხვა კომპონენტებიც, მაგალითად: წვრილად დაჭრილი ძეხვი, ყველი, პომიდორი, სოკო, და ა.შ. ეს ყველაფერი იწვება ომლეტთან ერთად და ულუფებად ნაწილდება ძირითადი კერძის თეფშზე (250-300 მმ). საუზმეზე შეიძლება შევთავაზოთ „ტოსტი“ (გაფიცხებული ან კარაქზე შემწვარი პური). საუზმის მენიუში ასევე შედის: ჯემი, თაფლი, მურაბა, ჩაი და ყავა.



ბემრიელი საუზმით სტუმარს  
ლილიდავე კარგ განწყობილბას  
შეუქმნით!

## მსუბუქი სადილი (LUNCH)

კვების სისტემა ევროპასა და ქვეყნებში განსხვავდება ჩვენი სისტემისაგან, რასაც ჩვენთან სადილს უწოდებენ ამ ქვეყნებში ლანჩი (lunch) - მეორე საუზმე) ეწოდება. ის უფრო მსუბუქია, ვიდრე ჩვენი სადილი, ევროპული სადილი დროით დაახლოებით ჩვენს ვახშამს შეესაბამება, ვახშამი კი გაცილებით გვიან იცინა.

უცხოელ ტურისტთა სმირად მიემგზავრება ლანჩობაში. ეს ღონისძიება უმეტეს შემთხვევაში საუზმის შემდეგ იწყება და მას უნდა გავატანოთ საგზალი („ლანჩ-ბოქსი“).

„ლანჩ-ბოქსის“ პროდუქტის ჩამონათვალში შეიძლება შევიდეს მხოლოდ ისეთი პროდუქტები, რომლებიც მალე არ ფუჭდება: პური, მოხარშული კვერცხი, კიტრი, პომიდორი, ყველი, ხილი და ა.შ. არავითარ შემთხვევაში დაკეპილი ხორციდან მომზადებული ნაწარმი, მოხარშული ხორცი. პროდუქტს ვაწყოთ პატარა, პლასტმასის თავსახურიან ყუთში (იყიდება სუპერმარკეტებში).

თითოეულ „ლანჩ-ბოქსში“ უნდა იყოს ერთჯერადი ჭიქა, თევში, დანა-ჩანგალი, ხელსაწმენდი, ბოთლით წყალი. სასურველია, სტუმარს გავატანოთ თერმოსით ცხელი წყალი, ჩაი, ყავა და შაქარი

ძალიან ვასიამოვნებთ ჩვენს სტუმარს, თუ მას ბუნებაში პიკნიკს მოვუწყობთ. უცხოელი ტურისტები ასეთ ღონისძიებას „ბარბეკიუს“ უწოდებენ. ხორცის შეწვის პროცესი სხვა მეთოდით მიმდინარეობს. ისინი იყენებენ თავისებურ მაყალს, რომელზეც იწვება ერთად საქონლის, ღორის, და ფრინველის ხორცი, აგრეთვე სოსისი და სარდელი, თუ პიკნიკზე ცხვრის ან სხოს დაკვლას ვაპირებთ, არავითარ შემთხვევაში არ უნდა ვაყურებინოთ სტუმარს, შეიძლება იგი სერიოზული დეპრესიის მსხვერპლი გახდეს. ჭურჭელი აუცილებლად ერთჯერადი უნდა იყოს.

პიკნიკზე თან უნდა ვიქონიოთ საკმაო მოცულობის ქაღალდის ან ცელოფნის პარკი ნარჩენებისათვის, რომელთა ტყეში ან მთაში დატოვება სერიოზულად გაააცულებს უცხოელს.

ნარჩენებიანი ქაღალდის პარკი შეიძლება იქვე მიწაში

ჩაიმარხოს, ხოლო ცელოფნის პარკი უახლოეს ნაგვის ბუნკერში უნდა დაეტოვოს.



## სოუსი

სოუსი – ძირითადი კერძის თხევადი საკაზმია. მისი დახმარებით კერძს შეგვიძლია ჩვენთვის სასურველი გემო მივცეთ, გავაძლიეროთ თვით კერძის ხარისხი, გავალამაზოთ იგი. არსებობს ცხელი და ცივი სოუსები, აგრეთვე სხვადასხვა ინგრედიენტებისაგან დამზადებული სოუსები. სოუსების უმრავლესობაში შედის ფქვილი. იგი სოუსს შესაბამის კონსისტენციას ანიჭებს.

სოუსი, როგორც წესი, მზადდება მცენარეული ან ცხოველური ცხიმისა და ბულიონის საფუძველზე. თეთრი და წითელი ღვინო, კონიაკი, რომი, ვისკი და ციტრუსების წვენი აგრეთვე ხშირად გამოიყენება სოუსებში. გასქელებისათვის იყენებენ ფქვილს, სახამებელს ან კვერცხის გულს. სოუსებს ხშირად უმატებენ შავ ან წითელ პილპილს, ახალ ან გამშრალ ტკბილ წიწაკას, დაფნის ფოთოლს, ნიორს, ოხრახუშს.

სოუსი აუცილებელი კომპონენტია შემწვარი და მოხარშული პროდუქტისთვის – მისი მეშვეობით კერძი უფრო არომატული ხდება, აძლიერებს მადას და ხელს უწყობს კუჭის წვენის გამოყოფას. კულინარიაში სოუსს უზარმაზარი როლი ენიჭება – კარგ სოუსს შეუძლია კერძის ნაკლოვანებები დაფაროს, ხოლო ცუდს – კარგი კერძიც კი გააფუჭოს. ფრანგები ამბობენ: არქიტექტორი თავის შეცდომებს ფასადით ფარავს, ხოლო მზარეული – სოუსით.



16

სოუსის დამზადება მზარეულისაგან მოთმინებას, გაწაფულობას, გემოვნებას მოითხოვს – უცხოეთის ცნობილ რესტორნებში ცალკეა მზარეული, რომელიც მხოლოდ სოუსებს ამზადებს.

ქართული სამზარეულო სოუსებით შედარებით ღარიბია, თუმცა თუ ფართოდ გავრცელებული სოუსების რეცეპტურაში ჩავიხედავთ და ქართული პროდუქტებისა და სანელებლების მრავალფეროვნებასაც გავითვალისწინებთ, დავრწმუნდებით, რომ პრაქტიკულად ყველა სოუსის დამზადება შეგვიძლია.

