

**Remete Farkas László**

# **Magyaros és tájjellegű házi kenyér-kelesztők**

**Kárpát-medencei magyaros konyha... sorozat (VII. kötet)**

Magyaros, tájjellegű, rusztikus és ősi kenyér-félék kelesztése.  
Házi liszt- és kelt-kovászok készítése.  
Házi etetett- és kelesztett-élesztők készítése.  
Előkészítés, bekeverés, beindítás, érlelés, szaporítás, erjesztés.  
Ízesítés, fűszerezés, gazdagítás, tartósítás és magkészítés.  
Lisztes, mézes, gyümölcsös és tejes kelesztők.  
Hagyományos kovász- és élesztő-receptek.  
Mai sütőporok ősei, ásványi kelesztők.  
Régi fogások, alkalmi megoldások.  
Sok sikert a kísérletezéshez!  
Ötleteket ünnepekre!  
Jó étvágyat!

Kézirat

---

Budapest, 2016.

# TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS .....	6
ERJESZTŐK ÉS KELESZTŐK .....	7
<i>Értelmezés, csoportosítás</i> .....	7
Kovások .....	7
Élesztők .....	7
Sütőporok .....	7
Sütőfolyadékok .....	8
<b>Hagyományos fellazítók .....</b>	<b>8</b>
<i>Ásványi kelesztők</i> .....	8
Sütő-hamuzsír .....	8
Sütő-szóda .....	8
Sütő-mész .....	9
<i>Folyékony kelesztők</i> .....	9
Szesz-lé .....	9
Szárak-bor .....	9
Erjesztett italok .....	10
<i>Mesterséges kelesztők</i> .....	10
Szódaabikarbóna .....	10
Sütőpor .....	10
Szalalkáli .....	10
<b>Hagyományos kovász-készítés .....</b>	<b>10</b>
<i>Hagyományos kovások összetétele</i> .....	10
Értelmezés .....	10
Kovász-alapok .....	11
Kovász-indítók .....	11
Kovász-kelesztők .....	11
Kovász-savanyítók .....	11
Kovász-keverékek .....	11
Egyszerű kovász .....	11
Kevert kovász .....	11
Vegyes kovász .....	11
Oltott kovász .....	12
Régi kovások .....	12
<i>Kovázkészítés folyamata</i> .....	13
Változatok .....	13
Számítás .....	13
Kimérés .....	13
Előkészítés .....	14
Adagolás .....	14
Bekeverés .....	14
Indítás .....	14
Etetés .....	14
Szaporítás .....	15
Kovásmag .....	15

<b>Hagyományos kovász-receptek.....</b>	<b>15</b>
Számítás, kimérés .....	15
<i>Liszt-kovász receptek.....</i>	<i>16</i>
Liszt-kovász készítésének műveletei .....	16
Harmados liszt-kovász .....	17
Duplázó liszt-kovász.....	17
Kevert liszt-kovász.....	17
Korpás liszt-kovász.....	17
Árpás liszt-kovász.....	17
Zabos liszt-kovász.....	17
Savós liszt-kovász.....	18
Mustos liszt-kovász.....	18
Sörös liszt-kovász .....	18
Bozás liszt-kovász.....	18
Márcis liszt-kovász .....	18
Mézes liszt-kovász .....	18
Fanyar liszt-kovász .....	18
Fekete liszt-kovász.....	19
Komlós liszt-kovász.....	19
Egyéb liszt-kovások .....	19
<i>Kelt-kovász receptek.....</i>	<i>19</i>
Kelt-kovász készítésének műveletei .....	19
Régi lisztes kelt-kovász.....	20
Kásás kelt-kovász .....	20
Komlós-lisztes kelt-kovász.....	20
Komlós-mézes kelt-kovász.....	20
Mézes kelt-kovász.....	20
Mézes-fűszeres kelt-kovász.....	20
Savós kelt-kovász .....	21
Kenyeres-savós kelt-kovász .....	21
Kenyeres-mézes kelt-kovász .....	21
Krumplis kelt-kovász .....	21
Tejes-krumplis kelt kovász.....	21
Lisztes-krumplis kelt-kovász.....	21
Bozás kelt-kovász .....	22
Mustos kelt-kovász .....	22
Sörös kelt-kovász.....	22
Almás kelt-kovász.....	22
Borsós kelt-kovász.....	22
Malátás kelt-kovász .....	22
<b>Hagyományos élesztőkészítés.....</b>	<b>22</b>
<i>Hagyományos élesztők összetétele .....</i>	<i>23</i>
Élesztő-indítók.....	23
Élesztő-sűrítők.....	23
Egyszerű élesztő .....	23
Kevert élesztő .....	24
Savós élesztő .....	24
Oltott élesztő.....	24
Régi élesztők .....	24

<i>Élesztőkészítés folyamata</i> .....	25
Változatok és típusok .....	25
Házi élesztők készítése.....	26
Számítások.....	26
Kimérés .....	26
Előkészítés.....	26
Bekeverés .....	27
Indítás .....	27
Etetés.....	27
Szaporítás .....	27
Folyékony élesztő .....	28
Saját cukros élesztés .....	28
Hozzáadott cukros élesztés.....	28
Élesztőmag .....	28
<b>Élesztő receptek</b> .....	<b>28</b>
<i>Alapértelmezések</i> .....	28
Etetett-élesztők .....	28
Kelesztett-élesztő .....	29
Szokás .....	29
Kimérés .....	29
<i>Etetett-élesztő receptek</i> .....	29
Harmados etetett-élesztő .....	31
Mézes etetett-élesztő.....	31
Almás etetett-élesztő.....	31
Kenyeres etetett-élesztő .....	31
Tejes etetett élesztő.....	32
Korpás etetett-élesztő.....	32
Malátás etetett-élesztő.....	32
Köleses etetett-élesztő.....	32
Kásás etetett-élesztő.....	32
Krumplis etetett-élesztő .....	32
Borsó-lisztes etetett-élesztő.....	32
<i>Kelesztett-élesztő receptek</i> .....	33
Mustos kelesztett-élesztő.....	34
Gyümölcsös kelesztett-élesztő.....	34
Mézes kelesztett-élesztő.....	34
Savós kelesztett-élesztő.....	34
Almás kelesztett-élesztő.....	35
Kenyeres kelesztett-élesztő .....	35
Malátás kelesztett-élesztő.....	35
Bozás kelesztett-élesztő .....	35
Tejes kelesztett-élesztő.....	35
Vert-tejes kelesztett-élesztő.....	36
Tej-kenyeres kelesztett-élesztő.....	36
Borsós kelesztett-élesztő .....	36
Kásás kelesztett-élesztő.....	36
Krumlis kelesztett-élesztő .....	36
Gesztenyés kelesztett-élesztő .....	36

<b>Régi eljárások kipróbálása mai módszerekkel.....</b>	<b>36</b>
<i>Próba-kenyerek készítése.....</i>	<i>37</i>
Régi búza-kenyér alap.....	37
Régi rozs-kenyér alap.....	37
Régi árpa-kenyér alap .....	37
Korabeli fehér-kenyér alap .....	37
Korabeli fekete-kenyér alap .....	38
Korabeli kétszeres-kenyér alap.....	38
Korabeli feles-kenyér alap.....	38
Korabeli burgonyás-kenyér alap.....	38
Somogyi házi-kenyér alap .....	38
Bácskai házi-kenyér alap.....	38
Szamosháti kukorica-kenyér alap .....	38
Általános betétes-kenyér alap .....	38
<i>Próba-kovások készítése.....</i>	<i>39</i>
Próba-kovász alap .....	39
Egyszerű próba-kovász .....	39
Futtatott próba-kovász.....	39
Mézes próba-kovász.....	39
Korpás próba-kovász.....	39
Komlós próba-kovász .....	39
Almás próba-kovász.....	40
Mustos próba-kovász .....	40
Bogyós próba-kovász.....	40
Márcis próba-kovász.....	40
Méhsörös próba-kovász .....	40
Sörös próba-kovász.....	40
Kenyeres próba-kovász .....	40
Bozás próba-kovász .....	40
Zabos próba-kovász .....	41
Savós próba-kovász .....	41
Krumplis próba-kovász .....	41
<i>Próba-élesztők készítése .....</i>	<i>41</i>
Próba-élesztő alap .....	41
Próba-élesztők különböző változatai .....	42
<i>Kenyér-sütési próbák.....</i>	<i>42</i>
<b>Zárszó a Hetedik kötethez.....</b>	<b>43</b>

## BEVEZETÉS

E könyvsorozat előző VI. kötete a Kárpát-medencei magyaros és tájjellegű kenyerek készítését igyekezett megismertetni. A mostani VII. kötet pedig az ilyen kenyér-félék „lelkét”, a kelesztő anyagok fajtáit, házi változatait kívánja bemutatni. Oly módon, hogy azokat akár magunk is elkészíthessük, vagy mai alapanyagokkal helyettesíthessük. Lehetőséget adva ínyenceknek és kíváncsiaknak, kísérletezőknek és hagyományőröknek, hogy azokat elkészíthessék. És kipróbálhassák a VIII. kötetben bemutatásra kerülő hagyományos és különleges kenyér-féléket, valamint feleleveníthessék kulináris hagyományainkat, a régi-házi kenyérsütés élményét.

## ERJESZTŐK ÉS KELESZTŐK

Az hagyományos ízlés szerint kívánatos kenyérre jellemző domború-rugalmas és laza-likacsos szerkezetet a kenyér tésztájának megfelelő erjesztésével és kelesztésével érték el. Erjesztés során a kenyér-tésztába bevitt (vagy bekerülő) mikroorganizmusok annak alapanyagát részben lebontják. Ily' módon elősegítve a kenyértészta fellazulását és rugalmas szerkezet kialakulását. A fizikai-kémiai reakciók hatására keletkező gázok pedig a tésztát lukacsos-szivacsos laza szerkezetűvé alakítják. Kisüléskor, a kenyértészta szerkezete merevvé válva már megőrzi ezt a szerkezetet. Ezzel végleg elnyerve az erjesztés kelesztés hatására kialakult tulajdonságokat: a magas domború formát, a laza-rugalmas kenyérbelet, az enyhén savanykás és foszló belsőt, a kissé édeskés ízű, barna-fényes, ropogós héjat, valamint az időszakos tartósságot.

### *Értelmezés, csoportosítás*

A kenyeret erjesztő-kelesztő anyagok 3 csoportba sorolhatók: kovászok, élesztők, sütőporok. Ezek hatásaikban alapvetően különböznek egymástól, a kenyér állagát (ízét, illatát, formáját, szivacsosságát, rugalmasságát stb.) pedig a maguk sajátos módján alakítják.

Kovászok: a kovász<sup>1</sup> 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 módon készült. *Liszt-kovász*: kovász-indítóval és a kovászt tápláló alap (liszt vagy pótlók) több lépésben történő hozzá-adagolásával. *Kelt-kovász*: kovász-indító és a kovászt tápláló alap egy lépésben történő elegyítésével. Kétféle változatban készült. *Folyékony kovász*: frissen készítve, frissen felhasználva. *Kovászmag*: elkészítés után szárazon tárolva, használat előtt áztatással újraindítva. *Speciális fajtája*: előző kovásзолásból visszamaradt és újra-használt kenyér-tészta, egyfajta „közti-termék” a folyékony kovász és a szilárd kovászmag között.

Élesztők: az élesztő<sup>2</sup> olyan alapanyag, amely a kenyér tésztájához adva, abban csak *egyféle* erjedést indít el: cukrot alkohollá és széndioxiddá bontó élesztős erjedést. *Kétféle módon* készült. *Etetett-élesztő*: élesztő-indítóval és az élesztést tápláló alap (cukortartalmú termékek és termények hasznosítható anyagai) több lépésben történő hozzá-adagolásával. *Kelesztett-élesztő*: élesztő-indító és az élesztést tápláló alap egy lépésben történő elegyítésével. *Kétféle változatban* készült. *Folyékony élesztő*: frissen készítve, frissen felhasználva. *Élesztőmag*: elkészítés után szárazon tárolva, használat előtt áztatással újraindítva. *Speciális fajtája*: az előző élesztőből visszamaradt kenyér-tészta, amely egyfajta „közti-termék” a folyékony élesztő és a szilárd élesztő-mag között. Bár, az ilyen „maradékban” beindulhatnak savanyító-kovásзолó folyamatok is, amelyek miatt az ilyen maradék inkább tekinthető kovász-élesztő keveréknek.

Sütőporok: a sütőpor olyan alapanyagok, amelyek a kenyér tésztájához adva, *nem* indítanak el erjedést, hanem: a kenyértészta savtartalmával reagálva – vagy hő hatására – valamilyen gázt termelnek (pl.: szén-dioxidot (CO<sub>2</sub>-t), ammóniát (NH<sub>3</sub>), víz- (H<sub>2</sub>O) párát. Az így termelődő gáz fellazítja a tésztát. Egyes „sütőporok” a természetben is találhatók (szikso, mészkő), másrészt természetes anyagok feldolgozásának terméke (sütő-hamuzsír, sütő-szóda), vagy iparilag gyártott adalék (bikarbóna, szalalkáli, sütőpor). Bomlásukat kiválthatja a kenyér-tészta természetes savtartalma (spontán erjedése), sütéskori hő vagy a tésztában beinduló savképző bomlási folyamat, esetleg a kenyér-tésztához tudatosan adott savas adalékok.

<sup>1</sup> Magyar Néprajzi Lexikon. Kovász. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

<sup>2</sup> Magyar Néprajzi Lexikon. Élesztő. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

Sütőfolyadékok: olyan folyékony adalékok, amelyek a kenyér tésztájához adva nem indítanak erjedést, hanem: hő hatására valamilyen gázt vagy gőzt termelnek (pl.:  $\text{CO}_2$ ,  $\text{H}_2\text{O}$ , etilalkohol-gőz  $\text{C}_2\text{H}_5\text{OH}$ ). Az így termelődő gáz fellazítja a tésztát. Ilyen sütőfolyadéknak tekinthetők az szénsav- és/vagy alkohol-tartalmú házi készítmények (erjesztett italok, szikvíz) is.

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

## Hagyományos fellazítók

Fellazítóknak nevezték a sült tészták térfogatnövelésére szolgáló anyagokat. Ezek a tésztát nem kelesztették (erjesztették), hanem az általuk fejlesztett gázokkal a tésztát fellazították. Ennek ellenére a népi nyelv kelesztőnek nevezi mindazon anyagokat, amely a kenyér-tészta duzzadását, szivacsosodását, térfogati növekedését és fellazulását eredményezi.

### *Ásványi kelesztők*

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

Sütő-hamuzsír: valójában fahamuból házilag tisztított kálium-karbonát ( $\text{K}_2\text{CO}_3$ ) és káliumbikarbonát ( $\text{KHCO}_3$ ) határozatlan keveréke. Régi-házi előállítás a következők szerint történt. A kemencében elégetett fa és venyige hamuját rendszeresen összegyűjtötték. Ezt a hamut egy nagyobb edénybe szitálták, amely ha már az edény 1/3-áig megtelt, tiszta vízzel (leginkább friss esővízzel) felöntötték az edény 3/4-éig. Ezt az oldatot letakarták, hogy semmi szennyeződés ne eshessen bele. Ekképp legalább 2 napig érlelték, közben napjában 5-6-szor is alaposan megkevergetették. Ezt követően a levét lemerték, és egy szöveten keresztül leszűrve egy lapos-széles edénybe merték. Az edény készülhetett cserépből, fából, de fémedény nem lehetett. Amit egy szellős szövettel leterítettek, és hagyták huzatos helyen hagyták levegőzni. Majd az edényt a legközelebbi kenyérsütés után a kihűlő kemencébe helyezték, hogy a hamuzsír teljesen kiszáradhasson. Ezt követően a kiszáradt szürkés anyagot tiszta (nem rozsdás és nem mázas) vasedénybe öntötték és tüzes parázs közé tették, és egy vaspálcával időnként megkevergették. Ezáltal a benne lévő maradék szennyeződések is kiégtek. Amikor már nem füstölt és a színe is fehérré vált: elkészült a tiszta sütő-hamuzsír. Ez már alkalmas volt kenyér-kelesztésre Mivel ez az anyag eléggé nedvszívó volt, ezért porrá törték és szétterítve (szellős szövettel leterítve, huzatos helyen) hagyták „átszellőzni”. Ekkor porszerűvé vált. Lekötött edényben tárolták. Ezt az anyagot használhatták házi szappanfőzésre vagy túl savanyú borok kezelésére is. A kiáztatott hamuja pedig egyfajta régi-népi műtrágya (kerti zöldségek termesztéséhez). *Adagolása kenyér lazításához*: 1 kg liszt-mennyiségű kenyérhez 2-5 dkg (a sütő-hamuzsír összetételétől, a kenyér-liszt és liszt-pótlók tulajdonságaitól függően). Kb. ugyanannyi szódabikarbóna helyettesítheti.

Sütő-szóda: valójában sziksóból házilag tisztított nátrium-karbonát ( $\text{Na}_2\text{CO}_3$ ) és nátriumbikarbonát ( $\text{NaHCO}_3$ ) határozatlan keveréke. Régi-házi előállítás a következők szerint történt. A közeli szikes tavak „széktalpait” (vagyis lapos, néhány arasznyi vízmélységű tereit) már kora tavasszal kitisztították, növényzetét, uszadékait, zavaró köveit eltávolították. A tavaszi esőzés és áradás elmúlásával, általában áprilistól késő őszig tarthatott a sziksó begyűjtése. A „szék” mederalján – kiszáradásával – a korai, harmatos reggeleken ragyogó fehér sziksó (széksó) vált ki. E sima felületen a kivirágzott sót összesöpörték. De úgy, hogy a meder sós alját fel ne sértsék. Az összegyűjtött sót egy nagyobb edénybe szitálták, amely ha már az edény 1/3-áig megtelt, forró vízzel (leginkább friss esővízzel) felöntötték az edény 3/4-éig.



