



from the office of the  
**Diocese of the Armenian Church of America**  
630 Second Avenue, New York, N.Y. 10016, tel: (212) 686-0710

# news:

FOR IMMEDIATE RELEASE

Contact: Nina Marson

February 1, 1988

New York, NY

THE 40 DAYS OF LENT OFFERS TRADITIONAL ARMENIAN RECIPES IN A PRACTICAL APPROACH TO OBSERVING LENT

February 15 is the first day of Lent. Although fasting restrictions are only one part of the many Lenten observances, they are, nonetheless, very often overlooked. Once regarded solely as a means of atonement and the "cleansing of one's mind of evil thoughts," today many consider fasting as a way of cleansing the body as well. Restoring fasting restrictions in the Armenian home will help make Lent a practical, daily part of life at this time of year.

The 40 Days of Lent by Alice Antreassian is a cookbook of close to 70 Armenian Lenten recipes offering diversity, tastefulness, and nutritional value. The recipes contain no animal or dairy products and are recommended for year-round use. The highly-acclaimed cookbook author, Alice Antreassian, also provides a listing of suggested menus for each of the forty days with explanations of Armenian church and folk customs. A typical entry from the cookbook lists a day's menu with a short explanation of the practical historical use of the foods: in example:

"In some villages juhmoor bread was eaten during Lent and Holy Week. It consisted of crushed bread on which a sweet paste, made from grape juice, honey, and warmed oil, was spread. Juhmoor was taken with them as lunch, when the men went to town or into the fields to work.

In some villages women took their flour to public ovens, where they kneaded the dough in wooden troughs and set it to rise. They returned to shape the dough and bake it. Each family had a special emblem which they used to identify their loaves. Each family contributed wood for the huge ovens; the owner was paid in bread."

Some of the cookbook entries explain the religious significance of the day as well:

"This second Sunday, the Sunday of Expulsion, commemorates the banishment of Adam and Eve from their Paradise."

The book is beautifully illustrated by the noted painter and commercial artist Adrina Zanazanian. She has designed and illustrated numerous books and has served as Art Director for Ararat Quarterly.

Alice Antreassian has written two other cookbooks, Armenian Cooking Today and Classic Armenian Recipes: Cooking Without Meat, the latter co-authored with Mariam Jebejian. She has also lectured on Armenian cuisine and taught classes on the subject. When her first book was published, Mimi Sheraton wrote in The New York Times:

THE 40 DAYS OF LENT - 3

"In the steady stream of new cookbooks published each year, only a few stand out as being truly fascinating or exceptional. One newcomer in that rarefied category is Armenian Cooking Today, a labor of love written by Alice Antreassian..."

The 40 Days of Lent is written with the same pride and artistry. It is dedicated "to all -- past, present, and future generations -- who, through their love of Armenian culture and the Armenian cuisine, continue to serve and enjoy the same foods and meals created and cultivated by their Armenian forebears."

This book has been prepared in collaboration with the Diocesan Department of Religious Education and the Ashod Press. It is available for \$12.50 at the Diocesan St. Vartan Bookstore with the proceeds going toward religious publications. Bookstore and bulk discounts are available. For more information, call or write: St. Vartan Bookstore, Diocese of the Armenian Church of America, 630 Second Avenue, New York, NY 10016; 212/686-0710.