არსებობს ორი ძირითადი სოუსი – ძირითადი თეთრი და ძირითადი წითელი, რომელთა მოდიფიცირებით შესაძლებელია უამრავი სოუსის დამზადება არა მარტო არსებული რეცეპტურით, არამედ საკუთარი ფანტაზიის მოშველიებითაც.

ორივე სოუსის მზადდება ერთი და იმავე ინგრედიენტებისაგან, მაგრამ განსხვავებული ტექნოლოგიით.

სოუსი ხორციანი კერძისთვის მზადდება ხორცის ბულიონზე, თევზისთვის – თევზის ბულიონზე, ხოლო ბოსტნეულის კერძისათვის – სოკოს ან ბოსტნეულის კონცენტრირებულ ბულიონზე.

### ძირითადი თეთრი და ძირითადი წითელი სოუსები

ინგრედიენტები: 1 ჩ/ჭ ხორცის ბულიონი, 1 ს/კ ფქვილი, 1 ს/კ კარაქი, მარილი გემოვნებით

#### ძირითადი თეთრი სოუსი

დარბილებული კარაქი და ფქვილი აურიეთ ერთმანეთში, დადგით ცეცხლზე, ურიეთ და გაათბეთ ისე, რომ ფქვილის ფერი არ უნდა შეიცვალოს. შემდეგ დაასხით ხორცის ბულიონი, დააყარეთ მარილი და ხარშეთ 20 წუთის განმავლობაში.

#### ძირითადი წითელი სოუსი

კარაქი ცეცხლზე გაათბეთ მოწითალო ფერის მიღებამდე, დაუმატეთ ფქვილი, ურიეთ და მობრაწეთ მოწითალო-მოყავისფრო ფერის მიღებამდე, შემდეგ გახსენით ხორცის ბულიონში, დააყარეთ მარილი და კარგად გააცხელეთ.

## 5 საათი (ჩაის ღრო)

აშშ-ში და ევროპის ზოგიერთ ქვეყანაში, განსაკუთრებით ინგლისში, ნათესავები და მეგობრები 5 საათზე იკრიბებიან ჩაის სუფრაზე, ამიტომ თუ თქვენი უცხოელი სტუმარი ამ დროს არ იმყოფება ლაშქრობაში ან ექსკურსიაზე, მიზანშეწონილია, 5 საათზე მას შევთავაზოთ ჩაი, ნამცხვარი ან ტორტი, ბოლოს კი უნდა მივართვათ ლიქიორი პატარა ბოკალით (ლიქიორის ბოთლი მაგიდაზე არ იდგმება)

## ყველი

ყველის ასორტიმენტი ფართოდ არის წარმოდგენილი მსოფლიოში და საქართველოში უცხოელებიც მიირთმევენ ყველს, მაგრამ არა ისე, როგორც ამას ქართული ტრადიცია სთავაზობს. ყველის მიწოდება უცხოელისათვის ხდება დესერტის წინ, ძირითადი კერძის შემდეგ. მოწოდების პროცესი ხორციელდება შემდეგნაირად: ლანგარზე ვაწყობთ დიდ ნაჭრებად სხვადასხვა სახეობის ყველს: იმერულს, სულგუნს, გუდის ყველს, შებოლილს და ა. შ. აგრეთვე ვაწვდით სპეციალურ ყველის დანას (თუ არა გვაქვს - ჩვეულებრივს).

ყველთან ერთად შეიძლება მივართვათ მჭადი, ორცხობილა, ზეთისხილი. შეიძლება მივართვათ ევროპაში წარმატებული ყველის სახეობები: ბრი, როკფორი, გარგონცოლა და ა.შ.



## ღვინო

საქართველო ღვინის ქვეყანაა, ერთ-ერთი ვერსიით - სამშობლოც კი. ღვინოს უცხოელები ქართველებისგან განსხვავებულად მოიხმარენ.

საქართველოში სუფრაზე მიირთმევენ მხოლოდ ერთი სახის ღვინოს - თეთრს ან წითელს. უცხოელებს სადილად ან ვახშმად შეუძლიათ მიირთვან რამდენიმე სახეობის ღვინო, მათ შორის ლიქიორი და სადესერტო ღვინო. ძირითადი წესი, რომლითაც უნდა ვიხელმძღვანელოთ ღვინის მიწოდების დროს, შემდეგია: თევზის კერძებთან ერთად ვაწოდებთ თეთრ მშრალ ღვინოს, ხოლო ხორცის კერძებთან - წითელ ღვინოს. ამ წესის დარღვევა, უცხოელის თვალსაზრისით, მეტყველებს ღვინის მოხმარების კულტურის დაბალ დონეზე. ღვინის მიწოდება შინ (რესტორანში მიწოდების სხვა ხერხებია) ხდება შემდეგი წესით: თუ სადილზე ან ვახშამზე მენიუში არის გათვალისწინებული თევზის კერძი, სტუმრის თვალწინ



ვაგსებთ ღვინის ბოკალს (3/4-ზე), ხორციანი კერძის მიერთმევისას მაგიდიდან უნდა ავილოთ თეთრი ღვინის ბოკალი, რომელიც ახლით უნდა ჩავანაცვლოთ, მას ვავსებთ წითელი ღვინით (1/4-ზე). სტუმარს ვემსახურებით მარჯვენა მხრიდან.

ელტიკეტის თვალსაზრისით, არ არის დაშვებული ღვინის ბოკლის შევსება, თუ ის დაცლილი არაა. ეს უცხოელმა შეიძლება გაიგოს, როგორც დაძალება. არ არის მიზანშეწონილი ამა თუ იმ ღვინის სახეობაზე უარის თქმის შემთხვევაში, უარის მიზეზის გამოკვლევა.

ძირითადი შეცდომა ღვინის მიწოდების დროს არის ტემპერატურული რეჟიმის დარღვევა. თეთრი ღვინო ცივდება +12, +14 გრადუსამდე, ხოლო წითელ ღვინოს კი საერთოდ არ აცივებენ. ზაფხულში მიწოდების ტემპერატურა +16 გრადუსია, ზამთარში კი +18 გრადუსი (ოთახის ტემპერატურა).

ტემპერატურული რეჟიმის დაცვა საშუალებას აძლევს ადამიანს, უფრო კარგად დააგემოვნოს ღვინო და შეიგრძნოს მისი არომატი.