Majd letakarták, hogy semmi szennyeződés ne eshessen bele. Ily' módon érlelték 1 napig, közben 5-6-szor is alaposan megkevergetették. Ezt követően a levét egy sűrű szöveten keresztül egy lapos (fa vagy cserép-edénybe) edénybe leszűrték, és meleg (de nem túl forró) kemencébe tették. Ahol a víz elpárolgott, és a sziksó szürkés darabos-porlós anyagként visszamaradt. Ezt tiszta (nem rozsdás és nem mázas) vasedénybe öntötték és tüzes parázs közé tették, időnként egy vaspálcával meg is kevergették. A benne lévő maradék szennyeződések ekkor (füsttel-gőzzel távozva) kiégtek. Mivel így eléggé nedvszívó volt, porrá törték és szétterítve (szellős szövettel leterítve, huzatos helyen) hagyták „átszellőzni”, hogy porszerű legyen. Lekötött edényben tárolták, túl savanyú borok kezelésére lúg-készítésre, házi szappanfőzésre, ruhamosásra is használhatták. *Adagolása kenyér lazításához:* 1 kg liszt-mennyiségű kenyérhez 1,5-4 dkg (a sütő-szóda összetételétől, a kenyér-liszt és liszt-pótlók tulajdonságaitól függően). Ennyi szódadikarbóna is helyettesíthette.

Sütő-mész: kalcium-karbonát ( $\text{CaCO}_3$ ). Részben pótolta a sütő-hamuzsirt vagy a sütő-szódát. Savas adalék hatására azoknál lassabban, de hosszabb ideig kelesztett. Hegyvidékeken a közeli mészkő kitermelési zúzalékából-porából állították elő. Alföldön a szikes vagy időszakos tavakban, vízállások medrében keletkező, könnyen porladó édesvízi mészkőből (darázkőből). A szép-fehér mészkövet nagyon finom porrá törték (örölték), és tüzes vaslapon kihevítették (nem kiégették!). Kihűlés után száraz helyen lefedve tárolták. Más változat szerint, a ház meszeléséhez használt oltott mészből készítették. Oly módon, hogy azzal egy tiszta-erős vásznat vékonyan bekentek, majd levegőn (árnyékban) hagyták 2-3 napig száradni. Ezután a vásznat összegyűrögették, hogy szárai közül a megkötött mész poralakban kiszóródjék. Ezt a port átszitálták, majd zárható edényben tárolták (néhol előtte ki is izzították, mint a sütő-szódát vagy a sütő-hamuzsirt. Savanyú kovászok vagy kenyér-tészták helyrehozására használhatták (ritkán, szórványosan). Kenyér-félék „kelesztésére” csak szükség- vagy ínség-időszakokban használták. *Adagolás kenyér lazításához:* 1 kg liszt-mennyiségű kenyérhez 2-4 dkg (a kenyér-liszt és liszt-pótlók tulajdonságaitól függően). Csak gyógyszerári kisereléssel kísérletezzünk!

### ***Folyékony kelesztők***

Ezen fellazítók közé sorolhatók azok a házilag készített (vagy készíthető) folyadékok, amelyek hő hatására gázt vagy gőzt termelnek. Ide sorolhatók az etilalkohol ( $\text{C}_2\text{H}_5\text{OH}$ ) és széndioxid ( $\text{CO}_2$ ) tartalmú erjesztett folyadékok. Ezekkel készített tészták állaga hasonló az ásványi kelesztőkkel készítettékéhez, ugyanakkor ízük és illatuk azoknál jóval élvezetesebbé tehetők.

Szesz-lé: gyenge íz- és illat-aromájú, 40-50%-os alkohol-tartalmú vizes folyadék. Túl savanyú, lefejtett-szűrt borból lepárolták<sup>3</sup>. Jól helyettesítette a nem átható gabona- vagy krumplipálinka. Zavaró szagokat-ízeket frissen égetett faszénnel (1-2 dkg/liter) tompíthatták, legalább 1 napig a szesz-lében hagyva, majd arról a szesz-lét leszűrték. *Adagolás kenyér lazításához:* 1 kg liszt-mennyiségű kenyérhez 0,3-0,5 dl (szesz-lé töménységétől, a lisztől és liszt-pótlóktól függően).

Száraz-bor: alacsony cukor- és savtartalmú, nem túl aromás, de eléggé magas alkohol-tartalmú (8-10%-os) házi-bor. A zavaró ízek-illatok frissen kiégetett faszénnel tompítva. E célra főleg a mézzel vagy cukorral édesített másod-mustok kiérlelésével készülő másodborok<sup>4</sup> alkalmasak. *Adagolás kenyér lazításához:* 1 kg liszt-mennyiségű kenyérhez 2-4 dl (alapanyagától függően).

<sup>3</sup> A lepárlás során visszamaradt savanyú folyadékot borecetként hasznosították.

<sup>4</sup> Magyar Néprajzi Lexikon. Másodbor. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

Erjesztett italok: alacsony cukor- és savtartalmú, nem túl aromás, közepesen alkohol-tartalmú (4-8 %-os) erjesztett italok. Ide sorolhatók: gyengébb másod-borok, házi gabona- és méz-sörök, bozák és kvaszok. Ritkán, helyi szokásként, kényszerből vagy különlegességgént használták. *Adagolás kenyér lazításához*: 1 kg liszt-mennyiségű kenyérhez 4-6 dl (alapanyagtól függően).

### ***Mesterséges kelesztők***

Ezek a mesterséges kelesztő anyagok a hagyományos ásványi kelesztők mintájára készültek. Alapanyagaikat ipari körülmények között gyártották, és kereskedelmi forgalomból kerültek használatba. Adalékokkal gátolták csomósodásukat, esetleg segítették gázképzésüket.

Szódabikarbóna: fogyasztási tisztaságú, konyhai felhasználásra készült nátrium-bikarbonát ( $\text{NaHCO}_3$ ). Hatását tekintve gyárilag előállított és tisztított, „erőteljesen kiszellőztetett” sziksó. Régen főleg gyógyszerként alkalmazták, de édes és olajos-zsíros sütemények kelesztésére is bevált (tejsavó, gyümölcscecet hozzáadásával). Mézes sütemények, pogácsák ritka kelesztője-lazítója. Kenyérnél ritkán használták, ott is inkább a túl savanyú kovász javítására, savanykás íz csökkentésére. Vagy olyan kenyerek (kenyér-lepények vagy lepény-kenyerek) készítésénél, amelyeket hosszabb időre készítettek vagy szárazan tárolhattak (komisz-kenyér, hadi-kenyér).

Sütőpor: a XX. század első felében a Kárpát-medencében is elterjedt, szódabikarbóna-alapú kelesztő por. Valójában szódabikarbóna és szilárd savképző pora, némi más adalékkal keverve. Házi kenyérsütésnél – mint kovász- vagy élesztő-pótló – régen nemigen terjedt el. Inkább sütemények, ritkán diétás kenyerek készítésénél használták.

Szalalkáli: gyárilag előállított ammónium-bikarbonát ( $\text{NH}_4\text{HCO}_3$ ). Kárpát-medencében nem vált népszerűvé kellemetlen szaga miatt, amely az ezzel készült „vastagabb tésztából” nem mindig távozik el maradéktalanul. A szódabikarbóna pótlására használták.

## **Hagyományos kovász-készítés**

A hagyományos kenyér 4 fő alap-nyersanyaga: liszt, só és víz, valamint az erjesztő. A lisztet részben helyettesítheti liszt-pótló. A liszt, víz és só keveréke alkotja a kenyértésztát. Az erjesztő pedig létrehozza a kenyér tésztájában azokat a változásokat, amely a kenyér sajátos állagát és íz-világát jellemzi. A hagyományos kenyér erjesztője: a kovász, vagy az élesztő, esetleg e kettő keveréke. Mindezek keverési-összedolgozási folyamata már sok száz éve szinte alig változott.

### ***Hagyományos kovászok összetétele***

A hagyományos kovász egyfajta házi készítésű alapanyag. Olyan, amely a kenyér tésztájához adva abban *kétféle* erjedést indít el: a kenyérliszt keményítő tartalmát cukorra alakító tejsavas erjedést, és az így keletkezett cukrot alkohollá és széndioxiddá bontó kovász-élesztős erjedést.

Értelmezés: a hétköznapi szóhasználatban a kovász kifejezést kétféle értelemben használják, ami félreértéseket okozhat. *Hagyományos értelmzés szerint* a kovász = a kenyér erjedését elindító alapkeverék (folyékony kovász, kovászmag, kovászott tésztamaradék, spontán erjedést kiváltó behatás). *Felületes értelmzés szerint* a kovász = a kovászolással beindított kenyértészta egy része. Jelen leírás a hagyományos értelmzést tekinti mérvadónak, illeszkedve a régi-eredeti Kárpát-medencei népesség régi szóhasználatához. A fogalmi zavar érthető, mivel

a XIX. századtól a hagyományos kovász-készítés visszaszorul, a népies értelmezés pedig túl általános.

Kovász-alapok: keményítő-tartalmuk a kovász tápanyaga. Fehérje- és ásványi-anyag tartalmuk biztosítja az erjesztő-kelesztő mikroorganizmusok szaporodását. E célra igen kedvezőek az alacsony zsír és magas keményítő tartalmú gabonák (alakor, tönköly, tönkebúza, búza, rozs, árpa, zab, hajdina, köles stb.) lisztje vagy lisztpótlók (kukorica, burgonya, gesztenye, sulyom, harmatkása, stb.) lisztje, kásája és pépje. Ugyanakkor a kovász-alap rosttartalma is fontos, mert egyfajta felületként szolgálhat a mikro-organizmusok megtapadásához-szaporodásához.

Kovász-indítók: természetes keményítő-bontókat (enzimeket, tejsav-baktériumokat) tartalmazó növényi származékok. Feladatuk a kovász-alapok keményítőjének cukorrá történő lebontása, a kelesztés előkészítése. *Hatékony indítók*: kenyérgabonák korpája, csírázó gabonamagvak őrleménye, komló főzete vagy forrázata, hamvas kék-fekete bogyós gyümölcsök héja (szilva, sötét és aszú szőlő, áfonya, szeder, ribizli és eper), méz, félérett gyümölcs húsa (alma, körte, szilva), kovászolódó termények szűrt leve. Ami képes erjeszteni, savanyítani-savanyítani.

Kovász-kelesztők: természetes, cukorbontó-kelesztőket tartalmazó növényi származékok. Feladatuk a kovászalapban kialakult cukor lebontásával gázok fejlesztése, a tészta fellazítása érdekében. *Gyakori kelesztők*: habzó cukros-élesztős erjedésre képes gyümölcslé (must is) vagy maláta habja, illetve ezek seprűje. Megbuggyant lisztes tészta- és kása-félék szűrt oldata.

Kovász-savanyítók: természetes, tejsavat termelő erjesztőket tartalmazó savanyító termékek. Feladatuk: a kovászalapban kialakult cukor lebontásával tejsav előállítása, a nemkívánatos erjedések megakadályozásával a kenyér eltarthatóságának növelése. *Hatékony savanyítók*: a természetes tejsavforrások (tejsavó, aludttej, kefir, kumis), kovászolva savanyított termények leve (savanyú káposzta, uborka), valamint tejsavas erjedéssel besavanyodott korpa-lé, kenyér vagy héja stb. Ide sorolhatók a pirított kenyér és gabona-magvak, kásaik (zab, árpa, köles).

Kovász-keverékek: a Kárpát-medencei kovászkeverékek jellemzője, hogy mindegyik tartalmaz alap, indító, kelesztő és savanyító összetevőt. Jellegzetes eltéréseik éppen ezen összetevők különbözőségéből adódnak. Kovász-keverékek típusait a következő fogalmak értelmezik.

Egyszerű kovász: egy komplex (alap+indító+kelesztő) gabona-összetevő vizes-pépes keveréke. Legegyszerűbb és legelterjedtebb változata: teljes kiőrlésű (rozs-, búza-, árpa- vagy köles-) liszt vizes pépje, spontán erjesztéssel kovásszá alakítva. Lisztpótlók esetében nem kiszámítható.

Kevert kovász: két gabona-összetevő (egy alap, és egy indító-kelesztő) vizes-pépes keveréke. Legismertebb és legelterjedtebb változata: korpa indító-kelesztő és liszt-tápláló vizes pépje, spontán erjedéssel kovásszá alakítva. Például, *kétszeres<sup>5</sup> kenyérmél*: rozs-korpa búza-liszttel etetve. *Fehér-kenyérmél*: búza-korpa búza-liszttel, *feles kenyérmél*: maláta liszttel táplálva.

Vegyes kovász: egy gabona-összetevő + egy nem gabonaszármazékú erjesztő-kelesztő = vizes-pépes keveréke. Legismertebb és legelterjedtebb változatai: liszt + fekete bogyó, liszt + komló, liszt + méz, liszt + burgonyapüré, liszt + kukoricakása, liszt + hajdina stb. Célszerűbb a teljes kiőrlésű (korpa-tartalmú) liszt használata.

---

<sup>5</sup> Kétszeres kenyér: búza- és rozs-liszt 1:1, vagy 2:1 (néhol 1:2) arányú keverékből készült kenyér.

**Oltott kovász:** előerjesztéssel előállított komplex érlelő-kelesztő vizes-pépes keveréke, kenyérliszttel etetve. Legismertebb és legelterjedtebb változatai: musthab + liszt, sörhabs + liszt, kisci + liszt, boza + liszt, kvasz + tejsavó + liszt. Az előerjesztett alapanyagok: erjedés alatt álló (nem kiforrott) oldatok vagy azok szűrletei. Előnyös a teljes kiőrlésű (korpa-tartalmú) liszt.

**Régi kovászok:** korabeli leírások alapján elődeink kovászhai könnyen feleleveníthetők. Egyúttal az is szembetűnő, hogy egyes tájjellegű kenyérféléknél a kovászok összetétele szinte alig változott az évszázadok során. Íme néhány ma is használatos kovász-keverék:

I. táblázat

	Kovász- alap								Kovász- indító							Kovász- kelesztő			Kovász- savanyító				
Kenyér-fajták	Tönköly-liszt	Búza-liszt	Rozs-liszt	Árpa-liszt	Zab-liszt	Kukorica-liszt	Hajdina-liszt	Burgonya-pép	Köles-liszt	Tönköly-korpa	Búza-korpa	Rozs-korpa	Árpa-maláta	Méz, méhsör	Must, mazsola	Félférett gyümölcs	Komló	Must-hab	Sör-hab	Melasz, cukor	Tej, tejsavó	Kiszi, kvasz	Boza
Római fehér-kenyér (I. sz.)	x									x					x								
Római nép-kenyér (I. sz.)				x						x					x								
Római légió-kenyér (I. sz.)	x									x					x						x		
Római szegény-kenyér (I. sz.)									x						x								x
Kelta-kenyér (I. sz.)				x									x						x				
Germán-kenyér (I. sz.)			x									x									x		
Városi fehér-kenyér (XV. sz.)	x									x													
Városi fekete-kenyér (XV. sz.)			x									x											
Városi feles-kenyér (XV. sz.)	x		x									x											
Városi kevert-kenyér (XV. sz.)				x	x								x										
Zobori fekete-kenyér (XVI. sz.)			x									x					x						
Beregi fekete-kenyér (XVI. sz.)			x									x		x									
Kvasz-kenyér (XIX. sz.)			x									x		x	x							x	
Fehér búza-kenyér (XIX. sz.)		x									x												
Fekete rozs-kenyér (XIX. sz.)			x									x											
Feles-kenyér (XIX. sz.)		x	x									x											
Burgonya-kenyér (XIX. sz.)		x						x			x										x		
Komlós-kenyér (XIX. sz.)		x									x						x						
Árpa-kenyér (XIX. sz.)				x									x				x						
Kukorica-kenyér (XIX. sz.)		x				x					x												
Vasi hajdina-kenyér (XIX. sz.)			x				x					x									x		
Alföldi köles-kenyér (XIX. sz.)		x							x					x		x		x					x
Somogyi kenyér (XIX. sz.)			x			x						x											
Szamosi málé-kenyér (XIX. sz.)						x										x							
Komlós kenyér (XIX. sz.)		x									x				x		x						
Szatmári krumli-kenyér (XX. sz.)		x						x			x										x		
Fehér búza-kenyér (XX. sz.)		x													x								
Rozsos-kenyér (XX. sz.)		x	x												x								
Rozs-kenyér (XX. sz.)			x										x										
Kukoricás kenyér (XX. sz.)		x				x															x		
Burgonyás kenyér (XX. sz.)		x						x											x				

## Kováskészítés folyamata

A hagyományos kováskészítés több napos folyamat. Bár a hagyományos kovások összetétele igen változatos lehet, készítési módjuk igencsak hasonló. Annnyira, hogy könnyen leírhatók egy általános-közös technológiai folyamattal, amely segítségével a korabeli kovások bárki által rekonstruálhatók, házi körülmények között is kipróbálhatók és a letűnt ízek újra élvezhetők.

Változatok: a hagyományos kovász két változatban készült. *Folyékony vagy friss kovász*<sup>6</sup>: frissen készítve és felhasználva. *Kovásmag*<sup>7</sup>: az előbbi kovász átdolgozva, elkészítés után szárazon tárolva, használat előtt áztatással újraindítva. Íme elkészítésük hasonló folyamata.

Bekeverés→ indítás→ etetés→ szaporítás= <b>Folyékony kovász</b> → kenyérhez
Bekeverés→ indítás→ etetés→ szaporítás= <b>Folyékony kovász</b> → kovász megfelelése → ½ része kenyérhez └----- ½ része tovább szaporítva -----┘
Bekeverés→ indítás→ etetés→ szaporítás= <b>Folyékony kovász</b> → sűrítés→ szárítás→ <b>Kovásmag</b> → kenyérhez

A kovász kiérlelése talán a kenyérfőzés leginkább kiszámíthatatlanabb művelete. Ugyanis a kiválasztott alapanyagok minősége és a környezeti hatások alapvetően befolyásolják a kovász várható minőségét. És a készítendő kenyér lisztjei és lisztpótlói is kihatnak a beérett kovász erjesztő-élesztő hatásának érvényesülésére. Ezért a készítendő kovások pontos receptjei nem maradtak fenn, esetleg csak a helyi-bevált szokások alapján hagyományossá vált mennyiségek-arányok. Az értelmezést nehezíti, hogy a leírások általában egy sütésnyi (vagy egyszerre több kenyérnyi) adagokra vonatkoznak, sajátos mértékegységekkel. Ezek értékei igen változatosak, helyi és sütési szokásoktól függőek, amiket még a lisztek minősége is befolyásolhatott.

