

24.

Mezei Ottóné

**A teljes értékű
kenyér**

Biofüzetek

A 24. biofüzetről

Ha a frissen sült kenyér illata szétárad a vilamoson utazók között, még a tülekedést, a zsúfoltságot is jobban tűrik. Igazából mindenki belecsippentene a ropogós héjba, és önfeledten elrágcsálná.

Mi ez a finom illatú, szépséges barnára sült csoda, ez a megunhatatlan táplálék? Hogyan érte el mai formáját, mitől lesz ilyen ízű, hogyan keletkeznek benne az apró lyukacsok, mivel tehetjük még különlegesebbé?

A szerző választ ad ezekre a kérdésekre, és arra biztatja olvasóit, hogy kemence és sütőlapát nélkül is vállalkozzanak kenyérsütésre.

Tartalom

- 4 Bevezető
- 5 Beszéljünk először a lisztet szolgáltató növényekről
- 5 Egy különleges növénycsalád: a pázsitfűfélék családja
- 7 A gabonafélék

- 13 Néhány szó a kenyér történetéről
- 15 A kenyérsütés feltételei

- 16 A malmokról
- 19 A liszt
- 22 Az élesztőanyagok
- 24 A dagasztófolyadék
- 25 A tűz
- 27 Az edényekről

- 28 Süssünk hát kenyeret!

- 28 A tésztakészítés
- 30 Kenyérreceptek
- 38 Ne dobjunk el a maradék kenyeret!

- 41 Ha választhatunk

- 41 Függelék

- 43 Irodalom

Sorozatszerkesztő Lelkes Lajos és Wenszky Ágnes
Lektorálta Csonka Károly
Kerekes Katalin

Illusztrálta V. Nagy Enikő

© Mezei Ottóné, 1988

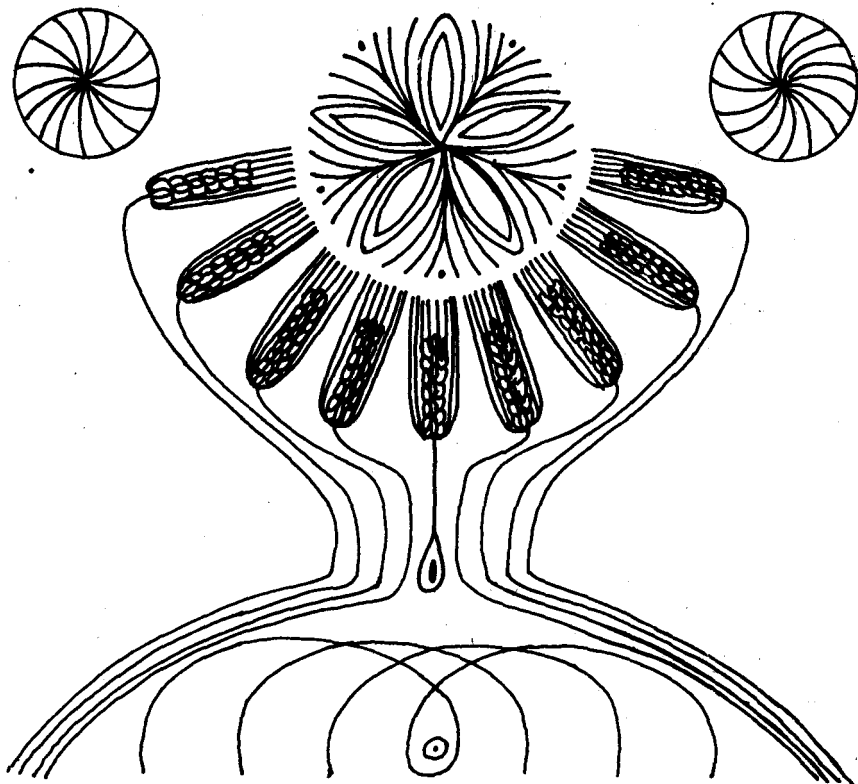
ETO 664.6/7
ISBN 963 232 620 2
ISSN 0231—486X



Szedte és nyomta az Alföldi Nyomda
A nyomdai megrendelés törzsszáma 3875.66-13-3
Készült Debrecenben, az 1988. évben

Felelős kiadó a Mezőgazdasági Könyvkiadó Vállalat igazgatója
Felelős szerkesztő Gallyas Csaba
Műszaki vezető Asbóthné Alvinczy Katalin
Műszaki szerkesztő Marjai Ida
Sorozattervező Kiss István

Megjelent 2,75 (A/5) ív terjedelemben
Nyomásra engedélyezve 1987. november 18-án
Készült az MSZ 5601 59 és 5602 - 55 szabvány szerint
MG41-P/8890



Mezei Ottóné

A teljes értékű kenyér

Mezőgazdasági Kiadó Planétás Gmk
Budapest

Bevezető

Mindennap asztalunkra kerülő, alapvető táplálékunk a kenyér. Kenyérkeresetről beszélünk, kenyeres pajtásunkról, kenyéririgységről. Az öreg emberről ázt mondjuk: már megette a kenyere javát! Sok szép szólásunkban a kenyér magát az ételt, az élet lehetőségét jelenti nyelvünkben.

Annyi enivaló között miért éppen a kenyér? És milyen is az a kenyér, amire valóban rámondhatjuk, hogy alapvető emberi táplálék?

Olyan, amitől a test szívós lesz; az ember élete erős és ellenálló; az érzelmek hullámszáma kiegyenlített, a gondolkodás menete zavartalan. A gabonafélékben találunk rá a kenyér alapanyagára. A földhöz erősen kapcsolódó gyökérzetük, a tavaszi nedvességtől fejlődő hajtásuk, a májusi szélben bontakozó kalászuk-bugájuk a forró nyár során érleli keményre az élelemül szolgáló szemet.

A gabonaszemből kövek és vashengerek között örölnek lisztet. Vízrel dagasztják a tésztát, amely a kelesztés alatt levegővel telik meg. Forró kemencében sütik kenyérré.

Az emberi szükséglet, a növényi jellegzetesség és az elkészítés technika összecseng. Ezért azt mondhatjuk, hogy a kenyér kifejezetten embernek való táplálék.

Hogy mely esetben igaz ez az állítás, hogy mikor lesz teljes értékű a kenyér, erre próbálunk választ adni ebben a biofüzetben.

Budapest, 1987. február

Mezei Ottóné

Beszéljünk először a lisztet szolgáltató növényekről

Egy különleges növénycsalád: a pázsitfűfélék családja

Ebbe a növénycsaládba tartozik Földünk talajtakaró zöld szőnyegének nagy része. Gondoljunk csak a nagy kiterjedésű sztyepekre, a nádasokra, a hegyi rétekre. Sokszor még az erdőségek fái alatt is gyepet találunk. A vadon termő füvekből a fűevő állatok nagy csoportjai élnek. Háziállatainknak is a fűfélék adják a szénát, a szalmát és az ^brak jó részét. Valaha a Föld zöld fűtakaróját „Demeter tejé”-nek nevezték, mert úgy érezték, hogy a Föld anyaként táplálja gyermekeit a fűvel és a fű termésével. Valóban, ha csak botanikailag szemléljük is az idetartozó növényeket, táplálóképességük, vitalitásuk megsejthető.

A pázsitfűfélék *gyökérzete* mélyen átjárja, behálózza a talajt. A legalsó szárcsomóból a füvek többsége sarjakat fejleszt, a növény bokrosodik; ez teszi képessé a növényeket arra, hogy sűrű talajtakarót alkosanak.

A *szár* szálegyenesen növekszik felfelé. *Leveleik* is szálasak, a bennük levő szilícium következtében sokszor élesek. A levél alapja körül fogja a szárát, amely csomókkal ízekre osztott, és belül üres. A, *virágzat* legtöbbször dús, de az egyes virágok jelentéktelenek. A termőt — finoman tollas bibéjével — és a három porzót két kis pelyvalevél rejtí. Ezek és főként a rajtuk gyakran megtalálható hosszú, szinte fényugárszerű toklászok is szilíciumtartalmúak, ami a növény erős fénybefogadó hajlamát jelzi. Az ilyen növényekből származó táplálék az ember és állat bizonyos szerveire (bőrre, érzékszervekre stb.) jellegzetesen erősítő, jó hatással van. Ebben a növénycsaládban sehol sem találunk színes lepelleveleket. Azt mondhatnánk, hogy a füvek lemondtak” a színes virágról. A velük táplálkozó magasabb rendű élőlények élvezik azt az erőt, ami itt felszabadul.



1. ábra. A rozs virágzata, virága

Az emberek népenként, népcsoportonként más táplálékkal élnek. Bár vannak kimondottan hús- vagy hlevő népeiségek, mégis azt mondhatjuk, hogy az emberiség zömének alaptáplálékát a keményítő-tartalmú növényi részek adják. A legtöbb keményítő a gyökerekben és a gumókban, ezenkívül a száraz termésekben halmozódik fel. Az elmélyedt természetszemlélet számára azonban nem mindegy, hogy egy táplálék a föld mélyén, sötét, nedves közegben terem vagy a szélfűtta, napfényre tartott virágzatban. Ilyen értelemben másképpen él az emberi szervezet pl. a burgonya gumóival, és megint másképpen a gabonák szemtermésével.

ínséges időkben vagy olyan társadalmi-történelmi helyzetben, amikor az ember a vad-növényekre van utalva, a gabona alapú kenyérbe sok más növény anyagát is beledolgozzák. A hélazab, a mannaköles, a harmatkása termése ma is gyűjthető. (Az utóbbit „harmattal” kell szedni, mert könnyen pereg.) De nemcsak fűfélékből készülhet liszt. A fák kérge alatt levő háncs, a kontyvirág méregtelenített gumója, a gyermekek csemegéjéül szolgáló gumós lednek gumója is ehető. Értékesek a vadon növegyő mogyoró, szelíd gesztenye termesei, de 200 évvel ezelőtt még vadgyümölcsnek számították a molyhos tölgy makkját is. A többi tölgy makkjából is lehet lisztet őrölni, ha a cersavat előbb kilúgozzák belőle. Az ehető vadnövények újrafelfedezésével változatossá tehetjük gyakran egyhangú étrendünket.

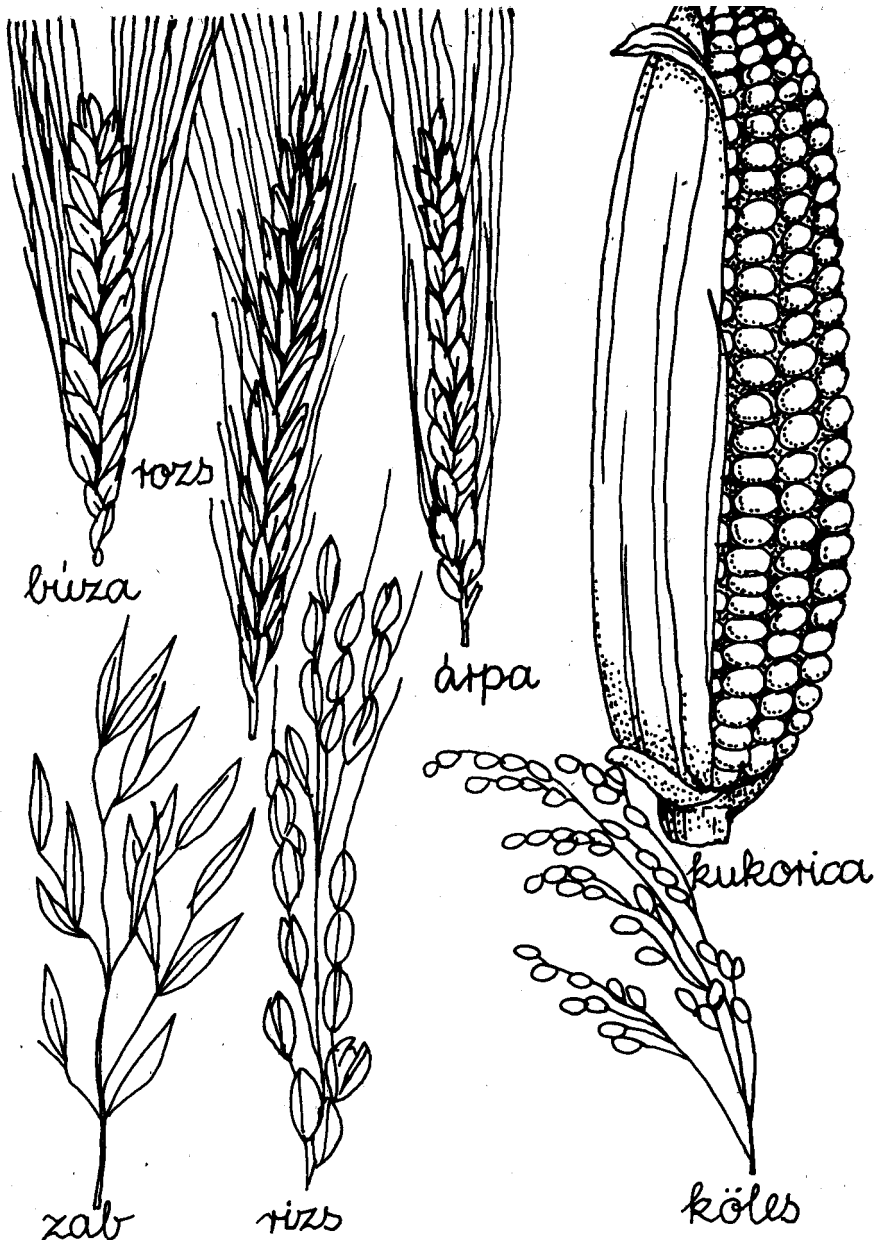
A gabonafélék

Az ősrégi időkben minden népcsoportnak megvolt a maga gabonája. A kultúra, sőt az egész etnikum jellegét az adott táplálék erősítette, nevelte. Az őslakó indiánok a kukoricaistent imádták, az észak-európai ősnépek harcra tüzelő eledele a zab volt, keleten az alaptáplálék a mai napig is a rizs. Afrikában a köles és a cirok rokonsági köréhez tartozó gabonafélék már a történelmi időkben terjedtek el. A Földközi-tenger vidékén, Elő-Ázsiában, Európa középső részén már régóta a kalászos gabonákat: a búzát, a rozsot, az árpát fogyasztották.

