

Remete Farkas László

Magyaros és tájjellegű kenyerek készítése

Kárpát-medencei magyaros konyha... sorozat (VI. kötet)

Magyaros, tájjellegű, rusztikus és ősi kenyérfélék készítése.
Kárpát-medencei táji és nemzetiségi kenyérfélek készítése sajátosságok.
Alapanyagok kiválasztása, előkészítése, őrlés, sózás-fűszerezés, ízesítés, elegyítés.
Gabona- és maglisztek, szaporító és állagjavító növényi adalékok.
Természetes ízesítők és fűszerezők, lazítók és tartósítók.
Házi kovászok, erjesztők és élesztők, korabeli sütőporok.
Hagyományos kenyérfélek készítése fogások, formák és sütési módok.
Korabeli leírások, régi néprajzi és saját gyűjtések felhasználásával.
Majd' kétszáz éves hagyományos kenyérsütés bemutatásával.
Régi fogások, alkalmi megoldások.
Sok sikert a kísérletezéshez!
Ötleteket ünnepekre!
Jó étvágyat!

Kézirat

Budapest, 2016.

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS	7
<i>Történelem</i>	7
HAGYOMÁNYOS KENYÉRFÉLÉK	9
<i>Fehér kovászos kenyérfélék</i>	9
Fehér kenyér	10
Kalács	10
Zsemle	10
Kifli	10
Perec	10
<i>Fekete kovászos kenyérfélék</i>	10
Barna kenyér	10
Vekni	11
Barna kenyérlepény	11
<i>Vegyes kovászos kenyérfélék</i>	11
Cipó	11
Vegyes kenyérlepény	11
Lepény	11
<i>Házias kovászos kenyérfélék</i>	12
Házikenyér	12
Lisztpáros kenyér	12
Molnárkenyér	12
Parasztkenyér	12
Teljes kenyér	12
<i>Lisztpótlós kovászos kenyérfélék</i>	12
Kevert kenyér	12
Magvas kenyér	13
Olajos kenyér	13
Bélelt kenyér	13
Szükségkenyér	13
Ínségkenyér	13
Kutyakenyér	13
<i>Kovásztalan kenyérfélék</i>	14
Lepénykenyér	14
Pogácsa	14
Macesz	14
Laska	14
Ostya	14
Malomkalács	14
Palacsinta	14
<i>Kenyérmaradékok</i>	15
Kétszersült	15
Kenyérmorzsa	15
Kenyérmorzsa-liszt	15
Morzsakenyér	15

Morzsapogácsa	15
Morzsakovász	15
Kenyérkiszti, kvasz	16
HAGYOMÁNYOS KENYÉRLISZT-ALAPANYAGOK	16
<i>Hagyományos kenyérlisztek</i>	<i>16</i>
Alakor-liszt	16
Tönköly-liszt	16
Tönkebúza-liszt	16
Rozs-liszt	17
Árpa-liszt	17
Zab-liszt	17
Köles-liszt	18
Hajdina-liszt	18
Kukorica-liszt	18
<i>Hagyományos kenyérliszt-pótlók</i>	<i>19</i>
Gesztenye	19
Burgonya	19
Káposzta	19
Sütőtök	19
Zeller	20
Répa	20
<i>Sovány kenyérliszt-pótló maglisztek</i>	<i>20</i>
Borsó-liszt	20
Bab-liszt	20
Lencse-liszt	20
Sulyom-liszt	20
Harmatkása-liszt	21
<i>Olajos maglisztek</i>	<i>21</i>
Lenmag-liszt	21
Kendermag-liszt	21
Tökmag-liszt	21
Napraforgóbél-liszt	22
Mandula-liszt	22
Mogyoró-liszt	22
Dió-liszt	22
Bükkmakk-liszt	22
Fenyőmag-liszt	23
Mák-liszt	23
<i>Szükség-lisztek</i>	<i>23</i>
Cirok-liszt	23
Mohar-liszt	23
Csicsóka	23
Szőlőmag-liszt	23
Barackmag-pép	24
Szilvamag-pép	24
<i>Ínség-lisztek</i>	<i>24</i>
Makk-liszt	24
Bengyele-liszt	25

Bogyó-liszt	25
Lednek-gumó	25
Gyökér-liszt	25
Papkenyér	25
<i>Nyersanyagok</i>	25
Víz	26
Só	26
<i>Járulékos anyagok</i>	26
Méz	26
Cukor	26
Tej	26
Tejsavó	26
Ecet	26
Bor	27
Tojás	27
Zsiradék	27
<i>Fűszerek, szórványok és betétek</i>	27
Száras fűszerek	27
Zöldfűszerek	27
Magvak	27
Betétek	28
Színezők	28
ERJESZTŐK ÉS KELESZTŐK	28
<i>Értelmezés, csoportosítás</i>	28
Kovászok	28
Élesztők	29
Sütőporok	29
<i>Folyékony kovászok</i>	29
Korpa-kovász	29
Liszt-kovász	29
Zab-kovász	29
Köles-kovász	30
Savó-kovász	30
Komló-kovász	30
Méz-kovász	30
Krumpli-kovász	30
Borsó-kovász	30
Répa-kovász	30
Szilva-kovász	31
Szőlő-kovász	31
Törköly-kovász	31
Seprő-kovász	31
Maláta-kovász	31
Sör-kovász	31
Kenyér-kovász	32
<i>Kovászmagok</i>	32
Szakajtott kovászmag	32
Páros kovászmag	32

Antik búzás-mustos kovászmag	32
Antik köleses-mustos kovászmag	32
Kimért kovászmag	33
Pírított kovászmag	33
Sütnivaló kovászmag	33
Ciberés kovászmag	33
Bozás kovászmag	33
Tejsavós kovászmag	33
Morzásos kovászmag	33
Krumplis kovászmag	34
Kukoricás kovászmag	34
<i>Folyékony élesztők</i>	34
Mézés élesztő	34
Cukros élesztő	34
Malátás élesztő	34
Krumplis élesztő	34
Almás élesztő	35
Savós élesztő	35
Mustos élesztő	35
Szőlős élesztő	35
Fekete élesztő	35
Kenyeres élesztő	35
Habos élesztő	35
Seprős élesztő	35
Gyári sajtolt élesztő	36
<i>Élesztőmagok</i>	36
Kimért élesztőmag	36
Musthabos élesztőmag	36
Sörhabos élesztőmag	36
Bolti élesztőmag	36
Házi élesztőmag	36
Instant élesztőmag	36
<i>Ásványi kelesztők</i>	37
Mészkelető	37
Hamuzsír	37
Sziksó	37
Szódabikarbóna	37
Sütőpor	37
HAGYOMÁNYOS KENYÉRKÉSZÍTÉS FOLYAMATA	37
<i>Munkaszervezés</i>	38
Gazdasszony	38
Süldőlánny:	38
Leány, meny	38
Öregasszony	38
Gazda	38
<i>Kovászos kenyér készítése</i>	38
Deltáji kovász-kimérés	38
Délutáni feltöltés	39

Napnyugta előtti kimérés	39
Napnyugta utáni kovászolás	39
Éjszakai ügyelés.....	39
Hajnali dagasztás, kelesztés	39
Virradati kemence-felfűtés	40
Pirkadati kenyérszakajtás	40
Napkelti kenyérvetés.....	40
Reggeli kenyérsütés	40
Kenyér megszegése, tárolása.....	40
Hagyományok és babonák.....	41
<i>Kovászos-élesztős kenyér készítése</i>	<i>41</i>
Napnyugta előtti készültek	41
Napnyugta utáni kimérés.....	41
Esti-éjszakai pihentetés	41
Hajnali dagasztás, kelesztés	41
Virradati kemence-felfűtés	42
Pirkadati kenyérszakajtás	42
Napkelti kenyérvetés.....	42
Reggeli kenyérsütés	42
Hagyományok és babonák.....	42
<i>Élesztős kenyér készítése.....</i>	<i>42</i>
Napnyugta előtti felkészülés.....	42
Hajnali dagasztás, kelesztés	43
Virradati kemence-felfűtés	43
Pirkadati kenyérszakajtás	43
Napkelti kenyérvetés.....	43
Reggeli kenyérsütés	43
Hagyományok és babonák.....	43
<i>Lepény-kenyér sütése.....</i>	<i>43</i>
Előkészítés.....	44
Dagasztás.....	44
Szakajtás.....	44
Sütés.....	44
Régi lepénykenyerek.....	44
Hagyomány és babona	44
<i>Kenyérváltozatok elterjedése</i>	<i>45</i>
Kenyerek lisztje, keveréke	45
Kenyérlisztek és pótlók	45
Ízesítők	46
Bevágások	47
Meghintés	47
Kenyerek mérete és formája.....	48
Kenyerek népszerűsége	48
Kenyérsütés változása	48
Kenyér-lepények módosulása.....	50
Lepény-kenyér leáldozása	50
Zárszó... a Hatodik kötethez	51

BEVEZETÉS

A kenyérféle – talán az emberiség legelterjedtebb és legismertebb tápláléka. Érdekes, hogy főbb alapanyagaik és készítési módjuk igen hasonló. Ugyanakkor, formáik és ízeik még ma is igen eltérő. Régen, ezek a jellegzetességek tájegységenként és népcsoportonként igen jellegzetes eltéréseket mutattak, jól érzékeltetve „fogyasztóik” származását, helyi hagyományait.

Történelem

A kenyérfélék eredete homályba vész. A legegyszerűbb kenyérféle elkészítésének feltétele: magvak törésének (örlése) és pépessé gyúrásának ismerete, valamint a célirányos tűzhasználat. Ezért, az őrlőkő- és tűzhelymaradvány-leletek alapján vélelmezhető, hogy őseink, már a korai kőkorszakban¹ is készíthettek kenyérszerű eseséget, talált-gyűjtött magvakból. A földművelés későbbi elterjedését² is motiválhatta: a magvak helyi-tömeges termelhetősége és tárolhatósága, szállíthatósága és fogyasztási igény szerinti kenyérré „feldolgozhatósága”. Erre utalnak a Dunántúl és Alföld vidékén feltárt megszenesedett gabonamag-töredékek (többféle régies búza és árpa, borsó és köles) és lenyomatok, őrlőkő- és kemence-maradványok.

Kárpát-medence ókori lakossága igen változatos volt, így többféle kenyérféle is elterjedhetett. A fennmaradt leírások³ alapján vélelmezhető, hogy a római módra élő Pannónia-tartományi szegényebb lakosság körében... az egyszerű kovásztalan árpa- vagy rozslapény (teljes kiőrlésű barna kenyér) terjedt el. A gazdagabb réteg pedig megengedhette magának az ínycsésnek számító, szőlőmusttal kovászolt búza-kenyeret (a korpa nélküli fehéret). A kelta maradvány népség körében ismert lehetett a friss sör habjával kelesztett könnyű rozskenyér. Germánok inkább savanyú tejjel keleszthették kenyereiket. A felvidéki és erdélyi „barbárok”⁴, körében ismertek lehettek a mézes tejjel erjesztett zab- vagy köleskásás kenyerek. Az alföldön pedig a több napig vizesen-erjedő, lisztkovászos-likacsos vagy korpás-darás kenyérfélék. Duna-Száva vonalától délre görög (olajos-fűszeres, mézes-boros) hatás érvényesült. Az akkori kenyérfélék⁵ változatos formában készülhettek⁶, gyakran ízletes magvakkal és fűszerekkel gazdagítva. Régi receptek⁷ szerint a kenyér (aprítva-áztatva) mártások és vagdaltak alapanyagául, levek-levesek és kásák sűrítésére is szolgált. Kenyeret általában otthon sütöttek, de nagyobb polgári és katonai településeken pékségek működtek. A kétszersült és száraz kenyér ismert hadiétel volt.

A népvándorlások idejéről érdemi adatok nem lelhetők fel. De ahogy lenni szokott, hogy a helyi és bevándorló népség keveredésével – a kenyérfélék és készítési módok is elegyednek. A közel-keletről érkezők főleg lapos kovászos kenyereiket hozták magukkal. Míg, a közép-Ázsia felől érkezők többnyire a keletlen vagy savanyú tejjel erjesztett lapény-kenyereiket. A keleti-Kárpátok irányából a kerek és nem túl magas, a déli végek felől a púposabb kovászos kenyerek terjedtek el, kelet-felől pedig inkább a laposak. A kenyereket kisütés előtt néhol egyenletesen bevagdalták, hogy étkezéskor könnyebben lehessen megtörni-elosztani.

¹ Felső és középső paleolitik (i.e. 35-10,5 ezer között). Földművelés elterjedése

² Földművelés elterjedése a Kárpát-medencében és Duna-Dnyeper közti szteppi vidéken i.e. 6-4,5 ezer között.

³ Legismertebb mű = Gaius Plinius Secundus: *Historia naturalis*

⁴ Akkoriban a barbár jelentése = idegen, nem a római birodalomhoz tartozó.

⁵ Ókori kenyérfélék = kenyér, lapény, főtt kása megsütve.

⁶ Athenaeus: *Deipnosophists*

⁷ Marcus Gavius Apicius: Szakácskönyv a római császárkorból. Enciklopédia Kiadó. Budapest, 1996

A kenyérsütés is változatos lehetett. Sütöttek kemence tűzterében szabadon vagy sütőedényben. Esetleg, kör alakú tűztér (tandoor) falára tapasztva. Forró kő- vagy fémlapon, ráhelyezve vagy hígfolyósan ráöntve. Tüzes kavicsokon vagy hamuban, esetleg tűz feletti rácson vagy nyárson. Forró hamuban betakarva lefedett sütőedényben vagy csak „úgy magában”. A lapos kenyér talán azért volt népszerű, mert hamarabb elkészült-kisült, könnyebb volt szállítani és elosztani. Mivel hamarabb kiszáradt, ezáltal kevésbé volt romlékony. A száraz kenyeret is kedvelték, mert jól szállítható és tárolható. Tejbe vagy borba, édes vagy savanyú lébe áztatva fogyasztották. Összetörve jó volt leves-betétnek, sűrítőnek (rántás helyett), szaftos sültékhez körítésének stb.

Írásos források arra utalnak, hogy a kenyérgabona lisztjét az Árpád-korban, nemcsak házi-kézi hajtású őrlők⁸ szolgáltatták. Hanem igavonó állatokkal vagy víz erejével hajtott „gépi” malmok⁹ is. Az egyházi és világi uradalmakban pedig kenyérsütők szolgáltak, akik a XIV. századtól már céhekbe is szerveződtek. Ekkor kezdte leváltani a „sütő”-t a németes „pék” (Beck) elnevezés.

A XV. század elején Buda és attól nyugatabbi városaink kenyérsütői már „német céhmintára” szakosodtak¹⁰, úgymint: fehér-, barna (fekete)- és kenyérpékek, zsemlye- cipó és vekni-sütők, peremesek. A vármegyék és szabad királyi városok jogkönyvben¹¹ szabályozták az őrlést és szitálást, a lisztek minőségét és keverési arányát, a dara átörölhetőségét, hulladékok (korpa, törek) felhasználhatóságát. Valamint, a kenyérfélék súlyát, készítésükhöz előírt liszt minőségét és gyakran az árukat is. A pékmesterek termékeiket a nyers kenyérbe nyomott egyedi jelekkel hitelesítették. A minőséget „mívlátó mesterek” felügyelték, akik a silány-sületlen termékeket elkobozták, készítőiket pénzbírsággal sújtották, néhol nyilvánosan meg is szégyeníthették.

A kenyérgabonákat megkülönböztették. A „kemény” búzaféléket (búza, tönköly, alakor, rozs) és a „lágý” gabonákat (árpa, rozs). Ezek törekét (dercét, korpát) vagy más magvak őrleményét csak szükségkenyérbe süthették. Büntették a lisztek szabálytalan keverését, hamisítását.

A XV. századtól a főúri és városi kenyérválasztékok fokozatosan módosultak. Reneszánsz hatásra egyre népszerűbbé váltak a latinos és görögös kenyérfélék. Divatosá vált idegen szakácsok és pékek foglalkoztatása, akik saját kenyereik némelyikét meg is honosították. A XVI-XVII. században különösen a török hatás érvényesült. Ekkor terjedt el a hajdina termesztése a déli és északi-keleti kárpáti peremterületeken. Ezzel egyidejűleg a hajdinas kenyér készítése is. Ekkor honosodott meg a pogácsa és lángos, az édes kalács és a hosszúkás péksütemény (egyenes kifli). Ekkortól vált divatosá a magvas és fűszeres péktermék, népszerűvé a mézeskalács, a piskóta és az édes-gyümölcsös lepény, valamint a töltött béles.

A XVIII. századtól, különösen a betelepítések hatására, a német kenyérfélék meghonosodását segítette. Ekkor kezdődött a burgonya termesztésének térhódítása, majd (először szükségből) a burgonyás kenyér elterjedése. Az ovális-csúcsos kenyér (vekni) és a kifli népszerűbbé vált. A sütőedényes kenyérsütés csak szórványosan terjedt el, viszont ez a módszer hamar kedvelté vált nagyobb sütemények (kuglóf, gyümölcskenyér) készítésénél. Erre a célra különböző formájú és mintájú cserépsütők is készültek. Ekkor terjedt el a kürtöskalács, kezdetben, mint sós kalács, majd ez is „kiédesedett, fűszerekkel megízésítve”. A megnövekedett városi igények

⁸ Például: Szent Gellért püspök nagy legendája

⁹ Magyar Néprajz. III. kötet: Kézművesség. Kézimalmok, szárazmalmok, patakmalomok.. Malmok, molnárság, sütő vagy pékmesterség... Akadémiai Kiadó, Budapest 1988-2002

¹⁰ Magyar Néprajz. III. kötet: Kézművesség. Kenyér- és peremesütők... Akadémiai Kiadó, Budapest 1988-2002

¹¹ Benda Judit: A kereskedelem épületei a középkori Budán II. rész. A zsemleszékek háza.
http://www.btm.hu/feltoltes/tbm/37/02_benda_37TBM_OK.pdf

kielégítése érdekében – a céhbeli pékek mellett – egyre több helyen engedélyezték a házi kenyérsütők által készített kenyérfélék árusítását... különösen a heti piacokon és a vásárokon.

A XIX. század elején a pék- és sütőmesterek már csak két csoportba sorolódtak. Egyik csoport a *fehérpékek*: vagyis a búzalisztból sütő péket. Főbb termékeik: fehér kenyér, zsemle, kifli (vizes, vajas, köményes), sós kalács, sós pereg, finom sütemények. Másik csoport a *feketepékek*: vagyis rozslisztból sütő pékek, akik őrléssel is foglalkozhattak. Főbb termékeik: fekete (barna) kenyér, krumplis kenyér, házi- és paraszt kenyér, pogácsa, lepénykenyér, keveréklisztes termékek. A század közepén megjelent egy újabb szakma. A *kenyérpék*: vagyis a csak kenyeret sütő pék. Főbb termékei: fehér és fekete kenyér, házikenyér, parasztkenyér. cipó, vekni.

Ez a század már nem honosított meg új-jelentős kenyérféléket. Sőt, néhány régebbi gabona (alakor, tönkölybúza, köles) nagybani termelésével is felhagytak. Viszont, az ipari forradalom hatására a lisztkészítés és a kenyérsütés technológiája fokozatosan megváltozott. Például: a kovászás mellett egyre inkább elterjedt az élesztős erjesztés, és a korpától-darától megtisztított liszt. Az iparúzés és kereskedelem szabadabbá vált¹², eltörölték a pékek és sütők korlátozásait. A céheket megszüntették, biztosítva mindenkinek a szabad iparúzési jogot. Engedélyezték a kenyérfélék házi-, kis- és nagyipari gyártását. Az ellátás javult, az árak is kedvezőbbek lettek. Egyre többen vásároltak pékek vagy sütőasszonyok által készített kenyeret.

A vidéki agrárjellegű nagyfalvakban és városokban is egyre többen hagytak fel az otthoni kenyérsütéssel. Aki ragaszkodott a saját készítésű kenyéréhez, az otthon kelesztett-szakajtott kenyerét inkább a pékségi kemencében sütötte ki (bérsütésben). A házikenyérré vágyók sütőasszonyoktól rendeltek kenyeret házhoz-szállítással vagy kenyérpiacról vásároltak.

A XX. század elején a városokban a kenyérsütés modernizálódott. Elektromos dagasztógépek, nagy teljesítményű gőzsütők ontották a leginkább keresett kenyérféléket. A kisebb pékségek inkább a ritkább-különlegesebb és kézimunka-igényesebb kenyérfélékre szakosodtak. Sajátos kenyér-receptjeikkel, kenyérformákkal és egyedi csalogatva magukhoz a vásárlókat. Vidéki kistelepüléseken csak kevés sütőiparos tevékenykedett, de a XX. század közepére már ezek is uralták a helyi kenyérsütést. A házi kenyeret árusító kenyérpiacok megszűntek. A kenyeret pékségek és szatócsboltok, majd főleg állami üzletek árusították. Így, az 1960-as évek végére a házi kenyérsütés még a félreeső falvakban és tanyákon is „kiment a szokásból”. Szerencse, hogy az akkori recepteket sikerült összegyűjteni, és e kötetben azokat most közkinccsé tenni.

Hagyományos kenyérfélék

Már a XV-XVII. századi jogkönyvek és céhszabályok pontosan rögzítették a pékmesterek által készíthető kenyérfélék leírásait. Annyira, hogy ezek a „korabeli szabványok” még a XX. század elején is elvárásaként érvényesültek. Hatásuk fellelhető a nagyipari kenyérféléknél is. Íme, néhány, ma is ismert kenyérféle „rövid leírása” a XV. századtól a XX. század elejéig.

Fehér kovászos kenyérfélék

Eredetileg a „fehér” termékek csak búzafélék tisztított lisztjéből készülhettek. Vízzel és sóval, „búzán érlelt” kovással dagasztva-kelesztve. Nem tartalmazhatott búzakorpát, sem darát. A céhes időkben ezt a kenyérfajtát csak a fehérpékek készíthették.

¹² 1859. évi „új iparrendtartás” a Habsburg birodalom egész területére érvényesen.

Fehér kenyér: a fehérpékek specialitása, legalább 2-szer átszitált tiszta-finom búzalisztból készülhetett. Must- (ritkábban tej-) kovással erjesztett tésztából, kerekre formázva. Sütés előtt néhol a tetejét megvagdalták, liszttel vagy sóval (néha magvakkal) is megszórták. Helyi szokás szerint magasabbra vagy laposabbra készítették (több vagy kevesebb, helyben kedvelt kovással). Régen, csak a gazdagok engedhették meg maguknak ezt a kenyeret, sokan csak ünnepi alkalmakra. A mai, manapság mindenki által elérhető fehér kenyér őséneke tekinthető.

Kalács¹³: amelyet a XIX. század végéig fehérkenyér módjára készítettek. Azzal az eltéréssel, hogy a kör alakú kenyérforma közepét lyukasra (koszorú-szerűnek) formálták. Az eredeti kalács: jó minőségű búzaliszt, só víz és kovász keverékéből készült. Később víz helyett tejjel is gyúrták vagy tejsavós kovással érlelték. A mustélesztős változatánál néhol a tésztához tojást is adtak, hogy kisütéskor szellősebbre-magasabbra emelkedhessen. Kemencében szabadon vagy középen fölcúcsosodó kuglóf-szerű formában sütötték. A XVII. századtól írásos adatok igazolják a kürtös (vékony tésztájú, nagy belső lyukú) elterjedését. A XIX. század elején terjedt el a kalács édes változata, mazsolával vagy aszalt gyümölcsökkel gazdagítva. Valamint, a fonott, tésztával mintázott, gyümölcssel, virággal vagy gyertyával díszített alkalmi¹⁴ kalács is. Szegényebb helyen a házi kalácsot a szokásos kenyérlisztből készítették, az alkalomhoz illően édesítették, díszítették. De a hagyományos házi húsvéti kalácsot mindig sóssá készítették.

Zsemle: régen csak zsemlyesütők készíthették, és csak első őrlésű, 3-szor átszitált legfinomabb búzalisztból. A korabeli zsemlek sima gombafej-formájúak voltak, de ismert volt a bevagdalt tetejű is (császárszemle). Tésztáját sózták, eredetileg vízzel (néhol tejjel) dagasztották. Erőteljesen kovászták (később élesztővel is kelesztették), hogy sütéskor jó gömbölyűre feldagadjon, helyi változatait finom sóval vagy ízes-díszes magvakkal is megszórhatták.

Kifli: zsemletésztából készített kenyérféle (pékáru). Eredetileg rúdformájú, kb. 1 nagyarasznyi hosszú és 2 ujjnyi vastag. A XVI. századtól a félhold alakú változata vált népszerűvé. Tésztáját vízzel vagy tejjel (néhol kevés vajjal is) dagasztották, tetejét darabos sóval vagy köménymaggal szórták. Ritkábban készítették... kissé ellapítva, esetleg még megcsavarva is (szarvas kifli).

Perec¹⁵: sajátos kenyérféle. Középkorban percesek sütötték, a helyi előírások és szokások szerint, általában finomabb búzalisztból. A kenyértésztát hosszú-vékony zsinórrá formálták, azt a helyi szokás szerinti zárt alakzattá formázták. A formák és minták igen változatosak: a karikától a bonyolult koszorú vagy virágalakzatig, sodorva vagy bonyolultra fonva. A peracet megkeelés után nyersen kemencében kisütötték, vagy hagyták kissé megszáradni és forró vizes kifőzés után kemencében kissé megpirították. A XIX. században már a szegény rétegből származó perecsütő asszonyok is készíthették vásárokra, piacra vagy házi megrendelésekre.