Számítás: tapasztalatok igazolják, hogy a régen divatos mennyiségi értékek helyett célszerűbb a kovásoknál (majd a kenyereknél is) a fajlagos mértékegységek használata. Így az igény szerinti konkrét alapanyag-mennyiségek elég jó közelítéssel meghatározhatók. Ehhez elegendő eldönteni, hogy mennyi és milyen kenyeret szeretnénk készíteni. A XIX. századi elvárások szerint 1 kg kenyérhez: 1 liter (kb. 65-0,7 dkg) liszt és ½ liter (kb. 50 dkg) víz szükséges<sup>8</sup>. Ennyi tészta alapos kelesztéséhez legalább 3-6 dkg folyékony kovász, vagy 2-4 dkg kovásmag szükséges. Vagyis 1 kg kenyérhez 3-6 dkg<sup>9</sup> sűrű kovász, vagy 2-4 dkg<sup>10</sup> száraz kovásmag. Mivel a lisztek minősége és a kovászérlelődés körülményei változhattak, ezért inkább több kovászt használtak: sűrű-tésztás kovászból kb. 6 dkg/kg-nyit, kovásmagból kb. 4 dkg/kg-nyit (vagyis kenyér-kilogrammonként). Amelyet kb. 2 dl-nyi híg kovász-pép tartalmaz.

Kimérés: ha friss kovással kelesztettek, akkor a kenyérsütés előtt már legalább 5 nappal tudni kellett, mennyi kenyeret akarnak sütni. Ugyanis legalább ennyi időre volt szükség a folyékony friss kovász megéréséhez (elkészüléséhez). Ahány kenyeret akartak sütni, annyi szakajtónyi lisztre volt szükség. És ahány literes volt a kenyér-szakajtó, annyszor 3 dkg-nyi liszt (2 csapott evőkanálnyi) kellett a folyékony friss kovász elkészítéséhez. A szakajtók többségének űrmérete 3-5 liter körüli volt, ezért kenyerenként 9-15 dkg-nyi (6-10 csapott evőkanálnyi) lisztből készült kovászra volt szükség. Mivel egyszerre 4-6 kenyeret készítettek, ehhez legalább 36-90 dkg-nyi lisztből kellett kovászt készíteni. Ennyi kovász érlelhető egy olyan méretű kovászos köcsögben, amely űrtartalma annyi meszely<sup>11</sup> (fele annyi icce<sup>12</sup>),

<sup>6</sup> Magyar Néprajzi Lexikon. Kovász. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

<sup>7</sup> Magyar Néprajzi Lexikon. Kovásmag. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

<sup>8</sup> Pallas Nagy Lexikon: Kenyér. Magyarázat: sütéskor kb. 15 dkg víz elpárolog.

<sup>9</sup> Magyarázat: a kenyérliszt mennyiségének kb. 2-5%-a szükséges a folyékony kovász elkészítéséhez.

<sup>10</sup> Magyarázat: a kovásmag víztartalma kevesebb.

<sup>11</sup> Magyar Néprajzi Lexikon. Meszely. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

<sup>12</sup> Magyar Néprajzi Lexikon. Icce. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982



ahány szakajtónyi lisztből készítették a kenyeret. Vagyis 4-6 kenyérhez 4-6 meszelynyi (azaz 2-3 icce = kb. 1,9-2,5 liter) úrtartalmú köcsögre volt szükség, hogy a „kovász beleférjen, abban emelkedjen, onnan ki ne menjen”.

Előkészítés: ez a művelet magába foglalta a kovász fajtájának, és az elkészítéséhez szükséges alapanyagok mennyiségének meghatározását. Valamint, a kovászos köcsög, keverő fakanál és mélytál, törőfa megtisztítását (mosását, forrázását). Ekkor történt az *előzetes kezelést igénylő* alapanyagok elkészítése (tisztítása, darabolása, forrázása vagy főzése, szűrése, áttörése stb.). A kovász beindulása és a kedvező erjedés-keles biztosítása érdekében csak a kovász-alapot (esetleg a savanyítót) „hőkezelték”, nehogy a kovász-indítók és kovász-kelesztők károsodjanak.

E művelet során:

- a liszteket és korpákat átszitálták;
- felöntő vizet felforralták, majd hagyták kihűlni;
- forrázott vagy főtt-áttört összetevőket (kása komló, burgonya, stb.) fellazították;
- nyers adalékot (gyümölcs, aszalvány, törköly stb.) szétnyomkodták;
- folyékony adalékot (must, sörhabs, kisz, kvasz, tejsavó stb.) leszűrték.

Ezt követte a kovász bekeverésnél felhasználandó anyagok megfelelő állagú és hőmérsékletű előkészítése, kimérése. A szükséges keverési arányokra és pontos műveletekre a későbbiekben ismertetett receptek részletesen utalnak (lásd: következő fejezetekben).

Adagolás: a kovász-alapot – gyakran – 3 adagnyi mennyiségre osztották. Bekeveréskor csak kovász-alap első adagját keverték össze a többi alkotó (indító, kelesztő és savanyító) teljes mennyiségével. Majd a későbbi etetéskor ehhez keverték hozzá a kovász-alap második adagját. Szaporításkor pedig a harmadik adagját. És minden esetben annyi előforralt „kézmeleg” vízzel töltötték-keverték, hogy az állaga kellő sűrűségű és folyós legyen.

Bekeverés: a szilárd, pépes és folyékony alapanyagokat „kézmelegre” előkészítették. Ezekből az alkotókból a szükséges (szokás, recept szerinti) mennyiséget kimérték. Ehhez a folyékony alapanyagból annyit keverték (szokás, recept szerint), hogy önthető palacsintatészta sűrűségű keveréket kapjanak. A kovász kikeverésére a kovászos köcsög és fakanál szolgált. Ha csak lisztből és vízből (mustból, tejsavóból, sörhabból, bozából, kisziből stb.) készült a kovász, akkor a feles (fele liszt, fele folyadék) keverék jól bevált. Ha csak korpából (törkölyből) és vízzel (tejsavóval, kiszivel, kvasszal stb.) készült a kovász, akkor az volt a célszerű arány, ha a folyékony rész „ujjnyival ellepte a sűrűjét”. Ha főtt kását is keverték a kovász-elegybe, akkor egyszer-kétszer annyi lisztet is adtak hozzá, hogy a „kenyérrel összeférjen”. Ha a keverék sűrűre sikeredett, langyos (kiforralt) vízzel hígították. Ha híg, akkor liszttel sűrítették.

Indítás: miután a kovász-elegyet csomómentesre kikeverték, kendővel letakarva meleg helyen (22-32 °C-on) hagyták érlelődni. Ha 25 °C-nál hűvösebb volt, be is bugyolálták. Az erjedés beindulását a keverék „habzása” jelezte. Ilyenkor időnként (fél naponként) megkeverték. Általában 2 napra volt szükség, hogy a kovász erjedése „beteljesedjen”, habzása csökkenjen. Rozs alapú kovász esetén erre gyakran 1,5 nap is elegendő volt. Árpa és zab esetében 2 napra, búza-kovásznál 2,5-3 napig is húzódhatott az indító erjedés. A hozzáadott gyümölcs, must, méz, tejsavó, és sörhabs gyorsította az erjedést, búza esetében akár 1 nappal is lerövidíthette. A só viszont lassította az erjedést, de akadályozta a „szaglós megbuggyanást”, penészesedést.

Etetés: indítást követő 3. napon vált időszakosra az etetés. Ilyenkor a habzás csökkenésekor a keverékhez (vagy ha túlságosan darabos volt, annak áttört-leszűrt pépjéhez) újra lisztet és vizet adtak. Ekkor adták hozzá a kovász-alap második adagját. Ezt felöntötték annyi forralt és „kézmelegre” hűtött vízzel, hogy ismét önthető palacsintatészta sűrűségű keveréket kapjanak.

Ezt a kovász-elegyet ismét csomómentesre kikeverték, kendővel letakarva meleg helyen (22-32 °C-on) hagyták érlelődni. Ha 25 °C-nál hűvösebb volt, be is bugyolálták. Az így „megetetett” keverék általában 1-1,5 nap alatt „beleharap” a kapott liszt-adagjába.

Szaporítás: az indítást követő 4. nap a kovász-elegy már alaposan beindult. Ilyenkor már enyhe savanykás (nem ecetes) illata van, és látványosan buborékol. Ekkor hozzáadták a kovász-alap harmadik adagját és a szükséges vizet. Csomómentesre keverték. Kendővel letakarva meleg helyen (22-32 °C-on) hagyták érlelődni. Ha 22 °C-nál hűvösebb volt, bebugyolálták. Az így „szaporított” keveréket általában már a következő nap kovászként felhasználhatták. Fontos tudni, hogy ha az érlelődési hőmérséklet 28 °C-nál magasabb, a kovász is savanykásabb lehet.

Folyékony kovász: az indítást követő 5. napra a kovász általában beérett. Ilyenkor jó alaposan átkeverték és szűrték-passzírozták. Azért, hogy az esetleg megmaradt csomókat összetörjék, és a szemcsés-rostos adalékokat (héj, mag stb.) eltávolítsák. Ezt követően a folyékony kovászt:

- vagy teljes mértékben felhasználták a kenyér-tészta bekovászásához (kovásznak);
- vagy csak a felét használták kovászásra (kiskovásznak), a másik felét (anyakovászként) tovább etették-szaporították a következő kenyérsütéshez;
- vagy liszttel (korpával) összegyúrva tésztává alakították, szárították (kovászmagnak).

Kovászmag: a kovász tartósított<sup>13</sup> változata. Folyékony kovászhoz annyi lisztet (finom korpát) keverték, hogy nehezen gyúrható tésztát kapjanak. Ezt a keveréket alaposan összedolgozták. Az így kapott kovász-tésztát elaprózták (lapos lepénnyé formálták, elnyújtva laskává tépdesték, darabosra morzsozták, csipetkévé szaggatták, golyókká gyúrták, rostán áttörve tarhonyaszerűvé gömbölyítették stb.). Néhol a lepény-formájú kovász-tészta felületét forró lapon kissé pirulósra szárították, (hogy a közepe nyers maradjon!), és csak ezután szárították. A vékony karikákra formált kovász-tésztát kiszáradás után rúdra fűzve tárolták. Az így készített kovászmag szellős-száraz helyen és vászonzsákban fellógatva, egy évig is megőrizhette „kovászoló” képességét.

## Hagyományos kovász-receptek

A hagyományos kenyérre jellemző állagot, vagyis a domború-rugalmas és laza-likacsos szerkezetet a kenyér tésztájának megfelelő erjedése és „kelése” biztosítja. A kovászos erjedés során a tésztába bevitt mikroorganizmusok a kenyér alapanyagát részben lebontják. Az ekkor keletkező gázok a kenyér-tésztát „felfújják”, lukacsos-szivacsos laza szerkezetűvé alakítják. Kisütéskor a kenyértészta folyós szerkezete merevvé válva már megőrzi ezt a struktúrát. Íme néhány hagyományos és bevált kovász-recept, mely a tésztából „kenyeret varázsolhat”:

Számítás, kimérés: a könnyebb érthetőség és az egyszerű elkészíthetőség érdekében a kovász-recepteket célszerű egységesíteni. Vagyis 1 kg-nyi kenyérliszt felhasználásához viszonyítani. Így, ha a receptekben közölt mennyiségeket megfelezzük, akkor a készítendő kenyeret akár egy elektromos kenyérsütőben is kisüthetjük (belefért). Ezáltal, a hagyományos kenyeret könnyen „rekonstruálhatjuk”, a régi ízeiket feleleveníthetjük. Az 1 kg-nyi liszthez viszonyított receptek egyúttal megkönnyítik a különböző kovász-változatok összehasonlítását. *Szabály:* 2 dl/liszt-kg.

---

<sup>13</sup> Magyar Néprajzi Lexikon. Tartósított erjesztő. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

### ***Liszt-kovász receptek***

A liszt-kovász talán a legrégebbi, és ma is az egyik legelterjedtebb kovász-típus. Többféle változatban készítették. Eredetileg régi őrlésű (teljes kiőrlésű) liszt szolgált alapjául. Különböző lisztek eltérő módon és sebességgel „kovászolódtak”. Ezért az indítók, kelesztők és savanyítók kiválasztásával igyekeztek a felhasznált liszt hiányosságait pótolni. Ilyenkor a kovászból olyan tejsavas és élesztős erjedést keltettek, amely illeszkedett a kenyér lisztjéhez és lisztpótlókhoz.

Liszt-kovász készítésének műveletei: a liszt-kovász lényegében vízben elkevert liszt, amelyet valamilyen természetes módon erjedésre serkentettek. Ezért a készítményük gyakorlatilag megegyezik, esetleg az adagolások ütemezésében különböznek. Íme a liszt-kovász készítés általános folyamata, azok a műveletek, amelyek bármely változat esetében szükségesek:

II. táblázat

<b>Feladatok</b>	<b>Műveletek, előírások,</b>
<b>Előkészítés:</b> 1. nap	Az alapanyagokat összekészítették, szitálták, szűrték és „kézmelegre” előkészítették. Szükség esetén némelyiket előzőleg pirították, forralták, áttörték vagy leszűrték, esetleg fűszereztek (hagyomány, recept szerint).
<b>Kimérés:</b>	A kovászhoz szükséges lisztet adagokra osztották, valamint kimérték a kovászhoz szükséges többi összetevőt (hagyomány, recept szerint).
<b>Bekeverés:</b>	Az 1. adag liszthez hozzákeverték a kimért többi szilárd vagy pépes összetevőt. Az előbbi szilárd vagy pépes keverékhez folyékony összetevőt öntöttek. Annyit, hogy a keveréket elfedje (hagyomány, recept szerint).
<b>Kikeverés:</b>	A felöntött keveréket csomómentesre kikeverték. Sűrű palacsinta-tésztaszerű állagra törekedve. Ha sűrűnek bizonyult, némi folyékony összetevővel vagy előzőleg felforralt, majd „kézmelegre” hűtött vízzel hígították.
<b>Beindítás:</b>	Kendővel letakarták, melegen (22-28 °C-on) hagyták érlelődni. Az erjedés beindulását a lisztes lé habzása jelezte. A keveréket időnként megkeverték.
<b>Etetés:</b> 3. nap	Amikor a habzás gyengült, a keveréket „megetették”. Vagyis a 2. adag lisztet elkeverték előzőleg felforralt „kézmeleg” vízben (hagyomány, recept szerint). Csomómentesre és palacsinta-tészta sűrűségűre kikeverték. Ezt elegyítették a beindított keverékkel, és egyenletesre elkeverték.
<b>Érlelés:</b>	Kendővel letakarták, melegen (22-28 °C-on) hagyták érlelődni. Az érlelődést a lisztes lé habzásának erősödése jelezte. A keveréket időnként megkeverték.
<b>Szaporítás:</b> 4. nap	Amikor a habzás gyengült, a keveréket „megetették”. Vagyis a 3. adag lisztet elkeverték előzőleg felforralt „kézmeleg” vízben (hagyomány, recept szerint). Csomómentesre és palacsinta-tészta sűrűségűre kikeverték. Ezt elegyítették a beindított keverékkel, és egyenletesre elkeverték.
<b>Erjesztés:</b>	Kendővel letakarták, melegen (22-28 °C-on) hagyták érlelődni. Az érlelődést a lisztes lé habzásának erősödése jelezte. A keveréket időnként megkeverték.
<b>Kelesztés:</b> 5. nap	A beérett kovász alkalmas a kenyér-tészta kovászosításához. Felhasználás: <ul style="list-style-type: none"><li>- a kovász teljes mennyiségét kovászként felhasználták;</li><li>- a kovász teljes mennyiségét kovászmaggá szárították;</li><li>- a kovász egy részét kovászként felhasználták, a többit tovább szaporították;</li><li>- a kovász egy részét kovászként felhasználták, a többit kovászmagnak készítették;</li></ul>
<b>Magkészítés:</b>	A kovász meghatározott részét liszttel (és korpával) kemény tésztává gyúrták. Majd darabolták (hagyomány szerint), napos vagy nem túl meleg (<40 °C) helyen teljesen kiszáradtatták. Szellős helyen (levegő járta módon) tárolták.



Kárpát-medencében sokféle liszt-kovász „volt szokásban”. Íme néhány megőrzésre méltó, jellegzetes-ismert, magyaros- tájjellegű kovászfajta, érdemes a kipróbálásra. Elkészítésüknél az általános liszt-kovász készítési leírást be kell tartani (arányok lisztől függően módosíthatók):

Harmados liszt-kovász: régi falusi hagyományos kovász-változat. Búza- és rozs-liszt esetében bevált kovászkészítési eljárás. *Bekeverés*: 7 dkg (10 csapott evőkanál) búzalisztet és 1,5 dl (10 evőkanál) vizet csomómentesre elkevertek és beindították. *Etetés*: a 3. napon ugyanannyi búza-lisztet és vizet kevertek hozzá és érlelték. *Szaporítás*: a 4. napon ismét ugyanannyi lisztet és vizet kevertek hozzá (mint bekeveréskor) és erjesztették. *Szétválasztás*: az 5. napon a kovász 2/3-át a kenyérsütésnél felhasználták. A kovász maradék 1/3-át pedig tovább szaporították. Vagyis egy nap pihentetés után újra beetették és érlelték, majd szaporították és erjesztették. Így 4 nap elteltével ismét volt friss kovász a sütéshez. Jó kelesztő, rusztikusan savanyú, a búza-kenyérnek rozskenyérhez hasonló ízt ad. Rozs-kenyeret intenzíven keleszti.

Duplázó liszt-kovász: a harmados liszt-kovász készítési változata. Ahhoz hasonlóan készült azzal az eltéréssel, hogy a bevitt liszt és víz mennyiségét fokozatosan növelték. *Bekeveréskor*: 3 dkg (4 csapott evőkanál) liszt és 0,6 dl (4 evőkanál) víz. *Etetéskor*: kb. 6 dkg (8 csapott evőkanál) liszt és 1,2 dl (8 evőkanál) víz. *Szaporításkor*: kb. 12 dkg (16 csapott evőkanál) liszt és 2,4 dl (16 evőkanál) víz. Az ezzel készült kenyér kevésbé volt kovászosan savanykás. Duplázó eljárás közel ugyanannyi kovászt adott, mint a harmados változat. Ugyanakkor ennek továbbszaporításra elegendő volt csak az 1/7 részét megtartani. Így, a kovász 6/7 részét lehetett kenyérsütésre felhasználni (kb. 20%-kal többet, mint a harmados-módszernél). Főleg búza-, és rozs-liszt esetében alkalmazták. Az első készítés enyhébb ízű, a továbbszaporítása markánsabb.