Az egyes gabonák még őrzik ősi hatóképességüket. Közismert a kisgyermekek táplálásában a rizs szorulást okozó, a zab hashajtó hatása. De ennél finomabb hatások is vannak. A mai ember, aki „nemzetközi módon” táplálkozik, kiháználhatja a speciális tulajdonságokat. így a fázékony, öregedő ember a köles melegítő hatását, az erős testi munkát végző a rozskenyeret, a szellemi dolgozó inkább a búzaliszt kiegyenlítő, harmonizáló hatását keresheti. Lehet, hogy valakinek éppen az árpa érzékelést, gondolati koncentrációt erősítő jellegére van szüksége.

Rudolf Steiner, akinek mezőgazdasági rendszerével a Biofüzet sorozat 9. füzetében foglalkoztunk, azt ajánlja, hogy aki teheti, készítse kenyérét mind a négy alapgabonából: búzából, árpából, rozsából és zabból. A négyliszt-keveréket Európa reformboltjaiban árusítják is az otthon süté háziasszonyok öröme.

A búza. A gabonafélék közül most kiemelten foglalkozunk a búzá-



2. ábra. Kalászos gabonafélék és kásanövények

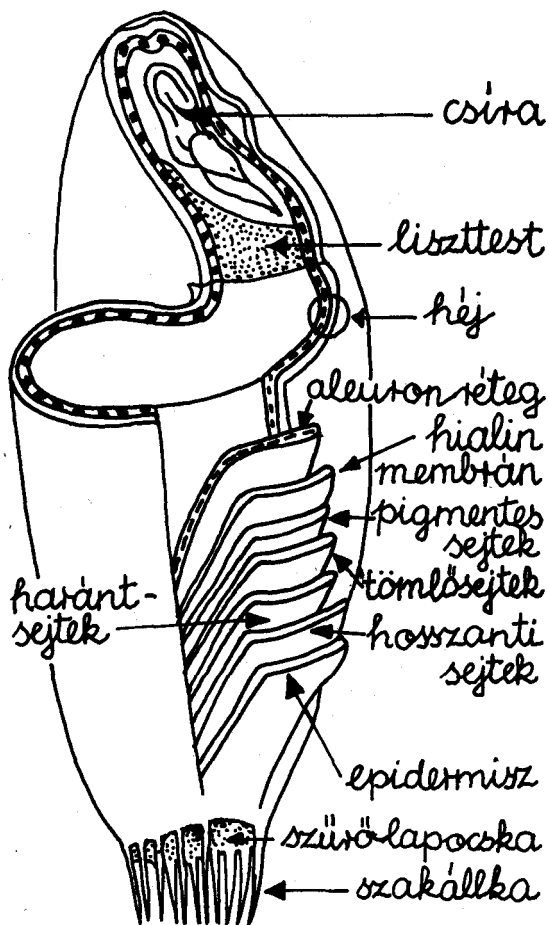
val. Nemcsak azért, mert a magyar ember a búzakenyeret szereti a legjobban, hanem azért is, mert ez a kenyérgabona a Földön ma már szinte mindenütt elterjedt, ahol egyáltalán meg lehet termelni. Nincs olyan hónap az esztendőben, amelyben valahol ne lenne éppen búzaaratás ideje. Vizsgáljuk meg hát közelebbről a búza növényt. A többi gabonánál csak az eltérő, lényeges tulajdonságokat említjük.

őszi és tavaszi búzát termesztünk. Kenyérsütésre az őszi búza lisztjét használjuk. Ennek vetőmagja szeptember—októberben kerül a földbe; az aratás ideje nálunk júliusban, az északabbra levő országokban augusztusban van, tehát szinte az egész évet igénybe veszi ez a növény, amíg új termést hoz. Még néhány évtizeddel ezelőtt is a learatott búzát kékébe kötötték. A kékéket asztagba rakva érlelték, kicsépezték. Ennek elsősorban munkaerő-gazdasági oka volt, de az így nyert liszt minősége is sokat javult, mert a búza utóérésen is átmehetett. Ma, a kombájnos betakarítás idején, erre természetesen nincs mód.

Az elvetett mag csiragyökereből hamarosan járulékos gyökérzet fejlődik, ami sok vékony szálával mélyen átjárja a termőtalajt, sőt az alatta fekvő mélyebb talajrétegeket is. A búza erősen kapcsolódik a földhöz. Hajtása is bokrosodó, a fajtától függő mértékben; a levézet színe erőteljes zöld. A kalászhányás, virágzás ideje nálunk a május. A búza önmagát porozza be. A tejesérésben kibontakozó szemeket a nyári hőség a viaszos állapotban át hamarosan a teljes érésig viszi. Addigra az egész növény elhal, gyökerestül, szárastul, minden erejét átadva a szemtermésnek.

A termés a virágpelyvákából könnyen kipergethető, ún. csupasz termés. Maga a szem érés közben telik meg keményítőszemcsékkel, amiket a liszttest sejtjei foglalnak magukba. Ezért a részéért természetjük a búzát. A növény életében azonban a csíra, az apró növénykezdemény a mag alsó felében a legfontosabb. A csíra érdekében gyűlik a liszttest tápanyaga, védelmére alakul a szem hétrétegű héja. A gabonaszemben már benne nyugszik a következő termés életlehetősége. Ha az ember elfogyasztja, saját életét táplálja vele. Az érett szemben nyugvó állapotban vannak azok az enzimek, amelyek csírázáskor a szem anyagait oldható állapotba hozzák, hogy a csíra fel tudja szívni őket. (Ugyanezek az enzimek akkor is szerepelnek a liszt anyagainak felbontásában, amikor dagasztjuk-kelesztjük a tésztát.)

Érdekes, hogy a teljes búzaszem, ha „egy lisztre van őrölve”, az emberi élet fenntartásához szükséges anyagokat éppen abban az arányban tartalmazza, amilyen arányban — a reformélelmészeti iskolák szerint — arra az embernek szüksége van. Tény, hogy a csíra sok különleges fehérjét, olajat és abban oldott vitaminokat, a héj pedig nagy cellulóztartalmán kívül sok nyomelemet, azaz ritka fémeket és ásványi



3. ábra. A búzaszem metszete

sókat tartalmaz. Ezek olyan összhangban vannak, hogy az ember ásványisó-háztartását a gabonatóplálék igen előnyösen hatja át (Renzenbrink).

A liszttest kettős: alapja a magbelső sejtjeinek fehérjehálózata, a búza esetében az ún. sikér; ebbe rakódik bele a keményítőszemcsék tömege. A héjtől a szembelső felé haladva a keményítő aránya a fehérjéhez képest nő.

A búza sikérje elvben rugalmas, duzzadásra képes anyag, általa lehet a búzalisztből szép, magas kenyeret sütni. Minél szélsőségesebb, kontinentálisabb az éghajlat, annál jobb minőségű a búza sikérje, feltéve, hogy a talaj jó vízgazdálkodású, humuszos. Az atlantikus klíma búzája bőtermő, de a szem lisztes, nem acélos (felvágva nem mutat fényes, üvegesen sárgásbarna felületet). A tömeges termésre való nemesítés a búza fajtatulajdonosságait az utóbbi irányba tolja el.

A **rozs**. A búza helyettesítője hidegebb éghajlat alatt, gyengébb talajon. Őszi változatát termesztjük. Szalmaszára hosszabb. (Szinte hihetetlen, hogy az embermagas szár, aminek alapátmérője alig 3—4 mm, hogyan tarthatja meg a 15 cm-es, érő szemekkel telt kalászt.) Leveleinek színe kékeszöld. A rozs idegenmegporzású növény, lilás porzói kinyúlnak a kalászból. A virágzás órájában felhőben száll a tábla felett a virágpor. A rozsszem zöldesszürke, néha lilás, barnás árnyalatú. Bár fehérjékben gazdag lehet, ez a fehérje azonban vízben oldódik. Cellulóztartalma nagyobb, mint a búzáé. A szem sok nyálkaanyagot tartalmaz, ezért a lisztjéből készült tészta nehéz.

Az **árpa**. Talán a legősibb gabonaféle, őszi és tavaszi változatát termesztjük. Rövid tenyészidejű fajtái hosszú telű tájakon is beérnek. Nálunk ezt a gabonát aratják elsőnek. Világoszöld hajtásai, kalászában hosszú, halszálkaszerűen álló toklászai vannak. A pelyvalevelek ránőnek a szemre, arról csak hántolással lehet őket eltávolítani. Az így kapott termék, az árpagyöngy annál értékesebb, minél kevesebbet csiszolt le a belső héjrészekből a hántolás.

A **zab**. Jóindulattal kenyérnövénynek is nevezhető, bár csak nagyon rossz, szélsőséges termelési viszonyok között használja a szegény nép erre a célra. Kásanövényként azonban értékes. Tavaszi vetésű, rövid tenyészidejű. Az eddig felsoroltaktól erősen megkülönbözteti bugás virágzata. Pelyvás termése hosszú, hegyes. A hántolt vagy pelyhesített

zab értékes fehérjéket és zsírokat tartalmaz, siker viszont nincs benne. Az északi országokban ma is mindennap fogyasztott, kitűnő táplálék.

A rizs. Ez a gabonaféle ma is milliók alaptápláléka. Kifejezetten trópusi jellegű, mocsári növény. A rizst tavasszal vetik. Ázsia kisgazdaságaiban vízbe palántázással nevelt növény. Gyökérzete ennek megfelelően gyengébb. Szára a víz fölé magasodik. Bugájában a szemeket ránőtt, kemény pelyva fogja körül. Ezt le kell hántolni, de az alatta levő vékony, barnásszürke hártya fontos vitaminokat és tápanyagokat tartalmaz; a tetszetős fehér szín elnyerésére ezt is le szokták csiszolni. A rizs is kásanövény. A szemekben a fehérje eloszlása olyan egyenletes, hogy a keményítőt nem is lehet külön kinyerni belőle. Ebből adódik könnyű emészthetősége, diétás jellege is. Magyarországon találjuk a rizs termesztési területének északi határát.

A köles. A régebbi időkben általánosan elterjedt, kedvelt kásanövény volt. Igen rövid tenyészideje miatt nálunk másodvetésként is megterem. Finom alkatú bugájában apró, színes pelyvájú szemek teremnek. Szilikáttartalmuk talán még az árpánál is nagyobb. Termését hántolni kell. Kenyérbe csak főtt kásaként használható. Az ehető cirkokkal együtt az afrikai népek fő tápláléka.

A kukorica. Szintén a fűfélék családjába tartozó növény, de robusztus alkata erősen eltér az eddigiektől. Amerikából származik, ahol kenyérgabonaként fogyasztották. Magyarországon elsősorban takarmánynak számít. Melegigényes növény. Széles leveleinek hónaljában teremnek a nővirágzatok, az ún. csövek, A porzós virágok a növény csúcsán fejlődő, kissé merev bugában: a címerben ülnek. A szemekből jó minőségű lisztet és darát lehet őrölni, amelyből a szegényebb vidékek lakossága Európában is lepényszerű kenyeret, kását stb. készít. Kenyérbe csak ízesítőül való.

A felsorolt növényeken kívül itt-ott még termesztik a *hajdinát*, más néven pohánkát is. Szintén lisztet adó, szilikát tartalmú magvakat termő növény, amely a folyondárfélék családjába tartozik. Más tájakon még sokféle lisztet adó növényt termesztenek. Ebben a füzetben ezekkel nem foglalkozhatunk. A kásanövényeket azért említettük meg, mert kenyereink dúsítására, változatossá tételére, szükség esetén szaporítására fel lehet használni őket.

Néhány szó a kenyér történetéről

A kenyér története tulajdonképpen az emberi tudat és technikai tudás története is. Ebben a történelmi folyamatban kenyér szóval illetünk minden gabonaszemekből készült táplálékot, amelyet az emberek mindennapi eledelként fogyasztanak. Ilyen értelemben a kelet rizkásája, az amerikai őslakók kukoricalepénye is kenyér. Az ősi formákat könnyen elképzeltethetjük, hiszen itt is érvényes a törvény: miközben a fejlődés tovább halad, az előző stádiumok is megőrződnek. Ezért mai példákkal illusztrálhatjuk a kenyér fejlődéstörténetét.

Az első időkben a frissen szedett, gyűjtött vagy már aratott magvakat úgy fogyasztotta az ember, ahogyan megtermette a föld.

A tűz segítette hozzá, hogy *pörköelve* ehesse magvait. Ezáltal az ősgabonák pelyváját is könnyebben választhatta le az ehető részről. A pörkölt szemeket meg is lehetett törni. Ma is eszünk ilyesmit; a napraforgó magját vagy a földimogyorót.