Fekete kovászos kenyérfélék

Eredetileg ezek a termékek csak rozslisztból, vagy rozs- és búzaliszt keverékéből készültek. Vízzel, sóval és „rozson érlelt” kovással. A XVIII. századtól burgonyát is tartalmazhatott. A céhes időben ezeket a kenyérféléket is csak „minősített” pékek készíthették.

Barna kenyér: eredetileg barnapékek készítménye, 1-szer szitált búza- és rozsliszt (fele-fele) keverékéből. Általában kovásztalt tésztából készítették, kerekre formázták. Mivel a rozsliszt több vizet szívott magába és nehezebben kelt meg, ezért a kenyeret (hogy közepe se maradjon

¹³ Magyar Néprajzi Lexikon. Kalács. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

¹⁴ Magyar Néprajzi Lexikon. Lakodalmi kalács. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

¹⁵ Magyar Néprajzi Lexikon. Perec. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

nyers) alaposan átsütötték. Néhol annyira, hogy héja feketére sült, amit a kenyérről levettek-lekeféltek.

Vekni: a zsemléhez hasonló, búza- és rozsliszt keverékéből készült. Kerek gombafejre, vagy enyhén oválisra (buci-ra) formálták. Ismert volt a bevagdalt tetejű (császárszemle szerű), vagy hosszában megvágott) vekni. Tésztáját sózták, eredetileg vízzel (néhol tejjel) dagasztották. Erőteljesen kovászták (később kelesztették), hogy sütéskor jó gömbölyűre feldagadjon, Helyi változatait finom sóval vagy ízes-díszes magvakkal is megszórhatták. néhol csúcsos végekkel (csúcsos vekni), vagy párosra (két összeforrott vágott zsemlének) formálták.

*Barna kenyér-lepény*¹⁶: elvileg bármelyik pék süthette a saját kenyértészta-maradékából. De régen, a fehér kenyér tésztájának maradékát erre nem pazarolták (inkább perecnek sütötték). A barna kenyér kovásztalt tésztáját vékonyra (kb. 1 ujjnyi vastagra) elnyújtották. Abból, kb. 2 kisarasznyi (30-35 cm) átmérőjű köröket formáltak. Ez a „lángos-t, langalló-t” a kenyerek után sütötték. Néhol a tetejüket kisülés előtt meghintették sóval, liszttel vagy köménymaggal. Máshol a tetejüket csak kisülés után kenték meg zsírral vagy tejföllel.

Vegyes kenyérfélék

Eredetileg az ilyen kovásztalt kenyérféléket főleg árpa- és zablisztből készülhettek. Céhes időkben ilyen kenyérféléket csak a cipó- és vekni-sütő kenyérpékek készíthettek. Gyakran ide sorolódtak azok a régi kenyérfélék is, amelyek az előbbi lisztek mellett köles-, hajdina- vagy kukorica-lisztet is tartalmaztak. Ugyanis, megfelelő liszt hiánya esetén – kényszerből és engedéllyel – a kenyérpékek és sütőmesterek ilyen lisztekkel is használhattak.

*Cipó*¹⁷: régen a cipósütők sütötték általában árpa- és zablisztből. Néhol más gabona darájából újra örölt liszttel vagy korpával is keverték. A tésztáját kovásztalták vagy kelesztették, kerek kenyérformára szakajtották. De a tömege alig érte el a szokásos kenyér negyedét-ötödét. Házi kenyérsütéskor leginkább a kenyértészta maradékából sütötték. Így, a házi változat akár búza vagy rozslisztből, esetleg egyéb lisztekkel (vagy főtt-tört burgonyával) keverve is készülhetett.

*Vegyes kenyérlepény*¹⁸: cipó tésztáját, vagy más vegyes lisztű tésztát vékonyra (kb. 1 ujjnyi vastagra) elnyújtották. Abból, kb. 2 kisarasznyi (30-35 cm) átmérőjű köröket formáltak. Ez a „lángos-t, langalló-t” a kenyerek után sütötték. Kisütés után néhol a tetejüket megkenték zsírral vagy fokhagymás (esetleg más zöldfűszeres) tejföllel. Esetleg bedörzsölték füstölt szalonnával. Néhol sütés előtt a tetejét meghintették darabos sóval vagy ízes magvakkal,

*Lepény*¹⁹: úgy készült, mint a kenyérlepény, de vékonyabbra (kb. 1 ujjnyi vastagra és csak harmada-fele akkora (1 kis- nagy nagyarasznyi) átmérőjűre. Tetejüket kisülés előtt néhol megszórták sóval, liszttel vagy magvakkal. Ha másféle ízesítővel is megkenték, az már nem számított kenyérnek, hanem süteménynek. Az ilyen süteményt készíthették sós (hagymás, csípős, szalonnás, sonkás), édes (lekváros, mézes, gyümölcsös) és ízes (tejfölös, túrós, káposztás, kásás) változatban. Ilyenkor, a permét kissé megcsipkedték és felhajtották, hogy a feltét sütéskor is rajta maradjon. Ha a tetejére vékony tésztát borítottak: azt béles²⁰-nek nevezték. A házi kenyérsütés elengedhetetlen ünnepi-alkalmi terméke.

¹⁶ Magyar Néprajzi Lexikon. Kenyérlepény. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

¹⁷ Magyar Néprajzi Lexikon. Cipó. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

¹⁸ Magyar Néprajzi Lexikon. Kenyérlepény. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

¹⁹ Magyar Néprajzi Lexikon. Lepény. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

²⁰ Magyar Néprajzi Lexikon. Béles. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

Házias kovászos kenyérfélék

A házi kenyérsütőket nem kötötték a céhek szabályai és jogkönyvek kötelezettségei. Ugyanis, a négy elismert kenyérliszten kívül (búza, rozs, árpa, zab) másféle liszteket is használhattak. Ezért, házi használatú lisztek keverékei igen változatosak voltak. Gyakran attól is függően, hogy milyen volt a gabonatermés, milyen lisztet lehetett kedvezően beszerezni, milyen volt a helyi-táji népszokás és hagyomány. Ahány ház, annyi liszt, annyi kovász, annyiféle kenyér.

Házikenyér: a lepénykenyér erjesztett (kovásztolt, kelesztett) házi változata. A magas-likacsos kenyér-változata legalább fele részben kenyérgabona-liszttel tartalmazott. Így, a kenyér magasra kelhetett. A laposabb kenyér is legalább harmadában gabona-liszttel tartalmazott. Azért, hogy jól összefogja a más termények lisztjét (főtt kását) és kevésbé morzsolódjék. Általában kör alakúra formázták, de a szokásos kenyérméretnél kisebb méretűre. Azért, hogy a különböző összetevők jól összesüljenek, a belseje is jobban kiszáradhasson (meg ne nyúlósodjon).

Lisztpáros kenyér: a barna (búza-rozs) kenyér mintáján kialakult tájjellegű lisztkeverékes kenyerek. Gyakori páros kenyérliszt-keverékek: búza-rozs, búza-árpa, búza-zab, búza-hajdina, búza-köles, búza-kukorica, búza-burgonya, rozs-kukorica, árpa-zab, köles-zab.

Molnárlenyer: olyan házi sütésű kenyér, amelyet búza, rozs, árpa és kukorica (esetleg hajdina) keverékéből őrölt lisztből (ricsetliszt) készítettek. Főleg a malmok környékén volt népszerű. Ugyanis a molnárok, a lisztörlésért kapott gabonarész tizedeket (vámot) gyakran összekeverve lisztnek megörölték és minőségire szitálták maguk számára. A felesleget pedig a környező lakosságnak eladták, amiből kiváló minőségű enyhén sárgás és jóízű kenyeret lehetett sütni.

Parasztkenyer: a XVII. századtól a falusi lakosság körében kedvelt kenyérfajta. Ezt „parasztra őrölt” lisztből készítették. Vagyis, a gabonát először megkoptatták (durva héjrészt lehántolták), majd a finomabb héjrésszel együtt a szemeket liszté őrölték. Leginkább a kiszitált, durva és teljes kiőrlésű grízes liszthez hasonlított. Ha szükség volt otthon még átszitálták. A parasztság igen kedvelte, még a XIX. század végén is igen népszerű volt a dél-alföldi lakosság körében.

Teljes kenyér: olyan kenyér, amely teljes kiőrlésű (héjat, magbelet és csírákat tartalmazó) lisztből készül. Viszonylag új fogalom, mert a középkori lisztek a búzaszem összes részét tartalmazták. Ugyanis, az őrlést követő szitáláskor csak a nagyobb héjrészek (korpák) kerültek ki a lisztből. A korpák, dara és tiszta liszt különválasztása csak a XIX. században terjedt el. Az akkori teljes kenyér... a kissé korpás és darás, durva lisztből... „régimódon” készült kenyér.

Lisztpótlós kovászos kenyérfélék

Ezen kenyérfélék a liszten kívül más növények ehető részeit is tartalmazott. Amelyeket, a liszttel és kovással keleszthető-szakajtható tésztává összedolgoztak. Az így kapott tésztát a kenyereknél szokásos módon sütötték.

Kevert kenyér: olyan kenyér, amely a kenyérliszthez adagolt ehető növényi részeket, őrlemény vagy főtt pépesre tört formájában tartalmazta. Legismertebb lisztpótlók: kukorica-liszt vagy főtt lisztkása, hüvelyes (bab, borsó, lencse) maglisztje vagy főtt-tört pépje, burgonya főtt-tört pépje, párolt sütőtök áttörve, szelídgesztenye-bél főtt-tört püréje, főtt sulyom-bél püréje vagy száraz sulyombél lisztje. Az ilyen kenyér tésztája egynemű, színe-íze a kenyérhez hasonló. Hogy a kenyér ne morzsolódjék, a lisztpótlók mennyisége nem haladta meg a liszt mennyiségének felét.

Magvas kenyér: olyan kenyér, amely a kenyérliszthez adagolt ehető nyers vagy főtt magvakat darabos formában tartalmazza. Legismertebb lisztpótló magvak: fűszerkömény magja, hántolt köles, hántolt tök- vagy napraforgómag, félpuhára főtt hüvelyes (bab, borsó, lencse) magja, főtt tisztított mandula, pirított tisztított mogyoró és fenyőmag, főtt mákmag. Az ilyen kenyér tésztája mintás, magvak közel egyenletesen, eloszlanak-elkülönülnek benne. Hogy a kenyér ne töredezzon, a magvak mennyisége nem haladta meg a liszt mennyiségének ötödét-negyedét.

Olajos kenyér: olyan kenyér, amely a kenyérliszthez adott héjmentes olajpogácsát szétosztatva egyenletesen tartalmazza. Leggyakoribb olajadó magvak: tökmag, napraforgómag, kender- és lenmag. Ritkábban: dió, mogyoró, bükkmakk. A héjuktól megtisztított magvakat alaposan összetörték, majd miután kifőzték belőle az olajat, a leszűrt-kipréselt magmaradékot adták a kenyérliszthez, amivel aztán együtt dagasztották, kelesztették. Az ilyen kenyér tésztája közel egynemű, az apró magdarabkák egyenletesen eloszolva a kenyértésztában. Színe az olajadó magtól függően eltérő, nem éppen a kenyérhez hasonlatos mák (homokosnak tűnő) vagy tökmag (zöldes) esetében. Hogy a kenyér ne morzsolódjék, és ne legyen túlságosan „kövér”, a bedolgozott olajpogácsa tömege nem haladta meg a liszt mennyiségének ötödét-negyedét. Ilyen kenyértésztából különösen ízletes kenyérlepenyt és pogácsát lehetett készíteni.

Bélelt kenyér: olyan kenyér, amely a kenyérliszthez adott ehető húsos növényi részek darabjait szétosztatva tartalmazza (gumó, gyümölcs, levél gyökér). Ismertebb lisztpótló betétek: reszelt nyers burgonya, párolt vagy nyers káposzta reszelék, reszelt sárgarépa vagy zeller (gyenge, nem fás), reszelt alma vagy körte, kevésbé leves vagy aszalt gyümölcsök darabjai stb. A kenyér állaga a betéttől függően igen változatos lehet. Ízük kissé főzelékre emlékeztető, ezért a betétek mennyisége nem haladta meg a liszt mennyiségének negyedét. Gyümölcsös változatokat régen ünnepi alkalmakra készítettek. A burgonyás és káposztás változatát főleg svábok készítették.

Szükségkenyér: amelyet minden pék készíthetett az általa használt liszt kiszitált korpájából, újraőrölt darcájából (töredékekből), száraz kenyérének morzsájából. És, más magvak (borsó, lencse, gesztenye, mogyoró, bükkmakk) őrleményéből. Mivel keverhettek hozzá kovász- és kenyértészta-maradékot is, ezért kovászt kenyerfélének tekinthető. Gyakran volt a szegények kenyere is. Ínséges időben pedig városi néptáplálék (más lisztpótló őrleményekkel keverve).

Ínségkenyér: főleg kenyérgabona hiányában (háborús időkben, rossz termés esetén) készült. A kolduskenyérhez hasonlóan, amibe minden ehető növényi rész (szárított gyökér, kéreg, makk, levél, gyümölcs) őrleményét belekeverhették – az életben maradás érdekében. Alapanyagaitól függően lehetett kelesztett vagy keletlen, zsemle- vagy lepenyszerű adagokban kiszakajtvá.

Kutyakenyér: más néven, abrak-kenyér. Ezt a kenyeret a gazdagok becses vadászkutyáik és lovaik etetésére használták. Olyan lisztekből készült, amelyek még nem romlottak, de már nem kenyérbe valók (dohosak, avasak, idegen szagúak, őrléskor megpörkölődtek). Összetétel: zab- és árpaliszt, borsó- és lenmag-liszt, kenyérdagasztó teknő kenyérdagasztás utáni vakaréka, korpá, só és víz. Esetleg hibás kukoricaliszt is, de ezt nem kedvelték, mert a „ló megizzadt tőle”. Néhol száraz gyógyfüvekkel is keverték, hogy az állattól a rovarokat elriassza, bélférgességet megakadályozza. Az abrak-kenyeret (hogy ember ne fogyaszthassa) pelyvával is keverték. Pelyva nélküli változatát szükség-kenyérként fogyaszthatták.

Kovásztalan kenyérfélék

Ezek a kenyérfélék a hagyomány szerint erjesztés (kovászolás, élesztés) nélkül készültek.

Lepénykenyér²¹: régi-hagyományos, lapos-köralakú, kb. 1-3 kisarasznyi (12-40 cm) átmérőjű kenyérféle. Só, liszt és víz alapú tésztája erjesztetlen. A pékmesterek csak a helyi jogkönyvben előírt lisztből (búza, rozs, árpa, zab, köles, hajdina) készíthették. A házi sütésű lepénykenyérbe más termények lisztjei (kásái) is belekerülhettek, úgymint: borsó, lencse, bab, harmatkása, sulyom, ehető magvak olajpogácsái, főve: burgonya, pityóka, gesztenye, stb.). Szükség esetén még ínség-táplálékokkal is kiegészítve úgymint: ehető gyökér, kéreg, mag, levél, gyümölcs

Pogácsa²²: a lepénykenyér 1 kisarasznál kisebb átmérőjű változata. Mivel kelesztés nélkül a tésztája túl tömör volt, ezért néhol a pékek... a tésztáját kevés savanyú lével (ecettel, savóval) és tisztára főzött-kiégetett hamuzsírral (K₂CO₃) gyúrták át. Ez a keverék, kemencében sütéskor a pogácsatésztát fellazította (korabeli sütőpor). Házi készítésnél a drága hamuzsirt tiszta-szitált fahamuval helyettesítették. Ez volt a népmesei „hamuVAL sült pogácsa”. Ha a pogácsát nem kemencében, hanem forró hamuban sütötték, az volt a „hamuBAN sült pogácsa”.

Macesz: régi zsidó rituális étel. Vékony-lapos kovásztalan-keletlen kenyér. Csak vízzel, és csak meghatározott gabona (búza, durumbúza, rozs, árpa, zab) lisztjéből készíthették. A gyorsan meggyúrt tésztát vékony-kerek lepénnyé elnyújtották, majd forró sütőlapon mindkét oldalán megsütötték. A zsidó közösségeken belül készítették, előírás szerint, kóser módon.

Laska: más néven lángelő. Maceszhez hasonló vékony-lapos keletlen házi kenyérféle, egyfajta sült tészta. Vízzel, sóval és bármilyen. A tésztát meggyúrták, vékonyra elnyújtották, és tetszés szerint alakúra vágták. Majd forró sütőlapon (esetleg parázson) kissé pörkös-foltosra sütötték. Szellős-száraz helyen vászonzacskóban sokáig elállt. Szárazon vagy borba mártva rágszálták, tejbe vagy levesbe feláztatva „öntött tésztaként” fogyasztották.

Ostya²³: régi katolikus rituális kenyér. Vékony-lapos, kovásztalan-keletlen kenyérféle. Csak vízzel és csak tiszta fehér búzalisztből készíthették. A meggyúrt tésztát vékony-kerek lepénnyé nyújtották, majd két forró (gyakran mintás) fémlap közé szorítva szárazra-halványra sütötték. Régen, egyház fennhatósága alá tartozó személyek készítették, rituális keretek között.

Malomkalács: molnárkalács, vásári ostya. Vékony-lapos kovásztalan-keletlen kenyérféle. Az ostya módján készült, de bármilyen lisztből készíthették. Híg tésztáját egy forró fogószerű sütővas egyik formájába öntötték. Majd a másik (szintén forró) formáját a fogókarokkal rászorították. A díszesen mintázott formákat előzőleg zsírral vagy szalonnával megkenték, hogy a tészta rá ne ragadjon. Szárazra-merevre sütötték, jól láthatóan mutatva a sütőforma mintáját. Az eredeti sós, később böjti változatának nevezett ostya összetétele: só, víz és liszt. Jeles napi változatának összetétele jóval gazdagabb: só, méz (cukor), tej, tojás, víz és liszt. Ezt magában vagy... lekvárral, túróval, főtt krémmel, mézzel stb. megkenve fogyasztották.

Palacsinta²⁴: vékony-lapos kovásztalan-keletlen kenyérféle. Sűrű, önthető tésztáját forró nyeles- tányérszerű kerek sütőedénybe öntötték. Majd tűzön hajlékony, kissé piruló tésztává sütötték. Vastag vagy vékonyabb változatban készíthették... a hagyománytól és felhasználási módtól függően. Az eredeti régi sós változatának összetétele: só, víz és liszt (amilyen éppen

²¹ Magyar Néprajzi Lexikon. Lepénykenyér. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

²² Magyar Néprajzi Lexikon. Pogácsa. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

²³ Magyar Néprajzi Lexikon. Ostya. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

²⁴ Magyar Néprajzi Lexikon. Palacsinta. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

volt). A sós változatot gyakran csak magában fogyasztották. Édes változat összetétele: só, méz (cukor), víz vagy tej és liszt, esetleg tojás. A nagyobb vékony palacsintákba tölteléket tekertek, a kisebb-vastagabbat ízletes öntettel meglocsolták, vagy zamatos morzsalékkal megszórták. Néhol készítették erjesztett-kelesztett tésztából is.

Kenyérmaradékok

Régen a kenyérsütés során keletkező „selejtet”, kenyérmaradékot vagy felesleget is becsülték. Ezeket, a lehetőség szerint igyekeztek megfelelően tárolni, és méltó módon hasznosítani.

Kétszersült: előírt módon sült kenyér szeletei meleg kemencében pirulásig szárítva. Már az ókorban is ismert volt ez a kenyér-tartósítási mód. Elsősorban a hadi élelmezésre készítették, de a falusi gazdaságokban is gyakran így tárolták a kenyérmaradékokat. Ahol, forró lében felpuhítva fogyasztották (öntött tészta²⁵). Használták kenyérkovász és erjesztett ital (kiszi, cibere, kvasz) készítésére, tört morzsáját ételek sűrítésére, vagdaltak összedolgozásához is.

Kenyérmorzsa: a szikkadt (de nem penészes) kenyéret felszeletelték, héjától megszabadított kenyérbelet vékonyra darabolták. Majd napon vagy meleg (de nem forró) kemencében alaposan (csont-szárazra, üvegszerűre) kiszárították. Lereszelték, szövetzacskóban szárazszellős helyet több hónapig is tárolhatták. Ebből készítettek kását, öntött tésztát (mint a laskát), leves vagy főzelékek sűrítésére használták. De, készítettek ebből morzsakenyeret vagy pogácsát is.

Kenyérmorzsa-liszt: a száraz kenyérmorzsat liszt-finomságúra őrölték. A kenyérmorzsa-lisztet olyan lisztnek tekintették, mint amilyen kenyérből készült. Bár, valójában annál kissé sötétebb, viszont aromásabb és sósabb-édeskésebb. Gyakran jobban kovászolható, mint a nyersfriss gabonaliszt. Kiváló lisztpótló, sűrítő. Főleg lepénykenyerék, pogácsák készítésére használták.

Morzsakenyér: szárított kenyérmorzsa-liszttel kevert kenyérlisztből készített kenyér. Vagyis, egy olyan kevert kenyér, amelynél a kenyérliszt egy részét kenyérmorzssával pótolták. Mennyisége elérhette akár a liszt mennyiségét is. Az ilyen kenyér színe és állaga leginkább durvább őrlésű feles-lisztű kenyérhez hasonló. Íze a frissen sült hagyományos fehér vagy barna kenyérhez képest: édeskésebb és kenyér-aromásabb.

Morzsapogácsa: a lisztes változata úgy készült, mint a morzsakenyér, csak arasznyinál kisebb átmérőjűre és 1-2 ujjnyi vastagságúra formálva. A liszt nélküli változat csak morzsával készült, amelyet, só víz (tej) és tojás keverékében megáztattak, és abból pogácsát formáltak. Néha fűszerezték is. Ha nagyobb átmérőjűre készítették, azt már morzsalepénynek nevezték.

Morzsakovász: régóta ismert, könnyen elkészíthető és hatékony, házi kenyérkovász. A gyengén megpirított kenyérmorzsat víz, méz²⁶, és kevés „fekete” gyümölcs²⁷ vagy komló, vagy aludttej savója vagy must stb. hozzáadásával érlelték. A „megbuggyant keveréket” finom szűrőn (ritka szöveten) áttörték és kenyérliszthez keverték. Frissen kovászalapnak használták, hűvös helyen szárítva kovászmagként tárolták (amit vízben feloldva kovászként működött). Régen az ilyen kovászok házanként eltérő receptek alapján készültek, egyfajta családi titoknak számítottak.

²⁵ Magyar Néprajzi Lexikon. Öntött tészta. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

²⁶ Később a mézet, az annál olcsóbb cukorral helyettesítették.

²⁷ Fekete gyümölcs = fekete szőlő, fekete ribizli, fekete áfonya, fekete szeder, fekete faeper.

Kenyérkiszi, kvasz: a morzsakovászhoz hasonlóan készült. Morzsa helyett leforrázott tiszta-száraz kenyérhéjjal, mézzel és kevés fekete gyümölcscsel. Néha mentalevéllel is kiegészítettek. Amikor lefedve meleg helyen „kiforrt”, leszűrték. A levét hűtve italkén fogyasztották. A kiszűrt sűrűjét szitán áttörték, és kenyér kovácsolásához használták, vagy kiske-leveshez felhasználták. Néhol fekete gyümölcs helyett, forrásban lévő must habjával indították be az erjedést.

Íme, néhány máig is fennmaradt kenyérféle, amennyi „ebbe a fejezetbe belefért”. Ezeken kívül még létezett sok másféle változat is. Sajnos, ezek többsége már elveszett a múlt homályában, vagy elfelejtődhet, mielőtt még lejegyezhetnénk.

Hagyományos kenyérliszt-alapanyagok

A Kárpát-medence „kenyérvilága” igen gazdag és változatos. Mind alapanyagokban és keverési arányokban, mind készítési és sütési módokban. Valamint, ízekben és formákban, kenyérhez kötődő szokásokban és népi-vallási hiedelmekben. Mindezek nemcsak tájegységként és népcsoportokként különbözhetnek, de árnyalataiban akár falvanként vagy nagycsaládonként is.

Hagyományos kenyérlisztek

Kárpát-medencében ősidők óta ismertek kenyérlisztet adó növényeket, némelyeket természetek is. A népvándorlások és kereskedelem folytán is meghonosodtak ilyen növények. A betelepült népségek gyakran magukkal hozták nemcsak abonájukat, hanem kenyérfeldolgozási szokásaikat is. Ezért, a Kárpát-medencei „kenyérvilág” lisztkészlete igen változatos alakult.

Alakor-liszt: az alakor²⁸, talán a legrégebb helyi búzafajta. A középkorban is visszaszorulóban volt, alacsony termésátlaga és nehezen hántolhatósága miatt. Termelése a XIX. századtól visszaszorult. De mivel hideg- és magasság-tűrő, ezért legtovább a Felső-Tisza vidékén és Erdélyben természetek nagyobb mennyiségben. Lisztje kissé sárgás, a búzalisztnél rostosabb, táp- és ásványi anyagban gazdagabb. Fokozottabb vízfelvétele miatt a tészta ragadósabb és tömörebb. Tészta jól kovászolható. De a sült kenyér néha lapos maradhatott, szerkezete sem mindig alakult tetszetősre. Viszont, az íze nem lisztes, hanem enyhén kellemesen „diószerű”. Ezért, kenyér helyett inkább lepényt készítettek belőle, vagy kásának (rizs helyett burizsként) főzték. Lisztjével gyengébb liszteket javítottak. Más lisztet teljes mértékben helyettesíthet.

