

## Ludaskása

Rendkívül nehéz a vándorló népek étkezési szokásairól történetileg hitelesen beszélnünk, hiszen írott receptek nem maradtak fenn és csak közvetett bizonyítékaink vannak arra, milyen ételeket is fogyaszthattak eleink. Mégis létezik egy olyan ételtípus, amit nemcsak egész Euráziában fogyasztottak a népvándorlás korában, de a mai napig kedveltnek számít. Sőt mi több, a mai egészséges táplálkozás hívei között is igazi favorit! Ez a könnyen elkészíthető, mégis ezerféle típusú és formájú étel: a kása. (Gyakorlatilag egy olyan gabonaszármazék, melyet forró folyadékkal készítenek el). Lehet sós, vagy édes, készíthetjük víz helyett hús alaplével, vagy az előző étkezésből megmaradt hússal, de lehet tejjel és gyümölcsökkel is összefőzni. Régészeti leleteink között a fazékmaradványokban gyakran találunk leszenesedett kásaételt, de a középkorban a leírások is gyakran említik: a főuraktól a parasztokig, minden asztalra került belőle.

Jóféle kását a kora újkorban is fogyasztanak, ilyen a ludaskása, mely szinte kivétel nélkül megjelenik a korabeli szakácskönyvek mindegyikében. Bár magyar nyelven a 16. században jelent meg, bizonyosan ugyanígy készíthették bármely időben.

### Hozzávalók (4 főre):

1 db libamell (Ez lehet tyúkhús is. A korabeli receptek szerint a húsnál olyat használtak fel, amit otthon épp elértek, így a tyúknak bármely részéből is el lehet készíteni).

40 dkg hántolt köles

fűszerek: só, bors, gyömbér, sáfrány

### Recept:

A húst apróra vágva főzzük meg tiszta vízben. Ehhez hozzáadhatunk fűszereket, de akár zöldséget is tehetünk mellé.

(Egy-két szem sárgarépa, kis zeller.

Jól látni, hogy ez a recept tökéletes a maradékok felhasználására, ezért is készítették gyakran, amellet, hogy igen laktató is.)



A megfőtt húst leszűrjük, a húslevet hozzáadjuk a köleshez. A kölesnél jó figyelni arra, hogy képes háromszor annyi folyadékot felvenni, mint a súlya. A felöntött köleshez adjuk a fűszereket és az apróra vágott húst, majd folyamatos kevergetés mellett puhára főzzük. Figyeljünk az étel aljára, mert míg fenn forr a lé, addig lenn odakaphat a köles. Úgy érdemes elkészíteni, hogy a köles teljesen megszívja magát a húslével, de se túl száraz ne legyen, se fölösleges lé ne maradjon rajta. Ha esetleg mégis száraznak éreznénk, egy evőkanál vajot vagy zsírt adhatunk az ételhez, majd fedő alatt hagyjuk kissé hűlni.

Jó étvágyat!

## Stílus és elegancia AZ ALFÖLD SZÍVÉBEN

Élje át a 30-as évek  
nemesi életének hangulatát

Kóstolja meg biztró  
konyhánk ételremekeit

Tapasztalja meg a végtelen  
nyugalmat a Körös partján

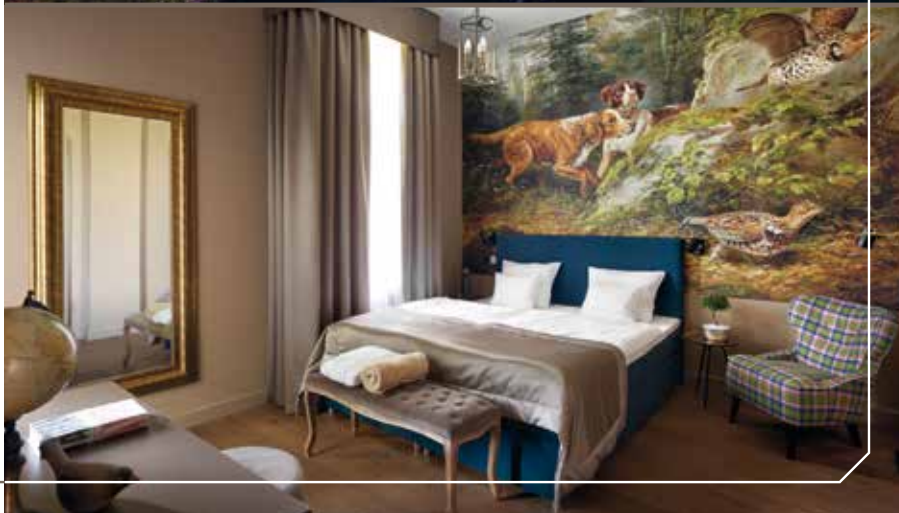
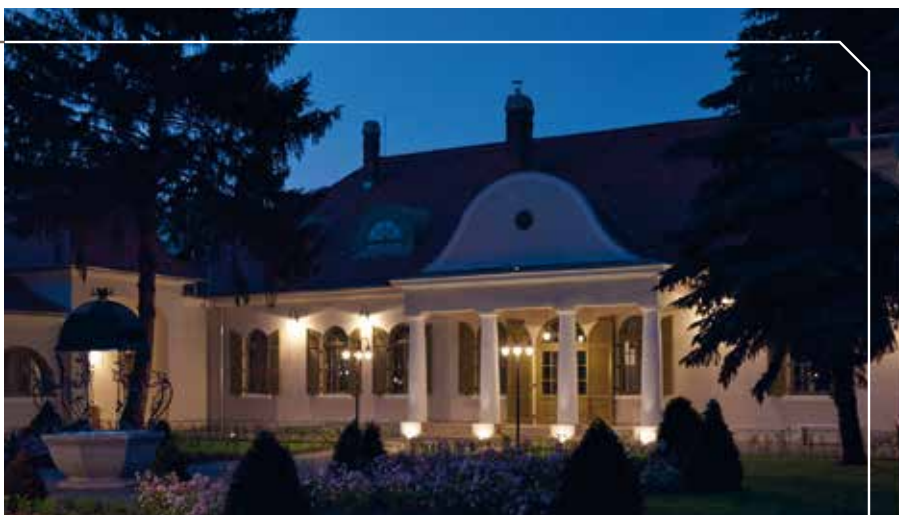


HERCEGASSZONY BIRTOK  
WELLNESS & GARDEN

*Veled lesz teljes...*

5400 Mezőtúr, Hercegasszony útja 1.  
Telefon: +36 56 200 166 info@hercegasszony.hu

WWW.HERCEGASSZONY.HU



## Régészeti könyvajánló a karanténból:



Információ:  
+36 30 321 1288

kiado@martinopitz.hu

www.martinopitz.hu



# ÚJ ÉLMÉNYEK A MÓRA FERENC MÚZEUMBAN HAMAROSAN!

◊ ◊ ◆ **Kilátó** ◆ ◊ ◊

Nézzon le Szeged belvárosára a múzeum tetejéről!

◊ ◊ ◆ **Új kiállítások** ◆ ◊ ◊

Legyen részese Szeged múltjának az új, izgalmas interaktív tárlatokon!

**Tartalmas családi kikapcsolódás  
21. századi köntösben**

Hamarosan várja Önöket a megújult Móra Ferenc Múzeum!



Részletek a felújításról: [www.moramuseum.hu](http://www.moramuseum.hu)

www://

MORAMUZEUM.HU



MORAMUZEUM

A magazin támogatója



9

772416

307004