Kevert liszt-kovász: búza- és rozsliszt keverékéből (felesből) készített kenyér kovásza. Főleg „harmados változata” terjedt el. *Készítési elve*: rozs-liszt gyorsabban érlelő kovászt ad, búza-liszt pedig lassabban érlelődött, de kelesztőbbet. Ezért, a *bekeverést* rozs-liszttel végezték, az *etetést* rozs-vagy búzaliszttel, a *szaporítást* pedig búza-liszttel. Ez a kovász jól összeérleli a két különböző lisztből készült kenyér-tésztát, sőt a tiszta rozs-lisztből készült kenyérbe is kiváló.

Korpás liszt-kovász: a rozs- és búza-korpás kenyerek jellegzetes kovásza. Harmados változata gyakori. *Készítési elve*: rozs- és búza-korpa gyorsan érlelődik, erőteljesen beindítja a lisztek erjedését is. Ezért a *bekeverést* liszt helyett ugyanannyi korpával végezték, az *etetést* és *szaporítást* pedig liszttel. Árpa- és zab-liszt kovászosítására is jól alkalmazható. De az árpa-korpa használata kerülendő, mert bélproblémákat okozhat. Gyorsan erjed, ezért a beindítás és etetés közti idő akár egy nappal is lerövidülhet. A zab-korpás jól keleszti a liszt-pótlós tésztát is.

Árpás liszt-kovász: a régi árpa- és/vagy zab-lisztes kenyerek kovásza volt. Ez a liszt nehezebben keleszthető, ezért őrlés előtt a kovászbba felhasznált árpát előkezelték. Ilyenkor az árpát mosták, egy-két napig vízben áztatták, majd napon vagy meleg (nem forró) helyen kiszáritották. Majd liszté törték és átszitálták. Ezt az „előkezelt” lisztet használták az árpás kovász *bekeveréskor*. Az *etetés* és *szaporítás* már „rendes” liszttel is végezhető. Régi árpa-zab és árpa-köles keverésű kenyereknél bevált kovász. A halványra pirított (nem túlpörkölt) árpa lisztje jól tompította a rozs-liszt erőteljesebb és savanykásabb ízét is, és a zab-kenyeret is magasra kelesztette.

Zabos liszt-kovász: ritkán használt, mára elfeledett székely szükség-kovász. Hasonlóan készült, mint a harmados vagy duplázó kovász. Azzal a módosítással, hogy a *bekeveréshez* előkezelt zab-lisztet használtak (mint ahogy a zabkiszi készítésekor is). Ehhez, a zabot meleg (nem forró)

kemencében teljesen kiszárították, és ezután törték lisztté. Ha a keverék túl sűrűre sikeredett (etetésre „beállt”), *etetéskor* több forralt-visszahűtött „kézmeleg” vizet adtak hozzá. Annyit, hogy kissé ellepje és a tetejére a hab feljöhessen. *Szaporításkor* ezt a habos levet leöntötték (amit zabkiszí-léként használtak). Ez a kocsonyás kovász többféle liszt kelesztésére alkalmas.

Savós liszt-kovász: a gyengébb lisztek hatékony kovásza. Hasonlóan készült, mint a harmados vagy duplázó liszt-kovász. Azzal a különbséggel, hogy *bekeveréskor*: víz helyett aludttej szűrt savóját használták fel. Hatékony módszer, kukorica-, köles-, és hajdina-lisztet is erjeszt. Sajátos „krumplis” változata, amikor a *bekeverési* lisztadagot főtt-tört burgonyapürével helyettesítik. Ez a „krumplis kovász” különösen hatékony burgonyás kenyerek készítéséhez. Búza- és rozs-liszt alkalmazásakor a savós kelesztés akár 1 nappal is lerövidítheti a kovász elkészülését. Néhol a tejsavó helyett tört aludttejjel (vagy savanyodó íróval) keverték be a lisztet.

Mustos liszt-kovász: gyengébb lisztek esetében is hatékony, régóta ismert kovász. A savós liszt-kovászhoz hasonlóan készül, de *bekeverésnél*: savó helyett 3-4 napos musttal indították a kovászt. A must habos „fölet-színét” leszedve, és azt átszűrve (üledéktől mentesen). Főleg régi tönkebúza-, árpa- és köles-lisztes kenyereknél volt népszerű, de jól bevált búza- és zab-liszt esetében. Árpa- és kukorica-liszttel állítólag édeskes kalácsszerű kenyeret ad. Néhol a mustot édes gyümölcs kipréselt-szűrt levével helyettesítették, de a félérett gyümölcs leve hatásosabb.

Sörös liszt-kovász: a savós kovász sörös változata. Ahhoz hasonlóan készült, de a *bekeverésnél*: savó helyett forrásban lévő házi sörrel indították a kovászt. A sör felső habos részéből lemerve, azt átszűrve. Különösen árpa- vagy rozs-kenyér készítésénél használták, de krumplis kenyérnél is bevált. Rozs-liszt használatakor a sörös erjesztés: 1 nappal is rövidíthette a készítés idejét.

Bozás liszt-kovász: a savós kovász bozás változata. Régen, a Kunság vidékén népszerű „boza ital” segítségével készítették. Boza = enyhén piritott köles (néhol kukorica) tört nyers (néhol forrázott) kásátából erjesztett ital, egyfajta köles-sör (kukoricásör). Ennek erő-habzó részéből lemert és leszűrt levét használták a kovász bekeverésénél. Elsősorban köles-kenyérnél használt kovász. Kukoricakenyérnél inkább a savós liszt-kovászt használták.

Márcis liszt-kovász: a savós liszt-kovász méz-sörös változata. A XVIII. századtól a fokozatosan eltűnő mézsör (méhser, márc) miatt, az ilyen kovász készítése is elfelejtődött. A harmados liszt-kovász bekeverésekor a vizet: „forrásban lévő” szűrt méz-sörrel helyettesítették. Állítólag a márc használata a kovász érését akár 1 nappal is meggyorsíthatta. Főleg rozs- és árpa-kenyerek készítésénél volt ismert, kalácsos jelleggel. Később a mézes liszt-kovász teljesen kiszorította.

Mézes liszt-kovász: a márcis liszt-kovász egyszerűsített változata. Ahol, *bekeverésnél* méz-sör helyett: mézes vizet keverték a liszthez. Vagyis 10 évőkanál vízben 1-1,5 évőkanál mézet oldva (többet nem, mert lelassulhatott az erjedés). Ezt a kovászt különösen kalácsok készítésénél kedvelték édeskes íze miatt, de a XX. század elejére a gyári élesztő ezt is kiszorította.

Fanyar liszt-kovász: régi, népies liszt-kovász. A harmados liszt-kovász mintájára készült, de a *bekeverésnél* víz helyett félig érett alma (körte) kiáztatott levét használták. Egy-két közepes nagyságú nyers gyümölcsöt megtisztítottak, pépesre zúztak (vagy lereszeltek). Ezt leöntötték a *bekeveréshez* kimért vízzel, és újra áttörték, majd ennek levét szöveten át kifacsarták. Ezt a fanyar levet használták *bekeveréskor* a liszthez. A kovász enyhén savanykás íze miatt főleg árpa-, hajdina- és kukorica-kenyerekhez illeszkedett. Székely-vidékeken a zab-lisztes szükség kenyerek készítésénél is ismerték (jól helyettesítette a zab-kiszis kovászt). Néhol az összetört gyümölcsöt nem préselték ki, hanem áttörve, „levestül-vizestül” belekeverték a kovászbába.

Fekete liszt-kováász: valójában a színe csak kezdetben kékes-vöröses. A mustos liszt-kováászhoz hasonlóan készült, de *bekeverés*kor a szőlőmust helyett: fekete bogyós gyümölcsök kipréselt és szűrt levélével. Színe érlelődéskor lényegesen világosodik. Főleg erdős és hegyes vidékeken volt ismert. Jól erjesztő kovász, a liszt-pótlókat is jól érleli. Színe rozs-liszt esetében nem zavaró. Hajdina-lisztes kenyerekhez pedig kifejezetten jól illik, semlegesítve annak földes ízét.

Komlós liszt-kováász: a harmados liszt-kováász komlóvirággal serkentett változata. Frissen szedett és folyóvíz alatt lemosott komlóvirágból 1,5-2 dkg-ot 2 dl vízben puhára főztek és levét (néhol az áttört komlóvirágot is) „kézmelegre” hűtötték. *Bekeverés*kor ezt keverték az első adag lisztbe. A további műveleteket a harmados liszt-kováász készítésénél leírtak szerint végezték.

Egyéb liszt-kováások: az előbbi liszt-kováások változatai. Ezeknél *bekeverés*kor a liszt első adagját helyettesíthették liszt-pótlóval. *Bekeverés*nél pedig a vizet: erjedést serkentők főzetével (pl.: akácvirág, bazsalikom, maláta) gazdagították. Ezt követően a további táplálásokat liszttel és vízzel végezték. Bonyolult változatoknál egyszerre több serkentővel és liszt-keverékekkel. Némelyeknél még fűszereket is alkalmaztak, de az ilyen kovász igen ritka volt.

A felsoroltakon kívül még többféle liszt-kováász változat is ismert. Egy részük az előbbieket (mennyiségi, ütemezési) változatai vagy elegyítései. Másik részük ritkák vagy adathiányosak, esetleg a mai ízléstől már túl távol álló készítmények (pl.: kerekrepás, csicsókás, sütőtökös).

### ***Kelt-kováász receptek***

A kelt-kováások ötletét feltehetően az erjedő lepény-kenyér tészták adhatták. Ugyanis, hasonló folyamatok alapján érlelődtek a lepény-kenyerek kenyér-lepénnyé, ha a sütés előtt sokáig meleg helyen várokoztatták. Ugyancsak ekképpen érlelődtek a gabona-alapú erjesztett italok.

Kelt-kováász készítésének műveletei: a kelt-kováások lényegében vízben elkevert liszt, amelyet valamilyen (nem gabona-származékú) adalékkal erjedésre serkentettek. Készítési módjuk gyakorlatilag megegyezik, esetleg a serkentők megválasztásában és keverési arányaikban különböznek. Íme a liszt-kováász készítés általános folyamata, változatainak közös műveletei:

III. táblázat

Feladatok	Műveletek, előírások,
<i>Előkészítés:</i>	Az alapanyagokat szitálták, szűrték és „kézmelegre” előkészítették. Szükség esetén némelyiket előzőleg pirították, forralták, áttörték vagy leszűrték, esetleg fűszerezték. Kimérték a kovászhoz szükséges lisztet, vizet és a többi összetevőt (hagyomány, recept szerint).
<i>Bekeverés:</i>	Összekeverték szilárd vagy pépes összetevőket. Feloldották és szűrték a folyadékban feloldandó összetevőket. Az előbbi szilárd vagy pépes keverékhez folyékony összetevőt öntöttek. Annyit, hogy a keveréket elfedje (hagyomány, recept szerint).
<i>Kikeverés:</i>	A felöntött keveréket csomómentesre kikeverték. Sűrű palacsinta-tésztaszerű állagra törekedve. Ha túl sűrűnek bizonyult, némi folyékony összetevővel vagy előzőleg felforralt, majd „kézmelegre” hűtött vízzel hígították.
<i>Erjesztés:</i>	Kendővel letakarták, melegen (22-28 °C-on) hagyták érlelődni. Az erjedés beindulását a lisztes lé habzása jelezte. A keveréket időnként megkeverték.
<i>Kelesztés:</i>	A beérett kovász alkalmas a kenyér-tészta kovászolásához. Felhasználás: - a kovász teljes mennyiségét kovászként felhasználták; - a kovász teljes mennyiségét kovászmaggá szárították; - a kovász egy részét kovászként felhasználták, a többit tovább szaporították; - a kovász egy részét kovászként felhasználták, a többit kovászmagnak készítették;

**Magkészítés:** A kovász meghatározott részét liszttel (és korpával) kemény tésztává gyúrták. Majd darabolták (hagyomány szerint), napos vagy nem túl meleg (<40 °C) helyen teljesen kiszáritották. Szellős helyen (levegő járta módon) tárolták.

A liszt-kovászok és kelt-kovászok közötti alapvető különbség: a liszt-kovászt többször „etetik”, a kelt-kovászt csak bekeveréskor. A liszt-kovász elkészítése figyelem- és munkaigényesebb, viszont két etetés között lehetőség van az érlelődési zavarok kijavítására.

A Kárpát-medencében sokféle kelt-kovász „volt használatban”. Íme néhány jellegzetes és ismert, megőrzésre méltó, magyaros és tájjellegű kovászfajta, amelyeket érdemes kipróbálni. Az elkészítésnél az általános liszt-kovász készítési műveleteket értelemszerűen be kell tartani. A közölt receptek 1 kg-nyi kenyér-liszt (és liszt-pótló) bekovásztolásához elegendőek:

**Régi lisztes kelt-kovász:** régi, egyszerű és ismert kovász. *Előkészítés:* 10 dkg (14 csapott evőkanál) teljes kiőrlésű rozs-lisztet átszitáltak. Felforraltak kb. 3 dl (20 evőkanál) vizet, majd lefedve langyosra hűtötték. *Kikeverés:* a lisztet és vizet csomómentesre elkeverték. *Erjesztés:* konyharuhával lefedve (lekötve), egy nagyobb köcsőben (hogy ki nem fusson) meleg helyen állni hagyták. Közben néha megkeverték. Ha megerjedt (3-4 nap múlva), enyhe savanykás sörszagot árasztott. *Kelesztés:* az érett kovászból 2,5 dl-t a kivettek kenyér-dagasztáshoz. *Továbbszaporítás:* a maradékot 10 dkg liszttel feltöltötték, és 3 dl-re vízzel feltöltötték, majd tovább szaporították. Teljes kiőrlésű búza- vagy árpa-liszttel készítve 4-5 nap kellett az érleléshez. A 10 dkg teljes kiőrlésű liszt 5 dkg korpa és 5 dkg finomliszt keverékével jól helyettesíthető. Ez a kovász liszttel összegyúrva, majd kiszáritva kovászmagként is „bevált”.

**Kásás kelt-kovász:** régi lisztes kelt-kovász módján készült, de liszt helyett 2-szeres mennyiségű főtt, pépes-csomómentes (árpa-, zab-, köles-, hajdina vagy kukorica-kásával).

**Komlós-lisztes kelt-kovász:** a régi lisztes kelt-kovász búzás változata, gyorsított kelesztéssel. Sokfelé elterjedt. *Előkészítés:* 10 dkg (14 csapott evőkanál) lisztet átszitáltak. Felforraltak kb. 3 dl (20 evőkanál) vizet, majd hozzáadtak 2 csapott evőkanál szárított komlóvirágot. Lefedve langyosra hűtötték és leszűrték. *Kikeverés:* a lisztet és komlós vizet csomómentesre elkeverték. *Erjesztés:* lefedve, meleg helyen hagyták érlelődni. Közben néha megkeverték. Liszttől függően 1,5-3 nap alatt „beérett”. *Kelesztés:* az érett kovászból 2,5 dl-t a kivettek kenyér-dagasztáshoz. *Továbbszaporítás:* A maradékot az előbbiek szerint liszttel és komlós vízzel felöntötték, majd tovább szaporították. Teljes kiőrlésű liszttel a kelesztés ideje akár 1 nappal is rövidülhet. A kelesztés gyorsabbodott, ha szárított komlóvirág helyett 1 maréknyi frissel készítették, vízben szétfőzve és szitán áttörve a liszthez keverve. A XIX. században főleg búza-lisztből készített kenyereknél terjedt el. Néhol a fűszerkömény magjának őrleményét is hozzá keverték. Különösen D-alföldön és Bánságban kedvelték, ahol kovászmagként is tárolták.

**Komlós-mézes kelt-kovász:** a komlós-lisztes kovász módján készült. Azzal az eltéréssel, hogy a komlós vízhez 1 evőkanál mézet is kevertek. Búza-, árpa- és zab-lisztből készített kenyérnek kalácsos jelleget adott. A rozs-liszt savanykás ízét is jól ellensúlyozta a méz édeskés íze. Valamint a méz is erősítette az erjesztést, így a hajdinas liszt-keverékeket is jól kelesztette.

**Mézes kelt-kovász:** a komlós-mézes kelt-kovász módján készült. Azzal az egyszerűsítéssel, hogy komló nélkül készült. Főleg Felföldön, a rozs és árpa-kenyeres vidékeken volt kedvelt. Előnye, hogy korpa nélküli fehér búza-, árpa- vagy köles-lisztből készítve is jó kelesztő.

**Mézes-fűszeres kelt-kovász:** a mézes kelt-kovász ritkafűszeres változata. Kifejezetten fekete kenyerek kelesztésére. Kárpátalja, Máramaros, Sáros és hegyalja egyes településein volt ismert. *Előkészítés:* 10 dkg (14 csapott evőkanál) rozs-lisztet átszitáltak. Ezt összekeverték



szárított fűszerkömény és koriander örleményével (0,5-1 teáskanálnyi mindegyikből); K-Kárpátok vidékén édeskömény (ánizs?) mag örleményét is (0,5-1 teáskanálnyit). Felforraltak 2,7-3 dl (18-20 evőkanálnyi vizet), hagyták langyosra hűlni, közben feloldva benne 1 evőkanálnyi mézet. *Kikeverés*: mindezt csomómentesre elkeverték. Ezt követően úgy „bántak vele”, mint a többi kelt-kovásszal: lefedve, meleg helyen erjesztették, időnként megkeverték. Általában 3 nap alatt beérett. Éréskor akár 2,5-3-szorosára is megkelhetett, ezért nagyobb köcsögöt igényelt. Kelesztéskor a megmaradt mennyiséget liszttel összegyúrva kovászmagként tárolták.