Tönköly-liszt: középkorban igen népszerű a hasonlóan régi tönköly²⁹. Hegyvidékek alacsony részein és hűvös helyen is beéri, ezért főleg Felföldön és az Alpok-alján termelték. A XIX. századtól termelése visszaszorult, mert nehezen hántolható. Alpok-alján és Fehér-Kárpátokban természetek legtovább jelentősebb mennyiségben. Lisztje a búzáénál kissé sötétebb, enyhén édeskés, magas fehérje-tartalmú. Hántolt magjából készült lisztje jól dagasztható és keleszthető. Az ebből sült kenyér magasra kelt, szellős és enyhén „mogyorós” ízű. Teljes kiőrlésű lisztje viszont lapos és sűrű belű kenyeret ad. Különösen a szász, sváb, vend és nyitrai-trencseni tót lakosság körében terjedt el. Lisztje magasítja a rozskenyeret, gyengébb liszteket jól javítja. Más lisztet teljes mértékben képes helyettesíteni.

Tönkebúza-liszt: a középkorban népszerű tönkebúza termelése ma már nem jelentős. Elégé igénytelen, betegségekkel szemben ellenálló, hideg-és szárazságtűrő. Ezért, a Kárpátok határán és völgyeiben a termelése fennmaradt. Pelyvás, nehezen hántolható, termésátlaga alacsony, viszont magjának fehérjetartalma jól hasznosul. Lisztje dagasztható és keleszthető.

²⁸ Magyar Néprajzi Lexikon. Alakoz (lat. *Triticum monococcum*). Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

²⁹ Magyar Néprajzi Lexikon. Tönköly, vótér (lat. *Triticum spelta*). Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

Kenyere szellős és magas, enyhén „diós” ízű. Teljes kiőrlésű lisztje sűrű és tömörebb kenyeret ad. Más lisztet teljes mértékben képes helyettesíteni.

Búza-liszt: a közönséges búza³⁰ a Kárpát-medence legerjedtebb kenyérgabonája. Ma már szinte mindenhol termelik, régebben főleg Al-Tisza, Bácskai, Bácska, Torontál, Jász-, Nagykun-, Szolnok- Temes- és Békés-vármegye vidékén termelték. Kalásza nem törekeny, nem pelyvás, toklászából kipereg, könnyen hántolható. Átlagos lisztje fehér, dagasztható és keleszthető. Fehér lisztből készített kenyere magas, szellős és egyenletesen likacsos, bár kissé „seízű”. Ezért, a búzaliszt jól keverhető más lisztekhez, jól összefogja a gyengébb-morzsalódóbb liszteket. Teljes kiőrlésű kenyere kissé laposabb, sűrűbb és tömörebb, enyhén halványan barnás bélel. Hogy a fehér kenyér szegényes ízét „igazítsák”, megengedhető volt „egyitizedni” rozslisztet hozzákeverni, vagy a búzakenyeret rozs-alapú kovásszal készíteni. Ezt a lisztet használták a régi fehérpékek, zsemle- és kalácsütők, peregések. A kenyérlisztben más lisztet teljes mértékben képes helyettesíteni.

Rozs-liszt: a rozs³¹ régi, elterjedt gabona a Kárpát-medencében. Gyengébb homoktalajok és hűvösebb dombvidékek gabonája. Régen, főleg Duna-Tisza köze és Nyírség homoktájain, Felvidék alacsonyabb részén, Szabolcs-, Csík-, Zala-, Fogaras-, Somogy-, Veszprém- és Zala-vármegye talajain termelték. Kalásza nem törekeny, magja kipergő és könnyen hántolható. Átlagos lisztje tápanyagban gazdag, igen jól erjed, erős kovászt ad. De, a búzalisztnél kissé sötétebb, kevesebb fehérjét tartalmaz, és több vizet vesz fel. Ezért a kenyere (a búzakenyérhez képest) kissé sötétebb-barnás, laposabb és tömörebb, nehezebb. Ezért, a rozslisztet már a középkorban is gyakran keverték búzaliszttel. Elterjedt volt a feles kenyérliszt, vagyis a rozs- és búzaliszt 50-50%-os arányú keveréke. Még a „tiszt” rozskenyérbe is megengedhető volt „egyitizedni” búzalisztet bekeverni, hogy a kenyér tetszetős és szellősebb (szivacsosabb) legyen. Rozslisztet használtak a régi feketepékek, vekni- és lepénysütők, kovászolók, kiszavasanyítók. A kenyérlisztben más lisztet teljes mértékben képes helyettesíteni.

Árpa-liszt: az árpa³² termesztése a XX. század elejéig nagy jelentőséggel bírt. Ugyanis, hideg- és szárazságtűrő, rövid tenyészidejű, és majd' 100 m-es magas vidékeken is termelhető. Nem véletlen, hogy régen Bars-, Brassó-, Moson-, Nyitra- és Pozsony-vármegye adott legtöbbet ebből a gabonából. Könnyen hántolható és örölhető. Korpájától ajánlatos alaposan kiszitálni, mert felsértheti a gyomor és bél nyálkahártyáját. Lisztje fehéres, íze kissé édeskés. Kenyértésztája dagasztható, jól erjed, de tartása a búza- és rozslisztnél gyengébb („levegőjét elengedi”), mert fehérjetartalma kevesebb. Lisztjéből készített kenyér tömör, lapos és gyorsan szárad. Ezért önmagában csak lepénykenyérhez és pogácsához jó. Árpalepény kiszáradását a tésztájához kevert zsír vagy olaj hátráltatta, de egyúttal a szárítással történő eltarthatóságot is csökkenthette (avasodás). Manapság az árpaliszthez búza- (ritkábban rozs-) lisztet kevernek, hogy a kenyér magasabbra keljen, könnyedebb és szellősebb legyen. A középkorban viszont az árpalisztet inkább a magasabb fehérjetartalmú és sűrítő hatású zabliszttel keverték (nem pazarolva a drágább rozslisztet, vagy a luxusnak minősülő búzalisztet). Ezt a lisztet használták régi a kenyérpékek, valamint a cipó-, lepény- és pogácsasütők, sőt a sörfőző mesterek is. A kenyérliszt feléig képes más lisztet helyettesíteni.

Zab-liszt: a zab³³ termesztése mára visszaszorult, a korabeli gabona manapság már inkább takarmány. Hideg- és csapadéktűrő, fenyőöv magasában is beérik. Ezért a „havasok gabonája”, különösen Felföldön és Erdélyben termesztették, árpával keverve kenyérnek sütötték.

³⁰ Magyar Néprajzi Lexikon. Búza (lat. *Tritium*). Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

³¹ Magyar Néprajzi Lexikon. Rozs (lat. *Secale cereale*). Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

³² Magyar Néprajzi Lexikon. Árpa (lat. *Hordeum*). Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

³³ Magyar Néprajzi Lexikon. Zab (lat. *Avena sativa*). Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

Lisztje sok vizet vesz fel, ragadós és gyengén kel. A tisztán zablisztból sült kenyér kissé ízetlen, nehéz, sűrű és hamar kiszárad. Ezért, már a középkorban is a zablisztet árpaliszttal keverték (egymás hiányosságait javítva). Nem véletlen, hogy ez a lisztet is a régi kenyérpékek, valamint a cipó-, lepény- és pogácsasütők használták. A zablisztet (vagy darát) önmagában csak kásák készítésére, ételek besűrítésére, zabkiszí³⁴ (erjesztett ital, savanyú pép) készítésére használták. A kenyérliszt harmadáig képes más lisztet helyettesíteni, árpaliszttel felerészben pótolható.

Köles-liszt: régi gabonanövény a köles³⁵, de termesztése már a középkor közepétől fokozatosan visszaszorult. Szárazabb-homokos területek növénye, rövid tenyészideje miatt másodvetésként is bevált. Pótolhatta a tönkrement veteményt, hasznot hozott kiszáradó (időszakosan vizenyős) helyeken. Könnyen aratható, nehezebben hántolható. Lisztje fehéres-sárgás, kovászolható, de a „levegőt nemigen tartja”. Önmagában a köles-liszt: jó lepény-, pogácsa-, kása- vagy boza³⁶ (erjesztett ital) alapanyag. A tisztán köles lisztből készített kenyér állaga száraznak tűnik, morzsálódó és hamar kiszárad (ez zsír vagy olaj hozzáadásával némileg csökkenthető). Ezért, a magasabb-likacsos kenyér készítéséhez búza- vagy rozs-lisztet is igényel. Régen legtovább Alföld, Hajdú-vármegye, Szlavónia, Dunántúl K-i és D-i részein termesztették. Lisztje kissé olajos, avasodásra hajlamos, sokáig nem tárolható. Ezért friss őrlésű lisztet célszerű használni. A kenyérliszt negyedéig képes más lisztet helyettesíteni.

Hajdina-liszt: a hajdina³⁷ (más néven pohánka, haricska, tatárka) a XV. század körül honosodott meg a Kárpát-medencében. Hűvösebb-csapadékosabb, nem túl fagyos vidékeken termelhető. Régen főleg Sopron-, Vas-, Zala-, Somogy-, Baranya-vármegye, valamint Felföld-Kárpátalja és Erdély némely területein termelték jelentősebb mennyiségben. Főleg azokon a vidékeken, ahol más gabonaféle már nem hozott elég hasznot. A hajdina szakaszosan érik, magja nehezebben hántolható, viszont másodveteményként pótolhatja a főterményben keletkezett veszteségeket. Lisztje világos-barnás árnyalatú, búzalisztnél rostosabb, „jól kovászolható, de gyengén kelő”. Kissé földes ízű, de kellemesen aromás. A tiszta lisztjéből sült kenyér: tömör, nem túl levegős, nehéz, nem túl rugalmas és morzsalékos (a kevés glutén miatt). Ezért magában inkább kásának, lepénynek, palacsintának való. De búza-, rozs- vagy zabliszttel keverve jó kenyeret ad. A kenyérliszt negyedéig képes kiváltani más lisztet.

Kukorica-liszt: a kukorica³⁸ viszonylag késői jövevény. A XVII. századtól terjedt el, kezdetben Bácska és Bánság vidékén, de idővel szinte mindenhol termesztették, ahol a megmaradt. Mivel kiváló kása-anyagnak és lisztpótlónak bizonyult, őrlése-szitálása akár házilag is megoldható. Lisztje sárgás, kissé morzsalékosnak tűnő. Gyorsan erjeszthető, de tésztája nem emelkedik és rugalmatlan (a kevés fehérjetartalom miatt). A tiszta kukoricalisztből készült kenyér: szép sárga, enyhén édeskés-aromás. Ugyanakkor lapos, enyhén grízes, piskótaszerűen morzsolódó és könnyen kiszáradó. A kukoricaliszt kiváló lepény, sütemény, kása és palacsinta készítéséhez. De kenyérből készítéshez némi búzaliszt hozzáadását is igényli. Kis-kunságban, a kenyérbe szánt kukorica-lisztet (darát) előzőleg sűrű homogén kásává főzték, és kihűlés után azt dolgozták össze a búzaliszttal és kovással. Ez a kenyérből készült kevésbé grízesebb, sokkal rugalmasabb és kevésbé morzsalékos, valamint aromásabb és édeskésebb, akár kalácsnak is megfelel. A kenyérliszt negyedéig is képes más lisztet helyettesíteni.

³⁴ Magyar Néprajzi Lexikon. Zabkiszí, kiszí, kiszíj. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

³⁵ Magyar Néprajzi Lexikon. Köles (*lat. Panicum miliaceum*). Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

³⁶ Magyar Néprajzi Lexikon. Boza. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

³⁷ Magyar Néprajzi Lexikon. Hajdina (*lat. Fagopyrum vulgare*). Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

³⁸ Magyar Néprajzi Lexikon. Kukorica (*lat. Zea mais*) stb. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

Hagyományos kenyérliszt-pótlók

Régen, a kenyérlisztet gyakran kiegészítették magas keményítőtartalmú termékek lisztjével. Ezek közül némely nemcsak pótolta a „kenyérnek való” lisztet. Hanem, javíthatta a kenyér állagát, új-érdekes ízt adhatott, növelhette a kenyér eltarthatóságát, jobbíthatta a gyenge lisztet.

Gesztenye: a gesztenye³⁹ (szelídgesztenye) már a római kortól biztosan terem a Kárpát-medencében. Eredeti élőhelye: Alpok-alja és környéke. Zala-, Vas-, Sopron-, Moson-, Pozsony és Nyitra-vármegye. Feltehetően (a XVIII. században) innen telepíthették át Felvidék-, Erdély és némely más területre. A héjától megtisztított, enyhén sült gesztenye belseje... szárítással és őrléssel értékes lisztet ad. A tisztán ebből készített kenyér barnás, ízes- aromás, enyhén édeskés. Ugyanakkor tömör, nehéz és morzsalékos, avasodásra hajlamos. Ezért, a gesztenye liszt csak önmagában palacsinta, omlóssütemény vagy kásaféle készítésére alkalmas. De ha a gesztenye lisztjét más (búza-, rozs-, zab-) liszttel keverték, az előbbi kenyérhibák megszűntek. Így válhatott a gesztenyelisztes kenyér a szegények ínség-kenyeréből előkelő ízes kenyérré.

Burgonya: csak a XIX. század elejétől vált népszerűvé a Kárpát-medencében. Eleinte Fel-földön termesztették jelentős mennyiségben, majd Székelyföldön is. Kedvelték K-dunántúli és nyírségi svábok is. Kis mennyiségben szinte mindenhol elterjedt. A főtt és pépesre tört, vagy a nyersen lereszelt burgonyát⁴⁰ akkoriban kezdték kenyérliszt pótlására is használni (német vagy sváb mintára). A korabeli burgonyaliszt ezek szárított, porrá tört változata. A „csak burgonyából” sült kenyér, tömör és lapos, erősen morzsolódó és hamar kiszárad. De búza- vagy rozsliszttel keverve (kevés zsírral vagy olajjal kövérítve) formás és magas, rugalmas és szívacsos, jóízű és kevésbé száradékony kenyeret ad. Ezért vált ismertté a burgonyás kenyér, szinte az egész Kárpát-medencében népszerűvé. A házi burgonyás kenyeret mindig frissen főtt és pépesre tört burgonyával (pürével) készítették. Burgonyalisztet csak nagyobb pékségek vagy kenyéruzemek használtak. Burgonya akár a kenyérliszt harmadát is helyettesítheti.

Káposzta: ősidők óta termesztett, középkorban talán az egyik legfontosabb Kárpát-medencei zöldségnövény a káposzta⁴¹. Kenyerek „szaporítására” (kenyérliszt-pótlására) kétféle módszer terjedt el. *Párolt káposztás módszer*: amikor a kenyérliszthez apróra vagdalt és puhára párolt káposztát keverték, amely tésztát kovászoltak, dagasztottak stb. *Savanyú káposztás módszer*: amikor a kenyérliszthez pépesre darált savanyított káposztát keverték, amely külön kovászolást nem igényelt, mert a savanyú káposzta leve elvégezte a kenyérliszt kovászolását is. A káposztás kenyér főleg a dunántúli svábok és a hajdúsági és felvidéki lakosság körében volt ismert.

Sütőtök: ez a haszonnövény a XVIII. században terjedhetett el a Kárpát-medencében. Főleg Nyírség keleti részében, valamint Mura- és Vend-vidéken vált népszerűvé, ahol a sütőtök⁴² magjából olajat is „ütöttek”. A kemencében sült sütőtök húsa akkoriban a szegények ételének számított. A sült tökhúsból áttört (passzírozott) pürét is készítettek. Ez adhatta az ötletet arra, hogy liszt-pótlónak használják (mint ahogy a burgonyapürét is). A liszt és tökpüré keverékéből tetszetősen sárgás belsejű, és a burgonyakenyérhez hasonló állagú, kellemesen érdekes- aromás ízű, kissé édeskés kenyér süthető. Manapság ez a kenyérféle sajnos szinte elfelejtődött.

³⁹ Magyar Néprajzi Lexikon. Gesztenye (*lat. Castanea sativa*). Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁴⁰ Magyar Néprajzi Lexikon. Burgonya (*lat. Solanum tuberosum*) stb. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁴¹ Magyar Néprajzi Lexikon. Káposzta (*lat. Brassica*). Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁴² Magyar Néprajzi Lexikon. Sütőtök (*lat. Cucurbita maxima*). Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

Zeller: a XVIII. századi dunai svábok körében ismert lisztpótló. A nyers és gyenge, de nem fás és megtisztított zelligumót finomra reszelve keverték a kenyérliszthez. Más változat szerint a zellert puhára főzték és pépesre törve keverték a kenyérliszthez. Ha a zeller mennyisége nem haladta meg a kenyérliszt negyedét, akkor még nem vadította el a kenyér ízét, sütéskor sem húzta le a tésztáját. Tolna-megyében az 1960-as években még készítettek ilyen házikenyeret.

Répa: a konyhakerti répa⁴³ már a középkorban is népszerű zöldségféle. Az emberi fogyasztásra is alkalmas, nagyméretű takarmányrépa-változata csak a XVIII. századtól terjedt el a Kárpát-medencében. Ezt a répát a betelepített németek (dunai svábok) néha lisztpótlónak is használták. A megtisztított és apróra lereszelt répát nyersen vagy puhára párolva keverték a kenyérliszthez. Hasonlóan, mint a zellert, burgonyát vagy a káposztát. A II. világháború szűk éveiben még készítettek ilyen répás kenyeret, de manapság ez a lisztpótlás szinte elfelejtődött.

Sovány kenyérliszt-pótló maglisztek

Ide sorolhatók azok a népi felfogás szerinti „nem gabona⁴⁴ féle” maglisztek, amelyek: szükség esetén a kenyérlisztet pótolták vagy a gyengébb lisztek használhatóságát javították.

Borsó-liszt: a borsó⁴⁵ már a bronzkorban ismert volt a Kárpát-medencében. Főleg Tiszántúlon és K-Dunántúlon termelték. A száraz borsó lisztjét e tájon használták leggyakrabban kenyérliszt pótlására. A lisztje önmagában morzsalékos, nehezen tapadó, rosszul kovászolható. Az ebből sült kenyér sárga vagy „furcsán zöldes”, tömör és morzsalékos, kissé főzelékízű. Ha a kenyeret főtt püréből készítették: állaga egynemű, de rugalmatlan. A borsóliszt önmagában kásának vagy sűrítőnek való. De kevés búzaliszttel keverve a borsólisztes kenyér állaga jelentősen javul, akár elérheti az árpa- vagy rozskenyér minőségét is. Árpaliszttel is jól javítja, a zabliszt tapadosságát is csökkenti, vagyis segít a gyengébb kenyérlisztek jobbításában. Gyakran fűszerekkel (borsfű, majoránna, pirospaprika, petrezselyem, vöröshagyma) keverték. Dunántúli, felvidéki és erdélyi svábok körében terjedt el. Akár a liszt ötödét is helyettesítette.

Bab-liszt: a bab⁴⁶ (paszuly, fuszulyka) európai változatát (a lóbabot) régóta ismerték a Kárpát-medencében. Lisztjét már a rómaiak is használt gyenge lisztek feljavítására. A XVI. századtól az egyre terjedő D-amerikai babok fokozatosan kiszorították. Babliszt a borsóliszthez hasonló, de annál világosabb tésztát ad, de lisztje darabosabbnak tűnik (mint a teljes kiőrlésű gabonáé). Felhasználása is hasonló, mint a borsólisztté. Erőteljes bab-íz ad, aromás, jól javítja a gyengébb (árpa-, zab-) liszteket. Híg tésztát jól összefogja. Lepénykenyerekhez szívesen keverték. Főleg Felvidék és Alpok-alja előterében volt ismert. A búzaliszt negyedét is képes helyettesíteni.

Lencse-liszt: a lencse is régóta termesztett haszonnövény, de a Kárpát-medencében nemigen terjedt el. Lisztje (ahogy a borsó- és babliszt is) alkalmas gyenge lisztek javítására. Árpa- vagy zabliszthez keverve az abból sült kenyeret fellazítja és megbarnítja „hamis rozskenyér”. Ennek ellenére inkább kásának, sűrítőnek, lepénykenyér és pogácsa jobbítására használták.

Sulyom-liszt: a sulyom⁴⁷, más néven vízi gesztenye őshonos a Kárpát-medencében. Egyes régészek szerint, a maradványok alapján... ez lehetett a bronzkor burgonyája. A XX. század elejéig a

⁴³ Magyar Néprajzi Lexikon. Répa (*lat. Beta vulgaris*). Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁴⁴ Magyar Néprajzi Lexikon. Gabona. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁴⁵ Magyar Néprajzi Lexikon. Borsó (*lat. Pisum sativum*). Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁴⁶ Magyar Néprajzi Lexikon. Bab. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁴⁷ Magyar Néprajzi Lexikon. Sulyom (*lat. Trapa natans*). Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

mocsaras és ártéri vidékek fontos népi tápláléka. A főtt sulyom kemény héját eltávolították, a magbelét pépesre törték, vagy megszáritva lisztté őrlték. Rozsliszttel keverve lepényhez és pogácsához használták. A Dráva-vidéken kenyérsütéshez is felhasználták, mint a szelídgesztenyét. Kiskunságban inkább lepénykenyerekbe keverték, Tisza-mentén süteménybe.

Harmatkása-liszt: a harmatkása⁴⁸ a Kárpát-medence ártereinek, időszakosan vizenyős rétjeinek vadnövénye. Magja apró, ízletes kása alapanyaga, de hántolási igényel. Lisztje a kölesliszthez hasonló, enyhén sárgás-barnás. Felső-Tisza vidékén lisztjét rozsliszttel keverve kenyérsütésre is használták. Más vidékeken a vízben főtt kását keverték kenyér- vagy lepény- tésztájához.

Olajos maglisztek

Némely olajtartamú magtermés részben nemcsak pótolhatta a kenyérlisztet. Hanem a gyengébb minőségűeket akár javíthatta. A kemény héjuktól alaposan megtisztított olajos magvakból régen leginkább nyers őrléssel vagy főzéssel készítettek kenyérlisztpótlót. *Nyers őrléskor*: a magot ledarálták, olajtartalmának döntő többségét prüssel (olajütő⁴⁹) kinyomták, az így kapott olajpogácsát szétfoszlatva megszáritották és lisztté őrlték, ezt vegyítették kenyérliszttel. *Házi főzéskor*: a magot ledarálták, kevés vízbe állandó keverés mellett főzték, a felszínre emelkedett olajat lemerték, a visszamaradt kásaszerű magpépet pedig a kenyérliszthez vegyítették. Ha a kenyérliszt gyenge (alacsony fehérjetartalmú) volt, az olajat nem vonták ki, hanem a magvakat ledarálták, és pépesre főzve a kenyérliszttel összedolgozták. Íme, néhány olajos magliszt.

Lenmag-liszt: a len⁵⁰ – mint kultúrnövény – már a kőkorszak óta ismert a Kárpát-medencében. A középkorban népszerű termény, de a XVIII. századtól a len-termelés visszaszorult. A XIX. században főleg az alföldi magyarság, a felföldi nemzetiségek és az erdélyi székelyek termesztették-hasznosították. A lenmagliszt a gyengébb kenyérlisztek kötőképességét javítja. Annyira, hogy lenmag-borsóliszt és lenmag-kukoricaliszt keverékéből még bőjti kenyeret is készítettek. Kenyérliszthez keverve a kiszütött kenyér morzsolódást csökkenti, de nagyobb mennyiségben a kenyeret „rozsos színűvé” barníthatja. Maghéjdarabkái a kenyérnek „korpás” jelleget adhatnak, és a kiszáradást is csökkentik. Házi kenyérhez általában főzött lenmaglisztet (magpépet) használtak, mert főzéskor a magból kioldódó átlátszó nyálka a kenyértésztát „jól dagaszthatóvá és magasra kelővé” tette. Főleg Dunántúlon és Felföldön volt szokásban kenyérliszt javítására. Szükség esetén a liszt ötödét-harmadát is pótolhatta

Kendermag-liszt: a kender⁵¹ már régóta meghonosodott a Kárpát-medencében. Különösen a középső, valamint déli és keleti felének fontos rostrnövénye. A kendermag-liszt (a lenmagliszthez hasonlóan) a gyenge kenyérliszteket javítja. Enyhén dió-ízű. Az ezzel készült kenyér kevésbé morzsolódik, magasabb és szellősebb. Különösen akkor, ha a kendermag-liszttel kevés tejben beáztatták, vagy vízben kissé felfőzték. De, a kenyeret enyhén barnás-zöldekre színezheti. Főleg Alföldön és Délvidéki területeken, valamint Maros- és Kolozs-megyében volt szokásban (pogácsához). Szükség esetén a liszt negyedét-harmadát is helyettesíthette.

