

Recept

Sertéshúsos-csicseriborsós
egytálétel tésztabundában

ZAY ORSOLYA

A hőroszok vacsorája

Az egyik legnehezebb feladat, olyan korok ételeit kutatni, melyből nem állnak rendelkezésünkre receptkönyvek. Hogyan tudok utánajárni, mit ettek az emberek azokban a korokban, amelyekből nem vagy alig maradtak ránk írott források? Ebben segíthet nekünk a régészet, a kísérleti régészet vagy a biológia társtudománya. A hónap tematikája egy kicsit kilóg az őskori ételeinek kutatásából, hiszen hasznunkra lesz a szépirodalom is. Homérosz írásai, bár több korszak tudását ölelik fel, mégis leginkább a bronzkor emberét helyezik más megvilágításba. Nemcsak a pollenek vagy az ételmaradványok nyújtanak ugyanis számunkra információt, de az *Iliász*-ból vagy az *Odüsszeiá*-ból is értesülhetünk arról, hogy mikor és miért ettek bizonyos ételeket az ókori Mediterráneum emberei. Látjuk azt is, hogy társadalmi elvárás volt a vendégségbe hívás, a másik „jóllakatása” pedig presztízsértékkel bírt. De az étkezés jelzi a halandóságot is, hiszen esznek az istenek is, de szükségszerűen csak a halandók fogyasztják el a táplálékot. Élvezet és életben maradási biztosító szükségszerűség is volt tehát mindez egyben. A lakomaleírásokból tudjuk, hogy a kor emberei sok húst fogyasztottak, többféle szemes terménnyel és kenyérral együtt. Ezt igazolják a trójai feltárási előkerült maradványok is, így a nagy mennyiségű sertés- és marhacson. Ezért választottam most egy olyan ételtípust, melyet a mai napig fogyasztanak a térségben, de alapanyagait és technikáját nézve bizony Akhilleusz vagy Agamemnón is fogyaszthatta királyi palotájában.



Hozzávalók (4-5 főre):

- 450 g sertéshús
- 250 g csicseriborsó
- 250 g lencse
- 3 közepes fej hagyma
- fűszerek: só, feketebors, koriander, bazsalikom, majoránna, szegfűbors, sáfrány
- 6 tojás
- olívaolaj
- 3-4 dl víz vagy hús alaplé
- 1 csomag réteslap

A hagymát megdinszteljük olívaolajon, majd az apróra vágott sertéshúst is megpirítjuk. Közben a fűszereket rászórjuk a húsról, és átforgatjuk, így a húsos alap átveszi a fűszerek ízét. Az előző nap beáztatott csicseriborsót és lencsét a húsról öntjük, majd felöntjük az egészét vízzel, vagy ha van otthon, akkor hús alaplével. Fedő alatt majdnem készre pároljuk, majd hagyjuk, hogy elfője a levét az étel. Ha úgy érezzük, tehetünk még hozzá a fűszerekből, hogy intenzívebbek maradjanak az ízek. Ne ijedjünk meg, úgy jó, ha érezhető, amit hozzátettünk, ne féljünk a fűszerezéstől! Közben egy magasabb falú tepsit kiolajozunk. A réteslapokat megkenjük egyenként felvert tojással, és kibéleljük a formát. A hűlő húsos ételhez felvert tojást keverünk, hogy süléskor összetartsa a masszát, majd belekanalazzuk a tésztába. A tetejére is réteslapot teszünk. Amennyiben szeretnénk vékony tésztát, lisztből és vízből magunk is készíthetünk, ez az időn és a kedvünkön múlik. A sütőbe 180–200 fokra kb. 15 percre tesszük, és készre sütjük a tésztabugyrot.

Jó étvágyat!



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

Megjelentek a Martin Opitz Kiadó új régészeti kiadványai

Az Északkelet-Magyarországon Ózd-Piliny-csoportként ismert, a Baden-kultúrába sorolt lelőhelyek mintegy fél évszázada már különleges helyet foglalnak el a hazai késő rézkor kutatásában. Az átlagostól eltérő megítélésüket a környéken megjelenő magaslati, kultúrtegekkel rendelkező települések, az azokhoz kapcsolódó alföldi jellegű, egyrétegű lelőhelyek, és a települések melletti kőpakolások, halmos, urnás-hamvasztások temetők indokolják. Az **OPITZ ARCHAEOLOGICA** 10. kötete ennek a kultúrsoportnak a revíziójára tesz kísérletet, a jelenleg rendelkezésre álló módszerekkel vizsgálva újra az eddigi különleges csoportjellemzőket.

Az **OPITZ ARCHAEOLOGICA** 11. kötetében a Csongrád megyei Felgyő község határában feltárt, több mint 11 hektár kiterjedésű 7–8. századi településrészlet ismertetésén, leletanyagának elemzésén keresztül nyerhetünk bepillantást a Kárpát-medence egyik legnagyobb avar kori településének életébe. Az ezernél is több feltárt objektum (házak, műhelyek, kemencék, árkok és gödrök), az ásatási megfigyelések, továbbá az igen gazdag leletanyag alapján megismerhetjük a korabeli lakóköörülményeket, a gazdálkodást és a kézművességet, részletes és életteli bepillantást nyújtva így a közösség mindennapi életébe.

opitzkonyvek@gmail.com
facebook.com/opitzkiado
+36 30 321 1288

www.martinopitz.hu