## ევროპული სამზარეულოსთან დაკავშირებული ქართული კერძები

### ყვლიანი ისპანახი კახაზა

ისპანახი - 2 კგ  
 ხახვი - 200 გრ  
 ზეთი - 50 გრ  
 ნიორი - 3 კბილი  
 კვერცხი - 2 ცალი

იმერული ყველი - 150 გრ  
 ოხრახუში, ქინძი, ტარხუნა,  
 მარილი, პილპილი -  
 გემოვნებით

ისპანახის ფოთლები მოვწალოთ, გავაცივოთ, გავწუროთ და წვრილად დაკეპოთ. ზეთმოსხმულ ტაფაზე, ნელ ცეცხლზე მოვშუშოთ ხახვი, დავამატოდ წვრილად დაკეპილი ნიორი და ისპანახი. შემდეგ დავამატოთ დაჭრილი მწვანელი, ნიორი, მარილი და პილპილი. ცალკე გავთქვიფოთ კვერცხის გული და შევუვრიოთ ისპანახის მასას. ცალკე ავთქვიფოთ კვერცხის ცილა ბეზეს კონსისტენციამდე, შევუვრიოთ ისპანახის მასას ხის კოვზის ფრთხილი მოძრაობით.

კვეცს მოვუსვავთ კარაქი ან ზეთი, მოვათავსოთ ზედ ისპანახის მასა, ზევიდან მოვაყაროთ პურის საფანელი და ზედაპირი მთლიანად დავფაროთ გახეხილი ყველით. მოვათავსოთ გახურებულ ღუმელში 200-220 გრადუს ტემპერატურაზე 5-6 წუთით.



### ქათამი სოკოთი და ბულგარული ნინაკით

ქათამი (1.3 კგ-იანი) დავჭრებად, ამოვავლოთ პურის ფქვილში და შევწვათ საშუალოზე მაღალ ცეცხლზე ზეთის და კარაქის (ან ერბოს) ნახავეში, შებრაწვამდე. ვადმოვიღოთ შებრაწული ქათამის ნაჭრები ცალკე ჭურჭელში, იმავე ცხიმში მოვშუშოთ წვრილად დაჭრილი ხახვი და საშუალო ზომაზე დაჭრილი მწვანე და წითელი ბულგარული წიწაკა. ხახვის და ბულგარული წიწაკის მოშუშვისთანავე დავამატოთ 100 მლ თეთრი მშრალი ღვინო და იმავე რაოდენობის ქათამის კონცენტრირებული კუბების ბულიონი გახსნილი შესაბამისი

ცხელი წყლის ოდენობაში. სითხის განახევრებისთანავე დავამატოდ 150-200 გრ მსხვილად დაჭრილი პომიდორი და 5 წუთის შემდეგ 200 გრ მსხვილად დაჭრილი ქაბა სოკო, ამ მასაში მოვათავსოთ შემწვარი ქათამის ნაჭრები, დავახშუროთ თავსახური და ვშუშოთ 5-7 წუთის განმავლობაში. მარილი და წითელი წიწაკა დავამატოდ გემოვნებით.



### ხბოს ხორცი ნითელ ღვინოში

1 კგ (5 ულუფა) ხბოს ხორცი დავჭრათ საშუალო ზომის ნაჭრებად, მოვათავსოთ მინის, ემალირებულ ან უჟანგავი ფოლადის ჭურჭელში, დავაყაროთ ბლომად დაჭრილი ხახვი (500 გრ), 6-7 კბილი ნიორი, 2 დაფნის ფოთოლი, 4 მარცვალ ბაპარი, დავასხათ 0,5 ლ წითელი მშრალი ღვინო. მოვათავსოდ მაცივარში 24 საათის განმავლობაში. შემდეგ გადავიტანოთ ღვინის მარინადი ქვაბში ან ღრმა ტაფაში, დავამატოთ 200 გრ საქონლის ან ქათმის ბულიონი და ვხარშოთ დაბალ ცეცხლზე მოცულობის 1/3-მდე შემცირებამდე. ამოვიღოთ ხორცი და დაფნის ფოთოლი, ნახარში კი გადავწუროთ საწურში, მოვათავსოთ იმავე ჭურჭელში და დავამატოდ წვრილად დაჭრილი ან გახეხილი 3 კბილი ნიორი, მარილი და პილპილი, წვრილად დაჭრილი ნიბზური, ოხრახუში და ქინძი, ხბოს ხორცი და ვხარშოთ დაბალ ცეცხლზე ცოტა ხანი. კერძის ნახარში უნდა იყოს საკამოდ ბლანტი.



## ევროპული სამზარეულოს მოკლე დახასიათება

საქართველოში სტუმრად მყოფ უცხოელებს ძალიან მოსწონთ ქართული სამზარეულოს კერძები. მაგრამ, როცა სტუმარი საქართველოში იმყოფება 7-10 დღით, სასურველია, მას მოუმზადოთ და მიართვათ ევროპული კერძებიც, კერძოდ, იმ ქვეყნის ნაციონალური კერძი, საიდანაც სტუმარი ბრძანდება.

### გერმანული სამზარეულო

გერმანული სამზარეულო გამოირჩევა ხორციანი კერძების მრავალსახეობითა და ბოსტნეულის ფართო ასორტიმენტით. გერმანელები ბოსტნეულს დიდი რაოდენობით მიირთმევენ, განსაკუთრებით მოხარშული სახით, პოპულარულია ბუტერბროდები: კარაქით, ყველით, ძეხვით, თევზით და ა.შ.

ცივი საუზმეულის ასორტიმენტში შედის: ბოსტნეულის სალათები მაიონეზით, ძეხვეული, ხორცის და თევზის სალათები. გერმანულ სამზარეულოს ახასითებს ძეხვის, სოსისის, სარდლის ფართო გამოყენება. მსოფლიო აღიარება მოიპოვა შემწვარმა ან მოხარშულმა სოსისმა მოთუშული, მყავე კომბოსტოთი. სოსისთან უნდა მივაწოდოთ სუსტი მოტკბილო მდოგვი.

ძირითადი კერძებისათვის უპირატესობას ანიჭებენ ნატურალურ შემწვარ ხორცს, ხშირად ღორისას. გერმანელები ნაკლებად წყალობენ იმ კერძებს, რომლებიც დამზადებულია დაკეპილი ხორცისაგან.

