

## Recept

Kelemen Zsófia

Barbár kása – római módra  
Tisana bar[ba]rica (Apicius IV.4.2)

- 100–100 g csicseriborsó, felesborsó (v. sárgaborsó) és lencse
- 200 g gersli
- 1 szál póréhagyma
- 1 kis fej édeskömény
- 2–3 szál friss kapor és koriander (szárítottal is helyettesíthető)
- Fél csokor fodros kel vagy fél fej zsenge kelkáposzta
- 1–2 tk. oregánó, lestyán, édesköménymag
- 1 kk. asafoetida (2–3 gerezd fokhagymával helyettesíthető)
- Olívaolaj, halszós

Áztassuk be főzés előtt pár órára a hüvelyeseket és az árpát, majd friss, enyhén sós vízben tegyük fel főni. A víz bőven lepje el. Amint felforr, szedjük le róla a habot, majd kevergetve adjunk hozzá olívaolajat. Ezután mehet bele a felkari-kázott póré és édeskömény, valamint a csíkokra vágott káposztalevelek. Ha friss fűszereket használunk, kis csokorba kötve tegyük bele, ha szárítottat, akkor érdemes előtte egy mozsárban a köménymaggal együtt összetörni őket mielőtt a kásához adjuk. A halszósszal állítsuk be az étel sósságát. Ha átfőttek a hüvelyesek, kész is az étel, sűrű, főzelekre hajazó állagra számítsunk. Tálalás előtt apróra vágott, zsenge káposztalevelekkel szórjuk meg. Ha igazi római ínycsenként akarunk viselkedni, némi frissen tört borssal megszórhatjuk, de anélkül is elég fűszeres.

De mégis mit adtak nekünk a rómaiak? Hát a világ első szakácskönyvét! Bár a receptgyűjtemény összeforrt Gavius Apicius nevével, aki túlzó ínycsenként vált hírhedtté Augustus uralkodása alatt, a ma ismert változatot csak a 4. században szerkesztették egybe. A cél az volt, hogy praktikus segítséget nyújtson gyakorló szakácsoknak, emiatt sok esetben mennyiségek nélkül, minimális instrukciókkal írja le az ételeket, sőt, nem csak receptek, hanem tartósítási eljárások és egyszerűbb orvosságok is helyet kaptak benne. A kötetben megtalálhatók olyan ínycsengések, melyeket csak a legtehe-

tősebbek engedhettek meg maguknak a felhasznált fűszerek és alapanyagok miatt – ilyen például a fűgén hizlalt állat mája, a mogyorós pele vagy a virághagymák –, de számos olyan recept is, amelyek az egyszerűbb rétegekből származók asztalaira is kerülhettek. A régészeti adatok alapján ugyanis a római népesség étkezésének legfontosabb részét a gabonafélék és a hüvelyesek töltötték ki – ebben annyira nem különböztek barbár szomszédaiktól. Az Apicius-féle gyűjteményben találunk is egy ételt, amit úgy tűnik, kifejezetten ezek az egyszerű kásafélék ihlettek, erre utal a neve is: *tisana bar[ba]rica* – barbár árpakása. Néhány hozzávalóval azonban összetéveszthetetlenül rómaivá tették.