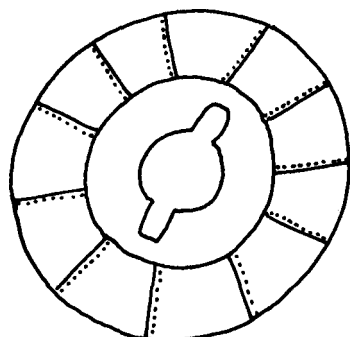
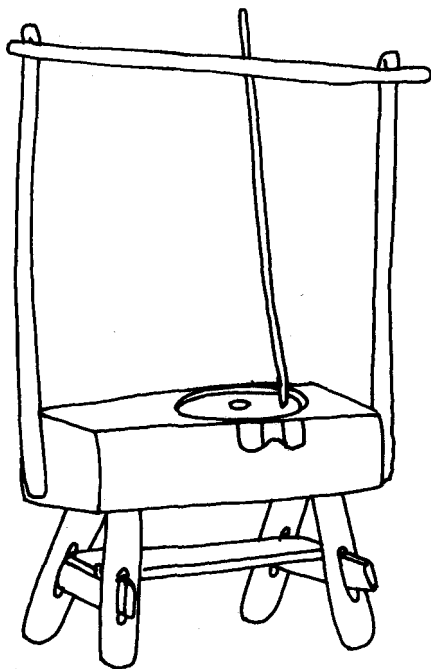
A szemterméseket általában az asszonyok aprították fel. Mozsárban törve (mint ma is sok helyütt a mákot) vagy két kő között zúzva készítették a durva *lisztet*. Az egyik szélesebb kő stabilan állt, a másikat markukban fogva mozgatták, így dörzsölték szét a szemeket. A hengermalmok megjelenéséig ez maradt minden őrlés alapelve. Az így nyert lisztből víz vagy más folyadék hozzáadásával főtt vagy fővetlen kásákat lehetett készíteni. *Fővetlen kása* a ma újra divatba hozott étel: a müzli. Készítésekor gabonadarákat és -pelyheket kevernek el ízesítő, tápláló folyadékkal és egyéb anyagokkal. A *főtt pép* már igen jól emészthető, változatosan elkészíthető étel. Ilyen a tejbedara, a rizkása, a puliszka, a zabpelyhely stb. A pépet meg is lehet sütni tüzes kővön, forró lemezen vagy a sütőben. Mind a mai napig is látható sok kevésbé civilizált országban, hogy az asszonyok a frissen aprított-őrölt magvakból lepényt készítenek, és forró kővön, esetleg ráhúzott hamuban sütik ropogósra. (Nem ilyen volt a mesék hamuban sült pogácsája?) Az elkészült kis, kerek lepényeket egészben adják az asztalra, és széttörve mártáshoz, gyümölcshez, húselételhez fogyasztják. Az északi népek szá-

ráz kenyere, pl. a svéd knekebröd is ilyen vagy a zsidók kovásztalan kenyér ünnepén fogyasztott, búzalisztból készült pászka. A finnek egyik kenyérféleségüket középen kilyukasztva sütik, majd rúdra fűzve hosszú ideig tudják tárolni. (Újabban már élesztővel készítik.)

Lepény a híres olasz pizza, sőt a magyar lángos is. Ezt az utóbbit nemrég még szárazon sütötték a kemence elején, ma már többnyire csak olajban sült formában fogyasztjuk. És még egy példát: szinte nincs ház nálunk sem, ahol ünnepekre ne sülné valamilyen diós, mákos, esetleg túrós lepény.

Visszatérve a hétköznapok kenyérének történetéhez: óriási lépés volt a fejlődésben a *telesített kenyér* megjelenése.

kézimalom



örökök

4. ábra. A lisztkészítés eszközei

A tésztát a levegő, pontosabban az erjedéskor keletkező gázok lazítják fel.

Az egyiptomi kultúra érdeme volt ez a nagy újítás. Az egész tésztát irányított erjesztésnek vetették alá: kovászolták, azaz savanyították a kenyértésztát. Az így kialakuló, belső üregekkel teli kenyérfélét a tűz számára épített, kúp alakú kemencékben sütötték meg udvari vagy templomi pékségeikben.

Bár az ősi kenyérféléket ma is fogyasztja az emberiség, *mai* magyar nyelvünkben, amikor a kenyér szót használjuk, ezt a kelesztett, lágy belsejű, de ropogós héjú kenyeret értjük.

Mi kell tehát a kenyérsütéshez?

liszt,

élesztőanyag,

víz, (dagasztófolyadék)

egy kevés só,

és tűz.

A kenyérsütés feltételei

Magyarországon az utóbbi néhány évtizedben zajlott le az a nagy változás, aminek következtében a gabonák évszázadok alatt alig emelkedő termésmennyisége hirtelen a háromszorosára-négyszeresére nőtt. A folyamat már a múlt század vége óta megindult a búza szelekciójával és a talajművelés gépesítésével.

A gabonák mennyiségre való nemesítése azonban sok finom minőségi tulajdonságot figyelmen kívül hagyott, ennek következtében csökkent a siker rugalmassága, a nyomelemekkel való ellátottság, az enzimek működőképessége. A lisztből készített kenyér zamata, sőt konzisztenciája is rosszabb lett. A nagy termésekhez a modern, gépesített és kemizált gazdálkodás juttatja az embert. A nagy adagú műtrágyák, a gyomirtó és növényvédő szerek szintén sokat elvesznek a megtermett gabona életteljességéből.

Az e század 20-as éveitől létező, összefoglaló néven alternatív vagy

biomódszereknek nevezett mezőgazdasági eljárások arra törekszenek, hogy a kenyér visszanyerje régi értékét. A modern gazdálkodás gépi oldaláról azonban a legtöbb módszernél nem mondanak le. Megvan a maguk trágyázási rendszere — szerves trágyával! —, és használnak növényvédő szereket is (általában gyógynövényekből készülnek). Az alternatív gazdaságokban termett gabona ki tudja fejleszteni mindazt az imponderábilis, azaz nem mérhető, de a táplálékkal élő emberre erősen ható tulajdonságot, aminek következtében a gabonanövényben rejlő összes lehetőség kihasználható az ember egészsége javára.

A biobúza termesztéstechnológiájának jellemzői:

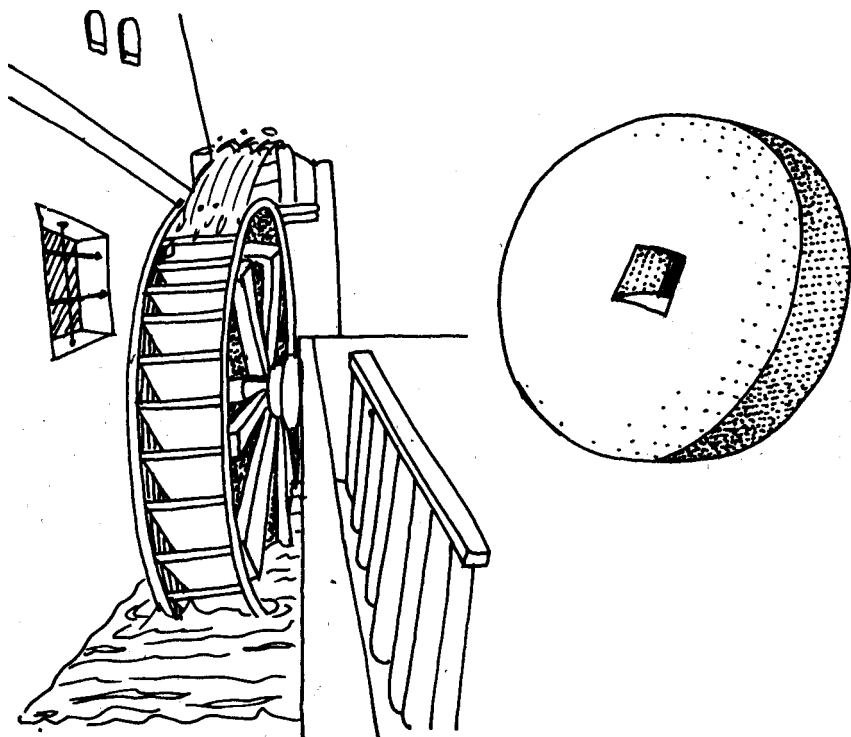
- ötszakaszos vetésforgó;
- a forgó valamelyik előző szakasza istállótrágyát kap;
- a forgóban pillangósszakasz van, esetleg a gabonaszakaszban is szerepel alavetés-ként pillangós növény;
- gondos fajtamegválasztás;
- gyomirtás mechanikai úton: fogasolás, esetleg kultivátorozás vetés előtt, kelés előtt, a rüghüvely csúcsának megjelenésekor, 1—2 leveles korban, a 4. levél után, bokrosodáskor és végül szárba szökéskor (természetesen csak ha szükség van rá) (a tavaszi árpa és az őszi búza a lángolással való gyomirtást is túri);
- aratás arató-cséplő géppel.

A malmokról

Beszélnünk kell a malmokról is, ha a kenyér értékmérő tulajdonságait keressük. Régen a gabonát kizárólag kövek között őrölték. A malomkövek közül a felső, a futókő mozgatása mindig is nehéz munka volt. A kis, álig fél méter átmérőjű kőjáratokat egy ember is elhajtotta kézzel, a nagyobb malmokhoz azonban már több energia kell. A szárazmalmok járgányaiba állatokat fogtak, esetleg szolgák, rabszolgák jártak körben naphosszat, maguk előtt tolva a járgánykerék küllőjét. A kívül fogazott kerék áttétellel hajtotta meg a malomkő tengelyét. Európában már évszázadokkal ezelőtt elterjedt a víz és a szél erejével hajtott kőjáratos malom. Az iparosodott országokban a múlt század óta felváltotta ezeket a sokkal nagyobb teljesítményű, sokkal fehérebb lisztet adó hengermalom. A nagy malmok ma már kizárólag henger-

székeken örölnék, s azok dicséretét több mint száz év óta lehet olvasni, hallani. Nemcsak azt, hogy fehérebb, korpamentesebb a liszt. A hengermalomban könnyebb elkerülni az őrlési hibákat is. Például a két, különböző sebességgel, egymással szemben forgó henger között a szem sokkal rövidebb ideig van kitéve a zúzásnak, nyírásnak, hőhatásnak, mint a kőjáratban.

Manapság azonban újra szóba jönnek a még megtalálható szél- és vízimalmok. Mi lehet ennek az oka? A múlt őrzése, nosztalgia, a népi műemlék mentése? Az is, de az ingyen kapott energia, a természeti erők jobb kihasználása sem mellékes szempont. Bioszempléletünk számára még más oka is lehet annak, hogy betegek, kisgyermekek, alter-



5. ábra. Vízimalom és malomkő

natív életformát gyakorló emberek kis csoportjai a vízi- vagy szélmalomok kőjáratain örölt liszthez kívánnak jutni.

Amellett, hogy a kőjárat lassúbb mozgását és természetes erővel való meghajtását jobbnak tartják, ez a végtelenül finom hatásokat is figyelembe vevő szemlélet még arra is gondol, hogy a terméskő kedvezőbb hatású, mint a kéregöntvényű vashenger.

Ipari műemlékként a következő működőképes malmokat tartjuk fenn Magyarországon (a malmok jó része kőjáratos):

**Csopak (vízimalom),
Örvényes (vízimalom),
Nagybörzsöny (vízimalom),
Túristvándi (vízimalom),**

**Velem (vízimalom),
Orfű (vízi- és szárazmalom),
Szarvas (szárazmalom),
Kiskunfélegyháza (szélmalom),
Tés (több szélmalom),**

**Tarpa (szárazmalom),
Békéscsaba (szélmalom),
Kiskundorozsma (szélmalom),
Kiskunhalas (szélmalom).**

A műemlékfelügyelőség is számon tart sok, többé-kevésbé romba dőlt, esetleg csak külsőleg renovált régi malmot. Kaptunk olyan levelet is, amelyben a tanács 1 millió forintot szeretne kapni, hogy a község malma újra örölhessen. Utópia?

Néhány cím, ahol működőképes vagy majdnem működőképes műemlék malom van:

Borjád (vízimalom),
Röjtökmuzsaj (vízimalom),
Varászló (vízimalom).

(E kis füzet szerzője hálásan fogadna további közléseket! Ha van valahol könnyen helyreállítható régi malom, kérem a hírt a következő címre: Mezei Ottóné, Budapest, Orsó u. 55. 1026)

A malomkérdéshez még hadd tegyük hozzá: Európában sok íformázatban kis köves kézimalom áll a vásárlók rendelkezésére, hogy az üzletben vett étkezési gabonát a vevők ott helyben meg is örölhessék. Az egy-két napja örölt lisztet ugyanis értékesebbnek tartják, mint azt, amelyik sokáig raktáron volt. Ilyen kis malom már Budapesten is van, a Natúra boltban.

A liszt

Malmaink sokféle lisztet szolgáltatnak. Az első hengershéjből vagy a kézimalmából kikerülő anyag: az első töret még a mag teljes egészét tartalmazza, felaprított formában. Ezt tovább őrölve finomabb szemcséjű, teljes lisztet kapunk. A töretek sziták során vezetnek át, szétválasztva egymástól a lisztet és a korpát. Az őrlés közben a magbelsőre tapadt héjrészek leválasztására az anyag újra megjárja a hengereket, illetve a kőjáratot, a liszt egyre fehérebb lesz a szitálás során.

A kőjárat a hengerrel szemben a korparészeket annyira szétaprítja, hogy azt később sem lehet teljesen kiválasztani a lisztből. A biológiai szemléletűek szemében már csak ezért is jobb volt a régi, kővön őrölt lisztből való kenyér. A népesség egészségének romlását (a fogak romlását, az érrendszeri betegségeket stb.) bizonyos szempontból kapcsolatba hozzák a hengerekben történő őrlés elterjedésével. A teljes vagy Graham-lisztről a szakemberek vitája 100 év óta folyik.

A *Cereales* '82 nemzetközi gabonakongresszuson a vita még mindig eleven volt. Egyesek a fehér, mások a sötét lisztet tartják értékesebbnek. Tény, hogy a cellulózt az ember nem tudja megemészteni. A korpa viszont — mint ballasztanyag — serkenti a bélműködést. Az igazság valószínűleg az, hogy a héjrészek egyéb, igen értékes összetevői: nyomelemek, vitaminok (B-vitamin-csoport!) és más, biokatalizátor jellegű anyagok, áthaladva az emésztőrendszeren, az egész szervezetre erősítő, jó hatással vannak. Az is tény, hogy a biotermesztésből való teljes kenyér, ha gyermekkortól fogyasztják, annyira megedzi a szervezetet, hogy később, felnőttkorban, a kommersz ételmiszer okozta terhelést is könnyebben elviseli az ember. A teljes kenyér fogyasztása tehát gyermekkorban a legfontosabb.