# #



from the office of the  
**Diocese of the Armenian Church of America**

630 Second Avenue, New York, N.Y. 10016, tel: (212) 686-0710

# news:

## Հրատարակութեան խնդրանքով

### **Ս. ՎԱՐԴԱՆ ՄԱՏԵՆԱՇԱՐԻ ՆՈՐ ՀՐԱՏԱՐԱԿՈՒԹԻՒՆԸ՝ "ՊԱՏՄՈՒԹԻՒՆ ՀԱՅ ԳՐԱԿԱՆՈՒԹԵԱՆ"**

«Պատմութիւն Հայ Գրականութեան» գիրքը (հեղինակ Տոքթ. Ծէյմս Էթմէքճեան) ամբողջական գործ մըն է Հայ գրականութեան մասին՝ առաջին անգամ ըլլալով գրուած Անգլերէն լեզուով: Գիրքը կը պարունակէ Ոսկեդարու մեր հեղինակներէն սկսեալ մինչեւ Արծաթէ Դարու (12-րդ եւ 13-րդ դար) մեր գրական դէմքերը: Հոն կը հանդիպինք ու կը սորվինք Եղիշէի, Գրիգոր Նարեկացիի, Ներսէս Ծնորհալիի եւ տասնեակ մը ուրիշներու մասին: Հայ գրականութեան զարգացման փուլերը ուսումնասիրած ժամանակ, հեղինակը իր շեշտը կը դնէ կրօնական բանաստեղծութեան եւ վարդապետական գրականութեան դպրոցներու, վանական կեդրոններու, միաբանութիւններու եւ այլ պատմական գրութիւններու վրայ:

Գիրքին յառաջարանին մէջ Առաջնորդ Գերշ. Տ. Թորգոս Արք. Մանուկեան կը գրէ. «Խորունկ հասկացողութեամբ եւ զգայնութեամբ Տոքթ. Էթմէքճեան կը բնութագրէ Հայ գրականութեան զարգացումը, հելլենական մշակոյթին ներկայութիւնը՝ անոր սկզբնական շրջանին, եւ հետագայ ազդեցութիւնը բիզանդական, պարսկական եւ արաբական աղբիւրներու: Բարդ աշխատանք մըն է, որուն կցած է շատ օգտակար մատենագրական ցանկ մը»:

Տոքթ. Էթմէքճեանի ծրագիրն էր այդ աշխատանքը երեք հատորներով հրատարակել, բայց անոր մահը իր աշխատանքը կը կասեցնէ 13-րդ դարու շրջանին մէջ: Հեղինակը վերապրած է ցեղասպանութենէն: Հայրն ու մայրը սպանուած են թուրքերուն կողմէ: Տոքթ. Էթմէքճեան Միացեալ Նահանգներ եկած է 1927-ին, եւ Հարվըրտ համալսարանէն ստացած է Bachelor of Arts and Masters in Arts տիտղոսները: Իր ուսուցչական տարիներուն գրած է «Ֆրանսական ազդեցութիւնը Արեւմտահայերէնի վերածնունդին վրայ», «Ծաղկաբաղ Արեւմտահայ Գրականութեան» եւ այլ գիրքեր: Ան գրած է նաեւ բազմաթիւ գրական քննադատութիւններ եւ յօդուածներ, եւ կատարած թարգմանութիւններ:

«Պատմութիւն Հայ Գրականութեան» արժէքատր գիրքը կը վաճառուի Առաջնորդարանի Ս. Վարդան գրատան մէջ (հեռաձայն 212 686-0710): Գինն է 35.00 տոլար:

Օգոստոս 2, 1989



from the office of the  
**Diocese of the Armenian Church of America**  
630 Second Avenue, New York, N.Y. 10016, tel: (212) 686-0710

# news!

## Հրատարակութեան խնդրանքով

### **ՆՈՐ ՏԵՍԱԿԻ ՅՈՒՇԱՆՈՒԷՐՆԵՐ ԿԱՐԵԼԻ Է ԳՏՆԵԼ Ս. ՎԱՐԴԱՆ ԳՐԱՏԱՆ ՄԷՋ**

Առաջնորդարանի Ս. Վարդան գրատունը ճոխացած է հետեւեալ նոր տեսակի յուշանուէրներով.