Tökmag-liszt: a sütőtök és olajtök (néhol a főzőtök⁵²) magjának lisztje önmagában nehezen kovászolható. Az így kapott liszt kissé zölde-sárgás, nehezen kovászolható. Önmagában a tésztája morzsolódó, legfeljebb lepény vagy pogácsa készítésére jó. Ugyanakkor, kenyér-

⁴⁸ Magyar Néprajzi Lexikon. Harmatkása, réti harmatkása *stb.* Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁴⁹ Magyar Néprajzi Lexikon. Olajütő. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁵⁰ Magyar Néprajzi Lexikon. Len (*lat. Linum usitatissimum*). Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁵¹ Magyar Néprajzi Lexikon. Kender (*lat. Cannabis sativa*). Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁵² Magyar Néprajzi Lexikon. Tök. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

liszthez keverve az abból süített kenyeret laktatóbbá-ízezsébbé teszi, de kissé megszínezi. Házilag a tökmagliszt helyett magfőzetet használtak, vagyis: a tökmagot finomra törték, vízzel felfőzték, a felszínre emelkedő olajat lemerték. Majd, a leülepedett magrészeket leszűrték és pépesre passzírozták. Kihűlés után ezzel keverték a lisztet. különösen Ormánság, Őrség és Órvidék lakossága körében terjedt el, mint kenyérliszt-pótló (kenyérhez, pogácsához).

Napraforgóbél-liszt: a napraforgó⁵³ haszonnövényként a XVIII. században honosodott meg a Kárpát-medencében. Lisztje jól javítja a gyengébb (kisebb fehérjetartalmú) liszteteket. Bár színe fehéres, sütéskor a kenyeret kissé zöldesre színezheti. A lisztjével kevert kenyér enyhén „mogyorós ízű”, kevésbé morzsolódik, szellősebb és kövérebb (olajosabb). Jól egyensúlyozza a burgonyaliszt soványító (szárazabb) hatását. Házi változata a magfőzet, amely hasonlóan készült, mint a tökmagfőzet. Alföld és Dél—Dunántúl vidékén keverték kenyérhez, lepényhez.

Mandula-liszt: a mandula⁵⁴ az ókorban honosodhatott meg Kárpát-medencében. A barna maghéj nélküli fehér mandulabelet már a rómaiak is használták kenyérfélék ízesítésére. Ennek ellenére a mandulalisztes kenyér nem terjedt el, mivel a mandulát csemegeként fogyasztották. A mandulalisztet inkább kalácsok ízesítéséhez használták, mivel hófehér és aromás lisztje ünnepien ízesített. A mandulalisztet nemigen készítették. Az olajpogácsáját” inkább sütemény-töltelkekben hasznosították, vagy mézzel összedolgozva marcipán-szerű édességgé „varázsolták”. Házi kalácsba jobban kedvelték a pépesre darált mandulát, mert az a kalácsot omlósabbá és „vajjasabbá” tette. Főleg Balaton-felvidéken és Mecsek déli oldalán kedvelték, kalácsok, sütemények ízesítésénél szívesen használták. A liszt negyed részét is kiválthatta.

Mogyoró-liszt: a mogyoró⁵⁵ ősidők óta „szinte magától nő” a Kárpát-medencében. Bár termése igen kedvelt volt, tervszerű művelésbe nem vonták, hanem csak a vad-terméseket begyűjtötték. A mogyoróliszt kissé barnás színű, mogyoró ízű- és illatú. Tésztája selymes, kellemes ízű, kissé vajasnak tűnő. Búza-liszthez keverve a kenyérnek olyan rusztikus ízt és árnyalatot ad, mintha tönköly- vagy tönkebúza-lisztből készítenék. Főleg olyan vidékeken terjedt el lisztpótlóként, ahol a kenyérgabona nehezen termelt meg (Alpokalja, Felföld és Erdély magasabb régiói, Bakony erdőségei). Talán Őrség és Erdély némely vidékén (Krassó- és Szörény-megyében) élt legtovább a mogyorólisztes kenyér hagyománya. A liszt közel harmadát is pótolhatta.

Dió-liszt: a dió⁵⁶ hasonlóan őshonos a Kárpát-medencében. Lisztje zsíros tapintású, erőteljesen dió ízű és illatú, nehezen kovászolható. Felhasználása a mogyoró-liszthez hasonló. Búzaliszthez keverve annak az alakor-liszthez hasonló aromát ad. Azon vidékeken terjedt el használata, ahol a diót nagy mennyiségben termelték. Főleg ott, ahol a dió-olaj „ütése” után jelentős mennyiségű „olajpogácsa” maradt vissza. Például: Órvidéken és Őrségben, Mura-vidéken, Szlavónia egyes részein, Maros-mellékén, Felső-Tisza vidékén. Őrség némely részén talán még ma is népszerű.

Bükkmakk-liszt: a bükk, Kárpát-medence egyik olyan őshonos fája, amelynek bükkmakkja⁵⁷ emberi fogyasztásra alkalmas. A makkot megfőzték vagy kissé megpirították, majd kemény héjától megtisztítva a makk-bél olaját kipréselték, „olajpogácsáját” megszáritották, azt lisztté őrlték. Vagy, a pépesre tört makk-bélből főzéssel az olajat eltávolították, és a maradék pépet keverték a kenyérliszthez. Ny-Dunántúl, Bakony, Felföld és Székelyföld vidékén a bükkmakk olyan csemege volt, mint máshol a szelídgesztenye. Lisztje a mogyoróliszthez hasonlítható.

⁵³ Magyar Néprajzi Lexikon. Napraforgó (*lat. Helianthus annuus*). Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁵⁴ Magyar Néprajzi Lexikon. Sütőtök (*lat. Cucurbita maxima*). Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁵⁵ Magyar Néprajzi Lexikon. Mogyoró (*lat. Corylus*). Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁵⁶ Magyar Néprajzi Lexikon. Dió (*lat. Juglans regia*). Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁵⁷ Magyar Néprajzi Lexikon. Bükkmakk (*lat. Juglans regia*). Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

Fenyőmag-liszt: a Kárpát-medencében őshonos cirbolyafenyő magja ehető. A mediterrán vidék mandulafenyő magjához hasonló ízű. Főleg a Felföldi, Kárpátaljai és Dél-erdélyi havasokban adott tömeges termést. Lisztje helyett inkább a pépesre tört magját használták lisztpótlónak, mivel jobban „passzolt” a hegyvidéki gyenge gabonaliszthez és a liszt-pótló burgonyához. Ritkasága és kellemes íze miatt, a pirított magot inkább csemegeként fogyasztották.

Mák-liszt: a kerti mák⁵⁸ XVI. századi török hatásra terjedhetett el a Kárpát-medence melegebb régióiban, házi haszon-növényként. A magja – „olajütés” után – elvileg alkalmas lenne mák-liszt készítésére. De az ilyen liszt – sötét színe, avasodási hajlama miatt – nem vált kedvelté. Sokkal egyszerűbb volt a mákot ledarálni, majd kevés vízzel pépesre felfőzni (mert ilyenkor meg is dagad). És, így keverni sütemény, pogácsa és lepény tésztájához. Vagy töltelékekhez (édesítve, morzsával szaporítva). Tény, hogy a mákkal megszórt kenyér és péksütemény, a mákmagos piskóta (vagy édes-kalács) tészta népszerű volt.

Szükség-lisztek

Ide sorolhatók azok takarmánynövény-maglisztek, amelyek szükség esetén emberi fogyasztásra alkalmassá tehetők, a kenyérlisztet részben (mennyiségben, tápértékben) pótolták. Ugyanakkor, hosszú távú és nagyobb mennyiségben történő fogyasztásuk nem előnyös, gondot okozhat. Ezért, nem ajánlatos ilyen kenyerekkel otthon kísérletezni.

Cirok-liszt: a seprűcirok⁵⁹ termesztése csak a XIX. században terjedt el, a Kárpát-medencében. Eleinte Jász-Nagykun-Szolnok-, majd később Békés-megyében is. Magját takarmányként hasznosították, mert apró és nehezen hántolható. Lisztjéből sült kenyér, szürkés és édeskés, lapos és morzsalékos. Lepények, pogácsák készítésére inkább alkalmasabb. Jó minőségű liszttel keverve könnyen „befogadja a kenyér”. Édeskés íze miatt kalácsokba is szívesen alkalmazták. Fontos népi megfigyelés, hogy a cirokmagra vonatkozóan: „Minél világosabb, annál édeskésebb. Minél barnább, annál kesernyésebb.” Szemes cirokból liszt nem készült, mert tannin-tartalma miatt a kenyeret kesernyessé tenné. Főleg Jász-Nagykun-Szolnok- és Békés-megyében használták lisztjét. Szükség esetén a liszt negyedét is pótolhatta.

Mohar-liszt: az olasz muhar, más néven róka farkú köles⁶⁰, mediterrán jövevénynövény. Főleg DNy-Dunántúlon, Mura- és Vend-vidéken terjedt el. Takarmánynak termelték, de régen még kásaételt is főztek magjából. Lisztje kenyérliszt-pótlónak is használható, de a köles-lisztnél kevésbé emészthető és hasznos tápanyaga is kevesebb, tésztája morzsalékos. A növényt nem kedvelték, mert a helyére egy évig búzát nem lehetett vetni (nehogy betegségre átterjedjen).

Csicsóka: a burgonyához hasonlóan a XIX. század elejétől vált népszerű takarmánynövénné. Nagyobb mértékben csak DK-Dunántúl vidékén termesztették, de házi kertekben sokfelé elterjedt. Gumója (mint a burgonyáé) alkalmas lehet kenyérliszt „szaporítására”. De a főtt és pépesre tört csicsóka⁶¹ gumós kenyér a burgonyakenyérnél édeskésebb és rostosabb. Hátránya, hogy némely embernél az ilyen kenyér puffadást, bélgáz-képződést („szelesedést”) okozhat.

Szőlőmag-liszt: a szőlő⁶² a Kárpát-medence egyik legrégebbi kultúrnövénye. Középkorban az ivóvizet helyettesítő gyenge bor alapanyaga. A jelentős mértékű szőlőfeldolgozás ellenére, a

⁵⁸ Magyar Néprajzi Lexikon. Mák (*lat. Papaver somniferum*). Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁵⁹ Magyar Néprajzi Lexikon. Söprűcirok (*lat. Sorghum vulgare stb.*). Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁶⁰ Magyar Néprajzi Lexikon. Rókafarkú köles (*lat. Setaria italica*). Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁶¹ Magyar Néprajzi Lexikon. Csicsóka (*lat. Helianthus tuberosus*). Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁶² Magyar Néprajzi Lexikon. Szőlő. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

szőlő magját emberi fogyasztásra nemigen hasznosították. Talán csak az ínség-időszakokban, amikor a törköly⁶³ből a magokat szitán kimosták, megszáritották és megőrölték (a szőlőhéjból pedig másodbort⁶⁴ érleltek). Nagy mennyiségű szőlőmag esetén őrlés előtt az olaját kiperéselték. A szőlőmag-liszt olajtartalma miatt avasodásra hajlamos, ezért nem tartogatták sokáig. Színe kissé barnás, a kenyérliszztbe keverve annak korpás színezetet ad. Viszonylag semleges ízű, ezért más lisztekkel együtt keverve jól használható. Magas rosttartalma miatt a kenyér állagát kissé rozskenyér-szerűvé (vagy teljes kiőrlésűhöz hasonlóvá) teszi. Lepénykenyérben és pogácsában szívesebben hasznosították, zablisztet is kedvezően javította. Ebből a lisztből csak kevés (<10%) keverhető kenyérbe, mert érzékenyebbeknél emésztési gondokat okozhat.

Barackmag-pép: a kajszibarack⁶⁵ a XVI. században terjedhetett el a Kárpát-medencében. De nagyban természetese csak a XIX. század elejétől lendült fel. A magja ízében és állagában a mandulához hasonló. Így, a kemény magházat és barna maghéjat eltávolítva, a kajszibarack magbélből (ha nem keserű) készíthető lisztpótló pép. A magháztól megtisztított magbelet leforrázták és lehéjazták. Majd ledarálták, kevés vízben megfőzték, utána pépesre zúzták és hozzákeverték a kenyérliszthez. Leginkább Kecskemét és Nagykőrös környékén készítettek ilyen kenyeret, pogácsát. Magam is ettem ilyen házi sütésű cipót 1963-ban, Nagykátán. A barackmagos kenyér fogyasztása nagyobb mennyiségben mérgezést okozhat.

Szilvamag-pép: a szilva⁶⁶, Kárpát-medencében honos, népszerű gyümölcs. Magját (bár ehető) általában nem hasznosították. Azért, mert nehéz-munkaigényes a kemény magház és a barna maghéj eltávolítása. A magbél íze szilva-fajtánként változhat, az enyhén kesernyéstől a kissé mandulaízűig. A darált-főtt, majd pépesre tört magbél-pép (ha nem kesernyész) élvezhető lisztpótló. Főleg ott terjedt el, ahol nagy mennyiségben készítettek szilvalekvárt készítettek. Ilyenkor, a szilvamagokat alaposan lemosták, napon megszáritották és szellős padláson tárolták (ínség esetére). Nagyobb mennyiségben mérgezést okozhat.

Az előbbieken túl még számtalan magbél, gumó stb. bővítette a szükség-lisztek körét. Például: cseresznye-, meggy- kökény-, vagy őszibarack magbele, odvas keltike gumója. Ugyanakkor, ezek fogyasztása nem terjedt el, mert elkészítésük aránytalanul sok munkával járt. Valamint, nagyobb mérvű fogyasztásuk kellemetlen közérzetet, esetleg mérgezést is okozhatott. Ezek legfeljebb ínség-lisztként használhatók, kényszerhelyzetben.

Ínség-lisztek

Szükség (éhezés, háború) esetén a kenyérlisztet kénytelenek voltak a természetben található-gyűjthető termények lisztjével pótolni. Olyanokkal, amelyek többnyire vadak étkéül szolgáltak. Ezeket a szakirodalom ínségeledel⁶⁷ként említi. Azért is, mert huzamosabb fogyasztásuk nem kívánatos zavarokat okozhatott. Ezért, ezeket nem ajánlatos otthon kipróbálni.

Makk-liszt: a tölgyfa több fajtája is őshonos a Kárpát-medencében. Makkja talán a legismertebb ínségeledel. A makkot kemény héjától megtisztították, a makk-belet összetörték (ledarálták), és forró vízben kevergetve kioldották keserű ízét (csersavat). Ezt követően leszűrték, napon megszáritották, hogy később lisztté öröklhessék. Vagy, a „kimosott” és leszűrt makk-töredékeket friss vízben megfőzték, majd pépesre törték és a kenyérliszthez keverték. Különösen a csertölgy makkját kedvelték, mert az tartalmazott a legkevesebb keserűanyagot.

⁶³ Magyar Néprajzi Lexikon. Törköly. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁶⁴ Magyar Néprajzi Lexikon. Másodbor. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁶⁵ Magyar Néprajzi Lexikon. Kajszibarack, barack stb. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁶⁶ Magyar Néprajzi Lexikon. Szilva (lat. *Prunus domestica*). Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁶⁷ Magyar Néprajzi Lexikon. Ínségeledel. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

Bengyele-liszt: a bengyele⁶⁸, valójában gyűjtőneve azon vízi-vízparti (nád, sás, gyékény stb.) növényeknek, amelyek gyökere vagy gumója táplálkozásra alkalmas keményítőt tartalmaz. Ilyen növények a Kárpát-medence szinte minden árterés, vizenyős szegletében fellelhetők. A kiásott (vagy disznókkal kitúratott) bengyele gyökereket és gumókat alaposan megmosták és megtisztították (hámozták-kaparták). Majd apró darabokra vagdalták és megszáritották, hogy lisztté őrlhessék. Vagy megfőzték, szitán átpasszírozták és sűrű pépjét hozzákeverték a kenyérliszthez. Az így készült kenyér színe kissé szürkés, íze kissé fűrészesporos-földes, lapos és tömör, ezért inkább lepénynek és pogácsának alkalmas. Néha emésztési zavart okozhatott.

Bogyó-liszt: némely vadon termő bogyótermés száraz aszalványa lisztté őrlhető. Ilyen például a som, csipkebogyó, berkenye, galagonya, áfonya, sóskaborbolya és a homoktövis. Az érett bogyókat leszedték, lemosták, napon szikkasztották, majd meleg kemencében „csontszárazra” aszalták. Ezt követően szellős helyen tárolták, szükség esetén lisztté őrlték. Felhasználás előtt a bogyó-lisztet vízzel összekeverték és alaposan megfőzték. Ezáltal a lisztet fertőtlenítették, és részben méregtelenítették. A kapott sűrű főzetet lehűtve keverték a kenyérliszthez. Az ilyen keverékből készült kenyér ízét és színét a bogyó fajtája nagyban meghatározta. Az íze lehetett savanykás vagy édeskés, színe világos sárgástól és rózsaszínestől a sötét kékesig terjedhetett.

Lednek-gumó: a gyomként termő mogyorós lednek gyökérgumója ízletes lisztpótló. Az Alföld őshonos növénye. Az idősebb gumókat megtisztították, megfőzték, majd pépesre törték. Ezt keverték a kenyérliszthez, amiből a szokott módon kenyeret sütöttek. Ennek íze a sulyom- vagy gesztenye-lisztes kenyéréhez hasonlított. Az alföldi pásztorok különösen kedvelték.

Gyökér-liszt: némely vadon termő növény karógyökere ehető, és megszáritva lisztté őrlhető. Ilyen például: tátorján, vadmurom, pasztinák, torma, fekete gyökér, ligetszépe, baraboly. Ezek gyűjtése óvatosságot igényelt, mert könnyen összetéveszthetők más, hasonló kinézetű mérgező vadnövényekkel. Az alaposan megtisztított-hámozott gyökereket apró darabokra vagdalták és szellős helyen szikkasztották, majd meleg (de nem forró) kemencében kiszáritották. Ezt megőrölték, és lisztpótlóként kenyér-liszthez keverték. Az ezzel készült kenyér íze változatos, az alapanyagtól függően lehet édeskés, de akár kesernyés vagy csípős is.

Papkenyér: más néven papsajt. A gyomnövényként őshonos papsajtmályva éretlen-puha magtermése egyfajta gyermekcsemege volt. Nyersen és főve egyaránt fogyasztható. Ínséges időkben ezeket begyűjtötték, és megszáritva lisztté őrlték. Vagy, sűrű pépesre főve keverték a kenyérliszthez szaporítóként. Az így készült kenyér színe fehéres vagy kissé sárgás-zöldes, íze kissé sajtos vagy füves, de nem zavaró. Inkább lepény és pogácsa készítésénél volt népszerű.

Az előbbieken túl több olyan „lisztpótló” őrlménye ismert, amely elfogadhatatlan lenne a mai ember számára. Például: pelyva, ocsú, fakéreg, fűrészespor, kukoricacsutka; valamint tarack, moha, szalma. „Csemegeként” ehető levél, virág és gyökér-részek, száraz gyümölcs-töredékek.

Nyersanyagok.

A kenyér alapanyagainak (liszt-félék, erjesztők) kenyértésztává alakításához nyersanyagokra volt szükség. Ezek mennyiség aránya és minősége a kenyér állagát alapvetően meghatározta.

⁶⁸ Magyar Néprajzi Lexikon. Bengyele. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

Víz: a kenyér egyik legfontosabb alapanyaga. A tiszta ivóvíz önmagában nem alap-ízesítő, ilyenkor csak a mennyisége (lisztől és liszt-pótlótól függő aránya) és hőmérséklete (25-30 °C) számít. De ha a víz jelentősebb mértékben ásványi anyagokat is tartalmaz, akkor azokkal együtt már alap-ízesítőként érvényesülhet. Az erősen lúgos-karbonátos víz csökkentheti a kovász savasságát, így a kenyér lapos-keletlen maradhat, vagy hosszabb ideig kellett keleszteni. Onnan ismerték fel, hogy ilyen vízben a háziszappan nem habzott, És a vörös káposzta, cékla, fekete szőlő vagy szeder leve is zöldeskékké vált. A savas víz ritka, az előbbiek leve ebben megpirosodott. A víz savasságát kevés mésztejjel, mézporral, mézskőporral vagy kalcinált hamuzsírral közömbösíthették. A kloridos víz a sósságot fokozhatja, és a kelesztést lassíthatja. A szulfátos víz kesernyés ízt adhat, és a kenyértésztát keményítheti. A vasas víz pedig a kovászt megbarníthatja (amit Szatmár környékén nem tekintettek kenyérhibának). A sárgás, fémes ízű vagy kénes szagú víz a kenyérnek kellemetlen ízt vagy szagot adhatott. Ha alapos kiforrálás vagy faszenes szűrés után a zavaró szín, íz és szag megmaradt, akkor az ilyen vizet elkerülték.

Só: a legáltalánosabb alap-ízesítő, szinte minden kenyér só ízesítésű. Mennyisége (kenyérkilógrammonként) általában 10-30 g/kg. Leggyakoribb 16-24 g/kg érték közötti. Kevés só miatt kenyér édeskésebb és jellegtelen ízű, laposabbra kel, rugalmatlan-morzsalékos, romlékonyabb és hamarabb szárad. Sok só miatt a kenyértésztá lassabban kel, nehezebben kel, de a kisült kenyér kevésbé romlékony, viszont vizesedhet, és a kenyér ízét elnyomja a só. A sót mindig vízben feloldva keverték a kenyérliszthez, mert a só-darabok a kenyérben szürkés, nyálkás csomókat hoznak létre. A só feloldása azért is célszerű, mert így eltávolíthatják a leülepedett „kenyeret elrontító” szennyeződések is.

Járolékos anyagok

Járolékos anyagok, a kenyér liszt-ízének módosítására, az alap-íz módosítására vagy az ízhibák javítására, részben állagjavításra vagy tartósításra szolgálhatnak. Mennyiségi arányuk a kenyér-félék készítési idejét, minőségét és élvezeti értékét alapvetően meghatározhatják.

Méz: ritkán használt kenyér-ízesítő és érlelődés-segítő. a XIX századtól gyakran cukorral, malátával pótolják. Serkenti a kenyér erjedését, a kenyeret kerekébbé és rugalmasabbá teszi. A sok méz (cukor) a kenyeret elédesíti, romlékonyabbá teheti, sütéskor túlbarníthatja (teteje barna, belseje még nem átsült). Ha túl kevés, a kenyér héja sületlennek tűnhet. éretlen, gyenge liszthez, vagy túl olajos lisztpótlóhoz szükséges lehet.

Cukor: hatása a mézéhez hasonló, de annál kevésbé aromás ízt és illatot ad a kenyérnek. Az élesztő beindulását jobban gyorsítja, mint a méz. Ugyanakkor nem ad kovász-ízt a kenyérnek.

Tej: fokozza a tészta alaktartó (gázvisszatartó) képességét. Gyengébb minőségű liszteknel a dagasztáshoz szükséges víz egy részét célszerű leget tejjel helyettesíteni. Az ilyen kenyér jobban kovászolódik, héja sütéskor gyorsabban pirul, belül is lassabban öregszik.

Tejsavó: a kenyér savasságának beállítására szolgált. A tejsavó nemcsak elsegítette a kovász tejsavas erjedését, de az élesztős kenyerek ízét is rusztikusabbá tette. A kevés savasság miatt a kenyér gyengén kel, lapos, felső kérge túlsül vagy buborékos, belseje pedig repedezhetett. Ezt jól javította a tejsavó. Viszont a sok tejsavó a kenyeret savanyú ízűvé és ragacsossá tette.

Ecet: gyengébb minőségű lisztű kenyér morzsálódását csökkenti. Csak házi kenyérnél volt szokásban. Lehetőség szerint almaecetet használtak. Élesztős kenyérnek kissé kovászos ízt ad.

Bor: az ecethez hasonló hatású, de annál jobb kenyér-aromát ad. A kelesztést is kissé segíti, sütéskor a kenyér tésztáját is „jobban megemeli”. Édes bortól a kenyér héja is gyorsabban pirul.

Tojás: kenyér-liszt kevés sikértartalma esetén a kenyér morzsalékos, belseje repedező, laposra kelő. Ezt elkerülhették, ha a kenyér tésztáját tojással „erősítették”. Főleg liszt-pótlós, olajos maglisztes vagy szükség-lisztes kenyereknél elengedhetetlen a tojás használata. Böjti időben, amikor a fogyasztása tiltott, lenmag-lisztből főzött ragadós péppel helyettesítették a tojást. A hagyomány szerint kenyérfélébe csak tyúktojás kerülhetett.

Zsiradék: zsír, olaj, vaj késlelteti az öregedést, kis (<15%) mennyiségben javítja a tészta állagát, de ez felett a tészta kötőképesége csökken, a tészta omlós lesz. Az élesztő erjedését gátolva-lassítva a kelesztés idejét megnöveli. A szárado⁶⁹ növényi olajok a tészta szerkezetét javítják.

Fűszerek, szórványok és betétek.

Elvileg a liszt, víz, só és „kelesztő” önmagában elegendő a kenyér készítéséhez. De az igényes kenyér: „só nélkül ehetetlen, fűszer nélkül jellegtelen, feltét nélkül dísztelen, betét nélkül érdektelen”. Ezért, – különösen városokban – szokásban volt a kenyérfélék ízesítése és díszítése, esetleg bélelése. Az egyszerű falusi házikenyeret nemigen fűszerezték. A helyi fűszereket főleg színjavításra és illatosításra-csípősítésre használták, esetleg rágcslók elriasztására.

Száraz fűszerek: régen szokásban volt a kenyérfélék fűszerezése. A XIX. század végén, főleg Budapesten, a köménymagos és az ánizsos (esetleg az édesköményes) kenyér volt népszerű. A nyugati vidékeken inkább a római köményt kedvelték. Déli vidékeken pedig az örölt pirospaprika néha színesíthette-csípősítette a kenyeret, a keleti részeken inkább az örölt fekete borsot használtak. Ismert volt a felföldi korianderes és a gyömbéres kenyér is. Korabeli hasznos kenyérfűszerek: komló (kelesztő), rozmaring (emésztésjavító), kakukkfű és zsálya (penészedés ellen), bazsalikom (rovar-riasztó) és menta (egér- és hangya-riasztó) stb.