A *lisztminőség* vizsgálatával rendszeresen foglalkoznak a malmok, a kenyérgyárak, a kutatóintézetek laboratóriumai. Elsősorban a liszt fizikai tulajdonságait vizsgálják, a vízfelvevő képességet, a színt, a hamutartalmat, a siker rugalmasságát stb. Ezekből a tulajdonságokból következtetni lehet a sütőipari értékre is, vagyis meg lehet mondani, hogy a lisztből szép kenyér lesz-e. Amióta a gabonát nagy adagú műtrágyákkal termesztik, ezek a minőségjelzők nem vagy alig mutatják

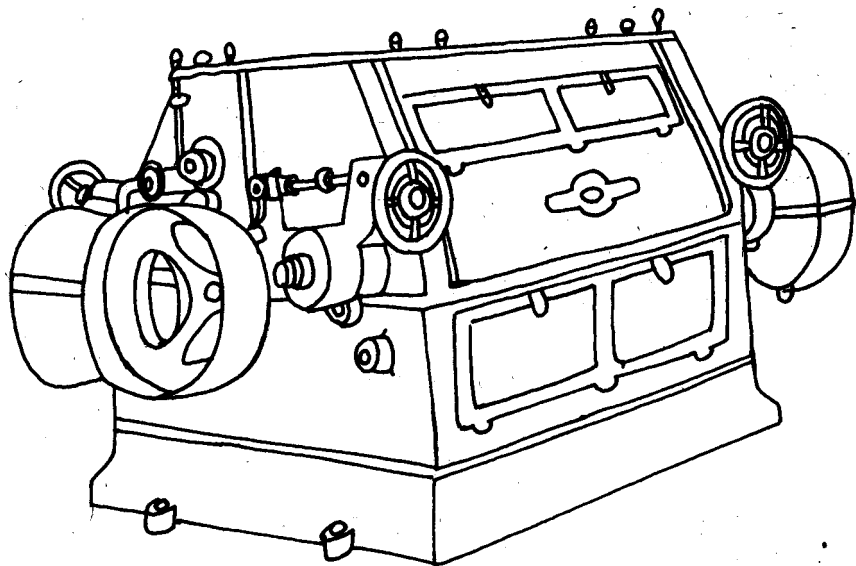
meg, hogy milyen kenyeret lehet majd sütni a lisztből. Az ok: a lisztben kevés a tésztaélesztés közben működőképes enzim. Itt érzékelhetjük, hogy a lisztminőség és az életteljesség fogalma egymással összefügg. Az enzimműködéssel kapcsolatos vizsgálatok már megközelítik azt a határt, ahol a biominőség kezdődik. Meg kell jegyeznünk, hogy hajó az enzimhatékonyság, és a kenyér is szép magas és szivacsos, még akkor sem biztos, hogy a kenyeret rendszeresen fogyasztó ember vitalitása, ellenálló képessége, szellemi frissessége a kenyér fogyasztása alapján erősödik. Pedig jó minőségről, teljes értékű táplálékról csak akkor beszélhetünk, ha a fentieket is elmondhatjuk. Ilyen értelemben a régiek kenyere bár kevés, de teljes értékű volt.

Kenyérsütéskor *a különböző gabonák lisztje* más- és másképpen viselkedik. Egyedül a fehér búzalisztokból, azok közt is csak a jó minőségűekből lehet alföldi jellegű, magas és lágy bélű kenyeret sütni. A rozs lisztje csak jó savanyú kovász (vagy sok élesztő!) felhasználásával ad némileg szivacsos, aprón lyukacsos kenyeret. Valami kevés rugalmassága van még az árpa lisztjének is. A kenyér a korparészek mennyiségével arányosan mindig tömörebb lesz, ezért, ha aránylag laza bélzetű kenyeret akarunk kapni, a kásagabonák lisztjéhez és a különböző növényi pépekhez (burgonya, tök, készre főtt kásák, csicsóka) jó, ha mindig keverünk egynegyed-egyharmad rész búzalisztet, bár tény, hogy a lepényszerűen tömör kenyér is lehet jóízű, sőt könnyen emészthető is (1. M. Thun receptje a 33. oldalon). Hazánkban a következő lisztféleségek kerülnek forgalomba:

kétszerfogós búzaliszt	BFF 55,
egyszerfogós búzaliszt	BF 53,
sima búzaliszt	BL 51,
finomliszt	BL 55,
fehér búzakenyérliszt	BL 80,
egységes búzaliszt	BL 112,
rozslángliszt	RL 50,
fehér rozsliszt	RL 90.

A típusjelknél a szám a hamutartalmat jelzi; pl. RL 90-es liszt hamutartalma 0,9%.

A malomipari szaküzletekben ezenkívül még kapható:
árpagyöngy,



6. ábra. Hengerszék

búzakorpás kenyérliszt,
DEJO — hántolt, őrölt napraforgómag és búzacsíra keveréke,
diabetikus búzatöretes kenyérliszt,
Durum asztali dara (DAD),
Durum asztali téstaliszt (TDD),
étkezési búzakorpa,
étkezési búzacsíra,
Graham-liszt,
kukoricadara,
kukoricaliszt,
Napgyöngye — hántolt napraforgómag,
rizsliszt,
sárgaborsóliszt,
szójaliszt, szójapehely,
zabpehely.

Malmokból vagy a Natúra boltból vásárolhatunk étkezésre alkalmas búzát, rozstot. Kávédarálón tűrhető minőségű lisztet vagy durvább töretet is lehet belőlük őrölni. Árpalisztet árpagyöngyből darálhatunk magunknak. Vigyázni kell, mert a vetőmagokat sokszor mérgező szerekkel csávázva hozzák forgalomba, tápláléknak az ilyen mag nem való.

Az élesztőanyagok

Ahhoz, hogy a pépszerű tésztából laza bélű, szivacsos kenyér legyen, gázképződésnek kell végbemennie benne. Ha a vízzel kevert korpás lisztet egy hétig langyos helyen állni hagyjuk, megerjed, azaz megindul benne a mikroorganizmusok élettevékenysége és szaporodása, s ezzel együtt a gázképződés is. Ez a folyamat kiszámíthatatlan és lassú. Nem lehet tudni, hogy az anyag használhatatlan lesz-e vagy a kívánatos savanyú erjedés megy végbe benne, ezért a jó kenyértésztából ősidők óta mindig eltesznek egy keveset, hogy azzal oltsák be a következő sütéshez a lisztet. Ez a félretett rész a **magkovász**. Ma könnyen elkezdhetünk sütni egy kevés, boltban vásárolt szeszyári élesztővel, s ha csak néha-néha sütünk kenyeret, mi mást is tennénk? De nem állíthatjuk, hogy ez ugyanaz, mint a régiek magkovásza. Ki tudja, hány nemzedéken keresztül szolgált a család kovásza, a benne élő sokféle élesztőgomba, a jellegzetességében megőrzött íz? Nagy becsben volt a kovász, úgy vigyáztak rá, mint a tűzhely parazsára.

A **morzsóka** a teknő oldaláról összekapart tésztamaradék megszáritva, szintén kovász jellegű élesztőszer.

A **pár** a keleti országokban volt használatos, és ebben az értelemben mi is keletiek vagyunk. A pár különlegesen készített élesztő, ma azt mondanánk: íz- és vitaminkivonat is, amit a kenyérsütéshez használtak. Házilag készítették. Legegyszerűbb alakjában még csak **komlós-korpa**. A következőképpen készítették.

Kenyérsütéskor félretettek egyлитernyi kovászt. A teknőbe korpát öntöttek, és azt leforrázták a következő lével: 1 liter vízben megfőztek 3 marék komlótoaszt és tájanként változóan némi zöldséget; hagymát héjastul mindig tettek bele. A langyosra hűlt korpába azután bele-

dagasztották a félretett kovászt, s amikor megkelt, apró darabokra szaggatva megszáritották. Ez a házi élesztő egy régi, nagyobb tudást hordozó párreceptnek a maradványa lehet. Az eredetihez közelebb állónak érzem a pár következő elkészítési módját.

A pár (*Sinka Imréné* 68 éves rákóczipfalvai lakos közlése) egész évre készül. Nyár végén vagy szeptember elején megmosunk és 6 liter vízben megfőzünk 1 liter zabot, 1 liter árpát, 1 liter érett komlótoaszt és 2 marék vöröshagymahéjat. Ha megfőtt, ha az árpszemek belül kovászpuhaságúak, leforrázunk vele 2 liternyi kenyérlisztet, és hagyjuk kihűlni. 1 liter régi párt (ha nincs, akkor 10 dkg élesztőt) beáztatunk, és a kihűlt anyagokkal összekeverjük. Ha megkelt, újra megkeverjük, és ezt még 3—4-szer ismétljük. A munkát reggel kezdjük, estefelé beledagasztunk 3 liter korpát. Ha ezzel is megkelt, szétterítjük, és megszáritjuk meleg, de nem forró helyen, nem is tűző napon. Időnként meg kell forgatni, hogy meg ne penészedjen.

Azt hiszem, hogy a rozs csak azért hiányzik belőle, mert azt azon a vidéken nemigen termesztették. A rozsot a kenyérliszthez kellene keverni. Az élesztőgombákat más falvakban, más szokás szerint is beletehték a párba, a paraszti életben előforduló élesztős anyagokkal. Ilyen pl. az erjedő must vagy maga a fehér szőlő, ilyen a sör habja is.

Az eddig felsorolt szereket a falusi nép egy szóval „sütőnivalónak” nevezte. Ennek a szemléletnek napjainkban való továbbfejlesztését látjuk a H, **Erbe-féle sütőfermentumban** (Backferment). A készítmény, amely hazánkban még nem kapható, a mézben található élesztőgombákkal, savképző baktériumokkal és a méz természetes erjesztőanyagaival, többféle gabonaszemből készül. Felhasználása olyan gyors és egyszerű, mint a gyári élesztőé.

Az **élesztő**, amit préselt állapotban, esetleg szárítva is üzleteinkben megvehetünk, azonos fajtájú élesztőgombák tömegéből áll. Ezek igen gyorsan kelesztő, nemesített gombák. Az emberre gyakorolt hatásában a gyári élesztő nem éri el azt a sokrétűséget, amit a többi felsorolt anyag nyújt.

Az élesztős kovász készítése. Az élesztőt a tészta készítése előtt kb. 1 órával langyos vízbe áztatjuk, hozzáadunk 1 kiskanál cukrot és 1 evőkanál lisztet. Ezzel szaporodásra készítetjük a gombákat, a keverék „felfut”. A megkelt anyaggal dagasztunk. Ha egyszer már van kelt

tésztánk, ebből eltehetünk 20—30 dekányit hűvös helyre, porózus cse-
répedénybe. Rövid ideig üvegen is eláll. Az új sütés előtt ezt langyos
vízben áztatjuk, esetleg még egy kis élesztőt adunk hozzá, felfrissítés-
nek. Szokás a hűtőszekrényben is eltartani a kovászt, ha nincs más
megoldás, de ez valójában nem igazi biomódszer.

Mivel a mai városi háziasszony nehezen boldogul gyári élesztő nél-
kül, a modern kenyérgyönyvek szerzői majdnem minden receptben ezt
ajánlják.

A **sütőporok** a legegyszerűbb anyagok, amivel a tésztát könnyűvé
tudjuk tenni. Ezek a szervesetlen vegyületek a hő hatására elbomlanak,
eközben gáz szabadul fel, amely a tésztát lazítja. Ilyen anyaggal ke-
nyérgyáraink is dolgoznak. Mivel a bioszemplélet feltételezi, hogy az
anyagok keletkezési módja nem mellékes a fogyasztó ember szempont-
jából, ezt az élettelen anyagot kisebb értékűnek tartja, mint a többit.

Egy gazdasszony véleménye 1903-ból: „Sokan sütnek kenyeret sütnivalóval, kovással,
mivel a nyári melegben az élesztővel készült kenyeret hat napon túl csak igen hűvös pin-
cében lehet eltartani.”

A dagasztófolyadék

A liszten és élesztőn kívül a kenyér készítéséhez még **vízre** is szükségünk
van. A vízminőség általános gondjaiba, kérdéseibe itt nem mélyedhe-
tünk bele. Elég annyi, hogy a vizet is, a kenyér ízét és minőségét is ja-
víthatjuk, ha a dagasztóvízbe fűszereket főzünk. Mindenekelőtt **sót**
teszünk bele. A sót nem árt előre feloldani, hogy az esetleges szennye-
ződések leülepedjenek benne. A párolt sót egyenesen a lisztbe is kever-
hetjük. A liszt mennyiségének 2%-a legyen a só, de úgy is mondhat-
juk, hogy egy 2 kg-os kenyérré gyengén fogott félmaréknyi sót veszünk.

A **fűszerek** közül a magyar ízlésnek legjobban az felel meg, ha hagy-
ma és köménymag főtt, szűrt levélével dagasztunk. (Ne legyen forró!)
Egyes tájakon komlót, zsályát, koriandert is használnak a kenyér íze-
sítésére. Az északi népek szeretik az ánizsos, édesköményes kenyeret.