Savós kelt-kovász: úgy készült, mint a régi lisztes tejkovász. Azzal az eltéréssel, hogy forralt víz helyett: szűrt, langyos tejsavóval. Jó kelesztő, gyengébben dagadó lisztek (köles, kukorica, hajdina) esetében is hatékony. Főleg a legeltető-tejfeldolgozó vidékeken terjedt el. Juhtartó vidékekről fennmaradt az 1 evőkanálnyi mézzel édesített változata. Somogyban a rozs-kukorica feles-kenyér, Alföldön a kukorica-kenyér és köleses kenyér-lepény kelesztésénél volt ismert.

Kenyeres-savós kelt-kovász: a savós kelt-kovász egyszerű házi változata. Hasonlóan készült, mint a régi lisztes kovász, de: liszt helyett fekete kenyér (rozskenyér) morzsájával, víz helyett pedig savanyú tejjel. *Bekeverés*: a kenyérmorzsát összekeverték s savanyú tejjel. *Kikeverés*: az így összeázott masszát szitán áttörték. Ezután a szokott módon erjesztették, kelesztették. Főleg a Kárpátok keleti részénél, a fekete-kenyeres övezetben volt ismert szükségmegoldás. Az erjedés gyorsítását néhol kb. 1 evőkanálnyi méz hozzáadásával fokozhatták. Jó bevált a morzsa-lisztből vagy liszt-pótlókkal készített kenyérféléknél, morzsa-lisztes kenyereknél (VIII. kötet).

Kenyeres-mézes kelt-kovász: hasonlóan készült, mint a mézes kelt kovász. Azzal a lényeges eltéréssel, hogy liszt helyett: kissé halványra megpirított kenyértől származó morzsa-lisztből készítették. Néhol szokás volt néhány szem mazsolát (vagy más aszalt gyümölcs bogyóját) is szétnyomogatni a kovász *bekeverése*kor. Kárpátalján árpa-, Erdély keleti részében inkább rozs-kenyér morzsáját használták. Felhasználás előtt szűrést-átpasszírozást igényelt.

Krumplis kelt-kovász: burgonyás kenyerek és lángosok kelesztője volt. A régi lisztes kovász módjára készült, de a liszt helyett burgonyával. A Kárpát-medence nyugati részén többnyire nyers, apróra reszelt „krumpliból”. A keleti felén inkább főtt és pépesre tört burgonyából. *Előkészítés*: a liszthez viszonyítva több (15-20 dkg) burgonyával készítették, és kb. fele annyi (1,2-1,5 dl) vízzel. Néhol még 1 evőkanál lisztet is adva hozzá, hogy a „leve külön ne váljon”. A keveréket alaposan kikeverték, majd az ismert módon erjesztették, kelesztették. A nyers burgonyás változat elszíneződhetett. Így azt rozsos, hajdinas kenyereknél használták, mert a liszt sötétebb színe ezt elfedte. Búza és más fehér-lisztes változatnál a tört-fehér főtt burgonyás változat előnyösebb. Külön ritkán készítették, inkább maradékokból készítették. Általában 3-4 nap alatt elkészült. Néhol az erjedést 1 evőkanálnyi mézzel gyorsították.

Tejes-krumplis kelt kovász: a főtt krumplis keltkovász egyik változata. Annyi eltéréssel, hogy víz helyett savanyú tejjel (esetleg tört aludttejjel, savóval) készítették. Ez a változat a Nyírségben és Dél-Somogyban volt ismert. Jól élesztette a burgonyás és a kukorica-lisztes kenyereket.

Lisztes-krumplis kelt-kovász: a krumplis kelt kovász félig lisztes változata. *Alapanyagok*: 5 dkg liszt, 10 dkg főtt-pépes burgonya és 2 dl víz (savanyú tej, vagy savó). A kevert kelt-élesztő tipikus példája. Először a pépes burgonyát a folyékony összetevővel alaposan összedolgozták, majd hozzákeverték a lisztet. Mindezt szitán áttörve, csomómentesre kikeverve, tejfőlszerű állagában erjesztették. Kb. 3 napig hagyták érlelődni, amit néha 1 evőkanál mézzel gyorsítottak.

Bozás kelt-kovász: a kenyeres-mézes kelt-kovász módján készült. Pirított kenyér morzsaliszte helyett: megmosott, melegen szárított, kissé megpirított köles-magból, amelyet alaposan összetörtek és a héjától kiszitáltak. A „bozás” név onnan ered, hogy hasonlóan készítették a régi boza-italt is (csak több vízzel). A mézet egy marék szőlő kipréselt levével is pótolhatták.

Mustos kelt-kovász: több ezer éve ismert kovász. A régi lisztes kelt-kovász mustos változata. Eredetileg (teljes kiőrlésű) liszttel és 3 napos szűrt-musttal keverve készült. Tönkebúza-, árpa- és köles-liszt kenyereknél volt népszerű. Általában 3 nap alatt beérett. Fehér-liszt és friss must keverékéből is készítették. Ekkor 5-6 nap kellett az erjedéshez, ami a heti kenyérsütéshez éppen megfelelt. Így, a szombati sütőnapon bekevert új élesztő a következő péntek esti kovászolásra „megerjedt, de nem túlért”. Szőlőmustot jól helyettesítik az édes-leves gyümölcsök mustja (pl.: alma, körte, faeper, cseresznye, ribizli), amiből gyümölcsborok is készülhetnek.

Sörös kelt-kovász: régóta ismert kovász, a mustos kelt-kovászhoz hasonlóan készült. De must helyett „forrásban lévő” (félkész-erjedő) sör habos felső levével (alsó üledék nélkül). Eredetileg rozs- és árpa-kenyér kelesztéséhez használták, de a feles (rozs-búza) lisztnél is kedvelték.

Almás kelt-kovász: ritka kelt-kovász, különösen kellemes kalácsos ízt ad a búza-, árpa- és kukorica-kenyérnek. Nyírség, Őrség és Palóc föld sajátos, mára szinte elfeledett kovásza. Összetétele különleges: 5 dkg liszt szitálva, 25 dkg félig érett (éppen édesedő) alma apróra reszelve és 1 evőkanál méz. Az almát a mézzel összekeverték, majd amikor egy kevés levet eresztett, hozzákeverték a lisztet. Ha újra „levesedett”, szitán áttörték és csomómentesre keverve hagyták érlelődni. Készítéskor kissé be is barnulhatott. Frissen felhasználták. Nem szaporították tovább, kovászmagnak sem keverték. Nyárád- és Maros-völgyében ánizs vagy édeskömény őrleményét (0,5-1 teáskanálnyit) is adtak hozzá, és kalácshoz használták.

Borsós kelt-kovász: a régi lisztes kelt-kovász módjára készítették, de a 10 dkg teljes kiőrlésű rozs-liszt felét: 5 dkg sárgaborsó-liszttel vagy 10 dkg sárgaborsó pürével helyettesítették. Ezt a rozs-borsó keveréket csomómentesre *kikeverték*. Szokásos módon *erjesztették*. Általában 4-5 nap alatt „beérett”. Friss kovászként használták. Komiszkenyereknél bevált, mert jól összefogta a gyengébb liszteket és liszt-pótlókat. Tolna- és Hajdú-vármegyéből ismert házi-kovászként.

Malátás kelt-kovász: úgy készült, mint a régi lisztes kelt-kovász, de liszt helyett malátával. Ehhez 10 dkg-nyi gabona-magvat megmosták, majd vízben áztatták, közben többször is váltva a vizet. Amikor a magvak annyira megpuhultak (2-3 nap), hogy a pelyvahéj kézi morzsolásra levált, a megtisztított magvakat pépesre törték. Ezt használták liszt helyett kovász készítéséhez. Jó kelesztő, különösen az árpa- és rozs-malátás kovász, de a köles és búza is megfelel e célnak.

Az előbbieken bemutatott kovászokon kívül ismertek egyebek is, pl.: répa-, törköly-, seprő kovász is, de ezeket már régen is inkább csak szükségmegoldásként is alkalmazták. Valamint szokatlan ízük-illatuk vagy romlékonyságuk miatt nem célszerű ezekkel házilag kísérletezni.

## Hagyományos élesztőkészítés

Kárpát-medencében az élesztős kenyér kevésbé volt elterjedt, mint a kovászos kenyér. Ugyanis édeskés-süteményes íze különbözött a hagyományos kenyereknél megszokott savanykásos ízléstől. Az élesztős kenyér-készítés főleg olyan (nem rozs-kenyeres) vidékeken terjedt el, ahol jelentősebb mértékben készítettek cukortartalmú terményekből erjesztett italokat (kiszé, méz-sör, gyümölcsbor, kvasz stb.). Ugyanis ezek habja és seprője kenyér-élesztőként is bevált.

## ***Hagyományos élesztők összetétele***

Az élesztő<sup>14</sup> olyan alapanyag, amely a kenyér tésztájához adva, abban csak *egyféle* erjedést indít el. Az alapanyagban meglévő (vagy ahhoz adott) cukrot = alkohollá és széndioxiddá bontja. Az ilyen élesztők készítése a kovászéhoz hasonló: vízben elkevert liszt, amelyet valamilyen módon *élesztős erjedésre* serkentettek. De a kenyér-lisztek és liszt-pótlók többsége nem tartalmaz elég cukrot (0,3-2,6 %, nehezen oldható formában), és ilyenkor a spontán keményítő-cukor lebontás is gyenge. Ezért hagyományos élesztők használatakor<sup>15</sup> „külső cukorra is szükség lehetett”.

Értelmezés: a hétköznapi szóhasználatban az „élesztőt” egyféle értelemben használják, vagyis a hagyományos és mai-köznapi értelmzés megegyezik. Élesztő = a kenyér erjesztéses kelését elindító alapkeverék (folyékony élesztő, élesztőmag, sajtolat vagy szárított élesztő stb.).

Élesztő-alapok: cukortartalmuk az élesztő tápanyaga. Fehérje- és ásványi-anyag tartalmuk biztosítja az élesztő-kelesztő mikroorganizmusok szaporodását. E célra jól megfelelnek az alacsony zsír- és magas cukortartalmú fehér gyümölcsök és szőlők kipréselt<sup>16</sup> leve, méz, maláta. Néhol a megpörkölt lisztből főzött kása (keményítő lebomlásából keletkező) cukortartalmát hasznosították alapként. Vagy a beáztatott gabonát hagyták „csírázni”, majd megszárazították és megtörték<sup>17</sup> (csíramálé, csiri, kötis, biracs). Ezek egyidejűleg élesztő-sűrítőként is szolgáltak.

Élesztő-indítók: természetes cukor-erjesztőket tartalmazó növényi származékok. Feladatuk az élesztő-alapok (és részben a sűrítők) cukortartalmának lebontása, a kenyér-tészta fellazítása. Hatékony indítók = erjedő must vagy gyümölcslé habja, kék-fekete gyümölcsök héja, valamint sör és méz-sör habja, kiske és boza habja, erjedő melasz leve és habja.

Élesztő-savanyítók: savas erjedést eredményező erjesztőket tartalmazó származékok. Történhet spontán módon (ha az erjedés hőmérséklete meghaladja a 28 °C-t), de ez a savas (tejsav, ecetsav) erjedés a kelesztés (gázképződés) gyengülését eredményezheti. Kevés tej hozzáadásával az almasavas és tejsavas erjedés is fokozható, egyidejű kelesztés mellett. Ezért is szívesen indítják be (futtatják) az élesztőt langyos cukros tejben, vagy keverik a tésztát aludt-tejjel, savóval.

Élesztő-sűrítők: az élesztő-alap cukor-oldatát felitatják, egyúttal az élesztő mikroorganizmusok táptalajául is szolgálnak. Kevés cukortartalmuk táplálja az élesztést, keményítőtartalmuk pedig segít a spontán kovászosodást. E célra megfelel a kenyérgabonák (tönköly, búza, rozs, árpa, zab, hajdina, köles) lisztje, valamint az alacsony zsírtartalmú lisztpótlók (gesztenye, kukorica, burgonya stb.) lisztje, kásája és pépje. Vagyis a kenyerek legfőbb alapanyaga... ideális e célra.

Élesztő-keverékek: a Kárpát-medencei kenyér-tészta élesztő-keverékek jellemzője, hogy alap és indító összetevőket feltétlenül tartalmaznak. Sűrítőjüket többnyire a kenyér lisztje adta, a kelesztés körülményei a végső savasságot is befolyásolhatták. Ugyanakkor készítési-kényelmi megfontolások miatt, a hagyományos élesztő besűrítését gyakran liszttel segítették.

Egyszerű élesztő: a cukros érett gyümölcs erjedő leve a legegyszerűbb természetes kenyér-élesztő. Mivel leginkább természetes élesztők okozzák a túlérett-édes gyümölcsök alkoholos erjedését. Legrégebbi kenyér-élesztő a túlérett gyümölcs pépje lehetett. Modern változata a

<sup>14</sup> Magyar Néprajzi Lexikon. Élesztő. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

<sup>15</sup> Attól függően milyen élesztő indítóval szaporították az élesztőt.

<sup>16</sup> Magyar Néprajzi Lexikon. Mustnyerés. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

<sup>17</sup> Magyar Néprajzi Lexikon. Csíramálé. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

nyers gyümölcsreszeléssel vagy musttal érlelt tésztájú sütemény. Az alkoholosan erjedő cukros oldat (mézes víz, szőlő-, gyümölcs-must) szűrt leve is régi kelesztő, oltott élesztővé alakítható.

**Kevert élesztő:** gabona-alapú erjesztett italok érlelődő levéből<sup>18</sup> készített élesztő. A leforrázott (esetleg meg is főzött) őrleményeket hagyták erjedni. Ezt követően a félkész italok (házi sör, boza, kishi, kvasz) még habzóan erjedő levét leszűrték. Majd beédesítették (mézzel, édes gyümölccsel, melasszal, cukorral), és hagyták „újraformni”. A habzó folyadékot leszűrték és úgy használták, mint a természetes élesztőt. Az élesztős folyadékból oltott élesztő is készíthető.

**Savós élesztő:** tej-alapon erjesztett élesztő. A mézzel vagy édes gyümölcs levével beédesített tejet hagyták megalvadni, majd cukor hatására „megbuggyanni”, végül leszűrték. Más változat szerint a tej savóját<sup>19</sup> (vagy íróját) beédesítették, és amikor „habzóan forrt”, leszűrték. Hasonló módon használták, mint a természetes élesztőt. Ebből is készülhetett oltott élesztő.

**Oltott élesztő:** talán a legrégebbi hagyományos élesztő-keverék. Közel kétezer évvel ezelőtt is már leírtak<sup>20</sup> ilyen keverékeket. Például: 3 napos must + köles-liszt, érő must + búza-liszt, must + árpaliszt, sör + liszt. Ezeket a középkorban is ismerték, főleg sütemények vagy fehér kenyerek kelesztésénél használták. Némileg javított változatban, úgymint: csak forrásban lévő must és sör tetejéről lemerthabos részt használva (alsó üledék nélkül), mindezt szöveten át-szűrve, hogy a szennyeződés ne kerülhessen a kenyérbe. Készítése a kovászéhoz hasonló, de annál 1-3 nappal hamarabb is kiérlelhető, és némi kovászhatással (keményítő-bontással) is bír.

**Régi élesztők:** korabeli leírások alapján elődeink élesztői nem könnyen eleveníthetők fel, mivel a régi leírásokban a kovász és élesztő fogalma gyakran keveredik. Talán azért, mert ugyanazon alapanyagokból – arányoktól és a készítés módjától függően – erjesztető kovász is, élesztő is.

Íme néhány példa, a ma már szinte elfelejtődött hagyományos élesztő-változatokra:

IV. táblázat

	Élesztő-alap						Élesztő-indító					Élesztő-savanyító		Élesztő-sűrítő									
Kenyér-fajták	Fehér szőlő must	Érett alma lé, püré	Érett körte lé, püré	Érett szilva lé, püré	Aszalt gyümölcs	Méz, maláta, cukor	Erjedő must, mazsola	Erjedő gabona-sör	Erjedő méz-sör	Erjedő kishé, kvasz	Erjedő boza leve	Fekete gyümölcs héja	Tej, aludttej	Tejsavó, forralt savó	Száraz, savanyú bor	Tönköly-, tönke liszt	Búza-liszt, korpa	Rozs-liszt, korpa	Árpa-liszt	Zab-liszt, korpa	Kukorica-liszt	Burgonya-pép	Köles-liszt
Római búza-kenyér (I. sz.)	x						x									x							
Római árpa-kenyér (I. sz.)	x						x												x				
Római tábori-kenyér (I. sz.)	x						x						x			x							
Római szegény-kenyér (I. sz.)	x						x													x			x
Gall-kenyér (I. sz.)						x		x									x		x				
Germán-kenyér (I. sz.)						x							x	x				x					
Póriás kenyér-lepény (XV. sz.)					x						x							x					x
Fehér kelt-kenyér (XVI. sz.)	x						x										x						
Fekete kelt-kenyér (XVII. sz.)						x			x			x						x					
Hegyközi kenyér (XVII. sz.)	x										x								x	x			

<sup>18</sup> Magyar Néprajzi Lexikon. Erjesztett gabonalé. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

<sup>19</sup> Magyar Néprajzi Lexikon. Savó, csóré (Felföld). Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

<sup>20</sup> Gaius Plinius Secundus (i.e. 23-79): római kori tudós, író, polihisztor, enciklopédista.





Az olcsó-bolti, azonnal használható élesztők gyakorlatilag teljesen kiszorították a régi-ízes házi élesztő-készítményeket, mivel azok elkészítése akár több napig is tarthatott.

Házi élesztők készítése: érdemes néhány régi, ízes-házi megoldást feleleveníteni azért, hogy a múlt emlékei ne felejtődjenek el. De azért is, mert a házi élesztővel készített kenyér íz-világa jóval gazdagabb és élvezetesebb, mint a nagyipai egyen-élesztős tömeg-kenyéré.

A hagyományos élesztő kiérlelése a kovász-készítésnél elvileg kiszámíthatóbb művelet lehetne. De sajnos gondot okozhat a megfelelő minőségű (élesztő alapanyagául szolgáló) gyümölcsök beszerzése. Ugyanis a permetezett vagy kényszerérett termések élesztő-flórája lényegesen erőtlenebb. Ezért lehetőség szerint vadon termő és permetmentes, érett és nem szennyezett terméseket használjunk alapanyagként. Valamint valódi (nem hamis és nem mű) mézet, esetleg cukrot. Tej esetében a házi kezeletlen tej ad megfelelő eredményt, mivel a tej gyári kezelése éppen a természetes erjedést-alvadást előidéző mikroorganizmusok érvényesülését gátolja. Gabonatermékek esetében a bolti árusításuk megfelelnek.