Zöldfűszerek: néhol szokásban volt a zöldfűszerek használata, de főleg városi pékek készítettek ilyen különlegességet. A korabeli ízlés – a kenyérben szórványosan eloszló – apróra vagdalt zöldfűszereket kedvelte, amely szépen díszítette a megszegett kenyeret. Gyakori zöldfűszerek (fűszerek levélzöldje): petrezselyem és zeller, snidling, kapor, majoránna, szurokfű, koriander. Mivel a falvakban-tanyákon a kenyér gyakran a főételt is helyettesítette, ezért kenyereikben a markánsabb zöldfűszereket is kedvelték (vöröshagyma, fokhagyma, csípős paprika). Gyengébb zöldfűszereket is bővebben keverték a kenyérhez, mert „az ízre és nem díszre” törekedtek. A vidéki kenyerek zöldfűszerei jól mutatták a helybéli termékeket és étkezési szokásokat.

Magvak: egyes kenyérféléket már a középkorban is díszítették egész- vagy tört magvakkal. Például, zsemlék tetejét meghintették római köménnyel, lenmaggal, mákkal. Vagy kenyereket megszórtak tört gabonával, köménymaggal, kölessel stb.. A XIX. század végén a legismeretesebb szóró magok: fűszerkömény, egész- és tört gabona-magvak, köles, kukoricadara, mustármag, lenmag, tökmag, napraforgómag, tört dió vagy mandula, törött bors, koriander stb.. Puha (előfőzött, pirított) magvakat néha a kenyértésztába is belekeverték. Az ilyen kenyerek között ismert és kedvelt volt: a köményes, a lenmagos, napraforgómagos, tökmagos, mandulás, főtt babos, mákos, kapor- vagy zeller-magos, dió- és kukoricadarás, köles-magvas.

⁶⁹ Szárado növényi olajok: Len- és kenderolaj, dió- és mákolaj, részben napraforgó- és tök-magolaj.

Betétek: puha-húsos növényi részek, amelyeket néhol a kenyérféle-tésztájába kevertek. Puha, de nem szétkenődő gyümölcs- vagy zöldség-darabokat, ízesítésül és díszítésül. A XIX. század vége felé népszerű gyümölcsbetétek: mazsola, alma, szilva, ritkábban körte, kajszibarack. A zöldségek közül: sárgarépa, paprikahús, zsenge zöldborsó, gyenge fejtes bab stb. Ezek a nyers vagy aszalt betétek a kenyérsütés során átpárolódnak-puhulnak, beépülnek a kenyértésztába. A betétes kenyerek a középkorban, népszerűek voltak, különösen főúri körökben. A gyümölcs-betétes kenyerek az idő során egyre édesedtek, és a XIX. század végére gyümölcskenyérre és lepénnyé formálódtak. A zöldség-betétes kenyerek a városokban egyre inkább visszaszorultak, egyfajta érdekességek, pékségi és vendéglői csalogatókká váltak. Falvakban-tanyákon a zöldség-betétes kenyerek a kitelepülve dolgozók számára készített igényesebb ételvé alakult.

Színezők: a kenyérbél színét módosító ehető növényi alapanyagok. Készítésük mindegyik szín esetében azonos: a növényi alapanyagot apróra vagdalták, kevés vízben megfőzték, és sűrű szitán pépesre áttörték. Vagy főzetként csak a színes levét használták. Ezt belekeverték a kenyér tésztájába és azzal alaposan összedolgozták. „Kukoricás” színt sütőtökkel vagy sárgarépával, esetleg sáfrányos szeklice vagy szömörce főzetével érték el. „Rozsos” színhez a leáztatott héjú lencsét használták, vagy hagymahéj főzetet. „Teljes kiőrlésű” és „korpás” látszatot a finomra őrölt lenmag adta. „Barna” kenyér színezetet a pörkölt árpaszemekből főzött „árpakávé” nyújtotta. „Szürkés, hamuszerű” árnyalatot kevés darált mák és lenmag keveréke, esetleg a fekete bodza vagy fekete (vad) szeder adta a „Hamvazószerdai kenyérhez”. „Veres” színezetet adott az ecetes cékla, tört meggy vagy cseresznye áttört főzete, „véresre változtatva” a „Nagycsütörtöki kenyeret”. „Jól kisült” árnyalatot kapott a kisült kenyér, a nyers kenyér tetejét mézes vízzel vagy sörrrel megkenték. „Narancsos-pirosas” ünnepi színt adott az őrölt paprika. A „szent-fekete” erdélyi kenyérhez fekete szeder és mák keveréke adta a hasonlóságot.

Erjesztők és kelesztők

A kívánatos kenyérré jellemző állagot, vagyis a domború-rugalmas és laza-likacsos szerkezetet a kenyér tésztájának megfelelő erjedése és megkeletése biztosítja. Erjedés során a tésztába bevitt mikroorganizmusok a kenyér alapanyagát részben lebontják. Ezzel elősegítik a kenyértészta fellazulását és a rugalmas szerkezet kialakulását. Kelesztés során a keletkező gázok ezt a tésztát lukacsos-szivacsos laza szerkezetűvé alakítják. Kisüléskor a kenyértészta szerkezete merevvé válva már megőrzi ezt a szerkezetet. Vagyis, a kenyér végleg elnyeri az erjesztés és kelesztés segítségével elvárt tulajdonságokat: a magas domború formát, a laza-rugalmas kenyérbelet, az enyhén savanykás és foszló belsőt, valamint a kissé édeskés ízű, barna-fényes, ropogós héjat.

Értelmezés, csoportosítás

A kenyér-erjesztő és kelesztő anyagok 3 csoportba sorolhatók: kovászok, élesztők, sütőporok. Ezek hatásukban egymástól alapvetően különböznek, a kenyér állagát részben meghatározzák.

Kovászok: a kovász⁷⁰ olyan alapanyag, amely a kenyér tésztájához adva, abban *kétféle* erjedést indít el: keményítőt cukorrá bontó erjedést, és cukrot alkohollá és széndioxiddá bontó élesztős erjedést. Kétféle változatban készült. *Folyékony kovász:* frissen készítve, frissen felhasználva. *Kovászmag:* elkészítés után szárazon tárolva, használat előtt áztatással újraindítva.

⁷⁰ Magyar Néprajzi Lexikon. Kovász. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

Élesztők: az élesztő⁷¹ olyan alapanyag, amely a kenyér tésztájához adva, abban csak *egyféle* erjedést indít el: cukrot alkohollá és széndioxiddá bontó élesztős erjedést. Kétféle változatban készült. *Folyékony élesztő:* frissen készítve, frissen felhasználva. *Élesztőmag:* elkészítés után szárazon tárolva, használat előtt áztatással újraindítva.

Sütőporok: a sütőpor olyan alapanyag, amely a kenyér tésztájához adva, *nem* indít el erjedést, hanem: a kenyértészta savtartalmával reagálva széndioxidot termel, ami fellazítja a tésztát. Ezek egy része a természetben található, illetve természetes anyagok feldolgozásának terméke.

Következőekben érdemes röviden áttekinteni a régi időkben leggyakrabban alkalmazott erjesztő-kelesztőket. Sajnos, többségük mára már csak emlék, holott izes kenyerek alapanyaga lehetne.

Folyékony kovások

Az ilyen kovások készítése hasonló: vízben elkevert liszt, amelyet a kovász fajtájától függően valamilyen módon (spontán vagy természetes adalékkal) erjedésre serkentettek. Ilyenkor, a kovásban olyan tejsavas és élesztős erjedést keltenek, amely leginkább megfelel a készítendő kenyér lisztjéhez és lisztpótlókhöz. A Kárpát-medencében sokféle kovász „volt szokásban”. Sajnos, az élesztős kelesztés elterjedésével nagyrészt visszaszorultak, egy részük elfelejtődött. Íme, néhány jellegzetes és ismert, megőrzésre méltó, magyaros és tájjellegű kovászfajta.

Korpa-kovász: a korpa-víz kovász talán a legrégebbi és egyik leghatékonyabb kovász. A korpát kézmeleg (34-38 °C-os) vízben elkeverték és annyi vízzel felöltötték, hogy éppen ellepje. Kendővel letakarták, melegen (22-28 °C-on) hagyták érlelődni. A korpán tenyésztő tejsavbaktériumok a keményítőt cukorra darabolták, a vadélesztők pedig a cukrot alkohollá és széndioxiddá (CO₂) bontották. Az erjedés beindulását a korpás lé „habzása” jelezte. A levet időnként megkeverték. A habzás csökkenésekor a korpához (vagy csak a leszűrt levéhez) lisztet és vizet adtak, felerősítve annak erjedését is. Ha az erjedés újra lelassult (kb. 1 nap múlva), akkor „ismét megetették”, vagyis az erjedő keverékhez újból ugyanannyi lisztet és vizet keverték, mint előzőleg. Az így készülő korpa 2-3 nap alatt annyira felszaporodott és megérett, hogy alkalmas volt a házikenyér elkészítéséhez. Korpás kovásznak leggyorsabban a rozskorpa „indul be”, majd az árpa- és zabkorpa, leglassabban pedig a búzakorpa. Az egész Kárpát-medencében ismert, de leginkább a rozstermelő vidékeken népszerű.

Liszt-kovász: a korpás kovász egyfajta változata. Korpa helyett teljes kiörlésű (vagy rozsliszttel indították. A lisztet ugyanannyi mennyiségű kézmeleg vízzel alaposan elkeverték, majd meleg helyen lefedve hagyták érlelődni. Az erjedés beindulását a lisztes lé habzása jelezte. A levet időnként megkeverték. Amikor a habzás gyengült, a keveréket megetették. Ugyanannyi liszttel és vízzel, mint amennyivel a kovászt eredetileg indították. Ez a liszt már lehetett fehér liszt is. Ha ennek a keveréknek is lecsökkent a habzása, újra megetették. Ugyanannyi liszttel és vízzel, mint előzőleg. Ez a kovászféle 4-5 nap alatt vált éretté, kenyérfőzésre alkalmassá. Az egész Kárpát-medencében ismert, a helyi liszthez igazodó változatokkal.

Zab-kovász: a sajátos készítésű zabkiszí⁷² kovászként is felhasználható. A zabot (hogy száraz legyen) nem túl forró kemencében kiszárították és teljesre őrölték. A héjrészeket kiszitálták és

⁷¹ Magyar Néprajzi Lexikon. Élesztő. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁷² Magyar Néprajzi Lexikon. Zabkiszí, kiszí, kiszíj. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

meleg vízzel híg péppé keverik. Néha kevés sót (0,5-1%) sót is adtak hozzá. A masszát letakarva, meleg helyen néhány napig hagyták erjedni. Majd, a savanykás szagú masszát kevés langyos vízzel csomómentesre keverték, és ezt a pépet kovászként használták. Ezt a kovászféle főleg Csík-, Három- és Udvarszék vidékén volt ismert.

Köles-kovász: egyszerű kovász. Köles-lisztből kézmeleg vízzel híg masszát készítettek. Sózták (1-2%), újra alaposan összekeverték, majd lefedve meleg helyen hagyták érlelődni. Néhány nap után, ha már savanykás az illata (de még buborékos) éppen megfelel a kenyérfőzéshez. Ez a kovász a nagyobb köles-termelő helyeken terjedt el (Kunság és D-alföld, Ny-Dunántúl).

Savó-kovász: erőteljes tejsavas érlelődésű kovász. Lisztből (bármelyikből) és aludttej langyos-leszűrt tejsavóból híg masszát keverték. Lefedték, meleg helyen érlelték, amíg „megbugyant”. Savanyú illata és lassuló habzása jelzi, hogy eléggé érett a kenyér kelesztéséhez. Ez a kovász főleg nagyobb tejtermelő vidékeken terjedt el, úgymint: Kunság, Hajdúság, Hunyad-vármegye.

Komló-kovász: komló virágát vízben felfőzték, és sűrű szitán áttörték. A meleg főzőlé és pép elegyéhez korpá és liszt feles keveréket (vagy teljes kiőrlésű lisztet) adtak. Annyit, hogy nem túl sűrű palacsintatészta-szerű legyen a kovász-alap. Lefedve, melegen helyen hagyták erjedni. Savanykás illata és a hólyagos massa egyértelműen jelzi a kovász „beérését”. Néhol fűszer is kerül a komlóvirág-főzetbe (örölt fűszerkömény, ánizs, reszelt vöröshagyma, bodzavirág). Ezt a kovászt sok helyen ismerték, leginkább sváb lakosságú települések körzetében terjedt el.

Méz-kovász: forralt vizet kézmelegre hűtötték. Ebben némi méz⁷³et és kevés sót feloldottak. Majd lisztet adtak hozzá és mindebből csomómentes-híg pépet keverték. Ezt lefedték és meleg helyen néhány napig hagyták erjedni. Habos és gyöngyöző felszín jelezte az érést. Ezt a pépet leszűrték (hátha beleesett valami) és már kész is volt a kenyérvész. Ismerték Szepesség, Barcaság, Máramaros, Mezőség és Bánság vidékén, de inkább kalácskészítéshez használták.

Krumpli-kovász: spontán érlelődésű burgonya-kovász. A burgonyát meghámozták és apróra vagdalták. Vízzel felöntötték (hogy ellepje) és puhára főzték, majd saját levében pépesre törték. Ha kihűlt, kissé megsózták és a burgonya 1-3 szorosát kitevő mennyiségű lisztet vegyítettek hozzá. És, annyi kézmeleg vízzel keverték össze, hogy híg, palacsintaszerű masszát kapjanak. Ezt lefedték és néhány napig meleg helyen hagyták érlelődni. Savanykás illata és hólyagos-buborékoló felszíne jelezte, hogy mikor alkalmas kenyér kelesztésére. A burgonya-alapú kovász feltehetően sváb-német mintára terjedt el. Leginkább Felföld nyugati részén, Baranya- és Tolna-vármegye, valamint Bácska és Bánát vidékein.

Borsó-kovász: sárgaborsót kevés vízben puhára főztek, majd pépesre törték. Mikor kézmelegre hűlt palacsinta-tészta sűrűségűre keverték (szükség esetén langyos víz hozzáadásával). Lefedve, meleg helyen hagyták érlelődni. Néhány nap elteltével a felszínén összegyűlt habot leszedték, ami jó kovász volt a liszt-pótlós kenyereknek. Néhol, a kovász gyorsabb érlelődése érdekében néhány szem vörös szőlőt (mazsolát) vagy kevés rozs-lisztet is hozzákeverték. Az ilyen kovászt ritkán, és leginkább nagyobb sváb-lakta területeken készítettek.

Répa-kovász: kerékrépat meghámoztak és vékonyra gyalultak. Lisztet és kevés sót némi vízzel csomómentesre keverték. A gyalult répat és a lisztes pépet jól összekeverték és egy nagyobb edénybe gyömöszölték (mintha savanyúságnak kovászolnák). Vízet felforraltak,

⁷³ Magyar Néprajzi Lexikon. Méz. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

majd miután, kézmelegre hűlt, annyit öntöttek ebből a keverékre, hogy azt jól ellepje. Néhol egy tiszta-lapos követ is raktak a tetejére, hogy lenyomja a répát (ne érje levegő). Néhány napig meleg helyen hagyták érlelődni, ezután leszűrték. Az így elkészített lé kiváló kenyérkovász. Ha a leszűrt levét liszt-víz keverékével pótolták, akkor néhány nap múlva újabb kovász-adagot szűrhettek le. Ez a kovász a Zalában és Órségben terjedt el, ahol a kerekrépát savanyúságnak is kovászták.

Szilva-kovász: hasonlóan készült, mint a répa-kovász. Annyi eltéréssel, hogy kerekrépa helyett megmosott, kimagozott és apróra vagdalt félig érett kékszilvából kovászták. Szűrt levét használták kenyér kovászosására-kelesztésére. Ezt is szaporíthaták liszt-víz keverék pótlásával.

Ez a kovász leginkább a Felső-Tisza vidékén és Hegyalja környékén volt ismert.

Szőlő-kovász: a kék- és feketeszőlő héja már régóta ismert kovász-indító. A kovász készítésére szánt szőlőszemeket egyenként leszedték a jól megmosott fürtről. A szőlőszemeket szétnyomkodták és ugyanannyi súlyú liszttel összekeverték. Erre felforralt, majd kézmelegre hűlt vizet öntöttek és híg masszává keverték. Közben a szőlőhéjakat még jobban össze is törhették. A kapott keveréket nagyobb edénybe öntötték (hogy legyen helye „fornihabzani”). Leterítették egy kendővel, és meleg helyen hagyták erjedni-fornni. Néhány nap elteltével a keverék megerjed. Erre utal a kissé savanykás és érett mustszerű illata, habzó téstája. A kapott híg masszát leszűrték és kovásznak használták. A visszamaradt téstás szőlőhéjakat liszttel-vízzel felöntve és átkeverve ismét alkalmassá tehető újabb kovászpépet erjeszteni. Főleg a régi Kárpát-medencei kékszőlőket termelő vidékeken terjedt el, úgymint: Zsámbéki-medence, Tihany, Szekszárd, Mátraalja, Tokaj-Hegyalja, Bihar-vármegye néhány települése.

Törköly-kovász: a szőlőkovászhoz hasonlóan készült azzal az eltéréssel, hogy szőlő helyett: a must kipréselése után visszamaradt törköly (szőlőhéj és mag) a kovász indítója. Kissé lassabban indul be az érlelődése, de hasonlóan aromás kovász. Szükség esetén friss szőlő hóján használták.

Seprő-kovász: a törkölyén erjesztett vörösbor borseprője kiváló kovász-indító. A kiforrott must első lefejtésekor elkülönített seprő⁷⁴ (üledék) kovász beindítására. Hasonlóan, mint a sötét szőlő vagy törkölye. A seprőt kevés vízzel összekeverték (összerázták), kissé hagyták ülepedni, hogy a homokszemcsék és a durvább szennyeződések (homok, szár, héj) leülepedjenek. Egészséges szőlő, jól kezelt mustjának, finom-laza üledéke... jó táptalaj liszt-kovász készítéséhez. Ennek ellenére sajátos illata miatt csak igénytelenebb kenyerek készítésénél terjedt el az ilyen kovász.

Maláta-kovász: a gabona-magvakat alaposan megmosták és tiszta langyos vízben beáztatták (a vizet időnként cserélve). Amikor a magvak kicsíráztak, azokat pépesre törték, és ugyanannyi liszttel elegyítették. Majd annyi vizet adtak hozzá, hogy híg-csomómentes masszát kapjanak. Ezt lefedve, meleg helyen néhány napig hagyták érlelődni. A kissé savanykás sörillat és a lisztes sörhabszerű felszín jelzi, hogy a kovász elkészült. Ekkor, a keveréket sűrű szitán leszűrték, az átfolyt pépet kovásznak használták. A szűrőben maradt részhez ismét liszt-víz keveréket adtak, ezáltal új kovász-adagot tudtak erjeszteni. Ez a kovászféle leginkább a Ny-dunántúli és felföldi sörkészítő sváb-morva vidékeken volt ismert.

Sör-kovász: régen a friss sör habját összegyűjtötték, korpával összekeverték, esetleg egy kevés sört is öntve hozzá (ha nem volt elég híg). A kapott pépet kendővel leterítették és meleg

⁷⁴ A must kiforrásakor leülepedő szőlőanyag. A forrás kezdetétől számított 2-2,5 hónap utánra tisztul le.

helyen hagyták érlelődni. Néhány nap elteltével a keverék megerjed, amit kissé savanykás, de erős sörszag és habzás jelez. A keveréket sűrű kendőn átszűrték, a levét kovásznak használták. Más változat szerint korpa helyett teljes kiőrlésű lisztet használtak. Ez a kovászféle Ny-Dunántúlon és Felföld nyugati vidékein terjedt el, szórványosan.

Kenyér-kovász: száraz kenyérdarabokat leöntötték forrásban lévő vízzel, majd elkeverték és hagyták lehűlni. Amikor már kézmeleg lett, kevés fekete bogyós gyümölcsöt adtak hozzá, alaposan megmosva, majd szétnyomkodva. Ez lehetett: kék vagy fekete szőlő, fekete ribizli, fekete szeder, fekete áfonya. Fekete gyümölcs hiánya esetén a félig érett, lereszelt alma vagy körte is megfelelt. De a méz is megfelelt. A jól összekevert masszát kendővel lefedték és meleg helyen néhány napig hagyták érlelődni. A kissé savanykás mustszerű illat és csökkenő habzás a kovász beérését jelzi. Ekkor, a masszát némi vízzel hígabbra keverték, sűrű szitán gyengéden átpasszírozták. Ami átment, azt kovászként használhatták. Különösen jól kelesztette az olyan lisztet, amelyből a száraz-kenyér is készült. Főleg Kárpátalján és Galícia vidékén ismerték. Ha sok vízzel érlelték, akkor szűrt levét italként fogyasztották (kiszel, kvasz).

Kovászmagok

A kovászmag⁷⁵ olyan kovász, amely az elkészítését követő szárítás után is megőrzi erjesztő hatását. A száraz kovászmag vízben szétáztatható és így erjesztő hatása újra aktivizálható. Kenyérkészítés előtt a kovászmag száraz darabját kézmeleg vízben szétáztatták. Ezt keverék a tésztához. A friss kovászhoz képest lassabban „indítja be a kelést”, de legalább jól tárolható.

Szakajtott kovászmag: talán a legegyszerűbb és legrégebbi kovászmag. A frissen dagasztott és kelesztett kenyér-tésztából egy darabot kiszakítottak. Ezt lepényformára ellapították. Majd megszáritották egészben (kovász), vagy apró darabokra csipkedve (sütnivaló). Szellős helyen, vászonzacskóban fellógatva tárolták. Felhasználás előtt a darabját legalább fél napig áztatták. Szinte mindenhol ismerték ezt a kovász-tartósítási módszert.

Páros kovászmag: a frissen dagasztott kenyér tésztájából egy darabot kiszakítottak. Ezt hagyták száradni a következő kenyérsütésig. Akkor az új kenyérből is kiszakítottak egy ugyanakkora darabot. A régi száradó tészta-darabot szétmorzsolták és alaposan összegyúrták az új tészta-darabbal. Majd, nagy lyukú szitán, tarhonya nagyságú darabkákra dörzsölték. Ezt szellős meleg helyen megszáritották, és mint a száraztésztát, papír- vagy vászonzacskóban tárolták. Egyszerűbb helyeken a régi kovászt a dagasztóteknőre száradt régebbi kenyértésztával pótolták. Gyakran alkalmazott kovász-száritó eljárás.

Antik búzás-mustos kovászmag: ennek készítését már Plinius is leírta⁷⁶. Korpás (vagyis teljes kiőrlésű) búzalisztet 3 napos fehér musttal sűrű péppé keverték. Majd meleg helyen hagyták érlelődni. Amikor feldagadt, ellaposították és napon megszáritották. Kenyérkészítéskor ebből egy darabot beáztattak, liszttel elkeverték, majd miután megerjedt, a többi kenyérlisztet is hozzákeverték. Dunántúl (Pannonia) és Szerémség (Sirmium) szőlő- és búzatermelő vidékein még a XX. század közepén is ismert és hatékony kovászindító-mag.

Antik köleses-mustos kovászmag: Plinius által már leírt kovászmag. Hasonlóan készült, mint a búzás-mustos kovászmag. De búza helyett őrölt-kiszitált köles-lisztből. Száritott állapotban akár egy évig (a következő szőlőszüretig) is eltarthaták. K-D Dunántúlon, Bács-Bodrog- és Szerém-megyében csak a köles-termelés visszaszorulásával felejtődött el.

⁷⁵ Magyar Néprajzi Lexikon. Kovászmag. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁷⁶ Gaius Plinius Secundus (i.e. 23-79): római kori tudós, író, polihisztor, enciklopédista.

Kimért kovászmag: a friss-megkelt kovászból kivettek egy adagot. Liszttel (lisztes korpával) összekeverték és félkemény tésztát gyúrtak belőle. Ezt hagyták megkelni, majd megszáritották egy darabban (kovász), vagy kisebb darabkákra morzsoltan (morzsoltka). Szellős helyen, függő vászonzsákban tartották. Beáztatás után a kelesztő hatása jobb a szakajtott kovászmagénál. Kárpát-medencében szinte mindenhol ismert száraz-kovász.

Pirított kovászmag: lisztből és vízből tésztát gyúrtak. Ebből ujjnyi vastag lepény-kenyeret formáltak. Majd, forró vaslapon, mindkét oldalát átsütötték. Úgy, hogy a felülete meg ne égjen (csak kissé megbarnuljon), de a belseje nyers maradjon. Azért, hogy a belseje a kiszáradásig erjedhessen, érlelődhessen. Ezt követően, szellős helyen fellógatva szikkasztották. Régen az Alföldön elterjedt kovászmag. Erdélyi sós változata tovább eltartható, de lassabban keleszt.

Sütnivaló kovászmag: legalább fél évre előre készített kovászmag-mennyiség. Zabkását és száraz-örölt komlót vízben puhára főztek. Pépesre, állandó keverés mellett. Ezután hagyták hűlni. Közben, leforrázott búza- (vagy rozs-) korpát keverték hozzá. Amikor kézmelegre hűlt, frissen megkelt kenyér-tésztával alaposan összedagasztották. Ebből diónyi golyókat gyúrtak, amit napon, vagy meleg helyen megszáritották, csontszárazra. Szellős helyen, vászonzsákban fellógatva egy évig is megőrizte „kovászoló” képességét. Őrségben és Erdélyben volt ismert.