ნაციონალური გერმანული სასმელი არის ლუდი. სხვა სასმელებიდან ყველაზე საყვარელი ყავაა. ჩაის შეზღუდული რაოდენობით სვამენ.



## იტალიური სამზარეულო

იტალიური სამზარეულო პროდუქტების ფართო ასორტიმენტით გამოირჩევა, როგორცაა ბოსტნეული, თევზი, ზღვის პროდუქტები, საქონლის და მჭლე ღორის ხორცი ნატურალური სახით (დაუკეპავი), ფრინველი, ლობიო, ბარდა, ბრინჯი და ა.შ. მრავალფეროვანი სანელებლები იტალიურ სამზარეულოს თავისებურ პიკანტურობას მატებს.

საუზმე არის მსუბუქი: პური, კარაქი, ყველი, ყავა, მაგრამ სადილი ნოყიერია: ცივი საუზმეული, წვნიანი კერძები (მინესტრა), ძირითადი კერძები და დესერტი.

მაკარონი იტალიელების საყვარელი საჭმელია. მაკარონიდან მომზადებულ ყველა კერძს უწოდებენ პასტას. იტალიელების საყვარელი კერძია, აგრეთვე, რაგუ. იგი კარგი შემწვარი მოზრდილი ხორცის ნაჭერია,

რომელიც შემდეგ ითუმება ტომატის საწებელში. ხორციან ერთად მიღებულია ბოსტნეულის სალათის მიწოდება. ყველი იტალიაში ძალიან პოპულარულია და ბევრი კერძის შემადგენლობაში შედის. მათ შორის გამოირჩევა მოცარელა, პარმეზანი, პეკორინო.

იტალიური სამზარეულოს სიამაყეა პიცა, რომელთა სახეობა ძალიან ფართოა.

ვეროპასა და მსოფლიოში ცნობილია იტალიური „რაგიოლი“; ეს არის კვადრატული პელმენები, რომელსაც აწოდებენ, ტომატის საწებელთან ერთად, გახეხილი ყველით. იტალიელებს ძალზე უყვართ „პოლენტა“ - ეს ჩვეულებრივი ქართული ღომია, მხოლოდ უფრო სქელი და სამკუთხედისებურად ამოღებული.

უაღკოპოლო სასმელებიდან იტალიელები უპირატესობას ყავას ანიჭებენ. რას შეეხება ღვინოს, იტალიელებს უყვართ კარგი ღვინო და იციან მისი ფასი.



## ესპანური სამზარეულო

ესპანურ სამზარეულოს ახასიათებს სხვადასხვა სანელებლებისა და არომატული ბალახების ფართო გამოყენება. საწებლების მომზადებისას შეუზღუდავად იყენებენ ნიორს, ხახვს, ნუშს, წითელ პილპილს, ყვითელ ყვავილს, ესპანეთის სამხრეთ ნაწილში უპირატესობას ანიჭებენ ბრინჯს, თევზს, სბოს ხორცს, ღორის ხორცს, ცენტრალურ რაიონებში იყენებენ ბრინჯს და ცხვრის ხორცს, ჩრდილოეთში კი ლობიოს, კარტოფილს და საქონლის ხორცს.

ესპანელების მსუბუქი საუზმე 9 საათზე შეიცავს: რძიან ყავას, კარაქიან პურს, ნამცხვარს. სადილი 14-15 საათზე: ცივი საუზმეული, კვერცხის ან თევზის სუპი, ხორციანი კერძი (ბოსტნეულის გარნირებთან ერთად) და დესერტი. ესპანელები ვახშობენ ძალიან გვიან - 22 საათზე. აღსანიშნავია, რომ ყველს მიირთმევენ როგორც ნატურალური სახით, ისე კერძებში ჩართულს.

ესპანელების სუფრაზე შეუცვლელია: პომიდორი, ბულგარული წიწაკა, ყველა სახის კომბოსტო, ბადრიჯანი, სტაფილო, ოხრახუში, კიტრი, კარტოფილი, ლობიო.

ესპანელებს უყვართ კარგი ღვინო და იციან მისი ფასი.



## სკანდინავიური სამზარეულო

სკანდინავიური სამზარეულოს საფუძველია თევზი და ზღვის სხვა პროდუქტები, თითქმის ყოველდღიურად სკანდინავიელების სუფრაზე არის თევზი, რომლისგანაც ამზადებენ სალათებს, წვნიან კერძებს და ძირითად კერძებს. ფართოდ გავრცელებულია ბუტერბროდები. მაგალითად, დანიაში ისინი 700 დასახელებას აჭარბებენ, დაწყებული კარაქიანი პურიდან და დამთავრებული მრავალსართულიანი ბუტერბროდებით.

სკანდინავიელების რაციონში არსებობს საქონლის, სბოს, ღორის ხორცი, რომელსაც ძირითადად მოხარშულს ან მოთუშულს მიირთმევენ. კიდევ ერთი თავისებურება - რძის და რძის პროდუქტების ფართო გამოყენება. ნატურალურ რძეს დღეში რამდენიმეჯერ სვამენ.



სკანდინავიელების საყვარელი სასმელია ყავა. მთელი დღის განმავლობაში მიირთმევენ. სხვა სასმელებიდან გავრცელებულია ლუდი, ვისკი, არაყი, ჯინი, ლიქიორები.

## ინგლისური სამზარეულო

ინგლისური სამზარეულოს საფუძველია: ხორცი, თევზი, ბოსტნეული, ბურღულეული. ინგლისელები უპირატესობას ანიჭებენ საქონლის, ხბოს, ცხვრის და ნაკლებად ქონიან ღორის ხორცს. „როსტბიფი“ ინგლისელების საყვარელი ეროვნული კერძია. ხორცთან ერთად მიირთმევენ სხვადასხვა საწებლებს (ხშირად ტომატს), გარნირად კი შემწვარ ან მოხარშულ კარტოფილსა და ბოსტნეულს. ხაზი უნდა გაუსვათ, რომ ინგლისელები ცოტა პურს ჭამენ, საშუალოდ 250გრ-ს დღეში.