- «Հայերէն Այբուբեն»-ով շապիկներ՝ երեխաներու եւ պատանիներու համար: Ծերմակ գոյնով շապիկի վրայ գունաւոր Հայերէն տառեր: Գինն է 10.00 տոլար:

- «Պատմութեան Երկիր» շապիկներ՝ մեծերու համար: Ծերմակ գոյնով շապիկի վրայ տպուած է կապոյտ եւ կանաչ գոյներով Արարատ լեռը: Գինն է 10.00 տոլար:

- Ձեռքի «Հայկական Ժամացոյցներ»՝ այբերու, կիներու եւ պատանիներու համար: Պատրաստուած են Զուիցերիոյ մէջ: Ժամացոյցի կեդրոնը գրուած է «Ես Հայ Եմ», իսկ բոլորտիքը՝ Հայերէն այբուբենը: Գինն է 40.00 տոլար:

Վերոյիշեալները եւ կամ այլ տեսակի նուէրներ կը վաճառուին Ս. Վարդան գրատան մէջ, որուն հեռաձայնի թիւն է 212 686-0710:

Օգոստոս 2, 1989

# Washington Post Cooking the Armenian Way 11/8/89

By Cristina Del Sesto  
Special to The Washington Post

According to the Diocese of the Armenian Church of New York, there are 800,000 to a million Armenians in the United States and more than 7,000 of them live in the D.C. area. Yet Armenian food traditions are relatively unknown here. Even if you wanted to try Armenian food, there just isn't any place to get it unless an Armenian invites you home to dinner.

In fact—in a city filled with restaurants representing every ethnic group imaginable—there just don't seem to be any Armenian Restaurants.

So with that in mind, it might be time to learn how to make a few Armenian dishes on your own. "Armenian food is such a healthy way of eating," says Clara Andonian. "And the best kept secret is—it's easy to prepare."

Andonian is a founding member of "The Angels" of St. Mary's Armenian Church (at Fessenden and 42nd streets NW), a group of three women who specialize in catering traditional Armenian food.

The Angels are perhaps best known for their work at the church's annual fall festival, to be held today through Saturday, where they are expecting to tempt more than 2,000 palates with Armenian delectables. Admittance to the festival is free, and food can be carried out or eaten there. Lunches will be held through Friday, 11 a.m.-2 p.m., and dinners will be served on Friday and Saturday, 6-9 p.m. (For further information, call 363-1923.)

"Armenian food uses the same ingredients as a lot of Middle Eastern food does but the difference is in the preparation," she says.

For instance, *tabouleh* is a main staple of the Middle East but the cracked wheat that is typically soaked by other cultures is steamed by Armenians, mixed with tomato paste and vegetables and called *etch*.

Such variations in preparation habits—such as whether the *tabouleh* is soaked or steamed—might seem insignificant but in fact these details represent the vast differences in heritages. To learn such subtleties is to understand the distinctive quality of Armenian food.

Sylvia Balian, who continues her family's Armenian pottery tradition in Northern Virginia, grew up in Jerusalem and lived in Saudi Arabia before coming to the United States. "No matter where I live I incorpo-

rate influences from other cultures in my cooking, but it's a conscious incorporation," she says. "There are still many dishes that Armenians unanimously agree are Armenian and only Armenian."

Alice Antreassian has authored three books on Armenian food: "Armenian Cooking Today," published in 1975 by the Diocese of the Armenian Church of New York; "Classic Armenian Recipes: Cooking Without Meat," published in 1981 by Ashod Press; and "The Forty Days of Lent," published in 1985 jointly by Ashod Press and the Diocese of the Armenian Church of New York.

"Armenians have never stressed meat in their diet," she says, from her home in New York City. Antreassian also notes that Armenian food uses less oil and fat than other Middle Eastern cuisines.

Armenian recipes have survived, she says, because they are kept alive by Armenian families living all over the world. Antreassian learned Armenian cooking techniques from her mother but says her son and her brother are equally versed in the tradition. Food traditions are passed from mother and father to daughter and son.

"I expect Armenian cooking to really catch on in the next few years," she says. She thinks this is especially true because of the vegetarian recipes Armenians have to offer for all health-minded people regardless of their ethnic background.

"Eating vegetables and legumes has always been a passion with Armenians," she said, "And now that's in fashion."

