

Recept

Szilágyi Kata

98

Hasonlóan más népcsoportokhoz a vikings számára is kiemelt fontossággal bírt a táplálkozás, amelyről azonban nagyon töredékes a fennmaradt információ. A megmaradt főzőedényeken megfigyelhető használati nyomok, azoknak úrtartalma és a szenült magvak árulkodnak arról, mit is főztek. Extrém, azonban szerencsésnek mondható esetben a testek gyomrának tartamából is lehet a táplálkozásról újabb információt szerezni.

Minden bizonnyal változatos alapanyagokból készítették ételleiket, amelyeknek döntő többségét szárítással és sózással tartósították. A gyűjthető szezonális gyümölcsök, magvak és csonthéjas termékek mellett, a gabonaféleségek (különösen az árpa, rosz és búza) és a hús jelentették a legfontosabb tápanyagokat. A húsételek között a halételek igen változatosak.

Viking család hagyományos zabkásája (Kornmjölsgröt)

(4–6 fő részére)

Hozzávalók:

- 10–15 csésze víz
- 2 csésze aprított búzamazag, ait egy éjszakán át érdemes vízben áztatni, hogy puhább legyen (1 csésze kb 1,5 dl vagy 90 g lisztnek felel meg)
- 2 csésze árpagyöngy
- egy marék teljes kiőrlésű búzaliszt
- egy marék összezúzott magkeverék (ízlés szerint dió, mogyoró stb.)
- 3-4 kanál méz
- egy darab alma, körte



Elkészítés:

1. A búzamazagot, árpagyöngyöt, búzalisztet és magkeveréket tegyük egy fazékba és öntsük fel vízzel, majd kezdjük el melegíteni.
2. Folyamatos kevergetés szükséges, hogy a kásafőzetet mindenhol egyenletes hő érje. Ha elfőtt a víz, és túlzottan megvastagszik a kása, kis adagokban pótoljuk a folyadékot.
3. Körülbelül fél óra kavargatást követően adjuk hozzá a mézet és a gyümölcsöket.
4. További 10-15 perc főzést igényel, amíg a kívánt kásaállagot elérjük, és a gyümölcs íze is belefő az ételbe.
5. Végezetül melegen tálaljuk.





Híd a múltba

programunk keretében támogatott kezdeményezések:

Múzeumi, régészeti kiadványok

Régészeti és képzőművészeti kiállítások

Orosz–Magyar Uráli Régészeti Expedíció

Szíriai magyar régészeti misszió

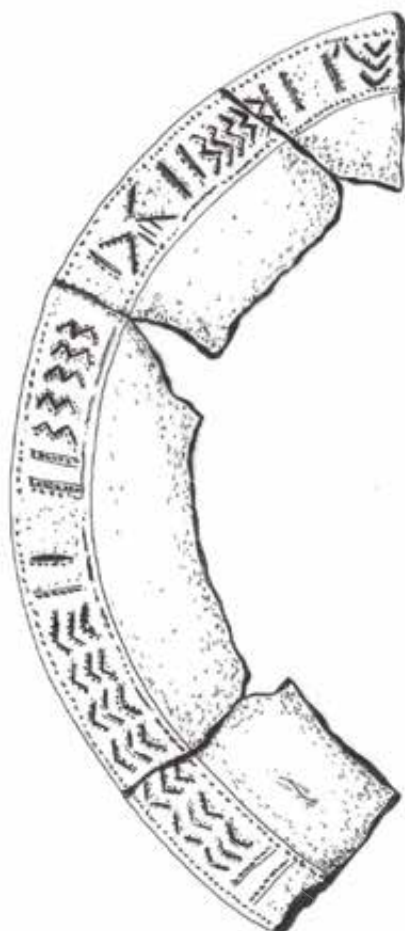
1000 éves sólyi templom

Egyetemi ösztöndíjak

Gyermekprogramok

VICVS TEVTO ÖRÖKSÉGVÉDELMI ALAPÍTVÁNY

Kérjük, támogasson adójának 1%-val! Adószámunk: 18714784213



A Salisbury Kft. a régészet és műtárgyvédelem terén hazánk egyik legrégebben működő magánvállalkozása.

Országosan akkreditált vállalkozásként a régészeti munkák valamennyi fázisához és az örökségvédelem területeihez kapcsolódva a legkorszerűbb technológia segítségével nyújt szolgáltatásokat.

www.salisbury.hu



Kulináris Rock & Roll

Gerilla Gourmet

2017. ÁPRILIS 14-15-16.
SZEGED, SZÉCHENYI TÉR

Gourmet életérzés mindenkinek -
csúcsminőségű alapanyagokból
készült ételek, extravagáns ízek,
street food orgia és interaktív
gerilla-látványkonyha Magyarország
és Szeged elsőszámú chef-jeivel.



starlightmarketing.hu | info@starlightmarketing.hu

Tel.: 06 30 194 1299 | 06 30 929 8409



MORAMUZEUM.HU



MORAMUZEUM

A magazin támogatója