კვების რეჟიმი ტრადიციულია:

7-8 საათზე პირველი საუზმე, რომელშიც შედის შვრიის ფაფა (პორიჯი), სიმინდის ბურბუშელა (კომპლექსი), კვერცხი (მოხარშული, შემწვარი, ომლეტი), ბეკონი, პური, კარაქი და ჯემი.

13-14 საათზე მეორე საუზმე (ლანჩი) - უფრო ნოყიერი საუზმე, რომელიც შეიცავს ხორციან კერძებს.

5-6 საათზე ჩაი, ნამცხვარი, კექსი. (5 o'clock).

7-8 საათზე სადილი.

ტრადიციულ სადღესასწაულო კერძად ითვლება შემწვარი ქათამი ან ბატი, ფარშირებული დაკეპილი მიგნეულითა და შვრიის ფქვილით.

სასმელებიდან ინგლისში გავრცელებულია ჩაი, მას მიირთმევენ საუზმეზე, სადილის შემდეგ და საღამოს ძირითადად რძესთან ერთად. ყავა ნაკლებადაა გავრცელებული. სხვა სასმელებიდან უყვართ ლუდი (განსაკუთრებით ფასობს კასრის ლუდი); აგრეთვე - ჯინი, რომი, ვისკი, ბრენდი.



## სალათები

### ბერძნული სალათა (10 ულუფა)

ჭარხალი - 200გრ  
 კარტოფილი - 320გრ  
 ვაშლი - 160გრ  
 მჟავე კიტრი - 160გრ  
 ხახვი - 50გრ

ონრახუში - 20გრ  
 ძმარი, 3%-იანი - 20გრ  
 ზეთი - 40გრ  
 მარილი

ჭარხალი მოხარშეთ, გააცივეთ და გათაღეთ. კარტოფილი გარეცხეთ და გაუთლელად შეაწყვეთ შესაწვავ ღუმელში. გააცივეთ და გაფრცქვენით.

ვაშლს ამოუღეთ გული და გათაღეთ, გამზადებული ჭარხალი, კარტოფილი, ვაშლი და კიტრი დაჭერით სამკუთხედისებურად და შეურიეთ წვრილად დაჭრილ ხახვსა და მწვანე ხაჭაპურს. სალათა შეაზავეთ მარილით, ძმრით და ზეთით.

### ხორციის სალათი

საქონლის ხორცი - 640გრ  
 მჟავე კიტრი - 240გრ  
 მწვანე სალათა - 180გრ  
 ხახვი - 150გრ  
 ვაშლი - 280გრ

ზეითუნის ზეთი - 100გრ  
 შაქარი - 20გრ  
 ონრახუში - 40გრ  
 შავი პილპილი, მდოგვი,  
 მარილი - გემოვნებით

ხორცი მოხარშეთ, მოხარშული ხორცი, ხახვი, კიტრი და ვაშლი დაჭერით სამკუთხედისებურად, მწვანე სალათა - ასანთისებურად, აურიეთ ერთმანეთში და შეაზავეთ მარილით, პილპილითა და მდოგვით.

**შენიშვნა:** სალათები აუცილებლად უნდა იყოს გაფორმებული. ნებისმიერი სალათის გაფორმებისას უნდა გამოიყენოთ მხოლოდ ის კომპონენტები, რომლებითაც სალათა მოამზადეთ.



### სალათა გაზაფხული

ნეღლი კიტრი - 200გ  
 მსხალი - 300გ  
 მწვანე სალათა - 30გ  
 ხახვი - 10გ  
 ლიმონის წვენი - 20გ

ზეთი - 75გ  
 მდოგვი - 30გ  
 შაქარი - 5გ  
 მარილი - გემოვნებით

კიტრი და მსხალი გახეხეთ კანიანად. წვრილად დაჭერით მწვანე სალათა და ხახვი, აურიეთ ერთმანეთში და შეაზავეთ დარჩენილი ინგრედიენტებით.

### ხილის სალათა

ვაშლი, მსხალი, გრეიფრუტი,  
 ფორთოხალი, ბანანი - 100გრ

ყურძენი, ალუბალი - 50გ  
 ფორთოხლის წვენი - 125გრ

ვაშლს და მსხალს ამოუღეთ გული და დაჭერით ძელიკისებურად, ფორთოხალი და გრეიფრუტი გაფრცქვენით და დაყავით სეგმენტებად. ბანანიც გაფრცქვენით და ალყად დაჭერით. ალუბალი დაჭერით.

მომზადებული ხილი ერთმანეთში აურიეთ, დაუმატეთ ყურძნის მარცვლები. შეაზავეთ სიროფით, რომელიც შეგიძლიათ დაამზადოთ ფორთოხლის წვენიდან და შაქრიდან.

### ინგლისური სალათა

ქათმის ფილე - 450გრ  
 ნიახურის ძირი - 60გრ  
 სოკო (ქამა) - 200გრ

მჟავე კიტრი - 100გრ  
 მაიონეზი, მდოგვი - 20გრ  
 მარილი

ქათმის ფილე და სოკო მოხარშეთ და დაჭერით კუბიკებად, ამავე ფორმით დაჭერით მჟავე კიტრი. მომზადებული პროდუქტები ერთმანეთში აურიეთ, დაუმატეთ წვრილად დაჭრილი ნიახურის ძირი და შეაზავეთ მარილით, მაიონეზითა და მდოგვით.



## ქირითაღი კერძები

### სორსი მილანურად

სბოს სორცი - 700გრ შაქარი - 30გრ  
კვერცხი - 3 ცალი მარილი  
ყველი - 60გრ

კვერცხი ათქვიფეთ; ცალკე აურიეთ ერთმანეთში გახეხილი ყველი (შეიძლება სულგუნი) და შაქარი; სორცს მოაყარეთ მარილი, ამოავლეთ ჯერ კვერცხში, შემდეგ კი შაქრისა და ყველის ნარევეში და შეწვით. მიწოდებისას სორცს ცოტა ლიმონის წვენი მოასხით. გარნირი: მაკარონი ან მოხარშული კარტოფილი.

### „ვილა ფრანკა“

სბოს სორცი - 750გრ სოკო - 200გრ  
კვერცხი - 4 ცალი ხახვი - 50გრ  
რძე - 1/2 ჩაის ჭიქა

სორცს მიეცით ოვალური ფორმა და შეწვით ორივე მხრიდან. კვერცხისაგან და რძისაგან მოამზადეთ ომლეტი, რომელიც იქნება ფარშირებული, შემწვარი სოკოთი. ამ შემთხვევაში ფარშირებული ომლეტი გარნირის როლს ასრულებს.