## ARMENIAN MEAT PASTRIES BAKED IN BROTH "MANTE"

(8 servings)

2½ cups flour  
1 egg  
½ cup water  
½ teaspoon salt  
2 tablespoons butter  
2 pounds ground lamb  
2 large onions, chopped fine  
Salt and pepper to taste  
¼ cup melted butter  
6 cups chicken broth

Mix together the flour, egg, water and salt to form a dough. Rub your palms with the butter and knead the dough. Divide dough into two pieces and let stand in a covered pan for two hours.

Mix the lamb, onions, salt and pepper together. Roll out the dough to about ¼ inch thick. Cut into 1½-inch squares. Place a teaspoon or so of the lamb mixture in the middle,

and pinch the ends of the dough until you have formed a little canoe (*mante*). Grease a pan with the melted butter and arrange the *mante* in the pan, close together, filled sides up.

Bake in a 375-degree oven for about 35 minutes, or until lightly browned. In a saucepan, bring the chicken broth to a boil, adding salt to taste. Pour over the *mante* and cook together for 5 more minutes. Serve hot with plain yogurt.

Variation: Add 1 tablespoon tomato sauce to the chicken broth. Or add cumin, sumac, garlic or butter to the yogurt.

Per serving: 476 calories, 38 gm protein, 28 gm carbohydrates, 21 gm fat, 12 gm saturated fat, 177 mg cholesterol, 791 mg sodium.

## LENTIL PILAF

(6 servings)

1 cup split lentils  
½ cup bulgur (cracked wheat)  
½ teaspoon salt  
½ teaspoon pepper  
¼ pound butter or margarine  
1 chopped onion  
¼ cup finely chopped green bell pepper

Cook the lentils and bulgur in 3 cups of water. Add salt and pepper.

In a skillet brown the chopped onions in butter or margarine and pour over lentil/bulgur combination. Garnish with chopped green pepper. This could be eaten hot or cold with 1 tablespoon of olive oil drizzled on top.

Per serving: 210 calories, 3 gm protein, 16 gm carbohydrates, 16 gm fat, 10 gm saturated fat, 41 mg cholesterol, 336 mg sodium.

## LEEK OR CELERY STEW WITH LAMB

(5 servings)

1 pound lamb shoulder cut in 1-inch cubes  
2 tablespoons butter  
1½ pounds leeks, washed and cut in 1-inch lengths  
1 large onion, sliced  
1 cup chopped tomatoes  
½ cup water  
1 tablespoon salt  
1 tablespoon black pepper

Brown lamb in butter and let it simmer for 30 minutes. Add the rest of the ingredients and let the mixture cook for about 1 hour longer until leek (or celery) is tender. Serve on rice pilaf or lentil pilaf.

Per serving: 326 calories, 27 gm protein, 23 gm carbohydrates, 14 gm fat, 8 gm saturated fat, 107 mg cholesterol, 1420 mg sodium.

Cristina Del Sesto is a freelance writer based in Washington.



**ԱՌԱՋՆՈՐԴՈՒԹՅՈՒՆ ՀԱՅՈՑ**  
 DIOCESE OF THE ARMENIAN CHURCH OF AMERICA, 630 SECOND AVENUE, NEW YORK, N.Y. 10016-4885 212 686-0710

Թի 145  
 Յուլիս 31, 1990

Մեծայարգ  
 Տիար Հրանդ Թոռունեան  
 Ուէյն.