Számítások: mint a kovászoknál, úgy az élesztőknél (majd a kenyereknél) is célszerű a fajlagos mértékegységek használata. A XIX. századi elvárások (ízlés) szerint 1 kg kenyér tésztájához  $\frac{1}{2}$  liter (kb. 50 dkg) víz és 1 liter<sup>23</sup> (kb. 65 dkg) liszt szükséges. Ennyi tészta alapos kelesztéséhez legalább 7-10 dkg hagyományos folyékony, 12-15 dkg sűrített élesztőnek felel meg, valamint 5-10 dkg szárított élesztőmagnak. Ez a mennyiség mai értelmezés szerint 2-3 dkg nyers préselt, vagy 1-1,5 dkg szárított élesztővel egyenértékű. Mivel a cukor vízben oldódó, ezért az élesztő (és cukor) mennyiségét a kenyér-tészta víz-igényéhez szükséges igazítani. Vagyis „víz-literként” 15-20 dkg hagyományos (10-20%-os) folyékony élesztőre lenne szükség. Kenyér tömegre vetítve kb. 7-10 dkg/kg-nak felel meg. Kb. 2-szer annyira, mintha folyékony kovással készítenénk (mivel az élesztő tápanyagát is be kell vinni). A nagynak tűnő érték csalóka, mivel a folyékony élesztő cukortartalma csak 9-14% körüli<sup>24</sup>, vagyis a folyékony kovásznál jóval hígabb. Az élesztő víztartalma csökkenti a tészta dagasztási vízigényét is, mivel a szükséges víz egy részét az élesztő már tartalmazza, ami gyúrás után homogénebb tésztát is eredményez.

Kimérés: ha házi készítésű élesztővel kelesztettek, akkor a kenyérsütés előtt már legalább 4 nappal tudni kellett, mennyi kenyeret terveznek kisütni. Azért, mert biztonsággal ennyi idő kellett a házi élesztő megérleléséhez (elkészítéséhez). Ahány kenyeret akartak sütni, annyi szakajtónyi lisztre volt szükség. A szakajtók többségének űrmérete 3-5 liter körüli volt. Mivel egyszerre 4-6 kenyeret készítettek, ezért a kenyér-készítéshez kb. 12-30 liter lisztre volt szükség. Ennyi liszt tésztává gyúrásához pedig kb. fele ennyi vízre, vagyis 6-15 liternyire. Mivel a folyékony élesztő szükséglet kb. 15-20 dkg/liter (1,5-0,2 dl/liter), így 0,9-3 liternyi folyékony élesztőt kellett készíteni a kenyérsütéshez. Vagyis 4-6 kenyérhez 8-12 meszelynyi (azaz 4-6 icce = kb. 3,8-5 liter) kovászos köcsögre volt szükség, hogy az „élesztő ne csak beleférjen, de onnét ki se fusson”. Mai körülmények és ízlések mellett helyettesíthető lenne 0,6-1,5 kg bolti sütőélesztővel. De ha ezt a mennyiséget vízben felfuttatnák, akkor is közel 3,5-5 liternyit kapnánk. Viszont, nem kellene 4 napot „pepecselni” az élesztő-készítéssel. A XX. századi eleji ízlés szerint ötödennyi élesztő<sup>25</sup> is elegendő lett volna<sup>26</sup>, és akkoriban a tömörebb kenyereket kedvelték. Ezért is válhatta le a házi kovászt a bolti élesztő.

Előkészítés: ekkor kerül sor az élesztő kiválasztására és az kiérleléshez szükséges alapanyagok mennyiségének meghatározására. Valamint ekkorra ütemezték a kovászos köcsögök,

<sup>23</sup> Ez az érték a liszt minőségétől is függ.

<sup>24</sup> A 18 % feletti cukortartalmú folyékony élesztő akár le is állhat az erjedésben.

<sup>25</sup> Freckay János: Mesterségek szótára. I. kötet. Ötven iparág leírása. Sütő (pék). 343. oldal Budapest, 1912.

<sup>26</sup> A bécsi eljárással készült akkori élesztők a liszt keményítőjét is részben erjesztették (mint a kovász).

keverő fakanál és mélytál, törőfa megtisztítását (mosását, forrázását). Ekkor történt az előzetes kezelést igénylő alapanyagok elkészítése (tisztítás, aprítás, préselés, szűrés stb.). Az élesztő és a kedvező erjedés-keletkezés biztosítása érdekében csak az élesztő-alapot (bizonyos esetekben a savanyítót) „hőkezelték”, nehogy az élesztő-indító és kelesztő hasznos mikroorganizmusai károsodjanak.

E művelet során:

- nyers adalékot (gyümölcs, aszalvány, törköly stb.) szétnyomkodták;
- folyékony adalékot (erjedő folyadékokat, mustot, leveket, tejet és savót) leszűrték.
- forrázott vagy főtt-áttört összetevőket (kása, burgonya, stb.) fellazították;
- a malátázásra szánt gabona magvakat (áztatták, szárították, pirították, törték) előkészítették;
- felöntő vizet felforralták, benne a cukortartalmú adalékokat (méz, cukor, melasz) oldották;
- a liszteket és korpákat átszitálták;

Ezt követte az élesztő bekeverésnél felhasználandó anyagok megfelelő állagú és hőmérsékletű előkészítése, kimérése. A szükséges keverési arányokra és pontos műveletekre későbbiekben ismertetett receptek részletesen utalnak (lásd: következő fejezet-részben).

**Bekeverés:** a pépes és folyékony alapanyagokat „kézmelegre” előkészítették, és azokból a szükséges mennyiséget kimérték. Ezeket (szokás, recept szerint) összekeverve készítették a folyékony élesztőt. Hogy ezekből sűrű oltott élesztőt készíthessenek, az élesztő-sűrítőből annyit adagoltak hozzá, hogy palacsintatészta sűrűségű keveréket kapjanak. Mindezek kikeverésére a kovászos köcsög és fakanál szolgált, pépesítésre a törőfa, szűrésre-préselésre a rosta és a kéz.

Ha csak folyékony alapanyagokból készült az élesztő, akkor is egy kevés lisztet mindig adtak hozzá. Éppen csak annyit, hogy „tejszerű” legyen. Ez meggyorsította az érlelődést. Ha főtt kását vagy pürét is keverték az élesztő-elegybe, akkor legalább ugyanannyi lisztet is adtak hozzá, hogy „ismerkedjék a kenyérliszttel is”. A tejes-savós élesztőt gyakran liszttel „híg tejfölsre” készítették. Mézzel, aszalt gyümölccsel vagy cukorral gazdagították, ha nem volt elég édes. Ha a keverék sűrűre vagy túl édesre sikeredett, langyos (kiforralt) vízzel hígították. Ha hígra, akkor liszttel sűrítették, vagy kevés korpával a „föls vizet felszívatták”.

**Indítás:** miután az élesztő-elegyet összeállították, kikeverték, kendővel letakarva meleg helyen (22-28 °C-on) hagyták érlelődni. Ha 25 °C-nál hűvösebb volt, be is bugyolálták. Az élesztő beindulását a keverék „habzása” jelezte. Ilyenkor időnként (fél naponként) megkeverték. Közel 1,5-2 nap kellett ahhoz, hogy az ilyen élesztő erjedése „beteljesedjen” és habzása csökkenjen. A már erjedésben lévő élesztő-indítók (must, megbuggyant gyümölcsle, gabona- és méz-sör, kiske, kvasz, boza stb.) levét elég leszűrni, felédesíteni, és hagyni 0,5-1 napig érlelődni. Az élesztőt nem sózták, mert lassította az erjedést. De ha alacsony volt a hőmérséklet, (ilyenkor elhúzódhat az érlelődés), akkor a só megakadályozhatta a penészesedést.

**Etetés:** indítást követő 2-3. napon vált időszakúvá az etetés. Ilyenkor a habzás csökkenésekor a keverékhez (ha nagyon darabos volt, annak áttört-leszűrt pépjéhez vagy levéhez) újra élesztő-alapot öntöttek. Annyit, amennyit indításkor keverték be, és sűrítőből is ugyanannyit. Ezt az élesztő-elegyet alaposan elkeverték, kendővel letakarva meleg helyen (22-28 °C-on) hagyták érlelődni. Ha 25 °C-nál hűvösebb volt, be is bugyolálták. Az így „megetetett” keverék általában 1 nap alatt „megkóstolta” az alapot. A kelesztett-élesztő készítésekor ez a művelet kimaradt, mert indításkor már elegendő tápanyagot kapott a szaporodáshoz is.

**Szaporítás:** az indítást követő 3-4. napon az élesztő-elegy már alaposan beindult. Ilyenkor már enyhe mustos illata van, és látványosan buborékol. Ekkor ismét ugyanannyi élesztő-alapot, lisztet és vizet adtak hozzá, mint az etetéskor. Ezzel újra csomómentesre keverték. Kendővel

letakarva meleg helyen (22-28 °C-on) hagyták érlelődni. Ha 22 °C-nál hűvösebb volt, bebugyolálták. Az így „szaporított” keveréket 2-3 óra elteltével már felhasználhatták.

Folyékony élesztő: szaporítást követően az élesztő-keveréket alaposan átkeverték, ha szükséges volt, átszűrték. Ezt követően:

- vagy teljes mértékben felhasználták a kenyér-tészta kelesztéséhez (élesztőként);
- vagy liszttel (korpával) összegyúrva tésztává alakították, szárították (élesztőmagnak).
- vagy csak a felét használták élesztőnek, a másik felét (anyaélesztőnek) tovább etették-szaporították a következő kenyérsütéshez.

Az anyaélesztő továbbsszaporításakor célszerű figyelembe venni, hogy az ilyen élesztő egy idő után túlerjedhetett, és kovász-élesztő keverékévé érlelődhetett.

Saját cukros élesztés: amikor a hagyományos élesztő csak a liszt (és lisztpótló) hasznosítható cukor-tartalmából táplálkozik (XIX. századi változat). Ilyenkor az élesztés ideje több órát is igénybe vehet, mert időbe telik a beépült cukrok leválasztása, kioldása, feldolgozása. Az ilyen kenyér íze kovász-élesztős jellegű (a belső és spontán erjedéses folyamatok miatt). Ezen kelesztési mód jellemző a gyári *sörélesztős* „dagasztás nélküli” kenyér-készítésre.

Hozzáadott cukros élesztés: amikor a hagyományos élesztő a kenyér-tésztába adagolt „külső cukorból” táplálkozik (XX. századi változat). Így a kelesztés ideje legfeljebb 1-3 órát igényel, viszont a kenyér édeskebb. Ez a kelesztési mód jellemző a gyári *sütőélesztő* használatukor.

Élesztőmag: az élesztő tartósított változata. A folyékony élesztőhöz annyi lisztet (finom korpát) kevertek, hogy nehezen gyúrható tésztát kapjanak. Ezt a keveréket alaposan összedolgozták. Az így kapott kelesztő-tésztát elaprózták (lapos lepénnyé formálták, darabosra morzsozták, elnyújtva laskává tépdesték, csipetkévé szaggatták, golyókká gyúrták, vagy rostán áttörve tarhonyaszerűvé gömbölyítették stb.). A szárítást 25-40 °C közötti hőmérsékleten végezték, a felületét soha sem pirították. A száraz élesztő-magot szellős-száraz helyen, vászonzsákban felfüggetve, 1-2 hónapig eltarthatták. A vékony karikákra formált kovász-tésztát kiszáradás után rúdra fűzve tárolták. Ennek ellenére a házi élesztőmag nem volt népszerű. Szívesebben használtak kovászmagot vagy friss élesztőt. Ugyanis az élesztőmag sokkal érzékenyebb, mint a szárított kovászmag. Nedvesedésre és penészesedésre is hajlamosabb. Bedohosodhatott, meleg helyen felpuhulhatott, elfolyósodhatott. Ezért, ha szeretnénk „a múlt ízeit felidézni”, célszerűbb, ha csak frissen készített hagyományos élesztővel próbálkozunk.

## Élesztő receptek

A házilag készített hagyományos élesztők esetében két típus különböztethető meg: a szakaszos erjesztésű etetett-élesztő és az egy lépéses erjesztésű kelesztett-élesztő. Mindkét típus egyazon elv alapján fejti ki kelesztő hatását, vagyis: erjedést biztosító élesztőgombák elszaporításával... a kenyér-tészta cukortartalmának elbontása, a keletkezett etilalkohol és CO<sub>2</sub> segítségével a tészta fellazítása, habosítása. Az élesztőgombák bevitele természetes „indítókkal” történik.

### *Alapértelmezések*

A kovász-élesztő változatok összehasonlíthatósága, a könnyebb érthetőség érdekében érdemes néhány fogalmat, kifejezést és elvet-megoldást előzetesen pontosítani:

Etetett-élesztők: szakaszosan készített élesztők. Az etetett-élesztők és liszt-kovászok készítése nagyban hasonlít. Mindkettőnél az erjesztendő (cukros vagy keményítős) alapot több lépésben

adagolták. Etetett-élesztő esetében ezáltal folyamatosan növelve a kész erjesztő mennyiségét és kelesztő hatását. Így biztosítva, hogy az élesztő cukortartalma elegendő maradjon a kelesztéséhez. Ez az élesztő jól továbbszaporítható. Az így készített élesztő előnye, hogy nem túl savas, és az esetlegesen fellépő érlelési zavarok az etetések módosításával részben még kiigazíthatók. Hátránya, hogy több odafigyelést és munkát igényel.

Kelesztett-élesztő: egy lépésben készített élesztő. Kelesztett-élesztő készítése hasonló a keltkovászéhoz. Mindkettőnél a szükséges erjesztő alapot már a készítés kezdetekor hozzáadták a keverékhez. Ez az élesztő jobban megfelel tartósítható élesztőmag készítésére. Az így készített élesztő előnye, hogy élesztő hatása mellett a kovászoló (keményítő-bontó) hatása erősebb. És íze is jobban közelíti a hagyományos házi kovászt. Hátránya, hogy az erjesztés közben fellépő zavarok utólag már nehezen javíthatók, és nagyobb a penészesedés veszélye is.

Élesztők készítésének műveletei: a hagyományos házi élesztő lényegében nem más, mint „házi készítésű táptalajon történő élesztő-szaporítás”. Olyan természetes élesztők tenyésztésére, amelyek a kenyér-tésztához adott (vagy abban is lévő) cukrokat részben lebontják. Az ekkor (és sütéskor) keletkező gázok a kenyér-tésztát „felfújják”, lukacsos-habos laza szerkezetűvé alakítják. Kisütéskor a kenyér-tészta folyós szerkezete merevvé válva már megőrzi a rugalmas-szivacsos habos struktúrát. Az ilyen kenyér-állag eléréséhez: 1 kg kenyér megkelesztéséhez legalább 1 dkg-nyi cukrot kell elbontani, néhány óra alatt. Ehhez viszont legalább 1-3 dkg-nyi élesztőt kell „szaporítani”, és megfelelő mennyiségű cukorral a „kenyérbe bevinni”.

Számítás, korrekció: a könnyebb érthetőség és az egyszerű elkészíthetőség érdekében az élesztő-recepteket érdemes egységesíteni. A kovászhoz hasonlóan az élesztő felhasználást célszerű 1 kg-nyi kenyérliszt felhasználásához arányítani (mint a kovász esetében). De ezen elvárást kissé megnehezíti a gyakorlat. Ugyanis az élesztő elegendő mennyiségét elsősorban nem a liszt mennyisége határozza meg. Hanem a kenyér-tésztához szükséges víz, valamint és a bevitt (és a kenyér alapanyagaiban lévő, 0,2-2,7%) erjedő cukor mennyisége. A kenyér-tészta által felvett víz mennyisége (30-50%) főleg a liszt tulajdonságaitól, a bevitt cukor mértéke pedig (0-5%) a helyi ízléstől és hagyománytól függhet.

Szokás: a népi tapasztalat szerint 1 kg lisztből készített kenyér élesztős kelesztéséhez biztosan elegendő 0,5-1 dkg cukor vagy méz. Más változat szerint 0,5-1 dl édes „fehér gyümölcs”<sup>27</sup> kipréselt-szűrt leve vagy ugyanennyi mézes víz (0,5 evőkanálnyi 1 dl vízben). Ezen kívül annyi víz, amennyi a kenyér lisztjéhez kell (5-7 dl). Ilyen összetétel mellett biztosított a liszt cukortartalmának kioldódása és a cukor intenzív lebontása. És só (ízlés szerint 1,2-2,8 dkg/kg).

Kimérés: az itt közzé tett régi-hagyományos élesztő-receptek módosítottak. Nem összetételben, hanem arányaiban, az egységesítés elve szerint. Oly módon, hogy 1 kg liszthez mindegyik esetben ugyanannyi 2 dl folyós élesztő éppen megfeleljen a kelesztéshez. Így, ha a közölt mennyiségeket megfelezzük, akkor a készítendő kenyér akár egy egyszerű-olcsó elektromos kenyérsütőben is kisüthető (belefér).

### ***Etetett-élesztő receptek***

Az etetett-élesztő készítés mintája a liszt-kovász készítés lehetett. Ugyanis mindkét erjesztő esetében a tápanyagok lépésenként beadagolása jellemző. És mindkét változatnál különböző mértékű és korú-időtartamú lebontások és szaporítások érvényesülnek. Ezért az ilyen élesztők egyfajta „széles spektrumú” erjesztőknek tekinthetők.

---

<sup>27</sup> A cukortartalma 10-15%, Ilyen gyümölcs: alma, körte, birs, szőlő, ribizli.