Ciberés kovászmag: rozs- vagy búzakorpát leforrázták. Annyi vízzel, hogy jól ellepje. Ezután alaposan elkeverték, és lefedve hagyták néhány napig érlelődni (korpa-kovász). Majd levét leszűrték (ebből cibere⁷⁷ levest főzhetek). A kiszűrt sűrű korpás részhez kenyérlisztet adtak és keményebb tésztát gyúrtak belőle. Ezt letakarták és meleg helyen hagyták érlelődni (mint a kenyeret), amíg az közel kétszeresére dagadt. Ezután babnyi darabokra szaggatták-sodorták, napon vagy meleg kemencepadkán kiterítve „csörgősre” szárították. Vászonzacskóban tárolták, szellős helyen. Felföldön „kiszelés”, Dunántúlon „keszöcsés” kovászmagoknak is nevezik.

Bozás kovászmag: eredetileg kölesből, később már más gabonából is készítették. A magokat megőrölték és kiszitálták. A kapott lisztet leforrázták annyi vízzel, hogy éppen ellepje, majd csomómentesre keverték. Amikor kézmelegre hűlt, kevés mézet is hozzákeverhettek. Ezt a masszát kendővel letakarva, meleg helyen boza⁷⁸-szerűvé érlelték. Majd, liszttel félkemény tésztává gyúrták, és hagyták meleg helyen néhány órát megkelni. Ezután a tésztából vékony lepényeket formáltak, átlukasztották és hagyják megszikkadni. Ha már kissé kemény, szellős helyre függesztve hagyták kiszáradni. Mindig csak annyit törtek le belőle, amennyi az újabb kenyér kovászolásához kellett. Ez a kovászmag főleg a Kunságban volt ismert.

Tejsavós kovászmag: búza- vagy rozskorpát aludttej szűrt savójával felöntötték (hogy ellepje). Ezt meleg helyen, leterítve, legalább 2 napig hagyták érlelődni. Majd liszttel félkemény tésztává gyúrták, 1-2 ujjnyi vastagra sodorták és arasznyi karikákat formáltak belőle. Ezeket meleg és szellős helyen, liszttel megszórt deszkán hagyták megszikkadni. Időnként átfordították a másik oldalukra. Ha kiszáradtak, zsinigre vagy rúdra felfűzve tárolták. A kovászmagok közül az egyik legerősebb erjesztő-kelesztő. Főleg Hajdúság és Máramaros vidékén terjedt el.

Morzás kovászmag: egészséges és tiszta száraz-kenyér morzsáját némi tejsavóval (épphogy átitatódják) és kevés mézzel (ezt néhol elhagyták) elkeverték. Ezt kevés búza- vagy rozsliszttel keményebb tésztává dagasztották. Néhány órányi érlelődés után apró „csipetévé” szaggatták és meleg-szellős helyen letakarva megszáritották. Sokfelé ismert, egyszerű kovászmag.

⁷⁷ Magyar Néprajzi Lexikon. Erjesztett gabonale. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁷⁸ Magyar Néprajzi Lexikon. Boza. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

Krumplis kovászmag: néhány szem meghámozott és negyedbe vágott burgonyát puhára főztek. Főzővizét leöntötték, és mikor kissé lehűlt, aludttej savóját és kevés mézet öntöttek hozzá. Palacsintaszerűen folyós-pépesre passzírozták. Ezt lefedve, meleg helyen érlelték, fél naponta megkeverték. A második nap némi lisztet kevertek hozzá, hogy kissé sűrűbb legyen. A harmadik nap pedig annyi lisztet, amennyivel rugalmas kenyértésztát gyúrhattak belőle. Ebből diónyi tésztákat szaggattak, azokat félujjni lapos pogácsákra lapították. Majd, szellős-meleg helyen keményre kiszárították. Vászonnal leköttött, tányérral lefedett cserépkorsókban tárolták a kemence tetején. Régen ismert Tolna-, Baranya- és Szatmár-vármegyei házi kovászmag.

Kukoricás kovászmag: száraz komlóvirágot porrá törtek és jól megfőzték. Ezt kukorica-lisztre öntötték és csomómentesre-pépesre keverték. Letakarva, meleg helyen érlelték. Ha a következő napon az erjedés még nem indult be, kevés tejet is adtak hozzá. A következő nap pedig némi (búza-, rozs-, zab-) liszttel jól átkeverték. Amikor a kovász megérett, annyi lisztet adtak hozzá, amennyivel ebből kemény tésztát lehetett gyúrni. Lehetőleg olyan lisztet (keveréket), amilyen kenyeret akartak majd készíteni. Majd hagyták megkelni, mint a kenyeret. Ezután vékony tésztává nyújtották és megszárazították. Amikor már csont-száraz, akkor apró darabokra törték és vászonzacskóba kötötték. Száraz helyen, fellógatva tárolták. D-Dunántúl ismert kovászmagja.

Folyékony élesztők

Az ilyen élesztők készítése hasonló: vízben elkevert liszt, amelyet valamilyen módon *élesztős erjedésre* serkentettek. Mivel az alapanyagok nem tartalmazzak elegendő cukrot (gyenge a tejsavas keményítő-lebontás), ezért az ilyen élesztőket cukortartalmú adalékkal indították be. Sajnos, a házi élesztő-készítés leáldozott. Ugyanis, az olcsó-bolti, azonnal használható élesztők szinte teljesen kiszorították a régi-ízes házi élesztő-készítményeket, amelyek elkészítése akár több napig is tarthatott. Ennek ellenére érdemes néhány régi, ízes-házi megoldást feleleveníteni. Mert, a házi élesztővel készített kenyér íz-világa jóval gazdagabb és élvezetesebb, mint a nagyipari egyen-élesztős, sav- és íz-nélküli, élesztőszagú tömeg-kenyéré.

Mézes élesztő: lisztet, vizet és kevés mézet csomómentes pépesre kevertek. Ezt lefedve, meleg helyen, néhány napig érlelték. Az olcsó cukor megjelenésével a méz nagyobb részét (mert kevés kellett az erjedés beindításához) ezzel pótolták. Széles körben ismert házi élesztő, szinte minden tájon ismertek hasonlót. A bolti élesztőnél aromásabb, kellemesen édes-savanykás kenyeret ad.

Cukros élesztő: vízben némi cukrot oldottak. Felforralták, száraz kenyér-morzására öntötték, híg masszává elkeverték és hagyták kézmelegre hűlni. Néhány szem aszalt szőlővel (mazsolával) „beoltották”. Lefedve, meleg helyen érlelték. Ha erőteljes habzásnak indult, átpasszírozták és kenyér-élesztésre használhatták (vagy hagyták kiforrni, és a levét italként fogyasztották).

Malátás élesztő: gabona-magvakból malátát készítettek (ahogy a maláta-kováznál), amit vízzel felfőztek, majd kézmelegre visszahűtöttek. Ezt néhány szem mazsolával vagy fekete bogyós gyümölccsel „beoltották”, ezzel élesztős erjedését beindították. Lefedve, meleg helyen hagyták érlelődni. Amikor már erőteljesen habzott, leszűrték. Ilyenkor már alkalmas volt kelesztőnek. Ez az élesztőféle főleg a Ny-dunántúli és felföldi sörkészítő sváb-morva vidékeken volt ismert.

Krumplis élesztő: meghámozott, kockázott burgonyát puhára főztek. Majd kissé sózták és saját levében pépesre törtek. Amikor langyos-melegre hűlt, cukrozták és kevés liszttel palacsinta sűrűségű masszát készítettek. Letakarva, meleg helyen néhány nap alatt élesztővé

erjed. Főleg XIX. századi pékségeknél terjedt el. A cukor árának csökkenésével Kisalföld és Ny és É Felföld, majd Somogy-, Tolna- és Baranya-vármegyék házi sütéseinél is népszerűvé vált.

Almás élesztő: érett almát meghámozták, lereszeltek és némi cukorral elkeverték. Elkeverték annyi vízzel, hogy a reszeléket alaposan ellepje. Az edényt lefedték, meleg helyen hagyták érni-forrni. Néhány nap múlva a masszát szűrőn átpasszírozták, és kevés liszttel elkeverve hagyták még érlelődni. Borsod-, Heves-, Szabolcs-, és Szatmár-vármegye régi-ismert kenyér-élesztője. Alma helyett néhol körtével vagy szilvával készítették.

Savós élesztő: nem túl érett (csak kissé savanykás, nem kesernyés) tejsavót majdnem forrásig melegítettek, majd leszűrték és hagyták kihűlni. Ehhez kevés vízben oldott mézet vagy cukrot kevertek. Indítóként néhány szőlőszemet (vagy fekete gyümölcsöt) adtak hozzá. Vászonnal lefedve, meleg helyen hagyták erjedni-forrni. Néhány nap múlva leszűrték, és a szűrlethez ismét némi mézet vagy cukrot kevertek. Ez az édes-élesztős folyadék már alkalmas a kenyértészta kelesztéséhez. Az ilyen kenyér kissé savanykás ízével, a kovással készült kenyérről emlékeztet, de annál édeskésebb. Hajdúság és Székelyföld némely vidékén sokáig használatban volt.

Mustos élesztő: egyszerű, aromás, kissé kovászosan savanykás kenyérélesztő. A frissen préselt édes mustot kendővel letakarták, és meleg helyen egy napig érlelték. Ezután leszűrték, liszttel csomómentesre elkeverték és lefedve hagyták, meleg helyen tovább érlelődni. Amikor már erőteljesen buborékolt, élesztőként éppen megfelelt. Vagyis, ekkor már kenyér-tészta (liszt, víz és só) keverékéhez adhatták, dagaszthatták, ami ekkor már elindította a kenyérkelesztést. Kárpát-medence szőlőművelő vidékein terjedt el.

Szőlős élesztő: aszalt szőlőt (vagy mazsolát) összetörtek, azt kevés mézzel (vagy cukorral) és kézmeleg vízzel elkeverték. Néhány napi érlelés után leszűrték a levét, és ahhoz kevés mézet (vagy cukrot) kevertek. Kárpátalja és Hegyalja környékén ilyenkor egy kevés liszttel vagy kenyérmorzsát is belekevertek. Következő nap ezt az élesztő-lé már megfelelt kenyértészta kelesztéséhez. Főleg szőlőtermelő vidékeken terjedt el, inkább a déli tájakon kedvelték.

Fekete élesztő: a szőlős élesztő módján készült, de szőlő helyett fekete bogyós gyümölcsből. Főleg erdős-hegyes vidékeken terjedt el, ahol szőlőt már nem termesztettek. A „fekete” nevét onnan kapta, hogy fekete bogyókból készült, és az élesztő leve is sötét.

Kenyeres élesztő: élesztővel készült kenyér morzsájából készítették. A száraz morzsát meleg serpenyőben felforrósították. Majd, leöntötték forrásban lévő vízzel és elkeverték. Néhány óra elteltével, amikor lehűlt és jól szétázott, sűrű szűrőn átpasszírozták és kevés mézzel (cukorral) elkeverték. Indítóként kevés mustot, házi sört vagy nem kénezett bort is önthettek hozzá. Ezután lefedve, meleg helyen hagyták érlelődni. Néhány nap elteltével az élesztő „beérett”. Kárpátalja, Galícia és Bukovina vidékén terjedt el az ilyen kenyeres élesztő használata.

Habos élesztő: az erjedő ital (bor, sör, boza, kiske, kvasz) friss habja kiváló élesztőanyag. A lement habot leszűrték, kevés mézzel és vízzel elkeverték, lefedve, 1-2 napig hagyták érlelődni. Néhol már másnap kevés lisztet is hozzákevertek. Erőteljes forrással jelezte, hogy megfelel a kenyérbélesztéshez. Ilyenkor kevés mézzel (cukorral) és vízzel elkeverve a kenyérliszthez adták.

Seprős élesztő: erjesztett ital leülepedett seprője erőteljes élesztő alapanyag. Használható e célra bor, sör, méhser, boza, kiske és kvasz seprője. Az italok lefejtése során visszamaradt seprőt vízzel alaposan felrázták, majd kissé hagyatál ülepedni. A durva üledékről (homok borkő stb.) a lebegő-seprős vizet leöntötték. Majd sűrű szöveten átnyomták, kiszűrve a durva

uszedékokat. Az így kapott tiszta seprős vizet mézzel (cukorral) elkeverték, és lefedve hagyták érlelődni. Néhány nap alatt a seprő forrása annyira beindult, hogy alkalmassá vált kenyér kelesztésére. Csak szükséghelyzetben használták, mert a leülepedett seprő hamar gyakran megromlott.

Gyári sajtolt élesztő: Kárpát-medencében a XIX. század utolsó negyedében elterjedt az iparilag gyártott sörélesztő. Kezdetben kalácsoknál és péksüteményeknél. Kenyereknél eleinte a kovász hatását erősítve. A XX. század második negyedében pedig egyre több helyen váltotta a kenyér-kovász. Alkalmazása egyszerű: a sajtolt élesztő darabját, enyhén cukros langyos vízben (vagy tejben) eloszlatták, majd az erjedés megindulását követően a kenyértésztaához keverték. Gyors kelést eredményez, de a hagyományos kenyér-aroma és savanykás kovász-íz nélkül. A tisztán gyári élesztős kenyér magasra kel, tésztája könnyű és likacsos. De eltarthatósága korlátozottabb a kovászos kenyérhez képest, erjedésre és savanyodásra, penészesedésre is hajlamosabb.

Élesztőmagok

Az élesztőmag olyan élesztő, amely az elkészítését követő szárítás után is megőrzi erjesztő-kelesztő hatását. A száraz élesztőmag vízben szétáztatható, ezáltal az erjesztő hatása újra aktivizálható. Kenyérkészítés előtt az élesztőmag száraz darabját kézmeleg „cukortartalmú” vízben szétáztatták. Az erjedésnek indult keverék (tésztához keverve) a folyékony élesztőhöz hasonlóan „indítja be a kelést”. Száraz porként adagolva a tésztához lassú erjedést eredményez.

Kimért élesztőmag: a friss-folyékony élesztőből kivettek egy adagot. Liszttel összekeverték és félkemény tésztát gyúrtak belőle. Ezt hagyták megkelni, majd megszáritották egy darabban, vagy kisebb darabkákra morzsolva-gyúrva. Szellős helyen, függő vászonzsákban tartották. Beáztatás utáni kelesztő hatás kissé gyengébb, mint a friss élesztőé vagy kovászé. A tárolásra, nedvességre és a hőmérsékletre is érzékenyebb. Kárpát-medencében nemigen terjedt el.

Musthabos élesztőmag: forrásban lévő must habját lemerték és leszűrték, búzaliszttel puha tésztát gyúrtak belőle. Ezt néhány órán át hagyták érlelődni, majd némi lisztet adja hozzá, újra átgyúrták. Apró golyócskákat formáltak belőle, szellős-langyos helyen kiszáritották. Főleg ott készítették, ahol nagy mennyiségű mustot dolgoztak fel. Főleg süteményekhez használták.

Sörhabos élesztőmag: a musthabos élesztőmaghoz hasonlóan készült, de sörhabból. Főleg azon a vidéken, ahol a házi sörfőzés szokásban volt. Kedvelték, mert kissé komlós íze a kovászra emlékeztetett. Néhol a folyékony sörélesztőt serfözőktől vásárolták, és otthon így tartósították.

Bolti élesztőmag: más néven szárított élesztő. Házi kenyérsütésnél nem vált népszerűvé, mert friss-bolti élesztő mindig beszerezhető. Valamint, ezek használata a kenyér készítési idejét sem csökkenti, tárolás során erjesztő hatása is módosulhat, a friss élesztőnél is jóval drágább.

Házi élesztőmag: ha nem volt kovászmag, bolti élesztőből is készítettek házilag élesztőmagot. Az élesztőt langyos (néhol kissé cukros) vízben feloldották, búza-liszttel hígabb tésztát gyúrtak belőle. Ezt 2-3 órán át állni hagyták. Majd némi kukorica-lisztet adva hozzá újra alaposan átgyúrták. és 2 óra pihentetés után a napos-szellős helyen (letakarva) gondosan megszáritották. Az 1950-es években, kisebb falvakban és tanyákon még alkalmazott élesztő-tárolási módszer.

Instant élesztőmag: hagyományos készítésű házi kenyereknél nem terjedt el. Kenyérsütő gépek megjelenése óta vált népszerűbbé, kényelmi okokból, mert nem igényel előzetes

„beindítást”, hanem szárazon keverhető a kenyérliszthez. Viszont ez is a hátránya, mert az instant élesztő a tárolásra érzékeny, hatása csökkenhet. De ez nem derül ki az előzetes „indítás-aktiválás” (teszt) elmaradása miatt. Így a kész kenyér igen változatosra sikeredhet, főleg a kemencés sütésnél.

Ásványi kelesztők

Az ásványi kelesztő olyan szervesetlen anyag, amely a kenyér készítése során gázt fejleszt. Ezzel a kenyér tésztaját felfújva-megkeleszti. Ezzel egyidejűleg a tészta savasságát kissé csökkenti.

Mészköpor: kalcium-karbonát (CaCO_3). Szép-fehér mészkövet nagyon porrá törtek (öröltek), tüzes vaslapon kihevítették (nem kiégették!). Kihűlés után száraz helyen lefedve tárolták. Túl savanyú kovászok vagy kenyér-tészták helyrehozására használhatták (ritkán, szórványosan).

Hamuzsír: a tisztított hamuzsír⁷⁹ savcsökkentő hatású. Savas közegben pezsgéssel oldódik. A túl savanyú (túlerjedt, túlérett) kovász helyrehozására alkalmazták. Főleg azért, mert a sav csökkentésekor keletkezett gáz (CO_2) a kenyértésztát felfújja (korabeli sütőpor). Hamuzsírt használtak tejsavóval, almaecettel vagy borral gyúrt lepények fellazítására is. Erdős-hegyes vidékeken használták, leginkább Felföldön és Erdélyben. Másik neve: potes, pottas. Lapos vagy gyenge lisztű kenyerek, pogácsák, mézeskalácsok, édes sütemények sütésénél használták.

Sziksó: a tisztított sziksó a hamuzsírhoz hasonló hatású, azt helyettesíti. A savanyú túlérett kovász savasságát csökkenti, a kenyértésztát felfújja. Az Alföldön használták hamuzsír helyett, ahol a száraz talajon kivirágzott vagy tavi sziksót könnyen begyűjthették. Más nevei: nátron, széksó, kuksó. Ritkán, és szükségképp használták kenyérfélékben.

Szódabikarbóna: a sziksó hatóanyaga (NaHCO_3). Régen főleg gyógyszerként alkalmazták, de édes és olajos-zsíros sütemények kelesztésére is bevált, tejsavó vagy ecet hozzáadásával. Kenyérnél ritkán használták, de ott is inkább csak a túl savanyú kovász javítására, savanykás íz csökkentésére. Mézes sütemények, pogácsák ritka kelesztője-lazítója.

Sütőpor: a XX. század első felében a Kárpát-medencében is elterjedt, szódabikarbóna-alapú kelesztő por. Házi kenyérsütésnél – mint kovász- vagy élesztő-pótló – nem terjedt el.

Hagyományos kenyérfőzés folyamata

A régi hagyományos, kovászolással készült házi kenyérfőzés igencsak időigényes. Az előkészületektől és a körülményektől függően akár 14-20 órányi munkát is igényelt. Ezért, igyekeztek olyan kenyereket készíteni, amelyek hosszabb ideig is eltarthatók. Általában 1-3 hétre sütöttek kenyeret, és 4-6 darabot, esetleg néhány kisebb cipót is. A kenyérsütés fő ideje szombat hajnal volt, így vasárnapra mindig friss kenyér kerülhetett az ünnepi asztalra. Vagyis, a kenyér elkészítéséhez már péntek vagy kedd este neki kellett kezdeni. Ünnepnapi és nagypénteken tilos volt kenyeret sütni. Ezért húsvétra nem nagy kenyeret, hanem kisebb sós kalácsokat sütöttek. Ez hamarabb elkészült, ráérték a munkát péntek napnyugta után kezdeni⁸⁰, így elég idő volt nagyszombat hajnali kisütéshez.

⁷⁹ Magyar Néprajzi Lexikon. Hamuzsír-főzés. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁸⁰ Régi-népi időszámítás szerint a következő nap nem éjféltkor, hanem az azt megelőző napnyugtakor kezdődött.

Munkaszervezés

Egy régi népi bölcsesség szerint: „Kovász a gazdasszonyt, kenyere a házat dicséri”. Mert, a házi kenyérfőzés mindig női munka volt. Egyfajta presztízskérdés, vetélkedés a gazdasszonyok között, mert az ízes és különleges kenyér a készítője rangját növelte. Többnyire 1-3 hetente sütöttek kenyeret és egyszerre jelentősebb mennyiségben. Szerdán (Palócföldön néhol kedden) csak akkor, ha a szombat ünnepre esett, vagy nagyobb idénymunkára készültek.

Gazdasszony: a ház asszonya⁸¹, irányította a kenyérsütést. Ő végezte a legfontosabb munkákat is. Elkészítette a kovászt (ami gyakran a ház titka volt). Kimérte a szükséges anyagokat, sózott és fűszerezett, végezte és irányította a dagasztást, kenyeret szakajtott és a sütést felügyelte. Ő gondoskodott a kenyerek tárolásáról. Valamit, lányait tanította, menyét okította kenyérsütésre.

Süldőlány: a 12-17 éves „fehércseléd” az előkészítéseknél segédkezett. Tüzelőt és vizet hordott, cipekedett, mosogatott és takarított. Figyelte a többi fehérnép munkáját, tanulta a kenyérsütést. Ha kellett, segített nekik vagy szükség esetén helyettesítette őket. Néhol a kenyérfőzést maradványokból kis kenyérlángosokat készíthettek, így gyakorolják a „tésztával való bánásmódot”.

Leány, meny: a 17-25 éves fehérnép és a háznál lakó menyecske⁸² lisztet szitált, a kenyér tésztájához burgonya- vagy kukorica-kását főzött és pépesre tört, dagasztásnál segédkezett. Ha cipókat is készítettek, azok dagasztásában és szakajtásában a gazdasszony őket gyakoroltatta.

Öregasszony: a még munkaképes öregasszony, vagy a dagasztást már nehezen bíró asszony felfűtötte a kemencét, berakta a nyers kenyereket, kiszedte és letakarította a sülteteket.

Gazda: házigazda⁸³ gondoskodott a kenyérhez való beszerzéséről, a tüzelő begyűjtéséről. Néhol a kemencét is fűtötte. Joga-feladata volt a frissen sült első kenyér megszegése. Katolikus vallásúak, megszegés előtt a kenyér aljára – késsel – egy keresztet karcoltak. Más vallásúak az ünnepi kenyeret megtörték, és a letört rész darabjait szétosztották a ház népessége körében.

Kovászos kenyér készítése

A hagyományos kovászos kenyér 4 fő alap-nyersanyaga: kovász, liszt, só és víz. Helyi szokás szerint kiegészülhetett liszt-pótlókkal, egyéb maglisztekkel. Liszthiány esetén pedig szükség- és ínség-liszztekkel is (legrosszabb esetben csak ezekből). Mindez kiegészülhetett még járulékos anyagokkal, fűszerekkel, szórványokkal és betétekkel. A könnyebb fogalmazás és érthetőség érdekében a 4 fő alap-nyersanyagon felüli összetevők – egységesen – adalékként neveződnek. Íme, egy hagyományos népies-házi kenyér készítésének részletesebb leírása:

Déltáji kovász-kimérés: a sütést megelőző nap delét követően az erjesztő-agyagot előkészítették. A néhány napja már készülő, friss folyékony kovász felét külön edénybe tették, és ugyanannyi friss-langyos vízzel és liszttel „megetették”. A maradék fél kovászt lisztvíz feles keverékével utántöltötték, és hagyták érlelődni a következő kenyérsütésig. Ha kovászmagot használtak, akkor azt kimérték, és kevés langyos vízben hagyták kiázni (nem keverve). A kovász mennyisége annak fajtájától-erősségétől függött. Ez, folyékony friss kovász esetében a készítendő kenyerek összsúlyának kb. hatoda-ötöde. Kovászmag esetében kb. tizede-nyolcada.

⁸¹ Magyar Néprajzi Lexikon. Gazdasszony. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁸² Magyar Néprajzi Lexikon. Meny, menyecske. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁸³ Magyar Néprajzi Lexikon. Gazda. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

Délutáni feltöltés: a kovászmag felöntését követő néhány óra múlva, annak áztató vizét megkóstolták. Ha túl savanyú volt (erős a kovász), akkor vizét óvatosan leöntötték, és tiszta langyos vízzel újra rátöltöttek. Ezután, a felázott kovászmagot szétkeverték, majd ugyanannyi kenyérlisztet kevertek hozzá és hagyták érni. A kenyértésztához szükséges só kimérték és vízben feloldották, majd hagyták ülepedni (mivel az akkoriban szokásos bányász még elég szennyezett volt). Eközben, összegyűjtötték a másnap hajnali kemence-felfűtéshez szükséges száraz tüzelőt, és esőtől védett helyen tárolták. Ekkor készítették elő a kenyérsütés eszközeit, azokat megtisztították-lemosták, megszáritották (néhol napra is kitették).