Յարգելի Տիար Թոռունեան,

Ստացած ենք Յուլիս 8, 1990 թուակիր ձեր նամակը, որով կը շնորհատրեք մեր ընտրութիւնը որպէս Առաջնորդ Հայց. Եկեղեցւոյ Հիւսիսային Ամերիկայի Արեւելեան Թեմին:

Մեր շնորհակալութիւնը կը յայտնենք ձեզի: Ձեր արտայայտած սրտաբոխ գգացումներն ու ներկայացուցած բարեմաղթութիւնները կը քաջալերեն մեզ՝ մեր լաւագոյնը ի գործ դնելու այս դժուարին եւ պատասխանատու պաշտօնն ու առաքելութիւնը աստուածահաճոյ գործունէութեամբ յառաջ տանելու համար:

Ձեր նամակին մէջ յիշած էիք նաեւ Առաջնորդարանի գրատան նոյնիսկ 500 օրինակ «Տէրունական Աղօթք»ի մասին, եւ կը տեղեկացնէիք թէ ցարդ որեւէ լուր չէք ստացած այդ կապակցութեամբ:

Մենք հետաքրքրուեցանք այս հարցով եւ մեզի տեղեկացուեցաւ որ գրատան կողմէ գիրով մը ձեզի շնորհակալութիւն յայտնուած է եւ հաղորդուած որ «Տէրունական Աղօթք»ը կը վաճառուի գրատան մէջ:

Այս առթիւ կը փափաքինք մեր շնորհակալութիւնը յայտնել ձեզի եւ ձեր ազնիւ տիկնոջ՝ ձեր այս օգտակար մտածումին համար:

Կը մաղթենք որ Տիրոջ Աջը պահապան ըլլայ ձեզի եւ ձեր հարազատներուն:

Աղօթարար

Խաժակ Ծ. Վրդ. Պարսամեան  
 Առաջնորդ

FROM

THE DIOCESAN BOOKSTORE  
630 Second Avenue  
NEW YORK, NEW YORK 10017-4005

Message  
Reply

July 24, 1990

PRIORITY

- URGENT!
- SOON AS POSSIBLE
- NO REPLY NEEDED

FILE NO.

ATTENTION:

SUBJECT:

PC082

TO

Mr. & Mrs. Hrant & Araxy Torunyan  
148 Eaton Dr  
Wayne, PA 19087-5220

M  
E  
S  
S  
A  
G  
E

Dear Mr. & Mrs. Torunyan:

It is with great pleasure that we acknowledge receipt of five (5) copies of the "LORD'S PRAYER" Posters that you have so graciously offered to our Bookstore on January 29, 1990.

We fully appreciate your kind donation, particularly since this beautiful art work was designed and produced by you. Please be assured that we will be honored to sell it and, with the proceeds, contribute to Armenia's Relief efforts.

Thank you once again.

Sincerely,

SIGNED: [Signature]

SY/av

DATE OF REPLY:

REPLY TO:

REPLY

PC082 → so far we've sold 5 posters for \$12.-

SIGNED:

SENDER: DETACH AND FILE FOR FOLLOW-UP.

Handwritten notes at the bottom of the page, including the number 0115 and various illegible scribbles.



Ռեկ. Յուլի, 8, 90

Ինտելեկտի հարցի վերաբերյալ Վ. Գրիգորյանին

Վերադարձի հարցի վերաբերյալ Վերադարձի Վ. Գր.

Վերադարձի հարցի վերաբերյալ

Եստե՛ս պիտի համարձակվի Տաճարային ինտելեկտ-ը.

17 ցարկեր արա՛ց Արագ՛ն ճանաչի՛ր օրհնի՛ր Վերադարձի

Եստե՛ս Գրիգորյան, Գրիգորյան Ռեկ. հարցադրում

Ռոմանտիկ ճանաչի՛ր հարց, Երանայ Ռոմանտիկ Վ.