Etetett-élesztő készítésének műveletei: az ilyen élesztő lényegében olyan természetes cukor-tartalmú folyadék, amelyet valamilyen természetes élesztőt tartalmazó növényi adalékkal erjedésre serkentettek, és amelyet több lépésben élesztő-alappal táplálnak. Készítési módjuk gyakorlatilag megegyezik, esetleg a serkentők megválasztásában és keverési arányaikban különböznek. Íme az etetett-élesztők készítésének általános folyamata, műveletei:

V. táblázat

Feladatok	Műveletek, előírások,
<i>Előkészítés:</i>	Az alapanyagokat tisztították, préselték, szűrték, szitálták stb. és „kézmelegre” elő-készítették. Szükség esetén némelyiket pirították, forralták, áttörték vagy leszűrték, esetleg fűszereztek. Kimérték az élesztőhöz szükséges összetevőket (hagyomány, recept szerint).
<i>Bekeverés:</i>	Kimérték az 1. adag élesztő-alapot. Feloldották, szűrték a folyadékban oldandó össze-tevőket. Bekeverték a szilárd, pépes alkotókat (hagyomány, recept szerint).
<i>Kikeverés:</i>	A keveréket csomómentesre kikeverték, szükség esetén átpasszírozták. Szükség esetén annyi forralt és langyosra hűtött vízzel felöntötték, hogy a keveréket jól elfedje (hagyomány, recept szerint).
<i>Beindítás:</i>	Kendővel letakarták, és meleg helyen (22-28 °C-on) hagyták érlelődni. Az erjedés be-indulását a lé habzása jelezte. A keveréket időnként megkeverték.
<i>Etetés:</i> 2-3. nap	Amikor a habzás kissé gyengült, a keveréket „megetették”. Vagyis a 2. adag élesztő-alapot elegyítették a beindított keverékkel, és egyenletesre elkeverték. Ha szilárd összetevőt is adtak hozzá, azzal csomómentesre kikeverték.
<i>Érlelés:</i>	Kendővel letakarták, melegen (22-28 °C-on) hagyták érlelődni. Az érlelődést a lé habzásának erősödése jelezte. A keveréket időnként megkeverték.
<i>Szaporítás:</i> 3-4. nap	Amikor a habzás gyengült, a keveréket „megetették”. Vagyis a 3. adag élesztő-alapot hozzákeverték a már erjedő keverékhez. Ha szilárd összetevőt is adtak hozzá, azzal csomómentesre kikeverték.
<i>Erjesztés:</i>	Kendővel letakarták, melegen (22-28 °C-on) hagyták érlelődni. Az érlelődést a lé habzásának erősödése jelezte. A keveréket időnként megkeverték.
<i>Utókezelés:</i>	Felhasználás előtt néhány órával, az élesztőt leszűrték (esetleg szitán áttörték). Ekkor adták hozzá szükség esetén a sűrítőt és a kelesztést gyorsító élesztő-alap adagot. Mindezt csomómentesre kikeverve, híg palacsinta-tészta állagúra készítve (recept, hagyomány szerint).
<i>Kelesztés:</i> 4-5. nap	A beérett élesztő alkalmas a kenyér-tészta kovászlásához. Felhasználás: <ul style="list-style-type: none"> <li>- az élesztő teljes mennyiségét kovászként felhasználták;</li> <li>- az élesztő teljes mennyiségét kovászmaggá szárították;</li> <li>- az élesztő egy részét kovászként felhasználták, többet tovább szaporították;</li> <li>- az élesztő egy részét kovászként felhasználták, a többi kovászmagnak készítették;</li> </ul>
<i>Magkészítés:</i>	Az élesztő meghatározott részét liszttel (vagy korpával) kemény tésztává gyúrták. Majd darabolták (hagyomány szerint), napos, nem túl meleg (<40 °C) helyen teljesen kiszáritották. Szellős helyen (levegő járta módon) tárolták.

A Kárpát-medencében kevés adat lelhető fel az igazi hagyományos élesztő készítéséről. Ugyanis a korabeli szóhasználatban gyakran élesztőnek nevezték a kovászt is. Különösen sze-gényes az etetett-élesztők készítéséről fellelhető ismeretek, ezek is főleg visszaemlékezéseken alapulnak. Íme néhány jellegzetes és ismert, megőrzésre méltó, magyaros és tájjellegű élesztő-fajta, amelyeket érdemes kipróbálni. Elkészítésnél az általános etetett-élesztő készítési műve-leteket értelemszerűen be kell tartani. Adagolásuk: 2 dl-nyi kovász 1 kg-nyi kenyérliszthez.

Harmados etetett-élesztő: régi hagyományos házi élesztő, a harmados liszt-kovász „élesztő-tükröképe”. *Bekeverés*: 7 dkg (10 csapott evőkanál) durva őrlésű lisztet és 2 dl (15 evőkanál) „harmadnapos forrásban lévő must” szűrletét csomómentesre kikeverték. Mindezt egy nagyobb köcsögben, nehogy kifuthasson. *Beindítás*: meleg (28 °C-nál nem fűtöttebb) helyen kendővel letakarva hagyták érlelődni, de félnaponként átkeverték. *Etetés*: a 2-3. napon az érlelődő élesztő tetején összegyűlt habos lisztet lemerték. Ezt 2 dl friss-szűrt musttal (vagy mézes vízzel<sup>28</sup>) elkeverték, és újra tovább *érlelték* (meleg helyen, lefedve, félnaponta megkeverve). A megmaradt kissé lisztes érett mustos folyadékot újabb élesztőadag indítására vagy erjesztett ital készítésére felhasználhatták. *Szaporítás*: a 3-4 napon az összegyűlt lisztet újra lemerték (levét más célra félretették), és 1 dl friss-musttal (vagy mézes vízzel) elkeverték. Amikor ez a keverék ismét forrásnak indult, beledolgozták a kenyértésztaába. Jó kelesztője az alacsony cukortartalmú búza- és köles-lisztből készített kenyérnek. Többi liszthez is kiváló, de a burgonyás, hajdinás vagy kukoricás kenyeret már édesíthette, ezért az ilyen liszteknél inkább süteményekhez használták. Élesztőmagnak is készíthető. Adagolás: 2 dl élesztő 1 kg liszthez.

Mézes etetett-élesztő: a harmados etetett-élesztő változata. Must helyett márc-cal<sup>29</sup> indítva és mézes vízzel etetve készült. A márc készítése egyszerű, leginkább szőlőtörkölyön készítették. Kipréselt szőlő héjára (vagy néhány beáztatott, szépasszírozott aszalt szőlőszemre, mazsolára) mézes vizet öntöttek. Ez a keverék 2-3 nap alatt (mint a must) forni kezdett. Ezt használták az etetett-élesztő indítására, liszttel elkeverve az előbbi leírás szerint. Vagyis mézes vízzel *etették* és *szaporították*, a lemerés után visszamaradt lisztes levet pedig újabb élesztő vagy méz-sör indításához használták. A méz magas ára miatt csak a „gazdagabb házaknál engedhették meg” maguknak ezt a luxust, esküvői disz-kenyerek, kalácsok és sütemények készítésénél.

Almás etetett-élesztő: régen a szegények élesztője. Elkészítése egyszerű, ugyanakkor rendkívül aromás-ízletes kelesztést ad. *Előkészítés*: 2 közepes nagyságú, puhára érett almát megmostak, meghámoztak, kicsumáztak. Az alma húrát pépesre reszelték, szitán áttörték. *Bekeverés*: ebből a nyers almapépéből 2 dl-t (15 csapott evőkanálnyi) összekeverték 5 dkg (7 csapott evőkanál) liszttel, csomómentesre. *Beindítás*: meleg helyen letakarva hagyták érlelődni, naponta 2-3-szor megkeverték. *Etetés*: 3. napon a lisztes almapépet ritka szöveten át leszűrték (levét erjesztett italhoz használhatták). Az almapépet pedig 2 dl frissen préselt és szűrt, érett alma levével felöntötték. Majd, keverve hozzá 1 evőkanál lisztet, hagyták erjedni. *Szaporítás*: az 5. nap az etetést megismételték (szűrték, friss almalével és liszttel pótolták). Hagyták erjedni néhány órát, majd az egész keveréket szitán átpasszírozva már hozzákeverhették a kenyér-tésztaához.

Kenyeres etetett-élesztő: hasonlóan készült, mint a harmados etetett-élesztő. Azzal az eltéréssel, hogy liszt helyett enyhén pirított kenyérdarabokon érlelték a must-, márc- vagy mézsör-élesztőt. *Előkészítés*: 2 dl (1 pohár) száraz, apró kockákra vagdalt kenyérbelet serpenyőben halványra pirítottak. *Bekeverés*: a kihűlt pirított kenyérbelet felöntötték 3 dl szűrt musttal<sup>30</sup> (márcal). *Kikeverés*: nem keverték, hanem a pirított kenyeret óvatosan mozgatták, hogy a levet törődés nélkül felszívhassa. *Beindítás*: meleg helyen letakarva hagyták érlelődni. Naponta 2x az edényt óvatosan megmozgatták, de sohasem kavarták-törték. *Etetés*: a 3. nap a keveréket szűrőbe öntötték és hagyták lecsepegni, néha gyengén megnyomogatták (de nem törték). Az

<sup>28</sup> Mézes víz: forralt, majd langyosra hűtött vízben méz feloldva. Töménysége: 1 evőkanál méz 1 dl vízben. Helyettesíthették felforralt, majd lehűtött musttal (így akadályozva a must spontán beindulását).

<sup>29</sup> Márc: mézes víz gyümölcstörkölyön erjesztve.

<sup>30</sup> Must: ez esetben nemcsak szőlőlé, hanem bármely más, gyümölcsbor készítésére alkalmas kipréselt lé.

elfolyt levet erjesztett ital (kvasz, cibere) készítésére használhatták. A leszűrt kenyérkockákra ismét friss mustot öntöttek, és az előbbiek szerint hagyták erjedni. *Szaporítás:* az 5. napon az etetést az előbbiek szerint megismételték. Majd hagyták néhány órát érlelődni, és az egészet pépesre keverék, szitán át is törték. Azon módjában már használhatták élesztőnek. De lisztel-korpával átgyúrva készíthettek belőle élesztőmagot. Kenyér egy részét tovább is szaporíthatták.

Tejes etetett élesztő: a kenyeres élesztő mintájára készült. Azzal a különbséggel, hogy a pirított kenyér-darabokat tejes keverékkel indították. *Elkészítése:* 2 dl friss (1-2 napos) aludttej és 1 marék tiszta fekete bogyós gyümölcs keverékét pépesre zúzták. Majd meleg helyen letakarva hagyták érlelődni. Ezután szitán áttörték-szűrték és a kapott pépet a kenyérdarabokra öntötték. Ezt sem keverték, csak gyengéden mozgatták, hogy a kenyérdarabok felszívhassák a tejes gyümölcsmustot. *Beindítás:* meleg helyen letakarva hagyták érlelődni. Naponta 2x az edényt óvatosan megmozgatták, de sohasem kavarták-törték. *Etetés:* a 3. napon 1 dl must vagy mézes víz hozzáöntésével élénkítették az *erjedést*. *Szaporítás:* 5. nap a keverékhez 0,5 evőkanál mézet (vagy 1 dl mustot) adtak, azzal összekeverték, és szűrőn áttörték. Ahogy a keverék erjedése kissé felerősödött, már élesztőként használhatták. Adagolás a szokásos: 2 dl/liszt-kg. A maradékból kiváló élesztőmag készíthető: feles korpa-liszt keverékkel összegyúrva.

Korpás etetett-élesztő: a harmados etetett-élesztőhöz hasonló módon készült, de liszt helyett korpán erjesztve. Valamint bekeveréskor 1 evőkanál aludttejet (savót) is adtak hozzá. A többi művelet már az előbbiekben leírtak szerint végrehajtva. Erőteljes élesztő és jelentős kovászoló (keményítő bontó) hatással is rendelkezik. Ismerték a tejes etetett-élesztő korpás változatát (pirított kenyér helyett rozs- vagy búza-korpát használva).

Malátás etetett-élesztő: igen hatékony, mára elfeledett házi élesztő. A harmados etetett-élesztő mintájára készült, de liszt helyett házi malátával. Ennek készítési módja: 1 dl-nyi gabonát alaposan megmostak, majd szétterítve vízbe áztatták (fél naponként kicserélve frissre a vizét). Amikor annyira felázott, hogy a héját kézzel ledörzsölhették: megtisztították, és pépesre törték. A harmados erjesztett-élesztőnél leírtak szerint jártak el, de liszt helyett ezt a pépet használva. Élesztés mellett erőteljesen kovászoló hatású. Különösen sós kalácsok készítésére alkalmas.

Köleses etetett-élesztő: régi élesztő, már emlékekben „sem él”. Úgy készült, mint a harmados etetett-élesztő, de liszt helyett pörkölt köles darájával. Fél napra a kölest vízben beáztatták, majd napon kissé megszikkasztották és forró serpenyőben megpirították. Ezt mozsárban összetörték, durva héjától megszitálták és ezt elegyítve össze a musttal. A többi műveletet már a „harmados” leírása szerint végezték. Köles helyett néhol durva árpa- vagy kukorica-darából készítették, megpirítva majd megtörve. Néhol aludt-tejes mézzel vagy musttal indították.

Kásás etetett-élesztő: a kenyeres vagy tejes etetett-élesztő sajátos módosulása. Ennél a pirított kenyeret főtt kásával helyettesítették és musttal (márcal, mézes vízzel) etették. Kása: többnyire köles, árpa-, hajdina- vagy kukoricadara. A kását sótanul, mézes vízben vagy édes gyümölcs levében puhára főzték. Ezt követően a vonatkozó leírásoknak megfelelően szaporították.

Krumplis etetett-élesztő: az almás etetett-élesztő módjára készült. De alma helyett nyers reszelt burgonyával, amit forrásban lévő must (vagy márc) habjával indítottak. A további műveletek értelemszerűen egyeznek. Egyfajta szükség-megoldásként, burgonyás kenyereknél volt ismert.

Borsó-lisztes etetett-élesztő: a harmados vagy mézes etetett-élesztő változata. Liszt helyett sárgaborsó liszttel vagy pürével készültek. Általában 1-1,5 nappal később érett be, felhasználás előtt szűrést nem igényelt. A gyenge (árpa-, zab-, burgonya-, köles-) lisztek jó élesztője.



A felsoroltakon kívül még többféle etetett-élesztő változat létezett. Egy részük az előbbiek (mennyiségi, ütemezési) változatai vagy elegyítései. Másik részük ritkák vagy adathiányosak, esetleg a mai ízléstől már túl távol álló készítmények (pl.: kerekrepás, csicsókás, babos).

### ***Kelesztett-élesztő receptek***

A kelesztett-élesztő mintája a kelt-kovász lehetett. Ugyanis mindkét erjesztő esetében a tápanyagok első lépésben történő beadagolása jellemző. És mindkét változatnál hasonló mértékű és közel egykorú-időtartamú lebontások és szaporítások érvényesülnek. Ezért az ilyen élesztők egyfajta „szűk spektrumú” erjesztőknek tekinthetők. Ugyanakkor ezen élesztők többségénél tapasztalható érdemi kovászosító hatás is (mert spontán kovászosítás is beindulhat). Mivel a legtöbb kelesztett-élesztő és kelt-kovász receptúrája hasonló, leginkább a keményítőkukor (erjesztő és élesztő) arányaikban térnek el. Így némelyek „ide is, oda” is besorolhatók.

Kelesztett-élesztő készítésének műveletei: a kelesztett-élesztő lényegében olyan természetes cukor-tartalmú folyadék, amelyet valamilyen természetes élesztőt tartalmazó növényi adalékkal erjedésre serkentettek. És amelyet az első művelet során annyi élesztő-alappal látnak el, hogy képes legyen az erjesztésen túlmenően a kenyértészta élesztését is ellátni. Készítési módjuk gyakorlatilag megegyezik, esetleg a serkentők megválasztásában és keverési arányaikban különböznek. Íme a liszt-kovász készítés általános folyamata, műveletei:

VI. táblázat

<b>Feladatok</b>	<b>Műveletek, előírások,</b>
<i>Előkészítés:</i>	Az alapanyagokat szitálták, szűrték és „kézmelegre” előkészítették. Szükség esetén némelyiket előzőleg pirították, forralták, áttörték vagy leszűrték, esetleg fűszereztek. Kimérték a kovászhoz szükséges lisztet, vizet és a többi összetevőt (hagyomány, recept szerint).
<i>Bekeverés:</i>	A szilárd vagy pépes összetevőket összekeverték. Feloldották és szűrték a folyadékban feloldandó összetevőket. Az előbbi szilárd vagy pépes keverékhez folyékony-feloldott összetevő-részt öntöttek. Annyit, hogy a keveréket elfedje (hagyomány, recept szerint).
<i>Kikeverés:</i>	A felöntött keveréket csomómentesre kikeverték. A hagyomány szerinti állagra törekedve. Ha sűrűnek bizonyult, némi folyékony összetevővel vagy előzőleg fel-forralt, majd „kézmelegre” hűtött vízzel hígították.
<i>Erjesztés:</i>	Kendővel letakarták, melegen (22-28 °C-on) hagyták érlelődni. Az érlelődést a lé habzásának erősödése jelezte. A keveréket időnként megkeverték. Némely változat esetén az erjesztés hőmérséklete eltérhetett.
<i>Utókezelés:</i>	Felhasználás előtt néhány órával az élesztőt leszűrték (szitán áttörték). Ekkor adták hozzá szükség esetén a sűrítőt és a kelesztést gyorsító élesztő-alap adagot. Mindezt csomómentesre kikeverve, híg palacsinta-tészta állagúra készítve (recept, hagyomány szerint). Némely változat esetén e művelet elhagyható.
<i>Kelesztés:</i>	A beérett élesztő alkalmas a kenyér-tészta kovászosolásához. Felhasználás: <ul style="list-style-type: none"> <li>- az élesztő teljes mennyiségét kovászként felhasználták;</li> <li>- az élesztő teljes mennyiségét kovászmaggá szárították;</li> <li>- az élesztő egy részét kovászként felhasználták, többet tovább szaporították;</li> <li>- az élesztő egy részét kovászként felhasználták, a többet kovászmagnak készítették;</li> </ul>
<i>Magkészítés:</i>	Az élesztő meghatározott részét liszttel (és korpával) kemény tésztává gyúrták. Majd darabolták (hagyomány szerint), napos vagy nem túl meleg (<40 °C) helyen teljesen kiszárították. Szellős helyen (levegő járta módon) tárolták.

A Kárpát-medencében a kelesztett-élesztők készítése ismert és népszerű volt, bár azt elsősorban nem kenyér-kelesztésre használták. Hanem többnyire házi erjesztett italok előállítására. Ezért az így szaporodott élesztőt – sok helyen – az ital-erjesztés „melléktermékének” tekintették. Csak a XIX. századtól terjedt el az egyre népszerűbb gyári sörélesztő mintájára, házi élesztőként.