A dagasztásra használt folyadék lehet író, savó, aludttej, esetleg

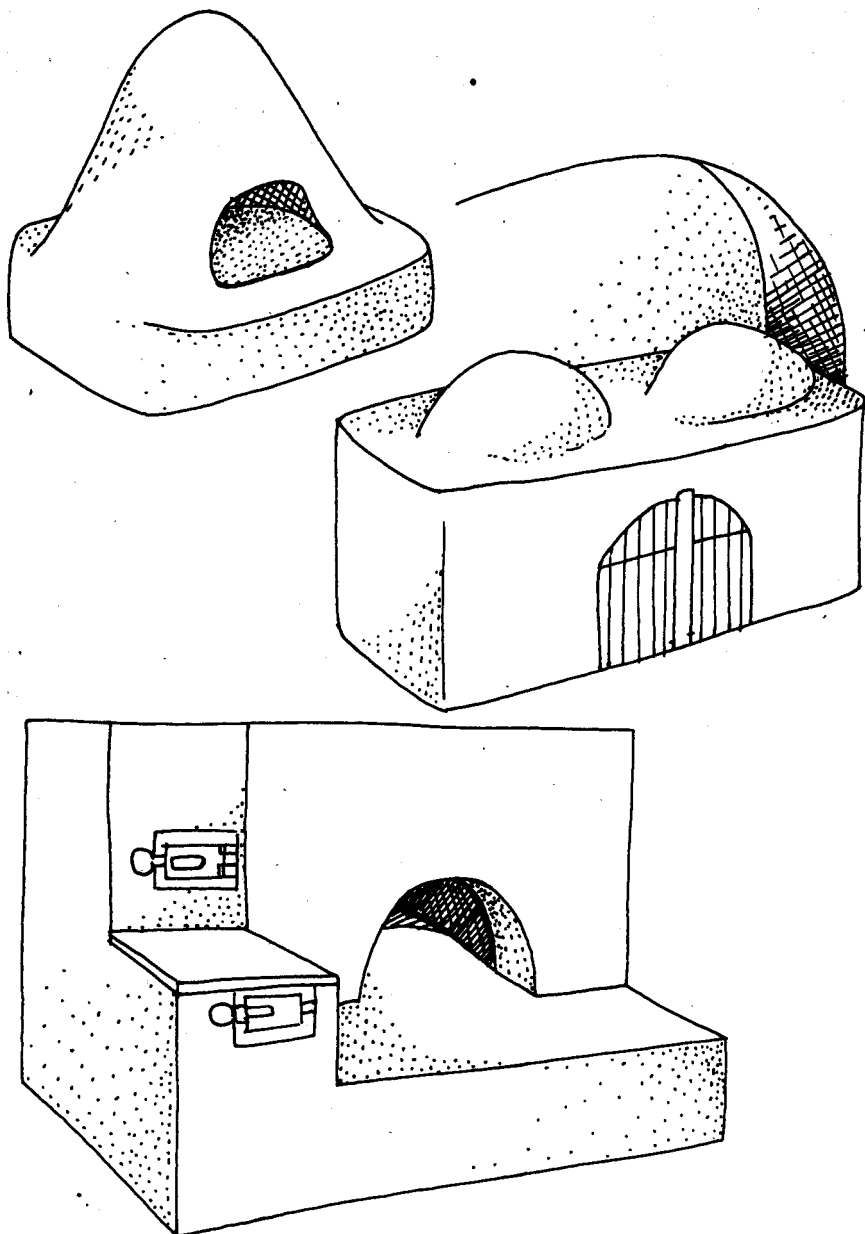
fehér kenyereknél tej vagy tejszín is. Ezek maguk is erjesztenek egy kicsit, különösen a savanyú ízűek. Magam a dagasztóvízbe kömény-magot, vöröshagymát és komlót szoktam tenni.

A tűz

Elektromos civilizációnk embere nehezen hiszi el, hogy a hőnek is van minősége. Az alternatív élelmiszert készítő pékségek fával, pozdorjával, egyéb cellulóztartalmú anyaggal fűtik kemencéiket. Ebben meg-egyeznek a nálunk még működő falusi pékségekkel és a régi parasztszokásokkal. Ha választhatunk, mi is inkább a tűzzel fűtött kemence kenyerét esszük, ebben az értelemben jobbnak mondjuk a villanyfűtés-nél a lánggal égő gázt, jobbnak a szenet, mint a gázt, és legjobbnak a fafűtést.

A kemence fűtése a régi parasztkenyér minőségében döntő volt. „Némely vidéken szalmával fűtenek, máshol rőzsével vagy venyigével, hegyes vidéken fával. A szalmát a kemence közepében szokás égetni, hogy körül jól füljék a kemence; mikor fehér színű és tüzes szikrákat hány a kemencealj, kétfele kell tolni a zsarátnokot, és a közepét fűteni. Ezután tisztítani, azaz a pernyét kisöpörni, a parazsat kivonni a szén-vonóval és a hőségpróbát megtenni. Ez a fűtés, hajói csináljuk, három-negyed órát vesz igénybe. Így járunk el a rőzsénél is, de a hasábfá el-égetéséhez több idő kell, és a parazsat szét is kell teríteni és szétverni a kemence fenekén, mert itt nem a láng fűt, hanem a tüzes szén. A meg-hamvadt parazsat ki kell húzni. . . és a kemencét vizes permittel ki kell mosni. Az utóbbi a tisztaságon kívül a gőzt is szolgáltatja, ami a kenyérsütéshez kell. A hőfokot különben legegyszerűbb egy darab be-dobott papírral megnézni: ha fellobban, elég meleg a kemence. A sütés-hez szükséges hőfok 180—220 °C között szokott lenni, a kenyér fajá-tól függően. Fehér kenyérnek kevesebb fűtés kell, mint a feketének.

Sok helyütt még nem bontották el a régi kemencéket. Bizony, mást is igen jóízűen lehet benne sütni-főzni, nemcsak kenyeret. És a még megmaradt cserépkályhákban is lehet kis kenyeret sütni. Kipróbáltam! Azért nem kell elkeseredve lemondani mindenféle kenyérsütésről: a



7. ábra. Kemencék

modern konyhák háziasszonya villanysütőben is megsüthet egy-egy vendégváró, különleges ízű kenyeret, csak tegyen egy serpenyőben vizet a sütő* alá, amíg a sütés folyik, hogy a kenyérnek jó héja is legyen. És egy kis „kemenceíz” is lehet varázsolni, ha a tésztát római cseréptálban (Römertopfban) süti az embei.

Gázsütőben, villanysütőben a hőfokot állítani is tudjuk: 15 percig előmelegítjük a sütőt, majd a „bevetés” után 10 percig magas hőn hagyjuk, ezután takarékon majdnem készre sütjük a kenyeret. A kivetés előtt azonban még egyszer felforrósítjuk a sütőt; ha van rá lehetőség, akkor felső lángon fejezzük be a sütést.

A kivett kenyeret alátolt fakanálra borítjuk, és egy ruhával letakarva hosszan hűlni hagyjuk.

Az edényekről

Amikor Bartók Bélának amerikai tartózkodása idején „hazai” kenyeret akartak sütni, ő megbotráncozott a „vájdlingban” dagasztott, délután kelesztett, villanysütőben süttött kenyéren. Az ilyen kenyér nem volt számára „igazi”. Ma már többszörösen meg kell alkudnunk. Ritka hely az, ahol még fateknőt lehet találni. A pékségekben is fémmedényben dagasztanak. Sajnos a kis fateknőkért, amilyenben még nemrég én is dolgoztam, a piacon ma nevetségesen nagy árat kérnek; nincs, aki kifaragja. Pedig a fateknőben jobban kel a tészta, a sütemény, a kalács-tészta is. De hát, ha nincs, zománcozott tálat használunk. A műanyag edényt a bioszemléletű háziasszony igyekszik elkerülni, bár nem mindig lehet.

„Maguk tehát így sütnék kenyeret — mondta (Bartók) közelebb lépve az asztalhoz.

— Hideg porcelántálban, fémkanállal, a délután kellős közepén. Nem csuda, ha a maguk kotyvalékjai semmihez sem hasonlítanak, ami megérdemli a kenyér nevet.” Mindketten vártuk a magyarázatát, ... ezúttal sem kellett sokáig várakoznunk.

„— Elsősorban is ... *hajnalban* kell sütni, hajnalban, amikor az éjszakáról maradt sötétség összevegyül a kelő nap fényével, s olyan konyhában, amely nem hideg a porcelán és zománcos edényektől, mint a kórház. Igen, a konyha félsötétjében és félvilágosságában, az állott meleg úszkáló illatában, a mély, hosszú fateknőben, fateknőben, nem porcelánban, fában — hangsúlyozta —, mert annak az anyaga rokonabb a testünkével. A teknőnek

mélynek kell lennie, s elég hosszúnak ahhoz, hogy elférjen egyik végében a liszt, a másikon pedig az erjedő, kelő, mozgó, eleven kovász, mely telve van élesztőcsírákkal, s melybe mindig tesznek egy morzsányit a legutóbbi kenyér tésztájából, hogy a kenyérsütés sok évszázados láncza meg ne szakadjon, aztán dagasztják, míg duzzadó, lágyan lélegző tésztahegygé nő, de nem fémszerszámmal, hanem asszonykézzel, amelynek életadó melege beáramlik a mi mindennapi kenyérünkbe.” (Agatha Fasset: Bartók amerikai évei. Zeneműkiadó Vállalat, Budapest, 1960.)

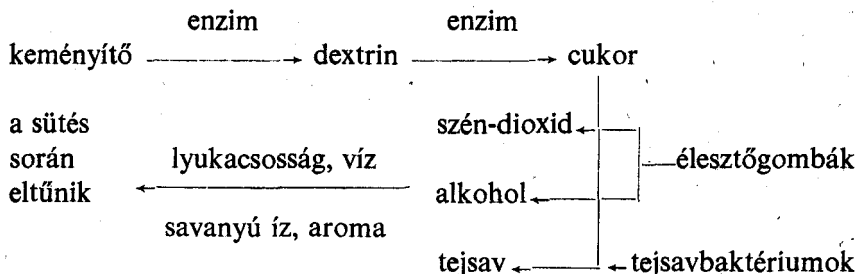
Süssünk hát kenyeret!

A tésztakészítés

Mielőtt rátérnénk a kenyérreceptekre, meg kell ismerkednünk a tészta-készítés biokémiai folyamataival.

Amikor a lisztbe beledolgozzuk a folyadékot, a következő biokémiai folyamatok zajlanak le: a cellulóztartalmú korparészecskék átnedvesednek, a cukor, az ásványi sók és a fehérjék egy része oldatba megy, a sikérellegű fehérjékből síkérhálózat alakul. A dagasztás során a síkerváz felveszi és megköti a vizet, a tészta már nem ragad, a kézről, edényről leválik. Ekkor mondjuk, hogy készre dagasztottunk. Közben a tésztában a víz és a meleg jelenléte hasonló helyzetet teremt, mint amilyen a magvak csírázásához is szükséges. A liszt enzimjei meg is kezdik bontómunkájukat. Ehhez csatlakozik az élesztőgombák, a tejsavbaktériumok és egyéb mikroorganizmusok működése: megindult az erjedési folyamat. Az enzimek hatására a keményítő egy részéből dextrin, majd ennek egy részéből cukor lesz. A cukorból az élesztőgombák alkoholt és szén-dioxidot fejlesztenek. A szén-dioxid teszi lyukacsossá a tésztát; ha a síkerváz elég rugalmas, és a kis, gázzal töltött buborékok nem szakadnak széjjel, ez az állapot meg is marad. A tejsavbaktériumok a cukorból tejsavat készítenek, de egyéb anyagok is keletkeznek, amelyek együtt adják meg a kenyér aromáját, zamatát. (Természetesen az igen bonyolult folyamatnak itt csak a vázlatát adtuk meg.)

Az erjedési folyamat vázlata:



A sütés elején az erjedési folyamat felgyorsul. Amikor a tészta felmelegszik, benne az életfolyamatok leállnak, az alkohol, a szén-dioxid elszáll, a kenyérbél szivacsos szerkezetű marad. A kellően nyirkos-forró közegben a kenyérnek vékony héja alakul ki, ami a dextrintől és a karamellesedett cukortól lesz szép pirosbarna.

Az eredeti kenyérsütési technológia a következő munkákból áll:

- kovászolás, a kovász kelesztése;
- dagasztás, a tészta kelesztése;
- kiszakítás, formálás, a kenyér kelesztése;
- sütés, a kenyér hűtése.

A technológia négy szakasza a hozzá csatlakozó négy pihenőszakasszal olyan kenyeret ad, amelybe az aktivitás és a nyugalmi szakasz ritmusa mintegy „bele van sütvé”. A pihentetés-kelesztés, a hűtés szakaszai alatt a tészta belsőleg „dolgozik”, minősége javul.

Az ember életében is megvan ez a ritmus. Ha ezt a ritmust a túlzott aktivitás megszakítja, az ember hajszolttá válik; ha a pihenés, befelé fordulás válik túlzottá, az ember lusta, társadalmi környezetétől elszakad.

A nagy kenyérgyárak nonstop szalagokon dolgoznak. Intenzív dagasztás folyik gyors forgású gépekkel, amelyek néhány perc alatt annyira átdolgozzák a tésztát, hogy rövid pihentetés kell csak a tészta-szerkezet kialakulásához. A szükséges levegő egy részét már a dagasztógép beleveri a tésztába. Az ilyen technológiában néha használnak cytopánt (egyfajta sütőport) is. A legtöbb esetben a hűtésre sincs mód, a kenyér melegen kerül a szállító teherautókba. Az üzletek polcra kerül.

vehető cipók szemre hasonlóak a hagyományosan készültekhez, bár eltarthatóságuk észrevehetően rosszabb. Meg kell azonban gondolni, hogy vajon a hajsza, amivel a kenyér készült, hatástalan maradhat-e a vele élő emberre?

A tésztakészítés technológiája a lisztek minőségétől is függ. Minél kevesebb a búzaliszt, és minél több benne a korpa, annál savanyúbb tésztát kell készíteni a jó feltárodáshoz. Magyarán: annál több kovással, hosszabb kelesztési idővel kell dolgoznunk. A kisüzemi pékségekben a mai napig magkovással készítik a fehér búzakenyeret is, de azt tulajdonképpen pusztán élesztővel is lehet jóízűre sütni.

A rozskenyérhez, teljes lisztből való kenyerekhez kovászra van szükség, éppen a kovász savassága miatt, és a tésztát többször is kell keleszteni. Még kis háztartásban is megadjuk legalább a hosszabb kelesztési időt, és ha nincs kovászuk, egy pohár joghurttal savanyítsuk meg.