### ბიფშტექსი „ნისა“

სუკი - 600გრ  
ყველი - 100გრ  
პომიდორი - 1 ცალი

1,5სმ სისქის სუკი შევწვით ორივე მხრიდან, ზემოდან დადეთ ერთი ალყად დაჭრილი პომიდორი და პომიდორზე მოაყარეთ გახეხილი ყველი მოცარულა (შეიძლება სულგუნი), 5-10 წუთით მოათავსეთ აერლუმელში. გარნირი: შემწვარი კარტოფილი (ფრი) დანებისმიერი ბოსტნეულის გარნირი.



### ქათამი „შარსი“

ქათმის შიგნეული - 300გრ ხახვი - 50გრ  
სოსისი - 100გრ კონიაკი - 50გრ

წვრილად დაჭრილი ქათმის შიგნეული მოწვით ხახვსა და მწვანეხილთან ერთად, დაუმატეთ წვრილად დაჭრილი სოსისი, კონიაკი, მარილი, პიმპილი და მოთუშეთ კიდევ 5-10 წუთი. ფარში მოათავსეთ ქათამში, ამოკერეთ ქათამი და შეწვით. რომ შეიწვება, შემდეგ მოთუშეთ კიდევ 5-10 წუთი. მომზადების შემდეგ ქათამი უნდა დაიჭრას წრიულად, მიეცეს კვლავ ქათმის ფორმა და ასე მიიტანოთ სუფრაზე. გარნირი: შემწვარი კარტოფილი, ბრინჯი, ბოსტნეული.

### „სხალი ელვა“

ღორის სორცი - 650 გრ ხახვი - 2 ცალი  
სოსისი - 4 ცალი კარტოფილი - 4 ცალი  
ვაშლი - 1 ცალი სორცის ბულიონი - 1 / 2 ლ

ვაშლი და კარტოფილი გათაღეთ და დაჭერით კუბიკებად. კარტოფილი მოხარშეთ ბულიონში, დაუმატეთ სანელებლები, ჩაყარეთ ვაშლი და თუშეთ 10 წუთი. სორცს მოაყარეთ მარილი, პიმპილი და სოსისთან ერთად შეწვით ორივე მხრიდან. კარტოფილსა და ვაშლს ზემოდან დააყარეთ ორივე მხრიდან შემწვარი ალყად დაჭრილი ხახვი. ირგვლივ შემოუწყვეთ სორცი და სოსისი.



## სოუსები

### სოუსი “ბეიანეზი”

კარაქი - 300 გრ  
 კვერცხის გული - 5 ცალი  
 ძმარი - 1 დეცილიტრი  
 ხახვი - 50 გრ  
 შავი პილპილი - 5 გრ  
 ტარხუნა წვრილად დაჭრილი - 2 ს/კ  
 მარილი, წითელი პილპილი - გემოვნებით

კარაქი მცირე ზომის თასში ჩადეთ და გააღწეთ. ტაფაზე მოათავსეთ ძმარი, წვრილად დაჭრილი ხახვი და დანაყილი პილპილი. შემოდგით ცეცხლზე და მოცულობა შეამცირეთ 1/4-მდე. გააცივეთ. დაუმატეთ კვერცხის გული. მოათავსეთ ორთქლის აბაზანაზე და კარგად ურიეთ ჯერ ნელ ცეცხლზე და შემდეგ ტემპერატურა თანდათანობით მოუმატეთ. მომზადებას სჭირდება დაახლოებით 65°C. როცა მასა შესქელდება, გადმოდგით ცეცხლიდან. თუ მომზადების პროცესში კვერცხის გული ძალიან შესქელდება, დაუმატეთ მცირეოდენი წყალი. როდესაც გადმოდგამთ ცეცხლიდან, დაუმატეთ გამდნარი კარაქი და კარგად აურიეთ. შემდეგ შეაზავეთ მარილით და წითელი პილპილით. დაუმატეთ ტარხუნა და შეინახეთ თბილად.



### ლიმონისა და კარაქის სოუსი

კარაქი - 200 გრ  
 ლიმონი - 1 ცალი  
 სოკოს ბულონი - 1 ს/კ  
 შაქარი - 1/2 ს/კ  
 მწვანე ხახვი - 3-4 ცალი, წვრილად დაჭრილი  
 წითელი წიწაკა, მარილი - გემოვნებით

კარაქი შეათბეთ და აურიეთ სოკოს სოუსში ერთგვაროვანი მასის მიღებამდე. შემდეგ დაუმატეთ ლიმონის წვენი, შაქარი, წვრილად დაჭრილი მწვანე ხახვი, წიწაკა და მარილი. სოუსი კარგია ქათამთან ან თევზთან.



### სოუსი „ვინიგრეტი“

თეთრი ან წითელი ღვინის ძმარი - 2 ს/კ  
 მშრალი მდოგვი - 1/4 ჩ/კ  
 ზეთი - 6 ს/კ  
 დაკეპილი რეპანი, ხახვი, ტარხუნა და ოხრახუში - 2 ს/კ

საშუალო ზომის თასში შეურიეთ ძმარი და მდოგვი და თანდათანობით დაუმატეთ ზეთი. გემოვნების მიხედვით შეაზავეთ მარილითა და პილპილით. მწვანილი მოათავსეთ დიდი ზომის თასში, მოასხით სოუსი ისე, რომ დაიფაროს და კარგად აურიეთ. სოუსი გამოიყენება მწვანე სალათებში, თევზთან.