Napnyugta előtti kimérés: a lisztet (és lisztpótlókat) összekészítették, kimérték. A kamrából mindig annyi mennyiséget hoznak be, ahány kenyeret akarnak sütni. A lisztet dagasztó teknőbe szitálták. A kemencét (vagy tűzhelyet begyűjtötték a főzéshez, és hogy elég meleg legyen a helyiségben a kovászoláshoz és a kenyér kelesztéséhez. Ha a kenyérhez adtak lisztpótlókat, azokat a bekeveréshez előkészítették. Például: ha krumplis kenyeret készítettek, akkor a burgonyát megtisztították és főzték, majd leszűrték és pépesre zúzták. Ha (kukorica, hajdina, zab, árpa, köles borsó, bab stb.) kásás kenyeret kívántak sütni, a kását ilyenkor főzték. Ha olajpogácsásat, akkor a pogácsát szétfoszlatták, lobogó vízben megfőzték, majd pépesre törték. Ha magvas vagy betétes kenyeret, akkor a „kenyérbe kerülőt” átválogatták, megmosták, stb. Fűszereket előkészítették, szárazakat morzsolták-törték, zöldfűszereket apróra vagdalták.

Napnyugta utáni kovászolás: a kimért kenyérliszt kisebb részét (negyedét-harmadát, kenyérliszt fajtájától és tulajdonságaitól függően) elkülönítették. Ehhez hozzákeverték az „etetett kovászt” (frisset vagy kovászmagosat), és annyi langyos vizet adtak hozzá, hogy könnyű tészta legyen. Átgyúrták, rárakták a kovászfát (hogy a kendő ne érintkezessen a tésztával), és azt tiszta vászonkendővel letakarták. Néhol, a kovászhoz hozzákeverték a főzött (nem olajos) híg-pépes lisztpótlókat is. Ezek segítik a kovász erjedését, javítják a lisztpótlók beépülését a kenyér tésztájába. A kovász állaga alapvetően meghatározta a kenyér minőségét. Ritkábban alkalmazott kovászolási módszer, amikor a kimért kenyérliszt teljes mennyiségét egyszerre kovászolták, vagyis, az összes kenyéryanagot (liszt, só, víz, kovász, pótlók stb.) egyszerre összegyűrték, és így hagyták megkelni. Ez a módszer meleg helyiségben volt eredményes.

Éjszakai ügyelés: ilyenkor a kenyérsütésbe bevont „öregasszonyok” vigyáztak a kenyértésztára. Fűtötték a helyiséget, hogy a „bekovászolt tésztaresz” jól érlelődjön. Kemencéhez készítették a tüzelőt, hogy időben felfűthessék. A piszkos edényeket és eszközöket elmosogatták, de nem söprögettek, nehogy por szálljon az érlelődő kenyértésztára. Ez volt az asszonyok ideje, mert erre az időre (kb. 22-02. óra között) a lányokat aludni küldték. Ilyenkor az öregasszonyok szabadon pletykálkodhattak, asszonyok tapasztalatot cserélhettek, a menyecskéket kiokíthatták. Rossz nyelvek szerint, ez volt a „boszorkányszombat” ideje, mert férfi közékük nem mehetett.

Hajnali dagasztás, kelesztés: 2-3 óra körül kezdődött a dagasztás, az egyik legnehezebb asszony munka. A „bekovászolt tészta” összedolgozása a többi kenyérliszttel, sóval, vízzel (és egyébvel), fontos és felelősségteljes munka. Liszttel meghintették, az oldott só sűrű szöveten „rászűrték”, langyos vízzel adtak hozzá, és markolászó-dörzsölő mozdulatokkal az anyagokat összedolgozták. A 4-6 kenyérnyi tésztamennyiség dagasztása egy asszonymunka közel 1,5-2 órát vett igénybe. Ha az asszonyok többen voltak, akkor váltották egymást. A dagasztást akkor fejezték be, amikor a tészta hólyagosodni kezdett, elvált a teknő aljáról és a dagasztó kezéről. Akkor összehajtották, teknő egyik végébe helyezték. Liszttel meghintve, lefedve hagyták kelni. Erdélyben a rozskenyérnél ez a kelesztés elmaradt, a kenyeret már ekkor kiszakajtják, és ruhával bélelt szakajtóban, lefedve-betakarva hagyják kelni.

Virradati kemence-felfűtés: 3-4 óra körül, amíg a tészta készült, felfűtötték a kemencét⁸⁴. A tüzelőt úgy helyezték be, hogy a sütőtér egyik oldala tisztán maradjon (így az egyik oldalon jobban sütt). Ez olyan sütéseknek kedvezett, amikor különböző nagyságú vagy fajtájú kenyereket sütöttek. A másik felfűtési módban először a sütőtér egyik oldalán tüzeltek, majd a parazsat átkotorták a másik oldalára és ott is égettek tüzelőt (hogy mindkét oldala egyformán süssön). Ez, a nagy mennyiségű és egyforma nagyságú és fajtájú kenyerek sütéséhez kedvezett.

Pirkadati kenyérszakajtás: amikor a tészta megkelt, abból kenyereket szakajtottak. Vagyis, a tésztát annyi darabra osztották, ahány kenyeret készítettek. Ezek hagyományosan kerek formájúak, többnyire 4-6 kg-osak, 25-35 cm-es átmérőjűek voltak. A tisztán rozslisztes kenyerek ennél kisebbek. A kenyereket megformálták, liszttel megszórták és kenyérendővel kibélelt kenyérformájú szakajtó⁸⁵ba (faedénybe, szalma- vagy gyékénykosárba) helyezték. Akkor a tészta-adagot formáltak, hogy a szakajtót kitöltse. A híg, gyenge vagy töredező tésztájú (kukorica, árpa) kenyeret sütőformába szakajtották, lisztezték és kendővel letakarva hagyták „növekedni”. A kenyér akkor kelt meg, ha a szakajtóba majd kétszeres magasra dagadt.

Napkelti kenyérvetés: 5-6 óra körül kezdődött. Ha a kemence sütőtér-alján végighúzott piszkafa „szikrát hányt”, akkor kezdődhetett a kenyérsütés. Sütőtérből a parazsat kihúzták, a pernyét kiséptették, a sütőtér alját vizes ronggyal kitörülgették. Ezután, a kenyereket sütőlapátra borították, és azon bevetették a kemencébe. Vagy, behelyezték a sütőformákat. Ha „megszórt” kenyeret készítettek, akkor a kenyér tetejét kissé megvizezték, majd meghintették (liszttel, darával, sóval vagy magvakkal). Elterjedt szokás volt, hogy bevetés előtt a kenyér tetejét éles késsel bemetszettek, hogy süléskor szépen „kinyíljon”. Néhol, az elsőnek sütt kenyérré keresztet metszettek, amely kisülés után világos keresztként virított a kipirult kenyéren. Ha a kenyeret kalákában kitelepült „ház népnek” készítették, a kenyeret rovással is megjelölték (tulajdonjegy, házjegy, rönkjegy), hogy más kenyérével össze ne tévesszék.

Reggeli kenyérsütés: a kemencébe elhelyezték a kenyereket. Néhol az első kenyér közepébe egy égő faágat dugtak, hogy bevilágítsa a kemence belsejét, és a kenyereket megfelelő helyre vethessék, elrendezhessék. A hagyományos kerek kenyerek közel 3 óra sütést igényeltek, a kisebb cipók hamarabb átsültek. A kész kenyereket lapáttal kiemelték, majd vastag ruhával megfogva, az aljukat seprűvel letisztogatták, a felső részükön pedig langyos (néhol langyos-sós) vízzel lemosták, így adva a kenyérnek fényes piruló barna színt. Ha a kenyeret tepsiben vagy formában sütötték, akkor kivétel után a tetejét vízzel lemosták, majd kis idő elteltével a kenyeret deszkára kiborították. Erdély némely vidékén, ahol a kenyér felső részét is feketére sütötték, az égett kenyérhéjat még melegében leveregették, „lereszelték”.

Kenyer megszegése, tárolása: az új kenyeret rituális keretek között, a család főétkezésekor, többnyire a házigazda (néhol a kenyeret sütő gazdasszony) szegte meg. A megszegett kenyeret tiszta kendőbe bugyolálva, a szobában, a karospad vagy asztalpad végiben vagy az asztalfiában (fiókjában) tartották. Kárpátalján a megszegett kenyér helye gyakran az asztal közepe, kenyeres kosárban, díszes szöttesbe vagy hímezett kendőbe takarva, néhol díszes sótartót is mellé helyezve. A XIX. században a polgári hatásra egyre több helyen vált szokássá a kenyértartó almárium (polcos szekrény). Az egész kenyereket általában a konyha melletti kamrában tartották, kenyértartó rácsokon vagy gyékénykosarakban, hogy a „féreg (élősködő rágcsálók, rovarok) hozzá ne férjen”. Ebben a kamrában csak élelmiszert tároltak.

⁸⁴ Magyar Néprajzi Lexikon. Konyhai sütökemence. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁸⁵ Magyar Néprajzi Lexikon. Kelesztőedény, szakajtó, vajúlókosár. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

Hagyományok és babonák: kovászt kölcsönkérni illetlenség, házból kiadni dőreség (általános). Kenyér csak frissen mert vízzel készíthető (általános)! Pénteki kenyér véres lesz, kővé válik (általános). Férfi és havibajos fehérség nem süthet kenyeret (általános). Nagypénteki kenyér bajt hoz a házra (általános). Vasárnapi kenyérsütő nem kedves az Úr előtt (általános). Luca napján sült kenyér, rontást hoz a házra (általános). Fateknőbe szűrt kés megvédi a kovászt (Kiskunság). Kútból vizet merő asszonyt meg ne szólíts meg, mert újra kell mernie a vizét (Jászság). A kovászra vetett kereszt megvédi a kenyeret (Hajdúság). Első kenyerét dagasztó leányt vánkosra állítják, hogy a kenyér is magasra keljen (Somogy). Dagasztás után cuppogtak a kenyérnek, hogy magasra keljen (Palócföld). Kenyérsütő nő kemencébe vetés előtt nem közösülhet (Duna-Tisza köze). Kenyértető asszony csecsit meg kell szorongatni, hogy a kenyér domború legyen (Mezőség). Kenyértetés után az sütőasszony emelje föl a szoknyáját, hogy a kenyér kerekre dagadjon (Kiskunság). Utolsónak lángost kell sütni, hogy örüljenek az angyalok (Sokoróalja). Ha a frissen sült kenyér leesik a lapátról, vendég jön; ha meg is reped, akkor baj éri azt, aki kisütötte (Viharsarok). Lapjával fölfelé fordított kenyér szerencsétlenséget jelent (Őrség). Ha a kenyér nem sikerül, a kenyérsütő felszerelés füstölése elűzi a rontást (Körös-Maros köze). A ház elé öntött kenyérmosdató víz, becsábítja a legényeket (Ipolyság).

Kovászos-élesztős kenyér készítése

A XIX. század végétől azért válhatott az élesztős kenyérsütés egyre népszerűbbé, mert a kenyérbélesztés ideje 6-8 órára lerövidülhetett. De mivel az ilyen kenyér kevésbé eltartható, ezért kisebb kenyereket sütöttek, és egyszerre kevesebbet (mint a kovászos kenyereknél megszokott), ezért, gyakrabban kellett friss kenyeret sütni (3-7 naponta), jobban kellett ügyelni a kenyér tárolására. A szombat hajnali kenyérsütés hagyománya fennmaradt. De ha a család nagy volt, akkor hetente kétszer is sütni is kellett. A második kenyérsütő nap legtöbb helyen a szerda volt. Ennek ellenére (a kevesebb munka miatt) a kovászos-élesztős kenyerek a paraszti-házi kenyérsütésnél is elterjedtek. A régi íz felidézése érdekében kovászt is belekeverve. A hagyományos kovászos-élesztős kenyér összetétele: liszt, víz, só, kovász, élesztő (kevés cukor).

Napnyugta előtti készülétek: összegyűjtötték a másnap hajnali kemence-felfűtéshez szükséges száraz tüzelőt, és esőtől védett helyen tárolták. Vizet hordtak. Előkészítették a kenyérsütés eszközeit, azokat megtisztították-lemosták, megszárazították.

Napnyugta utáni kimérés: a lisztet (és lisztpótlókat) összekészítették, kimérték. A lisztet dagasztó teknőbe szitálták, majd leterítették. Ha a kenyérhez adtak lisztpótlókat, magvakat vagy betéteket is, azokat a bekeveréshez előkészítették (válogatták, tisztították, főzték, pépesre zúzták stb.). Fűszereket előkészítették, szárazakat morzsolgatták-törték, zöldfűszereket apróra vagdalták. A néhány napja már készülő, friss folyékony kovász felét külön edénybe tették, és ugyanannyi friss-langyos vízzel és liszttel „megetették”. A maradék fél kovászt lisztvíz feles keverékével utántöltötték, és hagyták érlelődni a következő kenyérsütésig. Ha kovászmagot használtak, akkor azt kimérték és kevés langyos vízben szétáztatták, majd „megetették”. A kenyérbe kerülő sót vízben feloldották, ülepítették. Előkészítették az élesztőt és cukrot is.

Esti-éjszakai pihentetés: a „jöllakatott”kovászt letakarták, hagyták érlelődni. Ezzel, a kenyérhez szükséges eszközök és anyagok „készen álltak” hajnali munkálatokhoz. Éjszakai ügyeletre nem volt szükség, néhány órára az asszonyok is aludni térhettek.

Hajnali dagasztás, kelesztés: 2-3 óra körül kezdődött a dagasztás. Az élesztőt langyos-cukros vízben elkeverték és felfuttatták. Majd, összekeverték az előző nap elkészített kovásszal. Ezt

hozzáöntötték a liszthez és elkeverték. Ezután hozzáadták a leszűrt sós lét, a többi „belevaló” anyagot, és annyi vizet, hogy jól gyúrható legyen. A dagasztás hasonlóan történt, mint a Dagasztották, amíg a tészta hólyagosodni kezdett, elvált a teknő aljáról és a dagasztó kezéről. Ekkor a tésztát összehajtották, liszttel megszórták és betakarva hagyták kelni. Ha rozskenyeret készítettek erdélyi módra, a tésztát azonnal „kiszakajtották” és szakajtóban lefedve kelesztették.

Virradati kemence-felfűtés: 3-4 óra körül, amíg a tészta „megkelt”, felfűtötték a kemencét. A tüzelőt úgy helyezték be, és úgy is fűtötték fel, mint a kovászos kenyerek sütésénél.

Pirkadati kenyérszakajtés: amikor a tészta megkelt, abból kenyeret szakajtottak. Úgy, mint a kovászos kenyeret. Vagyis, a tésztát annyi darabra osztották, ahány kenyeret készítettek. A kenyeret megformálták, liszttel megszórták és kenyérkendővel kibélelt szakajtóba rakták. A hagyományos kenyerek tömege és mérete a kovászoséval megegyezett. Ugyanakkor egyre terjedt a kisebb méretű kerek kenyér. Ezeknél is megfigyelhető, hogy a Kárpát-medence keleti és nyugati végein a kenyerek kisebbek, északról dél felé pedig egyre nagyobbak. A kiszakajtott kenyeret liszttel megszórták, és a szakajtó kendőjével betakarva hagyták megkelni.

Napkelti kenyérvetés: a szokásnak megfelelően 5-6 óra körül kezdődött, és hasonlóan történt, mint a kovászos kenyerek bevetése. Először is a kellően felforrósodott kemencét kitakarították. Szakajtóból a sütőlapára borított kenyeret sütőlapáton megvagdalták, hintették vagy jelölték. Majd a kemence sütőterébe vetették-elrendezték. A sütőformákat is behelyezték.

Reggeli kenyérsütés: a kenyérsütés hasonlóan történt, mint a kovászos kenyér esetében, de a kisebb kenyérméret a kisülési idő lerövidült. A nagy kenyerek sütési ideje nem változott. De a „szokásban jött” 2-3 kg-os kenyerek már 1,5-2 óra alatt kisültek, a 0,5-1 kg-os cipóknak gyakran 1 óra is elég volt. A kisült kenyeret hasonlóan „lekezelték”. Az alját letisztogatták, tetejét vízzel lemosták, a feketére égett héját leverték. A formában sülteket kiborogatták. Majd, deszkán (rácson) hagyták a kész kenyeret megpihenni.

Hagyományok és babonák: a kovászos kenyérnél leírtak szokások és vélekedések tovább éltek, sőt újabbal is kiegészültek: kedden sült kenyeret Kedd-asszonya megbosszulja⁸⁶ (sokfelé). Kedd és péntek friss kenyere, rossz szellemek idézője (Bihar vidéke). Idegennek élesztője, rossz kenyérnek kelesztője (Nyírség). Búzavetéskor kelő kenyér elszívja az új liszt erejét (Bánság). Luca nap kovásza rontást szaporítja, élesztője pedig belviszályt dagasztja (Borsod).

Élesztős kenyér készítése

A XX. század első negyedétől az kenyér-készítési szokások megváltoztak. A munkaigényes kovászos kenyeret felváltotta a gyorsabban készülő élesztős kenyér. Ezek jellegtebb ízén népi furfanggal még lehetett változtatni. De, a kovász lemaradása a tárolhatóság rovására ment. A csak élesztős kenyér hamarabb penészedett, belseje megerjedhetett. Ennek ellenére az ilyen kenyerek (a kevesebb munka miatt) a paraszti-házi kenyérsütést is meghódították. Mivel, a fokozatosan elterjedő tűzhelyes kenyérsütéssel, a kenyérsütés ideje 3-5 órára rövidült. A hagyományos élesztős kenyér összetétele: liszt, víz, só, élesztő (kevés cukor), esetleg íz-javító.

Napnyugta előtti felkészülés: amíg világos volt, a másnap hajnali kenyérsütéshez szükséges száraz tüzelőt összegyűjtötték, esőtől védett helyen tárolták. Még a kemencébe is bekészít-

⁸⁶ Néhol (palóc, ruszin, böszörmény vidékeken) kedden sülték kenyeret, mert arrafelé a „szerda asszony” tiltotta a szerdai kenyérsütést.

tették, hogy „csak be kelljen gyújtani”. Vízet hordtak. Megtisztították és lemosták az eszközöket. Kimérték a lisztet, sót feloldották és hagyták kiüledni. Lisztpótlókat, és más kenyérbe valókat (ha ilyenek voltak) bekeveréshez előkészítették. Előkészítették az élesztőt és cukrot. Mivel a másnapi kenyérsütéshez minden készen állt, hajnalig pihenhettek.

Hajnali dagasztás, kelesztés: 2-3 óra körül a tűzhelyet vagy a konyhai kemencét begyújtották. Melegítve a konyhát dagasztáshoz és kelesztéshez, a kenyérhez adandó kásák-pótlók főzéséhez. Az élesztőt langyos-cukros vízben elkeverték és felfuttatták. Ezt hozzáöntötték a liszthez és elkeverték, vele együtt a többi „beleváló” anyagot is. Hozzáadták a leszűrt sós lét, és annyi vizet (ha szükséges volt), hogy jól gyúrható legyen. Dagasztották, mint a kovászos-élesztős kenyeret.

Virradati kemence-felfűtés: 3-4 óra körül, amíg a kenyér-tészta „megkelt”, a megszokott módon felfűtötték a kemencét. Vagy a tűzhelyt (sütőjét), mert ekkorra már abban is sütöttek kenyeret.

Pirkadati kenyérszakajtás: a megkelt tésztából kenyeret szakajtottak. Ahogy a kovászos-élesztős kenyeret is, de annál kisebbre és könnyebbre, kerek (néhol ovális) formában. A kiszakajtott kenyeret liszttel megszórták, szakajtó kendőjével betakarva kelni hagyták.

Napkelti kenyérvetés: a hagyomány szerint 5-6 óra körül kezdődött. Ekkorra a kenyerek közel kétszeresre magasodtak a szakajtókban. A tüzes kemencét kitakarították és vizes ronggyal kitörölték. A sütőlapátra borított kenyeret megvagdalták, hintették, jelölték, és a kemence sütőterébe vetették-elrendezték. A sütőformákat is behelyezték.

Reggeli kenyérsütés: a kenyérsütés hasonlóan történt, mint a kovászos-élesztős kenyeréknél, de a veknik kisülési ideje lerövidült (45-60 perc). A kisült kenyerek alját letisztogatták, tetejét vízzel lemosták, égett héját lereszelték. A formában sülteket kiborogatták. A kész kenyeret deszkán (rácson) hagyták megpihenni.

Hagyományok és babonák: a régi szokások részben kiegészültek, átalakultak: Kenyérsütés napján duggatott hagyma vagy palánta gyengén növekedik. Kemence oldalán a sütőlapáttal rajzolt kereszt megóvja a sülő kenyeret. Nagycsütörtökön sült kenyér a várt esőt elüzi. Az elsőnek leszelt karéjt, 3 családtag között illendő osztani (Őrség, Órvidék). Aki kenyérral kínál, só is adjon hozzá (Kárpátalja). Isten ellen való véték megsérteni azt, aki kenyeren kívül borával is megkínál (Nagykunság). Mosatlan kézzel nyújtott kenyér nem a szeretet jele, hanem a gyűlöleté (Mátyusföld, Tiszahát). Fehér kenyér vörös borral, hagymával és szalonnával; „csinyált”⁸⁷ vizsályt eloszlatja, igaz magyart összehozza (Bodrogköz). Olyan a kenyér élesztő nélkül, mint az ember akarat nélkül (Szigetköz). Kenyérben fizetett tartozás, újabb adóságot szül (Kárpátalja). Aki éhesen ad koldusnak kenyeret, maga is koldusbotra juthat. (Galícia). Aki naplemente után új kenyeret szeg, azt a gazdagság elkerüli (Máramaros vidéke).

Lepény-kenyér sütése

Talán a legrégebbi és leggyorsabban elkészíthető kenyérféle. Három fő alkotója: liszt, víz, só. Vagyis, erjesztés (kovászolás, kelesztés) nélkül készülő kenyérféle. Nehezen erjeszthető gabonák (árpa, zab, köles) lisztjéből készült. Ami kiegészülhetett más magvak lisztjével, kásájával... termények-gyümölcsök darabjaival. Készítése legtovább az alföldi pusztákon és zártabb hegyvidékeken maradt szokásban. Bármikor készíthető és fogyasztható éteknek tartották. Mivel hamar kiszáradt, sokáig letarthatták. Ilyenkor, tejszen, borban, bozában, vagy

⁸⁷ Csinyált = csinált, mesterséges, emberekre erőletett, kívülről és mások által gerjesztett.

levésekben, sülték levében áztatva fogyasztották. Lapos formája miatt könnyen szállíthatták, tárolhatták. Különösen a házuktól távolabbi szállásokra kitelepült állattartók, favágók, mész- és szénégetők kedvelték. Akik a maguk készítetté ételeken éltek. Egyfajta régies „túlélő kenyér”. Szükség esetén a lisztet pótolták: ehető magvakat válogattak, megmostak és összetörtek, pelyvájukat-héjukat „kiszeeleltették”. Vagy gazdagították: „belevaló” terményt megmostak, zavaró részeiktől megtisztítottak, apróra vagdaltak vagy pépesre törtek. Szorultságban minden süthető-ehető terméket felhasználtak. Íme, az egyszerű- hagyományos kenyér-lepény készítése:

Előkészítés tapasztalatok alapján a szükséges mennyiségű lisztet, só és vizet kimérték. Valamint, az esetleges lisztpótlókat és magliszteket is. A só, vízben feloldották, leszűrték. A lisztet és egyéb összetevőket szárazon összekeverték, liszt-keveréket hozva létre.

Dagasztás: a lisztet (liszt-keveréket) tiszta deszkára (vagy lapos kőre) öntötték. Alaposan összekeverték és a közepébe mélyedést formáltak. Abba némi sós vizet öntöttek, amit a liszt-keverékkel elvegyítettek. Majd, újra mélyedést alakítva ki, abba újabb adag sós vizet öntöttek, és az is elkeverték a liszttel. Amikor a tészta gyúrhatóvá vált, addig dagasztották, amíg a kézről és a deszkáról (kőről) is könnyen levált.

Szakajtás: a dagasztott tésztát elnyújtották, kerek és félujjnyi vastag lepényt formáltak. A felületét gyakran rovátkolták, hogy könnyebben lehessen a kész lepényt törni. Mert, soha sem vágták, mindig törték. A lepényeket kissé szikkasztották, hogy sütéskor ne égjen-tapadjon le.

Sütés: a lepénykenyeret többnyire hevített kőlapon⁸⁸, esetleg parázsra helyezett fém- vagy cseréplapon. Sütötték nyílt tűzön parázzsal-hamuval letakarva, nagyobb cserépedény alatt forró parázzson. vagy parázs feletti rácson, nyárson. Ritkábban kisebb kemencében,

Régi lepénykenyerék: erjesztetlen tésztából többféle ma is népszerű – kenyér-félét készítettek:

Öntött tészta⁸⁹ = vékonyra nyújtott lepénykenyér, amit forró lével leöntve fogyasztottak.

Palacsinta⁹⁰ = lepénykenyér híg tésztája forró felületre öntve, azon átsütve.

Hamuval sült pogácsa = lepénykenyér kevés fahamuval (sütőporral) dagasztva.

Burgonyalepény⁹¹ = burgonyás lepénykenyér (lepcsánka, beré, cicere, tócsi).

Kásalepény = lepénykenyér, amelyben a liszt egy részét főtt-tört kása helyettesítette.