(60 ցարկան) Կրե՛ս Վերադարձի, աղջիկներ ՅՅ ցարկան Արևմտյան

որ Յուլի 6 երեկոյան 7:00 օրը ա՛մուսնացա՛ն, "այս Եստե՛ս

ալ Բա՛նական Երանայ-Վ. ՅՅ-ի մեջցանք, Բր Վեր. հարց-ի

Եր", Եստե՛ս զանաչի՛ր Վերադարձի 22 ցարկան:

Դե՛հ ա՛նցա՛ր Դե՛հ Ռեկ. Գրիգորյանի Ա. Վերադարձի և Ա. Գրիգորյանի

հարցադրումից Երանայից, զար պիտի փոխադրվի՛ր որ

Բր Երանայից Երանայից Վերադարձի-ՅՅ-ի Երանայից

արհարհար-ՅՅ-ի արհարհար Բր Երանայից Երանայից

Բր, Գրանայից Երանայից և Երանայից Երանայից

Երանայից-ը որո՛հ Երանայից Երանայից Բր աղջիկներ

ա՛նցա՛ր Երանայից, Վերադարձի:

Քեզ շա՛տ անտե՛ստ ուրախ ու հպարտ եմ ձեր  
տնտեսության ապագայի ճանաչման և անտես, ձեզ և  
զերիանորդի արդարև ու թող անտեսող պետ էլ  
որ ձե՛ն տեսնում ձեզ պահել թող քանզի Բարձրագույն  
Վարչի և ձեր շնորհ անպակաս լինի ձեր անտեսողի համար:

Արե՛ստ հարգանքներ, Քեզ երեք տարի հիանալի  
Պր. Մ. Մորգոնի Բարձրագույն Գիտության Ծրագրի 50-րդ  
Յո՛ւրթագրան էլ անտեսողի անտես, Բարձրագույն  
Վարչի և ձեր շնորհ 500 հարյուր 17 x 25 չափով Գիտության-հարգանք  
Բարձրագույն անտեսողի, "Արե՛ստ հարգանքներ" և անտեսող  
արարած ու համարում անտեսողի օրհանգիստ, որով  
հանձնում է Bookstore, անտեսողի որ հարց համարում  
25 հոգանք, որ կարճ լինի Գիտության և անտեսողի  
և Բարձրագույն անտեսողի, և անտեսողի անտեսողի  
անտեսողի հանձնում, Բարձրագույն և անտեսողի, որ ինչ  
հարց հանձնում էր, անտեսողի անտեսողի անտեսողի  
և անտեսողի անտեսողի; անտեսողի անտեսողի անտեսողի  
անտեսողի անտեսողի, անտեսողի անտեսողի անտեսողի  
և անտեսողի, որով անտեսողի անտեսողի անտեսողի  
և "Արե՛ստ հարգանքներ-500 օրհանգիստ" անտեսողի և անտեսողի  
և ինչ անտեսողի անտեսողի և անտեսողի է

Կեզ. և Կայրէջ Բանարան Ը. Ջերմակեցեաց  
 Վարձձարտու Ը Բանարանէի մարտոյ-թիւ  
 և Բանարանց Գրէցեաց մէն-նա Բազան-նա,  
 Կայրէջ և Գրանցարթի Թ-է ալ. շարք  
 Ը Վերջ աջարայ Բանարան և Վերջեաց  
 Վարձձարտութի աջարարթի. Բայց չճարարար  
 Թիցեաց սյուր "Մեր-նակուն Կոյօթ Թիւրմէ" Բարթ  
 Բնա շ-ն Ը շիւ աջարան, Զա-յն 6 մարտ  
 որ Կարձար Թի-է և Նիցայ Կոյսերթարան  
 Կրանցարթեաց, որ Կար Կոյս Կրան Թիւրթարար  
 Կից Կոյսարթեաց, Ի՞նչ Ինչայ որ այս Բարթ  
 Բնա Կրան Թի-է Ը շիւ և Նիցան, անարարից  
 որ Ջիւր Կարձար Ը Կրան Կարթ, մէն-նա  
 Կ Կրթ որ Ջիւր Կրան Թի-է Ը աջարան Ը,  
 Կանարանց որ Կրան Կարթ Կարթ Կրան  
 այս Կայր-թիւ Բարթ.

Կարթեաց Ջիւր Կրան Թի-է  
 Բնա Կանարթ և Կրան Կարթ  
 Կրան և Կայր-թիւ  
 Կրան Կրան Կրան