Attól a legegyszerűbb esettől kezdve, amikor egy kis felfuttatott élesztővel bedagasztjuk és ugyanabban a kizsirozott tepsiben, amiben megkelt, meg is sütjük a kenyeret — egészen a Maria Thun-féle méz-só kenyér ötszörös átdolgozásáig —, igen változatos kenyérsütési eljárásokkal ismerkedhetünk meg.

Kenyérreceptek

Nagyanyáink kenyere. Nem is olyan régen a falusi gazdasszony heti rendszeres és nehéz munkája volt a kenyérsütés. A lányok kiskoruktól készültek rá, és nagy szó volt, amikor valaki először készíthette el egyedül a család kenyerét.

Tamás Károlyné Kis Tóth Vilma: Első kenyérsütésem. „A rozslisztet kizárólag kenyérsütésre használtuk”, búzaliszttel vegyítve... „négy kenyérre megszitáltam a lisztet. Lószőrből volt a szita. A lisztet a teknő egyik felébe kotoítam. Könnyen elfért benne, mert nagy volt a teknő. Édesanyám mindig nyolc kenyeret dagasztott benne, én viszont még gyenge voltam ennyi kenyér dagasztásához.” (12 éves volt.) „Most a megszitált lisztet bevittük a teknővel a konyhába, ... mert ott meleg volt, és mire a kovászt megkevertük, már a liszt is átmelegedett. A kovászt egy liter langyos vízben már megáztattam, délután 3—4 óra körül. Ahány kenyeret sütöttünk, annyi félmarok száraz kovászt tettünk a vízbe. Szépen megázott, megkelt, és amikor már teljesen csomómentes volt, este 8 óra körül, az

egész masszát a teknő elkotort felébe öntöttem... a kovászkeverő kalánnyal apránként annyi lisztet kevertem... hozzá, hogy jó sűrű masszát kapjak. Úgy, hogy ha a fakanalat beleállítottam függőlegesen, nem dőlt le... A tetejét alaposan megliszteztem, majd a kovászfát a teknőre a kovász fölé helyeztem. Az egészet letakartam a kenyérsütő abrosszal. Télen a tetejére még egy vánkost is tettünk... egy éjjel így pihent, és reggelre, ha jól megkelt, majdnem tele lett a teknő vége.” „Másnap a szokásosnál korábban ébredtünk. Izgatottan készültem a nagy munkához. Vízet melegítettem; kis fehér előruhámot, melyet édesanyám készített, magam elé kötöttem, a fehér kendőt a fejemre tettem, és megkezdődött a munka... Először is lapos tányérra lisztet tettem, majd a kovászkeverő kanállal pár kanál kovászt tettem rá. Kivettem a sütnyivalót. Ezt félretettük, később került sor az elkészítésére. Most négy marék sőt hintettem a liszt tetejére... A lisztbe egy nagy lyukat vájtam. Édesanyám ebbe vizet öntött, ami olyan meleg volt, hogy a kéz éppen elállta. A lisztet a vízzel összegyúrtam, majd a kovással összevegyítve dagasztani kezdtem. Vigyáztam, hogy túl kemény se legyen, és puha sem... A dagasztás soká tartott, nagyon kifáradtam, mire édesanyám megszólalt: .. „No most már jó lesz... a kezéről is leválik a tészta.” Ezután hagyták kelni, majd A kenyértésztát a teknő egyik felébe kotortam. .. a kezeimet meglisztezve egy erős mozdulattal egy kenyérré való tésztát kiszakítottam ... gömbölyíteni kezdtem a kenyeret... Az asztalra készített szakasztókba, melyekbe vászon szakasztóruhák voltak terítve, a bal kézzel vittem a kenyeret, a jobban egy marék liszttel meghintettem a szakasztóruhát. A kenyeret beletéve simára nyomkodtam, és a tetejét is meglisztezve betakartam... Következett a kovász elkészítése..Kelni hagyták... „Azután a sütőlapátot a kemence szélére helyeztem, és az első szakasztó kenyeret kezembe adta édesanyám, amit én félve öntöttem a lapátra. Egy lábas víz volt már odatéve, abból én 3—4 marékkaival a kenyérré felvittem, és tisztára mostam a lisztől...”

1903-ban, a Háztartási könyvtár sorozatban Kürthy Emilné jelentetett meg kenyérsütési recepteket. Híresen jó háziasszonyok írták le számára. Nézzünk belőlük néhányat. Itt van például a **forrázott liszttel** készült **losonci** kenyér: „Azon mennyiségű lisztet, amelyből kenyeret akarunk sütni, 3 egyenlő részre osztjuk; az egyik részből élesztős kovászt (!) csinálunk, a másikat forró vízzel leforrázzuk, olyformán, hogy olyan legyen, mint a szivacs, és kihülésig a teknőben szétterítjük; ha a kovász megkelt, azt a forrázott tésztával és a megmaradt liszttel összekeverjük és jól megdagasztjuk, sőt és köménymagot adva bele ízlés szerint. Hajói megkelt, kiszakítjuk, és a szakajtóban ismét kelni hagyjuk; megsütjük. E kenyér nem savanyodik meg, és két hét múlva is friss.”

A barna **bessenyoí kenyér** kovással készül: „Barnább kenyérhez egyenlő mennyiségű búza- és rozslisztet veszünk. A rozsliszthez több kovászt kell készíteni, és az előző sütésből félretett kovászt egy kis

vehető cipók szemre hasonlóak a hagyományosan készütekhez, bár eltarthatóságuk észrevehetően rosszabb. Meg kell azonban gondolni, hogy vajon a hajsza, amivel a kenyér készült, hatástalan maradhat-e a vele élő emberre?

A tészta készítés technológiája a lisztek minőségétől is függ. Minél kevesebb a búzaliszt, és minél több benne a korpa, annál savanyúbb tésztát kell készíteni a jó feltárodáshoz. Magyarán: annál több kovással, hosszabb kelesztési idővel kell dolgoznunk. A kisüzemi pékségekben a mai napig magkovással készítik a fehér búzakenyeret is, de azt tulajdonképpen pusztán élesztővel is lehet jóízűre sütni.

A rozskenyérhez, teljes lisztből való kenyerekhez kovászra van szükség, éppen a kovász savassága miatt, és a tésztát többször is kell keleszteni. Még kis háztartásban is megadjuk legalább a hosszabb kelesztési időt, és ha nincs kovászuk, egy pohár joghurttal savanyítsuk meg.

Attól a legegyszerűbb esettől kezdve, amikor egy kis felfuttatott élesztővel bedagasztjuk és ugyanabban a kizsírozott tepsiben, amiben megkelt, meg is sütjük a kenyeret — egészen a Maria Thun-féle méz-só kenyér ötszörös átdolgozásáig —, igen változatos kenyérsütési eljárásokkal ismerkedhetünk meg.

Kenyérreceptek

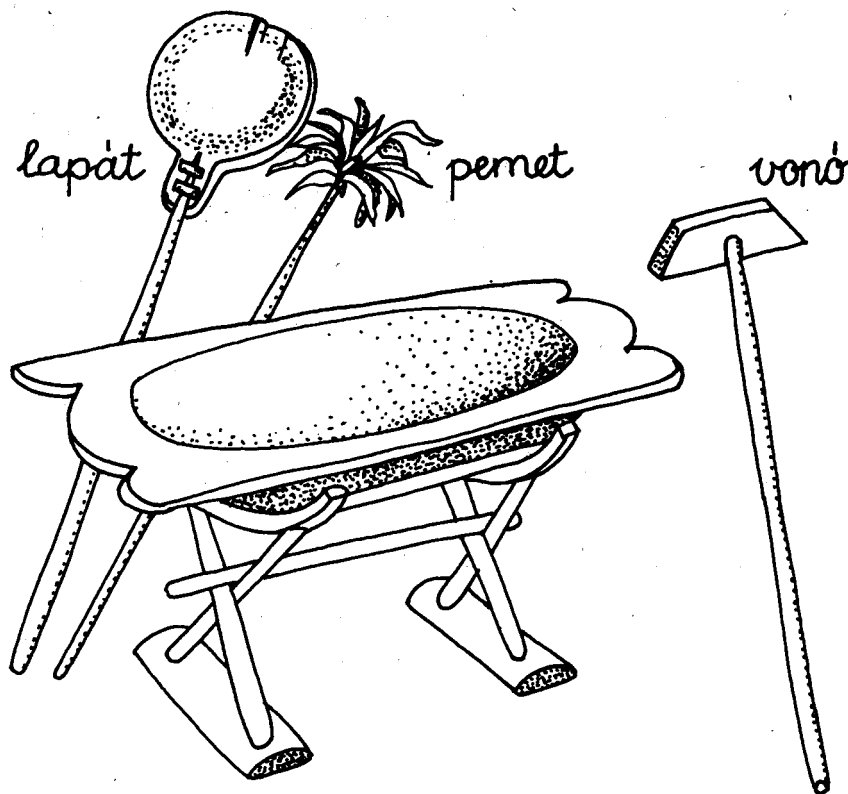
Nagyanyáink kenyeré. Nem is olyan régen a falusi gazdasszony heti rendszeres és nehéz munkája volt a kenyérsütés. A lányok kiskoruktól készültek rá, és nagy szó volt, amikor valaki először készíthette el egyedül a család kenyerét.

Tamás Károlyné Kis Tóth Vilma: Első kenyérsütésem. „...A rozslisztet kizárólag kenyérsütésre használtuk”, búzaliszttel vegyítve... „négy kenyérre megszitáltam a lisztet. Lószórból volt a szita. A lisztet a teknő egyik felébe kotoítam. Könnyen elfért benne, mert nagy volt a teknő. Édesanyám mindig nyolc kenyeret dagasztott benne, én viszont még gyenge voltam ennyi kenyér dagasztásához.” (12 éves volt.) „Most a megszitált lisztet bevittük a teknővel a konyhába, ... mert ott meleg volt, és mire a kovászt megkevertük, már a liszt is átmelegedett. A kovászt egy liter langyos vízben már megáztattam, délután 3-4 óra körül. Ahány kenyeret sütöttünk, annyi félmarok száraz kovászt tettünk a vízbe. Szépen megázott, megkelt, és amikor már teljesen csomómentes volt, este 8 óra körül, az

egész masszát a teknő elkotort felébe öntöttem... a kovászkeverő kalánnyal apránként annyi lisztet kevertem... hozzá, hogy jó sűrű masszát kapjak. Úgy, hogy ha a fakanalat beleállítottam függőlegesen, nem dőlt le... A tetejét alaposan megliszteztem, majd a kovászfát a teknőre a kovász fölé helyeztem. Az egészet letakartam a kenyérsütő abrosszal. Télen a tetejére még egy vánkost is tettünk... egy éjjel így pihent, és reggelre, hajói megkelt, majdnem tele lett a teknő vége.” „Másnap a szokásosnál korábban ébredtünk. Izgatottan készültem a nagy munkához. Vízet melegítettem; kis fehér előruhámot, melyet édesanyám készített, magam elé kötöttem, a fehér kendőt a fejemre tettem, és megkezdődött a munka... Először is lapos tányérra lisztet tettem, majd a kovászkeverő kanállal pár kanál kovászt tettem rá. Kivettem a sütnyivalót. Ezt félretettük, később került sor az elkészítésére. Most négy marék sót hintettem a liszt tetejére... A lisztbe egy nagy lyukat vájtam. Édesanyám ebbe vizet öntött, ami olyan meleg volt, hogy a kéz éppen elállta. A lisztet a vízzel összegyúrtam, majd a kovással összevegyítve dagasztani kezdtem. Vigyáztam, hogy túl kemény se legyen, és puha se m... A dagasztás soká tartott, nagyon kifáradtam, mire édesanyám megszólalt: .. „No most már jó lesz... a kezéről is leválik a tészta.” Ezután hagyták kelni, majd ... „A kenyértésztát a teknő egyik felébe kotortam. .. a kezeimet meglisztezve egy erős mozdulattal egy kenyérré való tésztát kiszakítottam. .. gömbölyíteni kezdtem a kenyeret... Az asztalra készített szakasztókba, melyekbe vászon szakasztóruhák voltak terítve, a bal kézzel vittem a kenyeret, a jobban egy marék liszttel meghintettem a szakasztóruhát. A kenyeret beletéve simára nyomkodtam, és a tetejét is meglisztezve betakartam... Következett a kovász elkészítése...” Kelni hagyták... „Azután a sütőlapátot a kemence szélére helyeztem, és az első szakasztó kenyeret kezembe adta édesanyám, amit én félve öntöttem a lapátra. Egy lábas víz volt már odatéve, abból én 3—4 marékkaival a kenyérré felvittem, és tisztára mostam a liszt től...”

1903-ban, a Háztartási könyvtár sorozatban Kürthy Emilné jelentetett meg kenyérsütési recepteket. Híresen jó háziasszonyok írták le számára. Nézzünk belőlük néhányat. Itt van például a **forrázott liszttel** készült **losonci** kenyér: „Azon mennyiségű lisztet, amelyből kenyeret akarunk sütni, 3 egyenlő részre osztjuk; az egyik részből élesztős kovászt (!) csinálunk, a másikat forró vízzel leforrázzuk, olyformán, hogy olyan legyen, mint a szivacs, és kihülésig a teknőben szétterítjük; ha a kovász megkelt, azt a forrázott tésztával és a megmaradt liszttel összekeverjük és jól megdagasztjuk, sót és köménymagot adva bele ízlés szerint. Hajói megkelt, kiszakítjuk, és a szakajtóban ismét kelni hagyjuk; megsütjük. E kenyér nem savanyodik meg, és két hét múlva is friss.”