**წითელი ღვინის სოუსი მდოგვითა და ქონდრით**

ხახვი - 2 ცალი, საშუალო ზომის  
წითელი მშრალი ღვინო - 1/2 ფინჯანი  
ბულიონი (ქათმის, საქონლის, ბატუნის) - 1/2 ფინჯანი  
მუქი ფერის ღვინის ძმარი - 1 ს/კ  
მდოგვი - 1 ჩ/კ  
კარაქი - 3 ს/კ, ნაჭრებად დაჭრილი  
ახალი ქონდრის ფოთლები - 1 ჩ/კ  
მარილი და დაფქვილი შავი პილპილი - გემოვნებით

ქათამი ან საქონლის ხორცი კარგად შებრაწეთ ტაფაზე, შემდეგ ხორცი ამოიღეთ და ტაფაში დატოვეთ ცხიმოვანი შემწვარი ხორცის ნარჩენები (ბუნებრივად რაც დარჩება ტაფაზე). ამავე ტაფაში ჩაყარეთ წვრილად დაჭრილი ხახვი და მოხრაკეთ დაბალ ცეცხლზე, თან ხშირად ურიეთ, სანამ ნახევრად გამჭვირვალე გახდება. შემდეგ დაუმატეთ ღვინო, ბულიონი და მაღალ ცეცხლზე ადუღეთ, სანამ სითხის მოცულობა არ განახევრდება. შემდეგ დაუწიეთ ცეცხლს საშუალო დონემდე, დაუმატეთ ძმარი, მდოგვი და დატოვეთ ცეცხლზე მანამ, სანამ კარგად არ გასქელდება (კოვზზე რომ დარჩეს). შემდეგ გადმოიღეთ ცეცხლიდან და აურიეთ კარაქში. კარაქი ცოტა კიდევ გაასქელეს და სასიამოვნო მზინა

სახეს მისცემს. დაუმატეთ ახალი ქონდარი, შეაზავეთ მარილით და პილპილით, გემოვნებით, და მაშინვე მოასხით ძირითად კერძს.



**წითელი ღვინის სოუსი მდოგვითა და ქონდრით (სწრაფად მომზადებადი)**

თუ გსურთ მოამზადოთ სოუსი უფრო სწრაფად და თქვენს კერძს მისცეთ სასურველი არომატი, ისარგებლეთ ამ რეცეპტით.

ქათმის ბულიონი - 1/4 ფინჯანი  
წითელი მშრალი ღვინო - 1/2 ფინჯანი  
მდოგვი - 1 ჩ/კ  
კარაქი - 1 ს/კ  
ახალი ქონდარი - 1 ჩ/კ

საქონლის ან ქათმის ხორცი კარგად შებრაწეთ, გადმოიღეთ ტაფიდან. ტაფაში ჩატოვეთ ცხიმოვანი, რომელშიც ხორცი იყო შემწვარი. დაუმატეთ ქათმის ბულიონი, წითელი ღვინო და მაღალ ტემპერატურაზე დუღილით დაიყვანეთ ნახევრამდე (1/4 ფინჯანი). აურიეთ კარაქში, მდოგვში და ქონდარში.

## სოუსი „ტარტარ“

სქელი, თეთრი, მაიონეზით დამზადებული ცივი სოუსი, რომელიც ჩვეულებრივ გამოიყენება შემწვარ თევზთან ან ზღვის პროდუქტებთან.

მაიონეზი - 1 ფინჯანი  
ლიმონის წვენი - 2 ს/კ  
წვანე ხახვი - 1 ს/კ  
მარილი, პილპილი, კამა, მდოგვი - გემოვნებით

მცირე ზომის ჯამში კარგად აურიეთ აურიეთ მაიონეზი, საკაზმი და წვრილად დაჭრილი ხახვი. შემდეგ დაუმატეთ ლიმონის წვენი, შეაზავეთ მარილითა და პილპილით და კარგად მოურიეთ.

ჯამს მჭიდროდ დაახურეთ და მოათავსეთ მაცივარში გამოყენებამდე მინიმუმ 1 საათის განმავლობაში. ეს სოუსი კარგია საქონლისა და ფრინველის ხორცთან, კარტოფილთან, აგრეთვე შემწვარ თევზთან და ზღვის პროდუქტებთან.



## იოგურტის სოუსი

ჩვეულებრივი იოგურტი - 100-150 გრ  
დანაყილი ნიორი - 1/4 ს/კ  
მარილი - 1/4 სუფრის კოვზი  
უცხო სუნელით და ყვითელი ყვავილი - 1/8 ს/კ  
დაფქვილი წიწაკა - 1/8 ს/კ

შეურიეთ ყველა ეს ინგრედიენტი ერთმანეთში. ეს სოუსი კარგია ქათამთან და კაბაბთან, ასევე კიტრის სალათთან.



## ვალდორფის სალათა/სოუსი

მთავე ვაშლი (კანგაცლილი, გულგამოცლილი და დაბეველი) - 3 ცალი  
ლიმონის წვენი - 1 ს/კ  
ყურძენი - 1 ფინჯანი  
ნიახური დანაყილი - 2 ძირი  
მწვანე ხახვი, დანაყილი - 2 კონა  
მაიონეზი - 2 ს/კ  
იოგურტი - 2 ს/კ  
ვაშლის წვენი - 3 ს/კ  
ნიახურის თესლი - 1/4 ჩ/კ  
წიწმატი, წვრილად დაჭრილი - 1 კონა  
წვრილად დაჭრილი ნიგოზი - 2 ს/კ  
ნიგოზის ლებნები - 60 გრ

მოზრდილ თასში აურიეთ ვაშლისა და ლიმონის წვენი. დაუმატეთ ყურძენი, ნიგოზის ლებნები, ნიახური, მწვანე ხახვი და კარგად აურიეთ. პატარა ჯამში ერთმანეთში აურიეთ მაიონეზი, იოგურტი, ვაშლის წვენი და ნიახურის თესლი. ორივე ჯამის მასა ერთმანეთს კარგად შეურიეთ. ამ მასას შეიძლება დაუმატოთ მწვანე სალათის ფოთლებიც.

მომზადეთ მწვანილი ცალკე სალათის თეფშებზე. მოასხით სოუსი და შემოდან მოაყარეთ ნიგოზი.