Molnárpogácsa⁹² = lepénykenyér kevert gabona-lisztből készítve, olajjal vagy zsírral dagasztva.

Pogácsa⁹³ = kisméretű lepénykenyér, tésztája betéttel ízesítve (magvak, töpörtyű, káposzta).

Lepény⁹⁴ = kisméretű lepénykenyér, tetején ízesítővel.

Savóslepény = víz helyett aludttej savójával dagasztott lepénykenyér.

Túrós-lepény = lepénykenyér, amelyben a liszt egy részét túróval helyettesítették.

Hagyomány és babona: a kenyérsütési tilalmas napokon a szokás nem tiltotta a lepénykenyér sütését. Például: Luca-napján (dec. 13.) a női munka és kenyérsütés tiltott, de a lepénykenyér sütése kifejezetten előírt (lucalepény). Nagypénteken is tilos a kenyérsütés, de a lepénykenyérére engedélyezett. Néhol szokásban volt Halottak napján, Szentestén a lepénykenyér megtörése.

⁸⁸ Magyar Néprajzi Lexikon. Sütőkő. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁸⁹ Magyar Néprajzi Lexikon. Öntött tészta. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁹⁰ Magyar Néprajzi Lexikon. Palacsinta. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁹¹ Magyar Néprajzi Lexikon. Burgonyalepény. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁹² Magyar Néprajzi Lexikon. Molnárpogácsa. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁹³ Magyar Néprajzi Lexikon. Pogácsa. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁹⁴ Magyar Néprajzi Lexikon. Lepény. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

A XX. század elejéig néhol még szokásban volt a lepénykenyér, amely a középkorban még a legelterjedtebb volt. Mivel ez a kenyérféle kovász és élesztő nélkül (nem erjesztve) készült, így elkészítése csak 1-2 órát igényelt. Az az olcsó „bolti termékek” mára teljesen kiszorították.

Kenyérváltozatok elterjedése

Bizonyos kenyér-jellegzetességek hagyományként öröklődtek. Ilyenek például: a kenyérliszt összetétele (keveréke), a kenyér formája és nagysága, díszítés-bevagdolás, sütés. Mindezek tájanként és népcsoportonként, jellegzetes és sajátos eltéréseket mutatnak.

Kenyerek lisztje, keveréke: Kárpát-medence „kenyérliszt-eloszlása” kifejező és jellegzetes.

Főbb lisztek	Főbb elterjedési területük (1850-1930. közötti időszakban)
Tönköly és tönkebúza	= Fejér-megyei Sárrét, Bánát, Mezőség (XX. század elejére elenyészett)
Búza	= Mezőföld, Jászság, Nagykunság Bánság, Viharsarok, Bánát, Szlavónia
Rozs	= Őrvidék, Őrség, Göcsej, Palócföld, Kiskunság, Nyírség, Csík, Királyföld
Árpa	= Őrség, Felföld hegyvidéke, Jászság, Mezőség, Bukovina, Barcaság
Zab	= Felföld, Mezőség, Székelyföld (kenyérhez más liszttel keverve)
Köles	= Duna-mellék, Sárköz, Kiskunság, Hajdúság
Hajdina	= Őrvidék, Őrség, Muravidék, Göcsej, Dráva-mente
Kukorica	= Őrség, Dráva-mente, Alföld északi része, Kiskunság, Szamoshat
Búza + Rozs	= Mátra-alja, Völgység, Palócföld, Körösök völgye
Búza + Árpa	= Szlavónia, Csallóköz, Maros-Körös köze
Búza + Zab	= Szerémség, Hunyad, Szeben, Marosszék, Barcaság
Búza + Köles	= Szlavónia, Kalocsai sárköz, Hajdúság, Mezőség
Búza + Kukorica	= Szlavónia, Szerémség, Alföld északi része, Viharsarok, Hajdúság, Szatmár
Rozs + Árpa	= Zobor-vidék, Muraköz, Nagyerdő, Rábaköz, Jászság, Gömör, Cserhát
Rozs + Zab	= Nagyerdő, Rábaköz, Csík, Marosszék
Rozs + Kukorica	= Rábaköz, Dráva-mente, Somogy-megye, Hajdúság, Szabolcs, Máramaros
Rozs + Hajdina	= Muraköz, Rábaköz, Háromszék, Udvarhely
Árpa + Zab	= Sokoróalja, Szepesség, Sáros, Háromszék,
Árpa + Köles	= Csallóköz, Mátyusföld, Székelyföld, Mezőség
Árpa + Kukorica	= Sokoróalja, Tiszahát, Szamoshat, Máramaros, Háromszék,
Zab + Kukorica	= Sokoróalja, Máramaros, Hunyad, Szeben
Zab + Hajdina	= Gömör Királyhegy, Liptó-, Turóc-, Trencsén-, Udvarhely-,
Zab + Köles	= Palócföld, Abauj-, Bihar-vármegye, Fekete-Körös-völgy
Köles + Kukorica	= Hetés, Göcsej, Kiskunság, Hajdúság, Ecsedi-láp, Bereg
Köles + Hajdina	= Hetés, Göcsej, Felső Vág-vidék, Gömör, Háromszék
Hajdina + Kukorica	= Őrség, Hetés, Göcsej, Muraköz, Rábaköz

A helyi kenyerek lisztje döntő többsége a helyben megtermő gabonából⁹⁵ készült. Nagy általánosságban ezek voltak a legismertebb liszt-keverékek.

Kenyérlisztek és pótlók: a liszt kiegészítése szokásból vagy szükségből, bárhol előfordulhatott. Sok helyen szokás volt a hétköznapi kenyér lisztjét más liszt-pótlóval is keverni.

⁹⁵ Ballagi Károly, Király Pál: Egyetemes földrajz III. kötet. Budapest, Az Athenaeum r. társaság kiadása. 1878.

Főbb lisztek és pótlók	Főbb elterjedési területük (1850-1910. közötti időszakban)
Búza + Burgonya	= Mezőség, Völgyesség, Szatmár, Bihar, Szörénység, Gimes
Rozs + Burgonya	= Zobor-vidék, Csallóköz, Ipoly-mente, Palócföld, Szlavónia
Árpa + Burgonya	= Bodrogköz, Nyírség, Bereg, Székelyföld
Zab + Burgonya	= Gömör, Szepesség, Máramaros, Háromszék
Köles + Burgonya	= Ecsedi-láp, Ung-, Bereg-, Árva- és Liptó-vármegye
Hajdina + Burgonya	= Liptó-vármegye, Órség, Székelyföld
Kukorica + Burgonya	= Tiszahát, Szamoslát
Búza + Káposzta	= Mezőföld, Drávaszög, Bihar, Sárret
Rozs + Káposzta	= Gömör-, Árva-, Szabolcs-vármegye
Árpa + Káposzta	= Bereg, Barcaság
Zab + Káposzta	= Máramaros
Búza + Gesztenye	= Belső-Somogy, Mecsek-alja
Rozs + Gesztenye	= Sopron-, Pozsony-, Varasd-vármegye, Órség, Bihar
Búza + Tökmagliszt	= Hetés, Muravidék
Rozs + Tökmagliszt	= Órség, Hetés, Muravidék
Búza + Mogyoróliszt	= Bihar, Szörény
Rozs + Mogyoróliszt	= Bihar, Felföld

A XIX. század közepén a Kárpát-medencében sokféle liszt-keverékből készítettek kenyeret. Akkoriban a búzaliszt sok helyen elérhetetlen vagy megfizethetetlen volt az egyszerű népeség számára. De a XX. század első negyedére a közönséges búza termesztés igen jelentőssé vált. A régi gabonafélék (alakor, tönköly, tönkebúza, köles) gyakorlatilag kiszorultak. A búza- és rozsliszt lett a fő kenyéradó. Az árpa, zab, kukorica, hajdina stb. lisztjei többnyire csak másodlagosan jöttek számításba, búza és rozsliszttel keverve kerültek a kenyérbe.

Ízesítők: a Kárpát-medencei kenyerek „fűszerezése” ma már csak szórványos, nem jellemző, de a XX. század elejéig szokásban volt⁹⁶. A kenyerek „fűszerezése” elsősorban nem az ízesítést, hanem a kenyér fogyaszthatóságát szolgálta. Ugyanis, a korabeli lisztek őrlése még nem tette lehetővé a lisztek megfelelő „korpamentesítését”. Ezért, az ilyen lisztből készült kenyerek jelentős rosttartalma (különösen a rozskenyér) emésztési gondokat okozhatott. Nem véletlen, hogy a rozskenyereket (szinte egész Európában) fűszereztek. Olyan fűszerekkel, amelyek jól enyhítették a teltség-érzetet és felfúvódás, például: római-, fűszer- és édeskömény vagy ánizs magja, kapor-, mustármag. Természetesen néhol (ritkán) alkalmaztak ízesítőt, kifejezetten a kenyér ízének-állagának javítására. Például: a közönséges búza semlegesebb ízének és fehér színének „régii búzaszerűvé varázsolására”, úgymint:

Pótolandó	Pótló utánzat összetétele
Alakor-liszt	teljes kiőrlésű búzaliszt + 0,5-1% dióliszt + 0,2-0,3% őrölt pirospaprika
Tönköly-liszt	teljes kiőrlésű búzaliszt + 0,5-1% mogyoróliszt
Tönkebúza-liszt	teljes kiőrlésű búzaliszt + 0,5-1% dióliszt
Hajdina-liszt	teljes kiőrlésű búzaliszt + 0,5-1% római kömény magjának őrleménye
Római köménymag	3 rész fűszerkömény-mag és 1 rész fekete bors őrleményének keveréke

Tanulságos a leggyakoribb XIX. századi fűszerező őrlemények áttekintése is.

⁹⁶ Pallas Nagy Lexikona: Kenyér. Budapest. Pallas Irodalmi és Nyomdai Rt. 1893-1897.

Lisztek és száraz fűszertermékek	Főbb elterjedési területük (1850-1910. közötti időszakban)
Rozs + fűszerkömény	= rozskenyeres vidékek döntő többsége
Rozs + koriander	= Sáros, Kárpátalja, Máramaros, Királyföld, Barcaság
Rozs + fűszerkömény + koriander	= Sáros, Galícia, Kárpátalja, Máramaros
Rozs + ánizs (édeskömény)	= Kisalföld, Őr- és Vend-vidék egyes részein
Rozs + ánizs + koriander	= Őr-, Vend- és Mura-vidék egyes részein
Rozs + római kömény	= szórványosan, erdélyi és bánáti bolgárok lakta területen
Búza vagy Rozs + kapor	= Hajdúság, Bihar, Nyírség déli része
Rozs + búza + fűszerkömény	= városi, feles felvidéki jellegű kenyér
Rozs + búza + ánizs	= városi, osztrákos jellegű kenyér
Búza + fűszerkömény	= városi búzakenyér rozsos ízzel, Bánság-Bánát német vidékek
Búza + ánizs (édeskömény)	= városi búzakenyér tiroli osztrákos-bajoros ízzel
Búza + burgonya + fűszerkömény	= városi németes burgonyás kenyér, dunai sváb vidékek
Búza + csípős paprika őrlemény	= Duna-Tisza köze, Bácska egyes településein
Rozs + fekete bors (borsfű)	= Erdély egyes részein (ritka)

Néhol szokás volt apróra vagdalt zöldfűszerek bekeverése a kenyér-tésztába. Az ilyen adalékok, az ízesítésen és illatosításon túl, segítették némely liszthibák elrejtését. Például: avas szag, karcos íz, enyhe dohosság, átvett idegen szag. Lisztet is fertőtlenítették.

Lisztek és zöld növényi ízesítők	Főbb elterjedési területük (1850-1910. közötti időszakban)
Búza + medvehagyma	= Mecsekalja, Zselicség
Búza + petrezselyem	= Sárköz, Völgység
Búza + burgonya + hagyma	= Sárköz, Mecsekalja
Búza + pirosra érett húsos paprika	= Duna-Tisza köze, Bácska egyes településein
Búza + kapor	= Jászság, Hajdúság, Bihar nyugati része
Rozs + medvehagyma	= Muravidék, Göcsej, Őrség, Gerecse-vidéke
Rozs + rozmaring (bazsalikom)	= Muravidék, Őrség, Göcsej, Palócföld, Csík (ritkán)
Rozs + kapor	= Nyírség, Barcaság
Árpa + majoránna	= Sáros, Bodroghöz

Bevágások: a kiszűrt kenyér alapjához, felületének sütéskor kialakuló alakzatához sok helyen hiedelmek kötődtek. Néhol, a kirepedő kenyeret egyfajta jelzésnek tekintették (haláleset, nem kívánt teresség). Ilyen helyeken a kenyér sütésekor a kemencébe egy kis tál vize helyeztek, mivel a párás forróságban sülő kenyér általában nem repedt ki. Vagy, bevetés előtt a kenyérré egy-két vonással jelet vágtak, hogy ott nyíljon meg, „azt a jelet adja”. Például: hosszanti egy vonás (l) = egység, összetartás; vekniken ferde vonás (/) = jó szívvel kínálás; kereszt (+) = áldás.

Máshol, a kenyér kirepedését jó előjelnek tekintették (bőség, szerencse, szaporulat). Ilyenkor a kenyér tetejét (kemencébe vetés előtt) változatos ábrákkal elláthatták, például: +, -, =, ≡, ≠, #, †, /, ll, X, *,*. Ezen jelek értelmezése ma már gyakran homályba vész. Áldást kérő vagy rontást elhárító szimbólum lehetett, esetleg a kenyér elosztására vagy a sütés alkalmára (ünnepre) utalhatott. Előfordult, hogy a család jegyével látták el a kenyeret. Olyanokkal, amikkel a kertjük kapuját, ház homlokzatát, esetleg kivágott fáik rönkjeit vagy gabonás zsákjaikat jelölték.

Meghintés: a kenyeret néhol „meghintéssel” díszítették. Kemencébe vetés előtt, kissé vizezve azok tetejét, hogy jól tapadjon. A „durva sóval szórás” a Kárpát-medence keleti végeiben, míg

a lisztes meghintés inkább a nyugati végeken (de ott sem jellemzően). Eredetileg a darás-kásás meghintés a kenyér összetételére utalt (kukoricás, zabos vagy köleses kenyereknél). A kömény- vagy más magvas meghintés pedig a kenyér fűszerezésére. Hasonlóan, mint a kenyérré szórt zöldfűszerek is. A tört nemesebb olajos magvak (dió, mogyoró, tökmag, mandula) gyakran csak díszítették a kenyeret, mint ahogy a fenyő-, mustár-, napraforgó, len-, kender- vagy köles-mag. Néhol, a kenyérré „hintettek” a sütési alkalomra is utaltak (betakarítási vagy vallási ünnepre). Például: mák = karácsonykor; tökmag = farsangkor; aszalt gyümölcs = húsvétkor; gabonamag = új kenyérkor; dió, mandula = szüret idején; só = György- és Luca-napján rontásűzőnek, stb. Sajnos, mára a meghintések jelképei elfelejtődtek, egyre inkább díszítő jellegűvé váltak. Más furcsasággal megszórt kenyeret tisztességes parasztháznál nem sütöttek, az már idegen divat.

Kenyerék mérete és formája: a hagyományos kovászos kenyerek általában kerek alakúak voltak. Tömegük (kg) és alapátmérőjük (cm) tájként némileg különbözött. Erdélyben 4-5 kg-os és 20-25 cm-es, Dunántúlon 5-6 kg-os és 25-30 cm-es, Alföldön 5-6 kg-os és 30-35 cm-es, Tiszántúlon 6-7 kg-os tömegű és 35-40 cm-es átmérőjű kenyerek voltak szokásban. Kisülés után a rozskenyerek csak 10-12 cm-esre, a rozs-búza keverékes kenyerek 15-20 cm-es magasra növekedtek. A dunántúli és alföldi búzakenyerek 20-25 cm-es, Viharsarok és Bánság vidékén akár 30 cm magasra is sülték. A kovászos-élesztős kenyerek már kisebbek voltak. A tisztán élesztős kenyerek pedig csak 2-3 kg-osak és egyre inkább oválisabbak, vekni-formájúak.

Kenyerék népszerűsége: XX. század elején, a dunántúli és alföldi kenyérfogyasztás általános volt, a mindennapi táplálkozás része. Erdélyben is rendszeres volt a kenyérsütés és fogyasztás, de kisebb mértékben, a kásaételek nagyobb népszerűsége miatt. Ahogy, a Felvidék egyes gabonában szegényebb területein is. Bukovinában, viszont csak az 1930-as években terjedt el a házi kenyérsütés, a havasi románok körében sem volt jelentős kenyérfogyasztás.

Alföldön az egyszerű és jóízű, hagyományos (liszt, só, víz, kovász) összetételű és magasra kelő kenyerek voltak népszerűek. Kárpátalján a kenyereket gyengébb lisztből készítették, viszont gyakran díszesebbre formálták. A nyugati végeken a laposabb-barnás, tömörebb rozskenyerek kívánatosságát gyakran fűszerezéssel javították. A déli végeken a kenyereket különleges alkalmakor édes gyümölcsökkel és magvakkal ízesítették, díszesre formázták. A Felföldön is szokásban volt az alföldinél szerényebb minőségű kenyerek kalács-szerű formálása.

Kenyérsütés változása: a hagyományos kenyérsütés folyamata a XX. század elejére kiforrott és állandósult. A korabeli leírások^{97, 98, 99, 100} arra utalnak, hogy az utóbbi kétszáz évben szinte alig változtak. A kenyér alapreceptje nem változott. Igaz, a sótartalma fokozatosan növekedett, és a XX. század elején a kenyér „köménymagozása” is divatba jött a városokban, ami késő lemult. Ugyancsak ez időre tehető a kovász és élesztő keverése, ami szintén lecsengett. Viszont, a tisztán kovászos kenyerek részaránya csökkent. A gyorsabban készíthető „élesztősöké” viszont növekedett, gyakran savas adalékokkal „kovászosítva” az ízeket. De ez már a XX. század gyári „vegykonyha” terméke, távolodva az eredeti kenyérből. A megőrzendő hagyományos kenyér-készítés rövid áttekintése meggyőzhet minket hagyományaink életre-valóságáról.

⁹⁷ Czifrai István' szakács mester Magyar Nemzeti Szakácskönyve magyar gazda aszszonyok szükségéhez alkalmaztatva. Hatodik bővített kiadás. Pest, 1840.

⁹⁸ Pallas Nagy Lexikon X. kötet: Kenyér. Budapest 1897

⁹⁹ Frecskay János: Mesterségek szótára. I. kötet. Ötven iparág leírása. Budapest, 1912.

¹⁰⁰ Révay nagy lexikona XI. kötet: Kenyér. Budapest 1914

Kenyérfőzés az 1830-as években	Kenyérfőzés az 1890-es években	Kenyérfőzés az 1920-as években
A kenyérsütés előestéjén megszitáltuk a lisztet, és dagasztóteknőbe öntjük.		
Lisztből 1 liternyit (vagy 1/3-át) a teknő végében elkülönítünk.	A liszt közepén kezünkkel gödröt mélyítünk.	A liszt közepén kezünkkel gödröt mélyítünk.
Langyos vízben áztassuk fel és keverjük el a kovászt . Ezt, kevés liszttel lágyan keverjük össze		
Hagyjuk érlelődni 1-2 óráig.	Letakarva, a következő reggelig langyos helyen hagyjuk.	
↓ ↓	Másnap 3 órával a sütés előtt egy kevés élesztőt teszünk az este megkészített kovászhoz .	Kenyeret élesztő vel vagy sütőporral is készíthetünk. Ezt reggel adjuk a tésztához.
A többi liszt hez öntsünk meleg sós vizet a dagaszthatóságához.	Ehhez hozzáadjuk az egész lisztmennyiséget, vizet és sót .	Ehhez hozzáadjuk az egész lisztmennyiséget, vizet és sót .
Gyakori keverési arány: 1 liter liszthez 0,5 liter víz és 3-15 g só (ízlés szerint)		
Ezután keverjük össze a kovászos tésztával.	Hozzáadták a fűszerkömény -magot vagy ánizs -magot.	Esetleg fűszerkömény -magot is keverünk hozzá.
↓ ↓	↓ ↓	A kenyér ízletesebb, lassabban szárad, ha pépes burgonyát is keverünk a lisztbe, dagasztás előtt (3 kg lisztbe 1 kg-ot).
Három (3) kenyérnyi (12-15 kg) tésztát legalább 1 óráig kell dagasztani.	Négy (4) kenyérnyi (16-20 kg) tésztát legalább 1 óráig egyenletesen dagasztjuk.	A kenyértésztát alaposan kidagasztjuk
A dagasztás akkor megfelelő, ha a tészta leválik a kezünkről, és az egész tömege sima és hólyagos.		
A tésztát lefedjük és legalább 1,5 óráig hagyjuk kelni Néhol a kenyeret dagasztás után azonnal szakajtják, majd és kosárban hagyják kelni 2-szeresére	A megdagasztott tésztát lefedjük, és meleg helyen hagyjuk kelni 2½ – 3 óráig. Ha rozslisztből készítjük a kenyeret, dagasztás után azonnal kiszakasztjuk, és a kosárban hagyjuk kelődni.	Amikor a tészta megkel és eredeti térfogatának 2 – 2 ½ szeresét veszi fel.
A tésztát kenyérnyi darabokra osztjuk, kenyereket formázunk (szakajtunk).		
A kiszakajtott kenyeret lisztezett kenyérruhával kibélelt kosárban hagyjuk megkelni.		
Hagyjuk a kenyeret úgy ¼ - ½ óráig megpihenni. A dagasztás után szakajtottakat még pihenni.	A megkelt kenyér magassága az eredetinek majd 2-szerese.	A kenyér megkelt, ha ujjunkat a tésztába nyomva, az ujj helye meg nem marad.
A kenyeret kellő időben borítsuk ki a kosárból a lisztes lapátra, majd vessük be a lapáton lecsúsztatva a sütőkemencébe, a kenyereket egymás után és egymás mellé helyezve.		
A kenyeret 1,5-2 órán át sütő, nem égető hőfokon kisütjük.	A kenyeret 2 órán át egyenletes kissé pörkölő hőfoknál kisütjük.	A kenyeret 240-260 C° hőnél kisütjük.

A mai kispékségi kovászos kenyér-technológia lényegében egyezik a korabeli módszerekkel. Igaz, a mai kenyerek sótartalma magasabb (1 kg lisztbe 1-3 dkg só). Bár, ezen a téren a régi receptek nem megbízhatóak, a korabeli lisztőrlés is inkább a „teljes kiőrléshez” hasonlított. Viszont tagadhatatlan, hogy a mai legnépszerűbb kenyereink köménymag nélküliek, mint közel két évszázaddal ezelőtti elődeik. Minőségi igényeink ma is hasonlóak, a kenyérsütés is, bár a kovászhasználat ésszerűsödött. A friss készítésű (vagy előző tésztából szaporított) folyékony kovászok kiszorították a bizonytalanul tartósított-szájított kovászmagokat. Tagad-

hatatlan, hogy a kovászt egyre inkább felváltja az élesztős kelesztés. De a készítési mód máig megőrződött.

Kenyér-lepények módosulása: a lapos, lepényformájú kenyereket régebben mindenhol ismerték a Kárpát-medencében. Gyakran a tetejükön vagdalva, hogy kisütés után könnyebben törhessék. Tetejüket csak ritkán „hintették”, sóval vagy valamilyen maggal, kása-darával, liszttel. De az ilyen kenyér-lepények fokozatosan visszaszorultak, elvesztették kenyér-jellegüket. Egyfajta lángos-félévé, megkent-rakott lepénnyé alakultak. Az Alföldön főleg zsírozva, K-Dunántúlon a tésztáját töpörtyűvel vagy káposztával gyúrva. ÉNy-Dunántúlon és É-Tiszántúlon nyers burgonyás, a Közép- és D-Dunántúlon főleg kukoricás tésztából. Sok helyen tejföllel, ritkábban lekvárral megkenve. Férfiak a csípős-hagymás fűszerezést kedvelték, gyerekek az édesítést.

Lepény-kenyér leáldozása: a hagyományos összetételű (liszt, só, víz) erjesztetlen-kelesztetlen lepény-kenyerek a XX. század elejére fokozatosan visszaszorultak. Alföldön és Dunántúlon egyfajta böjti kenyérként fogyasztották. Szigetközben aratási kenyérnek, Felföldön ritkán és inkább kenyérpótlónak sütötték. Erdélyben gyakrabban készítették, főleg a hegyekben dolgozók számára, egyfajta tartós kenyérnek. Kárpátok némely zártabb vidékein, még a XX. század első harmadában is mindennapi kenyérként fogyasztották. A tetejét néhol sóval vagy borssal (esetleg más csípős fűszerrel) meghintették; tésztáját magvakkal, kásákkal keverhették.

Zárszó... a Hatodik kötethez

Röviden ennyi... a Kárpát-medencei magyaros és tájjellegű kenyerek múltjáról, alapanyagairól és készítésük módjáról... általánosságban.

A VII. kötet pedig az ilyen kenyerek receptjeit és készítési és sütési eljárásait kívánja bemutatni. Kovással vagy élesztővel, erjesztetlenül vagy sütőporral. Kenyereket és kenyér-lángosokat, lepény-kenyereket és lepényeket. Lisztekből és liszt-pótlókból, mag-lisztekből és betétekből. Példákkal és tanácsokkal szolgálva hagyományörzőknek, ínyenceknek és kísérletezőknek.

Kézirat lezárva: Budapest, 2016. augusztus 6.