A barna bessenyői kenyér kovással készül: „Barnább kenyérhez egyenlő mennyiségű búza- és rozslisztet veszünk. A rozsliszthez több kovászt kell készíteni, és az előző sütésből félretett kovászt egy kis



8. ábra. Népi kenyérsütő szerszámok

élesztővel fel kell frissíteni. Langyos vízzel megkeverjük a kovászt, annyi lisztet teszünk bele, amennyit megkíván, s ha megkelt, végül a többi lisztet, vízzel és sóval. A többi eljárás olyan, mint a rendes kenyérsütésnél.”

Az alföldi hagyományokat őrzi az ehhez hasonló recept, amelyet 1970-ben írtunk le Szolnok megyében.

Sinkáék kenyere. Egy darab száraz párt langyos vízbe áztatunk délután 3 óra tájt, ugyanakkor 1—2 dkg élesztőből fél liter vízzel és egy kis liszttel kovászt készítünk. Hát óra körül a pár átszűrt levével leöntjük az élesztős kovászt. Éjjel áll, hajnali négy órakor ezzel dagaszt-

juk be a kenyérnek valót. Ha megkelt, kiszakítjuk, rövid kelesztés után sütjük.

A **barna kenyér**. A szegény ember mindig barna kenyeret eszik, hiszen kevés gabonája van, és azt többé-kevésbé teljes egészében felhasználja. Ma is így van ez világszerte, ahova a jóléti társadalom nem terjeszti ki „áldásos” hatását. A régi komisz kenyér, ha elegendő van belőle, elsőrangú táplálék. Ez az oka, hogy a reformtrendszen újra megjelenik. Érdekes azonban, hogy ha a *népek* szokásait nézzük, vagyis hogy általában milyen az emberek ízlése, azt látjuk, hogy ebben a tekintetben Európa közepén választóvonal húzódik. Hazánk határaitól

-északra az emberek szeretik a barna kenyeret, nálunk és tőlünk délebbre viszont, hacsak tehetik, fehér lisztből sütnek. Ebben a biofüzetben mindenféle kenyérről írunk, bár ki kell mondanunk, hogy a vegyszermentes természetből való, félbarna búzalisztből készült alföldi magyar kenyér tette évszázadokon át híressé országunkat. Nagyon reméljük, hogy hamarosan újra vehetünk és ehetünk ilyet.

A *teljes lisztből süttött kenyér* hívei nálunk egyelőre csak akkor válhatnak a receptekben, ha maguk őrlik meg a vegyszermentesen termelt gabonát. Felhasználhatják más népek ma is élő kenyérfőzési szokásait vagy kipróbálhatják a hagyományokat továbbfejlesztő új kísérletező kedv által létrehozott recepteket. Abban a reményben, hogy az első reformüzlet után majd több is lesz hazánkban, közöljük a készítési módokat. Legtökéletesebb talán Maria Thun méz-só kenyere, amely saját kovászán kívül más élesztőanyagot nem használ.

Marja Thun rozskenyere (méz-só kenyér). Egy púpozott kiskanál virágmézet jól elkeverünk egy pohár 50 °C-os vízben, és hozzákeverjük 25 dkg rozsdarához. Ezt a kis kovászt este készítjük el, és jó meleg helyen, 20—30 °C-on tartjuk. Másnap reggel ugyanannyi darát és meleg vizet adunk hozzá. Este kovászt készítünk a sütésre szánt liszt 60%-ával, szintén jó meleg vízzel (esetleg savóval). Most tesszük hozzá a lenmagot, a köménymagot, az édesköményt vagy más, hasonló fűszert, és megint jó meleg helyre tesszük. A következő reggel adjuk hozzá a sót, és megdagasztjuk a tésztát. Amikor éppen kelni kezd, ki is szakítjuk a kenyereket. Jól megkelesztjük, és az előmelegített sütőben vagy kemencében egy jó órán át sütjük. A rozs könnyen emészthető, ha átvezetjük ezen az öt fokozaton. A kész tésztából eltehetünk egy fél-

kilónyit kovásznak. Ez még egyszer enyhén megkel, ezután hűvös pincében, papírral lekötve tartjuk. Ha újra sütni akarunk, reggel felhozzuk a pincéből, hozzáadjuk a meleg vízbe kevert mézet, és meleg helyre tesszük. Este egyenesen a kováskészítéshez foghatunk, azután a már leírtak szerint járunk el. Mindig újra is lehet kezdeni, csak akkor több idő kell hozzá.

„Demeter” kvalitású lisztekkel végzett kísérleteiben Hauschka kimutatta, hogy a külön élesztő nélkül készült méz-só kenyér tésztája reggel 6-kor kezd erősen kelni. Az élesztős tésztáknál a kulmináció éjfélkor van. Ebből is látjuk, hogy a *napszak*, amit a régiek is olyan fontosnak tartottak, jellegzetes összefüggésben van a kenyér anyagaival. Ezen nemcsodálkozhatunk, hiszen az egyes emberi szervek működése is bizonyos összefüggésben van a napszakokkal. Jól tudják ezt, akik éjszakai műszakban dolgoznak. Mindez azzal függ össze, hogy az éjszakának és a nappalnak jellegzetes menete van, amit a ritmikus légnyomás-, hőmérséklet- és változás is jelez számunkra. A kenyér minősége attól is függ, hogy készítésekor ezt figyelembe vették-e. Egy folytonos üzemű gyárban erről természetesen le kell mondanunk.

A napszakokra való ősi eredetű utalásokat a további recepteknél nem vesszük figyelembe.

Alternatív táplálkozású **városi családok teljes kenyere:** 1 kg teljes, durva őrlésű „négyliszt” (búza, rozs, árpa, zab), 30 dkg finom búzaliszt, 2 kk* cukor, 1 kk só, 2 kk szódabikarbóna, köménymag, édeskömény vagy ánizs, esetleg búzacsíra vagy lenmag, 2—3 dl aludttej.

A tésztát megdagasztjuk, fél órán át pihentetjük, 150 °C-on 50—60 percig sütjük. (Rudolf Steiner tanácsai alapján. Élesztősen vagy kovászosán még jobb lesz.)

Bornholmi komiszkenyér. 22 dkg búzaliszt, 15 dkg Graham-liszt, 12 dkg finom rozsliszt, 28 dkg durva teljes rozsliszt, 1 kk cukor, 1 kk só, 25 dkg természetes kovász búzalisztból, $\frac{1}{2}$ liter víz, 2 dkg élesztő.

Az anyagokból igen ragadós tésztát készítünk, egy éjszaka kelni hagyjuk, azután liszt hozzáadásával újra átdagasztjuk; ha megkelt, 220—230 °C-on 50—60 percig sütjük.

Finn búzatöretes kenyér. 15 dkg búzatöret, 15 dkg finom búzaliszt, 15 dkg rizsliszt, 15 dkg rozsliszt, 2,5 dl író vagy aludttej, bő 1 dl víz,

* kk=kiskanál.

1 kk só, 4 ek* olaj, 4 dkg élesztő, 1 kk cukor, beszóráshoz egész búzaszemek.

A hozzávalókból nem túl lágy tésztát készítünk. Meleg helyen megkelesztjük, majd lisztet hozzáadva újra átdolgozzuk. Ismét kelesztjük, majd cipót formálunk belőle. Ha a cipó is megkelt, a tetejét vízzel megmossuk, és búzaszemekkel beszórjuk. 200—220 °C-on 50—60 percig sütjük.

Svéd lyukas kenyér. 50 dkg búzaliszt, 50 dkg durva teljes rozsliszt, 1 kk só, 2 ek disznózsír, 2 ek melasz vagy karamell-lé, 1 kk édeskömény, kb. 3 dl víz, 4 dkg élesztő.

Az anyagokból igen kemény tésztát gyúrunk, megkelesztjük, átdagasztás után kinyújtjuk, és nagy köröket szaggatunk belőle, a közepüket pohárral kilyukasztjuk. A karikákat zsírozott tepsiben újra megkelesztjük, azután 180 °C-os sütőben 20—30 percig sütjük. Rúdra fűzve kiszárítjuk.

Gyógyító jellegű kenyér. Orvosi utasításra fogyasztott kenyereket már a múlt század óta alkalmaz a természetes gyógyászat. A durvára darált vagy őrölt, teljes töretből készült kenyerek elsősorban a krónikus székrekedésnél és az ezzel összefüggő sok más betegségnél is hasznosak, azok megelőzésére egészségesek számára is ajánlott ételek.

Graham-kenyér. Sylvester Graham amerikai orvosról nevezik így a mai napig ezt a rozsból, búzából és kukoricából készült kenyeret. Durvára daráljuk a hozzávalókat, majd a darát minden élesztőanyag nélkül langyos vízzel kemény tésztává gyúrjuk. Cipókat formálunk belőle (egyések szerint egyéjszakai pihentetés után, mások szerint azonnal). Nem túl meleg sütőben megsütjük. A tésztába nem teszünk sót.

Graham-kenyér árpalisztból. 80 dkg durva árpaliszt, csipetnyi só, 1½ dkg élesztő vízben feloldva, vízzel kevert tej szükség szerint. Mindéből jó rugalmas tésztát gyúrunk, cipókat formálunk, és addig pihentetjük, amíg a kétszeresére nem kel. 60 percig sütjük a cipókat. A sütőből kivéve a tetejüket tejjel megkenjük. Csak másnap szabad megszegni.

Kneipp-féle wörishofeni kenyér. A búzát egy lisztre őröltetjük. A korpás (Graham-) lisztet este vízzel leforrázzuk, erős kanállal jó kemény

* ek=evőkanál.

tésztát keverünk belőle. Reggel félkilónyi cipókat szakítunk belőle, és 200 °C-on 90 percig sütjük. A cipókat kiszedés után azonnal forró vízbe dobjuk 3 másodpercre, majd újra visszatesszük a kemencébe száritani. Hűvös helyen hűtjük ki.

Sem só, sem élesztő, sem fűszer nem kell hozzá.

Fehérjével dúsított kenyerek. Önmagukban is teljes ételt nyújtanak. Túrót, sajtot, diót, mogyorót, hántolt napraforgómagot (szintén nagy fehérjetartalmú táplálékok!) lehet a tésztába keverni. A fél diókat előbb lisztben meg kell forgatni. Van, aki szójalisztet is kever a tésztába, bár ezt nem minden alternatív kör tartja szerencsésnek. A kenyeret más magokkal is dúsíthatjuk. Ízlésünkre, fantáziánkra, kamránk tartalékaira van ez bízva, nem kell feltétlenül receptek szerint sütnünk.

Túrókenyér, búzatörettel (Jutta Kürtz receptje). 25 dkg búzaliszt, 25 dkg durva búzatöret, 25 dkg zabpehely (esetleg búzapehely, de ez nálunk nem kapható), 1 kk só, 3 dkg élesztő, 1 kk cukor, 10 dkg lenmag egészben, 10 dkg darált lenmag, 50 dkg sovány túró, kevés víz. (A lenmagot előző este be is lehet áztatni.)

Mindezekből igen lágy tésztát készítünk. Meleg helyen nagyon sokáig kelesztjük. Átdolgozva cipót formálunk belőle. A vízzel te leszívátott római cseréptálba alufóliát teszünk, majd belehelyezzük a cipót. Újabb kelesztés után az alufóliát fölül lazán összehajtjuk a tészta felett, és a cserépfedőt rátesszük. 200 °C-on másfél óra hosszat sütjük. A fedelet levéve az alufóliát megnyitjuk, és további 10 percig még sütjük, hogy a héja ropogós legyen. (Gondolom, hogy ez városi tűzhelyre vonatkozik; kemencében közönséges tepsis is megteszi.)

Mivel szaporíthatjuk meg a kenyeret? Valamikor, amikor sok embernek nem jutott elegendő kenyér, a gondterhelt háziasszony megszaportította a lisztet. Beledagasztotta a kenyérbe más magvak kását, köles, hajdina, kukorica, makk, fahénc lisztjét is. Esetleg, ha bővebben termett a burgonya, a tök, az alma, ilyesmivel is lehetett szaporítani. Néhány „adalék” olyan jó ízt adott a kenyérnek, hogy akkor is sütöttek vele, amikor már nem szorított a szükség. A burgonyás kenyér üzleteink polcán ma is megtalálható. Néhány példa.

Zöld kenyér (Jutta Kürtz receptje). 38 dkg búzaliszt, 12 dkg rozsliszt, 1 kk só, 2–3 dl tej, 6 dkg zsír, 2 dkg élesztő, 1 ek cukor és egy jó marék finomra vágott zöld fűszer, pl. snidling, kapor, petrezselyem,

zsázsa, borágó, néhány levél sóska, egy gerezd fokhagyma stb. Kenéá-re egy tojássárgája.

A lisztet tálba tesszük, belekeverjük a sót és a felaprított fűszereket. A tejet meglangyosítjuk, feloldjuk benne a cukrot és az élesztőt. Amikor mindezt összedolgozzuk, igen ragadós, lágy tészta lesz belőle. Miután meleg helyen megkelt, kevés liszttel átgúrjuk, és kis cipókat formálunk belőle. Kizsírozott sütőformában még egyszer megkelesztjük. A tetejét tojássárgájával megkenjük, és 175—200 °C-on 40—50 percig sütjük.

Tökkel süttött porosz kenyér. 1 kg búzaliszt, 1 kk só, 4 dkg zsír, 4 dkg élesztő, 10 dkg cukor, 50 dkg nyers tök, 1 kk ecet.

A tököt ecetes vízben megfőzzük és áttörjük. A püréből és a többi hozzávalóból készült lágy tésztát addig dagasztjuk, amíg a kezünkről le nem válik. Ha megkelt, átgúrjuk, és sütőformába tesszük. Még egyszer kelni hagyjuk, majd a tetejét bevagdossuk, és tojással megkenjük. Újrakelesztjük. 180—200 °C-on 50—60 percig sütjük.

A **hagymás kenyér** ugyanígy készül, de tök helyett a liszt fele mennyiségét kitevő nyers, apróra vágott vöröshagymát teszünk bele. Igen fűszeres íze lesz.