# საუზმის მენიუ

## პირველი დღე

- ერბოკვერცხი (2 კვერცხით)
- ხაჭაპო არაყენით
- ხილი
- ნატურალური წვენი
- კარაქი
- გაფიცხებული პური
- ჯემი, თაფლი, მურაბა
- პური, ფუნთუშა
- ჩაი, ყავა, რძე

## მეორე დღე

- ერბოკვერცხი (2 კვერცხით)
- მონარშული სოსისი
- ხილი
- ნატურალური წვენი
- კარაქი
- გაფიცხებული პური
- ჯემი, თაფლი, მურაბა
- პური, ფუნთუშა
- ჩაი, ყავა

## მესამე დღე

- ომლეტი
- ტკბილი ფლავი (ბრინჯის)
- ხილი
- ნატურალური წვენი
- კარაქი
- გაფიცხებული პური
- ჯემი, თაფლი, მურაბა
- პური, ფუნთუშა
- ჩაი, ყავა, რძე

## მეოთხე დღე

- მონარშული კვერცხი (2 ცალი)
- ხორციანი ღვეზელი
- ხილი
- ნატურალური წვენი
- კარაქი
- გაფიცხებული პური
- ჯემი, თაფლი, მურაბა
- პური, ფუნთუშა
- ჩაი, ყავა

## მეხუთხე დღე

- მონარშული კვერცხი (2 ცალი)
- ხაჭაპური
- ხილი
- ნატურალური წვენი
- კარაქი
- გაფიცხებული პური
- ჯემი, თაფლი, მურაბა
- პური, ფუნთუშა
- ჩაი, ყავა, რძე

## მეექვსე დღე

- ომლეტი ყველით
- შემწვარი ლორი
- ხილი
- ნატურალური წვენი
- კარაქი
- გაფიცხებული პური
- ჯემი, თაფლი, მურაბა
- პური, ფუნთუშა
- ჩაი, ყავა

## მეშვიდე დღე

- ომლეტი პომიდვრით
- ბლინები ყველით
- ხილი
- ნატურალური წვენი
- კარაქი
- გაფიცხებული პური
- ჯემი, თაფლი, მურაბა
- პური, ფუნთუშა
- ჩაი, ყავა, რძე



შენიშვნა: ზემოთ მითითებული მენიუში ჩამოთვლილი კერძები შეიძლება შეიცვალოს სტუმრის მოთხოვნით ან სასტუმრო სახლისა და საქართველოს სხვადასხვა კუთხის სპეციფიკიდან გამომდინარე, მაგ., სტუმარს შეგვიძლია შევთავაზოთ: სხვადასხვა ფაფეული, ნადული, დამბალი ხაჭო, გადაზელილი სულგუნი, კუბდარი, ბორანო, რაჭული ლორი და სხვ.

# სადილის მენიუ

1. ცივი საუზმეული 2. პირველი თავი კერძი 3. ძირითადი კერძი

## პირველი დღე

- მწვანე სალათა
- ხარჩო
- ქაბაბი ან კატლეტი
- გარნირი: კარტოფილის პიურე
- პური
- ხილი
- მინერალური წყალი

## მეორე დღე

- კიტრისა და პომიდვრის სალათა
- ბოსტნეულის სუპი
- მწვადი
- გარნირი: ალყად დაჭრილი, ფქვილში მოხრაკული ხახვი
- პური
- ხილი
- მინერალური წყალი

## მესამე დღე

- ბადრიჯანი ნიგვზით
- მაწვნის შეჭამანდი
- მოთუშული საქონლის ხორცი
- გარნირი: წიწიბურა
- პური
- ხილი
- მინერალური წყალი

## მეოთხე დღე

- სტაფილო ნიგვზით
- ჩანახი
- შემწვარი ღორის ხორცი
- გარნირი: შემწვარი კარტოფილი („ფრი“)
- პური
- ხილი
- მინერალური წყალი

## მეხუთე დღე

- მწვანე ლობიო
- ბულიონი ქათმის
- შემწვარი ვარია (ტაბაკა)
- გარნირი: ბრინჯი
- პური
- ხილი
- მინერალური წყალი

## მეექვსე დღე

- ისპანახი
- ჩიხირთმა
- მოხარშული ლოქო ქინძმარში
- გარნირი: მოხარშული კარტოფილი
- პური
- ხილი
- მინერალური წყალი

## მეშვიდე დღე

- წითელი ფხალი ნიგვზით
- ხორცის ბულიონი
- ბასტურმა
- გარნირი: შემწვარი კარტოფილი ხახვით
- პური
- ხილი
- მინერალური წყალი



# ვასშმის მენიუ

1. ცხელი საუზმეულო 2. ძირითადი კერძები 3. ტკბილი კერძები

## პრველი დღე

- საჭაპური (1-2 ნაჭერი)
- ტოლმა
- გარნირი: კარტოფილის პიურე
- ფელამუში/თათარა
- პური
- მინერალური წყალი
- ყავა

## მეორე დღე

- ხინკალი (2-3 ცალი)
- შემწვარი კალმასი
- გარნირი: ბრინჯი
- ნამცხვარი
- პური
- მინერალური წყალი
- ყავა

## მესამე დღე

- ამოლესილი ლობიო
- შემწვარი ღვიძლი ბროწეულის წვენი
- გარნირი: კარტოფილის პიურე
- ნამცხვარი
- პური
- მინერალური წყალი
- ყავა

## მეოთხე დღე

- კუპატი
- ჩახონბილი
- გარნირი: მაკარონი
- ნამცხვარი
- პური
- მინერალური წყალი
- ყავა

## მეხუთე დღე

- აჯაფსანდალი
- საცივი
- გარნირი: შემწვარი კარტოფილი
- ნაყინი ან კრემი თხილით
- პური
- მინერალური წყალი
- ყავა

## მეექვსე დღე

- კუჭმაჭი (ცხელი)
- გუფთა
- გარნირი: სპაგეტი
- ნამცხვარი
- პური
- მინერალური წყალი
- ყავა

## მეშვიდე დღე

- შილაფლაფი
- ხაშლამა
- გარნირი: წიწიბურა
- ჩურჩხელა
- პური
- მინერალური წყალი
- ყავა

შენიშვნა: ვასშმის მენიუში რამდენჯერმე მეორდება „ნამცხვარი“ სასურველია, სტუმარს თითოეულ დღეს სხვადასხვა ნამცხვარი შესთავაზოთ, მაგ., ხილის ღვეზელი ან რულეტი, კრემიანი ნამცხვარი, კექსი და სხვ.





## ბიომშენიერი ცხოვრებისათვის!

ორგანული პროდუქტი. სოფლის მრავალფეროვნება

ასოციაცია „ელკანა“  
გაზაფხულის ქ. № 16, 0177  
თბილისი, საქართველო  
ტელ.: +995 (32) 328 321  
ფაქსი: +995 (32) 536 487

[ruraltourism@elkana.org.ge](mailto:ruraltourism@elkana.org.ge)  
[www.ruraltourism.ge](http://www.ruraltourism.ge);  
[www.elkana.org.ge](http://www.elkana.org.ge);