De mégis mely összetevőkről van szó? Az olívaolajról, a *liquamen*ről és a *silphium*ról. Előbbi nem igényel bemutatást – mind a mai napig a mediterrán konyha egyik alapköve, és ez az ókorban sem volt máshogy. A birodalom határterületeire, és ritkán azon is túl, hatalmas amphorákban szállították. Utóbbi kettő azonban több magyarázatot igényel. A *liquamen* vagy *garum* gyakorlatilag egy sózott halakból rothasztással előállított szósz volt, mely a római konyha elengedhetetlen részévé vált a császárkorra. Sokszor só helyett is ezt látjuk az ételekben – a fent említett könyv receptjeinek nagy részében szerepel, még egyes édességekben is. Szintén amphorákba zárva jutott el a birodalom minden szegletébe. A távol-keleti konyha ma is több hasonló halszószt használ (de a kimondhatatlan nevű Worcestershire szósz alapja is fermentált szardínia), így helyettesítése nem nehéz, de nagyon fontos ahhoz, hogy a kész ételből ne hiányozzon az umami íz. A *silphium* esetében már nehezebb dolgunk van. A magyarrá általában bordamagként fordított fűszert valóságos csodaszernek tartották. Fűszerezés mellett gyógyszerként, illatszerként, afrodisziákumként használták, de népszerűsége miatt már az első században kipusztult, emiatt mára már pontos azonosítása is nehézkes. A husángok (*ferulae*) nemzetségébe több más, aromás gyantával rendelkező növény is tartozik, melyeket ázsiai piacokon ma is árusítanak, ezek közül az asafoetida, az indiai konyha egyik alapfűszere a legalkalmasabb a *silphium* helyettesítésére. Íze kissé kesernyés, hasonlít a fokhagymára – emiatt végső esetben azzal kiváltható –, de ha még csak ismerkedünk vele, az adagolással óvatosan!



**Előfizetve** a magazin 1490 Ft helyett csak **1250 Ft-ba** kerül, ami évente mindössze 5.000 Ft!  
Az éves előfizetés négy lapszámra vonatkozik, a befizetés banki átutalással lehetséges.  
A 2024. augusztus 10-ig beérkező megrendelések esetén az előfizetés a 2024. szeptemberi lapszámmal fog indulni.

**Megrendeléskor, kérjük, tüntesse fel a nevét és a címét a közlemény rovatban vagy küldje el a lenti e-mail-címre!**

(Cím hiányában nem áll módunkban elküldeni az újságot.)

Számlatulajdonos neve: Móra Ferenc Múzeum. Számlaszám: 12067008-01374152- 00100004  
A közlemény rovatban, kérjük, tüntesse fel: Határtalan Régészetet, valamint nevét és címét.

Címünk: 6720 Szeged, Roosevelttér 1–3.

E-mail: hatartalanreg@gmail.com

Telefonszám: +36-62-549-040

78

Most már akár elektronikus formában is olvashatja a Határtalan Régészetet!

Keresse a lap régi/új számait a [laptapir.hu](http://laptapir.hu) felületein!



**KÖVETKEZŐ SZÁMUNK:**

**KÖZÉPKORI SÁTORLAKÓK: KUNOK, JÁSZOK, BESENYŐK**

Az Árpád-kor időszakában a Kárpát-medence korántsem volt annyira zárt világ, mint azt sokan feltételezik. Nem csupán Nyugat-Európából érkeztek ekkortájt új beköltözők, de a kelet-európai stepperégió irányából sem ért még véget az a sok évezredes folyamat, mely során nomád népek sora talált itt otthonra. A kései vagy középkori nomádok különleges, egyedi

anyagi kultúrájukkal gazdagították a középkori Magyarországot, nyomot hagytak a magyar nyelvben, a helynévi anyagban, és régészeti leletanyaguk is hosszú évtizedek óta izgatja a hazai kutatást. Őszi számunkban ezeknek a kései nomádoknak, így a kunoknak, jászoknak, besenyőknek a nyomába eredünk.

# RENDELJE MEG EDDIG MEGJELENT LAPSZÁMAINKAT!

Érdeklődjön a [hatartalanreg@gmail.com](mailto:hatartalanreg@gmail.com) e-mail-címen.





# LELKEM Balázs János festményei MŰHELYÉBŐL

FEKETE HÁZ  
2024. 04. 26 – 09. 22.



Szeged, Roosevelttér 1-3.



[moramuseum.hu](http://moramuseum.hu)



[mora ferenc muzeum](https://www.facebook.com/moraferencmuzeum)



[moramuseum](https://www.instagram.com/moramuseum)



[www://](http://www.moramuseum.hu) MORAMUZEUM.HU



MORAMUZEUM

A magazin támogatója

Petőfi  
Kulturális  
Ügynökség



nka  
Nemzeti Kulturális Alap