Kásával is lehet kenyeret sütni. Ez is a régi idők leleménye volt. A siker nélküli kásagabonákat előre megfőzve jobban bele lehet dolgozni a kenyérbe, mint a lisztjüket. Különleges ízűek, ezért ma is érdemes ilyet sütni. A töretekől, teljes darákból készült kenyérbe jól illik, ha az adott kenyérgabona ép szemeiből is megfőzünk egy-egy marékkaik, és a főtt szemeket beledolgozzuk a tésztába. Egy német kenyérgabony a következő kásákat ajánlja: krumplipüré, tejbedara búzából, hajdinakása, tejberizs, zabpehely főve, kukoricakása, azaz puliszka. Egy példa.

Holland kenyér. 7—8 djcg zabpehely, 66 dkg durva rozsliszt, 1 kk só, másfél dkg zsír, 2 dkg élesztő, 2,5 dl tej, 1 kk cukor, 1/2 liter víz.

A zabpelyhet vízben kásával főzzük, majd kihűtjük. A többi hozzávalóból tésztát dagasztunk, a kását hozzáadjuk. A még lehetőségen ragadós tésztát meleg helyen kelni hagyjuk. Lisztet adva hozzá átdolgozzuk, cipót formálunk belőle és újrakelesztjük. 200 °C-on 40—50 percig sütjük.

Néhány jó tanács a kenyérsütéshez:

- a kovász akkor kelt meg, ha a tetejére szórt liszt megrepedezett;
- sütés előtt a hozzávalókat vigyük meleg helyre, a konyha ajtaját, ablakát csukjuk be, nehogy „megfázzon” a tészta;
- nyáron langyosabb, télen melegebb vízzel dagasszunk;
- ha a tészta elkelt, nem baj, újra át kell gyúrni, és megint keleszteni;
- ha a sütő túl forró vagy nem elég meleg: a kenyér lapos lesz;
- ha az élesztőt leforráztuk, a gombák elhaltak: a tészta nem kel meg;
- ha a kenyér túl morzsolódó lett: túl sok volt az élesztő, túlzott erővel dagasztottunk, vagy a szokásostól eltérő minőségű volt a liszt; de a teljes kenyér mindig laposabb és morzsálódóbb, mint a fehér lisztből való. Nem lehet géppel szeletelni.

Ne dobjak el a maradék kenyeret!

Ha már ennyi gonddal és örömmel valóban értékes kenyeret sütöttünk, érdemes minden morzsáját megbecsülnünk. A száraz kenyérből *morzsát* lehet készíteni, erre más ételknél sokszor van szükségünk. De felhasználhatjuk a kenyérmaradékokat olyan ételekhez is, amit a régiek panaceának hívtak.

Panaceák. Tulajdonképpen ma is fogyasztunk ilyeneket, csak nem adunk nekik összefoglaló nevet: a parajfőzelékbe tejben áztatott kenyeret teszünk; a fokhagymamártás sűrítésére vízben áztatott kenyeret használunk, a tejföl csak azután kerül bele; mindenki jól ismeri a zsemlegombócot, amit készíthetünk barnább és fűszerezettebb kenyérből is, attól csak ízletesebb lesz. Gyermekkoromban a lakodalomban tepsiszám sütötték a tölteléket, csak úgy hús nélkül is.

Töltelék. A tejben áztatott kenyeret jól átgyúrjuk, bőven teszünk bele tojást, borssal és sok apróra vágott petrezselyemzölddel ízesítjük, megsózzuk, kizsírozott tepsiben olajjal, zsírral meglocsolva, sütőben vagy kemencében jól átsütjük.

Hogy az ilyesmit húsok töltésére is lehet használni, az köztudott. De



9. ábra. Kenyérkosaras díszítmény szőlővel

édességek is készülnek száraz kenyérből, zsemléből. Ilyen a máglyarakás meg a mákos guba (bobojka). Ez utóbbihoz azonban külön sütöttek keskeny rudakat fehér kenyértésztából (ma kiflit veszünk hozzá!), felaprítva forró tejjel leöntötték, és mézes mákkal tálalták fel.

A leforrázott kenyérdarabokat tulajdonképpen a legkülönbözőbb módon fűszerezhetjük. Egyszer, Svédországban, a biokertészeti szakiskola kollégiumában ettem egy igen jó ételt, amelyet olvasóimtól való búcsúzásként még leírok.

Bioédesség. A kenyeret biogabonák teljes darájából készítették, búzaszárát, finomra darált diót, mogyorót és mandulát is keverték a liszt közé. A kenyérszeleteket felaprították, és bőven megöntözték mézből, vízből és aszalt gyümölcsből készült kompóttal. Az étel annyira laktaató volt, hogy egy tányérnál többet senki sem kívánt megenni belőle. Igen, a teljes értékű ételből kevés is elegendő!

A kenyérbélesztés munkaritmusa

	I	II	III	IV	V	VI
kenyer- feleség	előzetes áztatás	kovászke- szítés kelesztés	kovász- lap kelesztés	dagasz- lap kelesztés	kelesztés	sütés, hűtés
gyors- kenyér	—	—	—	bármí- kor 1 óra	ugyan- akkor	amint megkelt 1 óra
egyszerű fehér, kenyér	—	—	este éjjel	reggel	ugyan- akkor délután	délután délután
felbarna rozós kenyér	—	—	este éjjel	reggel délután	délután délután	délután másna- pig
párral kenziült kenyér	délben	délután délután	este éjjel	reggel délután	délután délután	délután másna- pig
méz-só kenyér	este	reggel egész nap	este éjjel	reggel reggel	délután délután	délután másna- pig

10. ábra. Sütési módok összefoglaló táblázata

Ha választhatunk

A bjoszemplélet értékrendje, mint könyvünkéből kitűnt, eltér a megszo-
kottól. Összefoglalva mindazt, amiről szó volt, azt mondhatjuk, hogy
ha választhatunk — bár nem mindig tehetjük meg —, inkább szeret-
jük a

tűz melegével sütött,
a kézzel, esetleg kiséggel
dagasztott,
a teljes lisztből készült,
a többféle lisztből és
fűszerrel készült,
a kovással vagy/és párral
készült,
a kőjáraton őrölt lisztből való,
a biológiai természetű
gabonából való,
a minőségre nemesített gabona
lisztjéből való,

mint a villannyal sütött,
mint a gyors forgású, kenyérgyári
géppel dagasztott,
mint a fehér lisztből készült,
mint az egyféle lisztből készült,

mint a sütőporral vagy élesztővel
készült,
mint a hengerszéken őrölt,
mint a konvencionális termés-
ből való,
mint a tömeges termésre nemesített
gabona lisztjéből való

kenyeret.

Függelék

A csecsemők gabonátápláléka. Mindabból, amit a gabonáról elmond-
tunk, következik, hogy erről a táplálékról a kenyeret még megrágni
nem tudó kisgyermek sem mondhat le. A tehéntejjel egy időben meg-
kezdhetjük a lisztféleségek adását, s csak azután, lassan térünk rá a
különböző főzelékekre. Különben is, amikor a kis csecsemőt az anya-
melltől elválasztjuk, még nehezen tudjuk elfogadtatni vele a főzeléket.
Helyesebb tehát, a természetgyógyász orvosok véleménye szerint, ha
az „olyannyira embernek való” gabonanyákhoz adagoljuk lassan nö-
vekvő mennyiségben a zöldséget.

A gabonát lehetőleg mi magunk daráljuk, őröljük. Nem kell ehhez

feltétlenül drága gépeket vennünk, a kézi kávédaráló is megteszi. Jó, ha a felhasznált őrlemény nem öregebb kétnaposnál. A darákat étkezési gabonából készítjük, amelyet a malmokból közvetlenül, a Natúra boltokban vagy a Malomipari Vállalat boltjaiban vehetünk meg. (Vigyázat! A vetőmagboltok kínálata csávázva van egészségre ártalmas szerekkel!)

Általában tejbedara formájában kapnak a kisbabák gabonafélét. A búza mellett azonban fontos az árpa is, mint igen harmonikus hatású gabona.

Árpanyák. 40 dkg hántolt árpa, 5 liter víz. Az árpát éjszakára 1 liter vízben megáztatjuk. Reggel a többi 4 liter vizet felforraljuk, a beáztatott árpát az áztatóvízzel együtt beleesorgatjuk, és még két óra hosszút főzzük. A nyákot szitán átcsorgatjuk. (A szemek köretnek stb, felhasználhatók.) Maga a vízben főzött nyák jó lázcsillapító! Ételt úgy készítünk belőle, hogy a gyermek korától függően fél vagy kétharmad rész tejjel együtt töltjük üvegbe. A búzalisztpép, a rizsnyák és a zabpehelypép mellett az árpanyák legyen a mindennapi táplálék. Rozslisztet csak később szoktunk adni. Természetesen igen jó, ha a gabona vegyszermentes, biológiai művelésből származik.

Búzapép. 210 g félféher liszt, 4 és $\frac{1}{2}$ dl víz, 18 dl tej. A lisztet a hideg vízzel simára keverjük, a tejet felforraljuk, a lisztpépet erőteljes keverés közben belefőzzük. Gyenge tűzön, állandóan keverve még 10 percig főzzük. Kisebb gyermekek ételéhez vizezett tejet használunk.'

Kenyeret először akkor adunk a gyermek kezébe, amikor a fogzása megindul, és fájó ínyével rágcsálni akar. Ilyenkor *kenyérhéjat* kap. Ha lehet, ne kezdjük hófehér kiflivel a kenyértáplálékot.

Irodalom

- Balassa—Ortutay*: Magyar néprajz. Corvina, Budapest, 1979.
- Bátty Zsigmond—Győrffy István—Viski Károly*: A magyarság néprajza I. Kir. Magyar Egyetemi Nyomda, Budapest, 1933.
- Cerealias '82. Praha 28. 6—2. 7. Sokszorosított anyag.
- Csizmazia Lajos—Nádas László*: A malomipar technológiája. Pátria Irodalmi Vállalat és Nyomdaipari Rt., Budapest, 1942.
- Deutsches Brotmuseum Ulm (A „Museum” időszakos kiadvány sorozatban) Verlag I.S.S.N. Ausgabe September, 1980.
- Heitler László*: Régi pápai vízimalmok. Kiadja a Magyar Hirdető Pápai Kirendeltsége, 1969.
- Kisbán Eszter*: A kenyér néprajzi kutatásai Európában. Etnographia, 1965/3..
- Kürthy Emilné* (szerk.): Kenyérsütés. Háztartási könyvtár. Athenaeum Irodalmi és Nyomdaipari Rt., Budapest, 1903.
- Kürtz, Jutta*: Das Brotbackbuch. Verlag Wolfgang Hölker, Münster, BRD, 1975.
- Monspart Éva—Salamon Magda*: Főzzünk másképpen is. Mezőgazdasági Kiadó, Budapest, 1984.
- Népi emlékek jegyzéke. Országos Műemléki Felügyelőség összeállítása, kézirat.
- Dr. Pollhamer Ernőné*: A búza és a liszt minősége. Mezőgazdasági Kiadó, Budapest, 1981.
- Rapaics Raymund*: A kenyér és a táplálékot szolgáltató növények története. Kiadja a Kir. Magyar Természettudományi Társulat, Budapest, 1934.
- Remer, Nikolas*: Saatzucht und Saatguterhaltung in individuellen Biotopen landwirtschaftlichen Anwesen mit Humuswirtschaft und Heckenanlagen. Lebendige Erde 1984/3. Darmstadt.
- Renzenbrink, Udo*: Die sieben Getreide. Rudolf Géering Verlag, Goetheanum, 1981, Dornach/Schweiz.
- Simonis, Werner Christian*: Korn und Brot. Verlag Freies Geistesleben GmbH Stuttgart, 2. Auflage, 1979.
- Tamás Károly né Kis Tóth Vilma*: Első kenyérsütésem. Veszprém Megyei Múzeumok Baráti Köre, Veszprém, 1981.
- Thun, Maria*: Hinweise aus der Kopstellationsforschung für Bauern, Gärtner u. Kleingärtner. Aussaatage-Maria Thun Verlag. Biedenkopf/Lahn, 1982, BRD.
- Voitl—Guggenberger—Willi*: Das Grosse Buch von biologischen Land und Gartenbau. Verlag Orac Pietsch, Wien, 1980.

Biofüzetek

- Peter Sowa
6. **A biokertészkedés**
elvei, módszerei, irányzatai
Gertrud Franck
 7. **Növénytársítás**
az öngyógyító veteményesben
dr. Győrffy Sándor
 8. **A bioveteményes**
társnövényei
dr. Mezei Ottóné
 9. **Biodinamikus**
szemléletű kertész vagyok
dr. Oláh Andor
 10. **Biogyógyszerek**
a gyógyító növények
 11. **Biotanácsadó**
a talajról és a tápanyagokról
Peter Sowa
 12. **Biolevek**
természetes anyagokból
Frühwald Ferenc
 13. **Gilisztatenyésztés**
a biokertben
Szentendrey Géza
 14. **A madarak**
a biokertész növényvédői
Szász János
 15. **Bioépítészet**
környezetbarát építőknek
 16. **Bio...**
szövetségben a természettel
Szabó S. András
 17. **A radioaktív szennyeződés**
megjelenése biológiai
környezetünkben
dr. Velich István
 18. **Biológiai védekezés**
ellenálló zöldségfajtákkal
dr. Tóth László-Honti Vince
 19. **Környezetkímélő energiaforrás**
a szélmotor
Galambosi Bertalan-dr. Lévai Judit
Őrsi Attila
 20. **Mérgező növények**
és egyéb, emberre veszélyes
kerti „károsítók”
Surányi Dezső
 21. **Régi magyar**
ellenálló gyümölcsfajták
dr. Győrffy Sándor
 22. **Gyógyító munka**
a biokertben
dr. Győrffy Sándor
 23. **Szerszámok**
a biokertben
dr. Mezei Ottóné
 24. **A teljes értékű**
kenyér
dr. Oláh Andor
 25. **A gyógyító víz**