

ZAY ORSOLYA

Kibbeh

A KELETI-MEDITERRÁN
VILÁG „FASÍRTJA”

76

Az étel elkészítése és tálalása a történelem folyamán mindenkor és mindenhol fontos kérdés volt. Az étel elkészítésével és felszolgálásával akár kifejezhetjük a társadalmi jogállásunkat, az istenek iránti odaadásunkat, vagy épp a másik iránti szándékunkat is. Mindez máig fontos eleme az emberi társas viselkedésnek, legyen szó egy közös családi ebédről, céges vacsoráról vagy az első randin elfogyasztott hamburgerről. Az étel közös elfogyasztása erősíti a társas kapcsolatainkat, ami az ókori forrásokban is gyakorta hangsúlyt kap.

Vajon milyen ételeket ettek az asszírok? Milyen alapanyagok álltak rendelkezésükre, s hogyan fogyasztották el őket? El tudjuk ezeket ma is készíteni?

Az ókori Közel-Keleten a ma is kedvelt ételek alapanyagait sok ezer éve használják már az ott élők. Természetesen több újdonság is általánossá vált az évszázadok alatt a termékeny félhold és a Földközi-tenger keleti partvidékén – amire jó példa lehet a paradicsom –, ennek ellenére gyakorta találkozhatunk ma is e tájon olyan ősi ételekkel, melyekre már a sumér vagy az asszír források is utalnak. Az alábbi étel is jól ismert ókori asszír forrásokból, de a modern közel-keleti családok is gyakorta főzik. A sírek például *kibbeh* vagy *kubba* néven is ismerik. Az alapja egy fűszeres darált hús, melyet hagymával és gabonával gyúrnak össze. Nemzeti eledelnek számít Libanonban és Szíriában, de különféle változatait ismerik Cipruson, Egyiptomban, Izraelben, Irakban, Iránban, Örményországban és Törökországban is, tehát egy igazi nemzetközi étellel van dolgunk.

A ma ismert neve az arab nyelv kabbaba (كَبَّابَة) szavából ered, melynek jelentése körülbelül annyit tesz, mint „golyóvá formálni”. Ezzel az egyik népszerű elkészítési módjára is utalnak. Az étel alapjául szolgáló hús persze sokféle lehet a 21. században, de alapvetően a bárány és a marhahús a legkedveltebb alapanyag. Egyébként a birka háziasítása is az ókori Mezopotámia területére tehető,



valamikor a Kr. e. 11.000–9000 közötti időszakban, elsősorban a húsáért, majd Kr. e. 6000 körül már kifejezetten a gyapjáért kezdték el kiválogatni a legértékesebb példányokat. A birkanyájak a gazdagság kifejezői voltak az ókori Közel-Keleten, de gyakran az áldozati állatok között is megtaláljuk a birkát, mint az egyik legértékesebb, Istennek tett felajánlást. A *kibbeh* másik hozzávalója a gabonaféle, ami többnyire a szintén jól ismert és hazánkban is egyre elterjedtebb bulgur. A meghántolt búzaszemeket párolják, majd a szárítás után durván megőrlik, vagy nevezzük inkább „megtörésnek” a folyamatot. A bulgur többféle méretben kapható: a nagyobb szeműt köretként fogyasztják, a kisebbet pedig főtt ételek alapanyagaként, fasírtként adják az ételhez. Ez utóbbira lesz nekünk is szükségünk. Ezt az alapanyagot is megtaláljuk a történeti időkben: a Bibliában is utalnak az elkészítési módszerére, *arisah* néven, és arról is említést tesznek, hogy a babilóniaiak és a hettiták is fogyasztották.

A *kibbeh* nagyon hasonlóan készül a mi fasírtunkhoz: de persze ahány ház, annyi szokás. Eszik fűszerekkel öszszegyúrva nyersen, gömbbé formázva és párolva, avagy jól átsütve, illetve lapos formában húslében főzve. Fogyasztani kövön sült kenyérral (például pitával), sűrű joghurttal, humusszal vagy joghurtban összekevert uborkával (*khyar bi laban*) is lehet. A mi alábbi receptünk hosszadalmasnak tűnik, de kezdők számára az egyik legegyszerűbb étel lehet.

Hozzávalók (6 főre):

- 0,5 kg bulgur
- 1 kg birkahús (vagy 0,5 kg sovány marha és 0,5 kg birkahús vegyesen)
- 3 fej vöröshagyma (ebből kettőt apróra kell vágni, egyet nagyobb darabokra)
- só, bors (ha lehet, frissen őrölve)
- 2 evőkanál olívaolaj
- 100 g fenyőmag
- őrölt szegfűbors, kömény
- 1 db citrom



Recept

A bulgurt áztassuk be 3 csésze hideg vízbe. 30 perc után szűrjük át egy géz anyagon és csavarjuk ki a maradék nedvességet a masszából. Közben a darált hús felét keverjük össze a nagyobbra kockázott hagymával és a bulgurral, a sóval, valamint a borssal és alaposan dolgozzuk össze. Ezt a keveréket egy mixerben érdemes átdolgozni, míg egészen tésztaszerű, sűrű masszát nem kapunk. A finomra vágott vagy akár reszelt hagymát az olívaolajon üvegesre pároljuk. Hozzáadjuk a serpenyőben a fenyőmagot és a darált hús másik felét a sóval, borssal és az őrölt köményvel, valamint a szegfűborssal. Pirítsuk meg a serpenyőben lévő húsos masszát, majd hűtsük ki. Vegyük magunk elé a serpenyőben megpirított húst és a jól összekevert nyers húsos masszát. A nyers masszából kisebb tyúktojás méretűt vegyünk ki, görgessük a tenyerünkben, majd a hüvelykujjunk segítségével formázzunk a közepébe egy lyukat. Ebbe tegyünk diónyit a megsült húsból. Formázzuk gömbbé a golyókat a tenyerünk segítségével. A 2 kg húsból kb. 25 darab *kibbeh* golyót tudunk formázni. A golyókat forró olajban süssük ki, egy mélyebb serpenyőben, kb. 5 percig, amíg pirosak nem lesznek. Lepénykenyérrel és joghurttal tálalva baráti összejövetelek kedvelt fogása lehet!



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 2023. augusztus 12-ig beérkező megrendelések esetén az előfizetés a 2023. 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.)

78

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

Újra elérhető
a **HUNOK ARANYA**
a **dimag.hu**
felületein!



**MOST MÁR AKÁR ELEKTRONIKUS
FORMÁBAN IS OLVASHATJA
A HATÁRTALAN RÉGÉSZETET!**

Keresse a lap régi/új számait
a **DIMAG.HU** felületein!

Fizessen elő a digitális változatra
vagy akár olvassa újra a régi számokat!



KÖVETKEZŐ SZÁMUNK: PUSZTÁK URAI: A NOMÁDOK

Az eurázsiai steppe régiója, mely kelet felől Mandzsúriától egészen a magyar Alföldig terjed, az elmúlt több mint 3000 év óta a különböző nomád csoportok, illetve nomád birodalmak számára biztosította az alapvető létfeltételeket. A térség földrajzi, éghajlati, vízrajzi viszonyai teremtették meg annak a gazdasági, társadalmi, kulturális stb. rendszernek az alapjait, amit összefoglalóan nomadizmusnak nevezünk. A nomádok anyagi kultúrája (így fegyvereik, lószerszámaik, viseletük stb.) számos egyedi vonással rendelkezik, ugyanakkor gyakorta mutatja a környező letelepült civilizációk (így a kínai, az indiai, a perzsa vagy épp a görög–római kultúra) erőteljes hatásait is. Ez nem is meglepő, hiszen a nomádok gyakorta kerültek interakcióba ezekkel. Ezek az interakciók lehetnek békések (pl. kereskedelem, diplomácia) avagy kevésbé békések is (pl. betörések, háborúk). Magazinunk őszi száma a nomádok sok évezredes különleges régészeti leletegyütteseinek nyomába ered a legkorábbi nomádoktól egészen a késő középkor nomád csoportjaiig.

RENDELJE MEG EDDIG MEGJELENT LAPSZÁMAINKAT!

Érdeklődjön a hatartalanreg@gmail.com e-mail-címen.



Aggyagkatonák

AZ ELSŐ
KÍNAI CSÁSZÁR
HALHATATLAN ŐREI

兵馬俑

A kiállítás megtekinthető
a Móra Ferenc Múzeumban
2023. december 31-ig
naponta 10-18 óráig.



Szeged, Roosevelttér 1-3



moramuzeum.hu



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



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

Móra Ferenc
Múzeum Szeged



MORAMUZEUM.HU



MORAMUZEUM

A magazin támogatója

Petőfi
Kulturális
Ügynökség



nka
Nemzeti Kulturális Alap