Íme néhány jellegzetes és ismert, megőrzésre méltó, magyaros és tájjellegű házi élesztő-keverék, amelyeket érdemes kipróbálni. Különösen azért, mert egyúttal megízlelhetjük a régi-elfeledett házi erjesztett italokat is, amelyeket a borok és sörök szinte teljesen kiszorítottak. Az adott élesztő elkészítésénél – értelemszerűen – az általános etetett-élesztő készítési műveleteket is be kell tartani. A receptek 1 kg-nyi kenyér-liszthez értendők: 2 dl/liszt-kg.

Mustos kelesztett-élesztő: az egyik legrégebbi hagyományos élesztő. A mustos kelt-kováshoz hasonlóan készült, de lényegesen kevesebb liszttel és édesebb musttal. Ezáltal a keményítőt bontó mikroorganizmusok helyett a cukorbontást segítő élesztő hatásúak szaporodnak el. Az ilyen élesztő készítésekor a liszt: nem az erjesztés táplálását szolgálja, hanem egyfajta felület az élesztőgombák megtapadására. *Előkészítés:* folyó vízben megmosott szőlőszemek kocsányát eltávolították, majd a szemeket alaposan szétnyomták-trancsírozták (nem törve a magokat). Néhány órási pihentetés után a tört szőlőt újra alaposan kézzel átmorzszolták. Majd szűrőn át (hogy a héjat, magokat „megfogja”) alaposan átpasszírozták. *Bekeverés:* 3 dl folyós-kocsonyás mustot 5 dkg (7 csapott evőkanál) liszttel<sup>31</sup> csomómentesre kikeverték. *Erjesztés:* kendővel lefedve, egy nagyobb köcsőben (hogy ki nem fusson) meleg helyen hagyták érlelődni. Közben néha megkeverték. Ha jól erjedt (3-5 nap múlva), enyhe savanykás mustszagot árasztott. *Kelesztés:* az érlelődő élesztő felszínén összegyűlt lisztes habból lekanalaztak 2 dl-t: a kenyér-dagasztáshoz. Ezt élesztőként keverték a kenyér-tésztához, esetleg 1 dl mustot<sup>32</sup> is adva hozzá. Néhol liszt helyett: finom-szítált korpával vagy teljes kiőrlésű liszttel készítették. A musttól és hőmérséklettől függően az élesztő elkészülési ideje 4-6 nap lehet.

Gyümölcsös kelesztett-élesztő: a mustos kelesztett-élesztő gyümölcsös változata, amelyben a mustot: édes-érett „fehér” gyümölcs<sup>33</sup> kiperéselt-szűrt levével helyettesítették.

Mézes kelesztett-élesztő: a mustos kelesztett-élesztő mintájára készült, de szőlőmust helyett kétszeres töménységű mézes vízzel (1 evőkanál méz 1 dl vízben). Az érlelődést indítását néhány szem aszalt szőlőszem (mazsola) segítette. *Előkészítés:* 3 dl vizet felforraltak, abban feloldottak 3 evőkanál mézet. *Bekeverés:* amikor a mézes víz „kézmelegre” hűlt 5 dkg (7 csapott evőkanál) liszttel csomómentesre kikeverték. *Erjesztés:* lefedve, meleg helyen hagyták érlelődni, időnként átkeverték. A további műveletek a mustos kelesztett-élesztőnél leírtak szerint értelemszerűen érvényesek. *Kelesztés:* a kenyér dagasztásához a felszínéről lement lisztes habot használták. A XIX. század végétől (a cukor árának csökkenésekor) a mézet: cukros vízzel vagy melasz-oldattal helyettesítették, és a keveréket szőlő helyett „kanálnyi” sör- vagy musthabbal indították.

Savós kelesztett-élesztő: más néven csórás élesztő. A mézes kelesztett-élesztőhöz hasonló. Azzal az eltéréssel, hogy mézes víz helyett mézes tejsavóval készítették. *Előkészítés:* aludttej savóját leöntötték, átszűrték és 3 dl-nyit 35-40 °C-ra felmelegítették. *Bekeverés:* a tejbe feloldottak 2 evőkanál mézet és az 5 dkg lisztet hozzákeverték. *Kikeverés:* csomómentesre. *Erjesztés:* kendővel lefedve, egy nagyobb köcsőben (hogy ki nem fusson) 28-35 °C körüli helyen hagyták érlelődni. Közben néha megkeverték. Ha jól erjedt (2-4 nap múlva) savanyú

<sup>31</sup> A régi leírások szerint: tönköly-, tönkebúza-, árpa- vagy köles lisztje. Mai igények-ízlések szerint leginkább az burgonya-, hajdina- árpa-, zab- és kukorica-liszt esetében számíthatunk „ínycsökkentőkre”.

<sup>32</sup> Must helyett mézes vizet, vagy cukros vizet (1 dl vízben 0,5 csapott evőkanál kristálycukor).

<sup>33</sup> Jól bevált „fehér” gyümölcs-levek = alma-, körte-, birs-, ribizli-, faeper-lé.

„buggyant” tejhez hasonlóan „illatozott”. *Kelesztés*: a keverék sűrűjéből 2 dl-t lemertek és azt a kenyér kelesztésére használták. A maradékot továbbszaporították, jól indította a tejes kelesztett-élesztőt. Liszt nélkül készített változatát savó-serként fogyasztották.

Almás kelesztett-élesztő: régen népszerű házi élesztő, főleg kalácsokhoz kedvelték. *Előkészítés*: édes-leveses almát megmostak, meghámoztak, kicsumáztak és lereszeltak. *Bekeverés*: 3 dl-nyi almapürét 2 dkg (3 csapott evőkanál) liszttel és 1 evőkanál mézzel csomómentesre keverték. *Erjesztés*: lefedve, meleg helyen hagyták érlelődni, napjában többször is átkeverték. *Kelesztés*: az erjedt keverék felső részéről 2 dl-nyit „lekanalaztak”, és szitán áttörve keverték a tésztához. Az almát jól helyettesítette a körte is. Az 1970-es évek végén némely kiskunsági tanyán<sup>34</sup> még ismert volt az érett császárkörtés élesztővel készült, kemencében sült, kelt kukoricamálé.

Kenyeres kelesztett-élesztő: más néven kovászos, kvaszos vagy kelesztett-élesztő. Keleti szlávok jellegű, főleg Bereg- és Máramaros-vármegye vidékén volt ismert. A mézes kelesztett-élesztő módján készült. Annyi eltéréssel, hogy 5 dkg liszt helyett: rozs-kenyér világosra pirított morzsájából 5 dkg-nyit keverték a mézes vízhez. Általában 4-6 nap alatt elkészült. *Kelesztés*: a keverék sűrűjéből 2 dl-nyit lemertek, és ezzel kelesztették a kenyér-tésztát. Hasonlóképpen készítették a kvasz nevű erjesztett italt, de csak egyszeres vagy feles töménységű mézes (cukros) vízzel. Ennek az élesztőnek is ismert sörélesztővel indított, cukorral vagy melasszal készített változata. Aszalt szőlő (mazsola) hiányában az érlelést jól indította: áfonya, szeder, alma, körte, málna. A XX. század közepétől a gyári élesztő teljesen kiszorította. De mint házi italkészítési mód (kvasz-érlelés) a mai napig népszerű a keleti szláv népesség körében.

Malátás kelesztett-élesztő: csíráztatott árpával készített mézes kelesztett-élesztő, amelynél az 5 dkg lisztet: 10 dkg nyers maláta<sup>35</sup> finom-tört pépjével vagy 5 dkg pörkölt maláta főtt darájával váltották ki. Általában 3-5 nap alatt kiforrott (sör)élesztővé. *Kelesztés*: a felszínéről lement 2 dl-nyi lisztes habot használták a kenyér dagasztásához. Hasonlóképpen készítették a középkori sört is, csak lényegesen több és kevésbé édes lével, valamint fűszerekkel<sup>36</sup> ízesítve. A mézes vizet a XIX. század közepétől egyre inkább cukorral vagy melasszal helyettesítették. De idővel ez a kenyér-élesztő elfelejtődött, mert a boltban kapható sör- majd sűrűélesztő kiszorította.

Bozás kelesztett-élesztő: a mézes kelesztett-élesztőhöz hasonlóan készült. Annyi eltéréssel, hogy 5 dkg liszt helyett: 7 dkg (10 csapott evőkanál) pirított köles-magból tört-szitált liszttel. Az előzőekben leírt módon készítve és használva. Szükség esetén néhány szem szőlővel vagy gyümölcs-bogyóval segítve az indítást. A XX. század elejéig így készítették a kunsági bozát (erjesztett italt, köles-sört), kissé hígabbra. Mára ez az élesztő (mint a boza is) elfelejtődött.

Tejes kelesztett-élesztő: más néven tejser-élesztő. *Előkészítés*: fölözött nyers tejet 40-45 °C-ra felmelegítettek. *Bekeverés*: 3 dl tejbe feloldottak 2 evőkanál mézet és 2 csapott evőkanál lisztet (ez némely változatnál elhagyva). *Kikeverés*: egy nagyobb edényben csomómentesre keverték. *Erjesztés*: kendővel letakarták, melegen (35-40 °C-on) hagyták érlelődni. Érlelődést a habzás jelezte. Időnként megkeverték. Érés idő: 3-4 nap. *Kelesztés*: a keverék sűrűjéből 2 dl-t kenyér kelesztésére használtak, a maradékot pedig továbbszaporították. Ezt a módszert használták a régi, tejből erjesztett ital (kumis) készítésénél is. Mára ez az élesztő és ital elfelejtődött, de emlékéét őrzi az „élesztő felfuttatás”: a gyári sűrűélesztő szaporodásának beindítása édes tejben.

<sup>34</sup> Józán, Erdő és Balázspusztá tanyákon.

<sup>35</sup> Nyers maláta = héjától megtisztított csíráztatott gabonamag. Pörkölt maláta = nyers maláta megpirítva.

<sup>36</sup> Régi sörfűszerek = komló, koriander, kakukkfű, gyömbér.

Vert-tejes kelesztett-élesztő: más néven törttejes vagy savanyútejes élesztő. A tejes kelesztett-élesztő mintájára készült, de tej helyett: pépesre kevert aludttejjel. Gyakran már a 3-ik napon alkalmas kenyér kelesztésére. Erőteljesen savanykás íze a kovászolás illúzióját adja.

Tej-kenyeres kelesztett-élesztő: a tejes kelesztett-élesztő módján készítették. Annyi eltéréssel, hogy liszt helyett 5 dkg száraz kenyérkockát áztattak-érleltek mézes tejjel. A szokásos általános lejáráshoz igazodóan készült. Viszonylag gyorsan erjedő élesztő. Tekinthető a kenyeres élesztő mézes-tejes változatának is. Főleg a kukorica- és zab-lisztből készített kenyerek kelesztésénél volt ismert, de a hajdina és köleses kenyereknél is bevált. A tejet néhol vert-tejjel vagy savóval (íróval) is helyettesítették. Ez a házi élesztőféle mára kikopott még a „tanyasi emlékezetből” is.

Borsós kelesztett-élesztő: feltehetően jövevény házi élesztő. A Kárpát-medencében ritka, némely tolnai és baranyai svábok lakta vidéken lelhetők fel ennek emlékei. *Előkészítése* sajátos: sárgaborsót (vagy lencsét) beáztattak 1 napra, majd a héját kézzel ledörzsölték. Ezt követően a borsót (annyi vízben, hogy éppen ellepje) teljesen puhára főzték. *Bekeverés*: majd a főtt borsót pépesre törték 10 dkg-ot (7 csapott evőkanálnyit) és 3 dl mézes vizet (vagy szűrt mustot) adtak hozzá, mindezt simára kikeverték. *Érlelés*: nagyobb edényben 28-35 °C-on, letakarva hagyták érlelődni, de naponta néhányszor feltétlenül átkeverték. *Kelesztés*: a habos részből 2 dl-nyit lemertek kenyér kelesztésére, a többit továbbszaporították. Szaga kissé furcsának tűnhet, de sütéskor eltűnik. Jól keleszti a gyengébb liszteket, rugalmas-szivacsos tésztát ad, de elszínezi.

Kásás kelesztett-élesztő: egyszerű, hagyományos, házi élesztő. Akár friss kása-maradékból is elkészíthető. A mustos, mézes vagy tejes kelesztett-élesztő leírása szerint készíthető. Azzal a módosítással, hogy az 5 dkg liszt helyett 10 dkg főtt kásával<sup>37</sup> készítették a kelesztett-élesztőt. Néhol az élesztőbe szánt kását gyümölcsmustos vízben főzték, és annál gyorsabban érlelődött, minél puhábbra-pépesre, minél hosszabb ideig főzték és só nélkül készítették.

Krumplis kelesztett-élesztő: a kásás élesztő egyik változata. A mustos vagy mézes kelesztett-élesztő leírása szerint készült. De az 5 dkg liszt helyett 10 dkg főtt-tört burgonyával. Vidéki-népi változata tej nélküli (vizes) volt. Mézes-tejes változatát „városi szokásnak” tartották.

Gesztenyés kelesztett-élesztő: a krumplis élesztő módján készült. De burgonyapüré helyett főtt gesztenye vagy sulyom pépesre tört magbelet használva. Kellemes ízű és erőteljes élesztőt ad, bár kissé bebaráncíthatja a kenyér-tésztát. Különösen jól illeszkedik a rozs- és hajdinaliszthez.

Az előbbi élesztők készítési módja és arányai tájanként kissé (néhány tíz %-kal) eltérhettek. Esetleg némi fűszerezéssel, ízesítésekkel kiegészülhettek. De ezek nem érdemi különbségek. A felsoroltakon kívül még többféle etetett-élesztő változat létezett. Egy részük, az előbbieket (mennyeségi, ütemezési) változatai vagy elegyítései. Másik részük ritkák vagy adathiányosak, esetleg a mai ízléstől már túl távol álló készítmények (pl.: káposztás, kerekrepás, csicsókás).

## Régi eljárások kipróbálása mai módszerekkel

A mai rohanó időben már nincs elég időnk arra, hogy napokig készítsünk hagyományos kovászt vagy élesztőt. Vagy hogy 14-20 órát is rászánhassuk egy-egy régi kenyér-féle elkészítésére. Valamint a manapság beszerezhető alapanyagok sem hasonlítanak igazán sem a régi őrlésű

<sup>37</sup> Jól bevált a mézes vagy édes-tejes = köles-, kukorica-, zab- és hajdina-kása. Esetleg harmat-kása, gesztenye- vagy sulyom-püré, stb. Néhol: bármely gabona darájából, száraz kenyérből főzött kása is.



lisztekhez, sem permetezés-műtrágyázás nélkül termelt gyümölcsökhöz, terményekhez. És a régi kemencés sütés is jelentősen különbözik a mai tűzhelyes- vagy kisépés kenyérsütéstől. Ezért, ha kipróbálnánk a régi ízeket, először célszerű gyorsabb-ésszerűbb (az ízeket-illatokat viszonylag hitelesen tükröző) módszerekhez folyamodni. Például: a hagyományos-házi kovász- és élesztő-keverékeket mai-ismert lehetőségekkel rekonstruálni. Vagy a különböző kovász- és élesztő-keverékeket – az összehasonlíthatóság érdekében – ugyanazon összetételű kenyerekben kipróbálni. Azért, hogy a különbségek minél intenzívebben kiérződhessenek.

### ***Próba-kenyerek készítése***

Ahhoz, hogy a régi-hagyományos kelesztések eredményeit összehasonlíthassuk, célszerű olyan kenyér-összetételekkel kísérletezni, amelyek a régi szokásoknak és a mai ízléseknek egyaránt megfelelnek. Fontos, hogy ezek aromája ne legyen túlzottan domináns, nehogy eltorzíthassa a régies ízeket. Majd ezekhez a kenyér-alapkeverékekhez keverhetjük a mai módszerekkel készített retro kovász- és élesztő mintákat. Így adva lehetőséget a kóstolós összehasonlításra.

Régi búza-kenyér alap: régi pannóniai kenyér-féle, még a középkorban is ismert. A korabeli fehér-kenyérhez hasonló, de régies lisztből készítették. *Régi búza-kenyér alaprecept:* 1 kg teljes kiőrlésű búza-liszt, 0,5-1 dkg só és 4-5 dl víz. *Kelesztő:* 2 dl mustos kelt-kovász vagy mustos kelesztett-élesztő. Korpás kovásszal is készítették. *Folyamat:* bekeverés, közvetlen tészta-készítés<sup>38</sup>, szakajtás, formában kelesztés, kemencében kisütés formában vagy abból kiborítva.

Régi rozs-kenyér alap: régi felföldi kenyér-féle, még a középkorban is népszerű volt. A korabeli fekete-kenyérhez hasonló, de régies lisztből készítve. *Régi rozs-kenyér alaprecept:* 1 kg teljes kiőrlésű rozs-liszt, 1-1,5 dkg só és 5-6 dl víz. *Kelesztő:* 2 dl sörös liszt- vagy kelt-kovász, esetleg sörös etetett vagy kelesztett élesztő. Más változat szerint savós liszt- vagy kelt-kovász, esetleg savós etetett vagy kelesztett élesztő. Egyszerűbb változatát korpás kovásszal készítették. *Folyamat:* bekeverés, közvetlen tészta-készítés, szakajtás, formában kelesztés, kemencében kisütés formában vagy abból kiborítva.

Régi árpa-kenyér alap: régi balkáni vagy D-kárpátoki eredetű kenyér-féle. Hasonlóan készült, mint a régi búza-kenyér. Azzal az eltéréssel, hogy teljes kiőrlésű búza-liszt helyett korpájától alaposan átszitált árpalisztból készítették. *Kelesztés:* szőlőtermő-boros vidékeken mustos (egyes felvidéki hűvös területeken árpa-sörös) kovásszal vagy élesztővel. *Folyamat:* bekeverés, közvetlen tészta-készítés, szakajtás, formában kelesztés, kemencében kisütés formában.

Korabeli fehér-kenyér alap: a fehér búza-kenyér készítéséhez a mai előírások a BL-80-as fehér kenyér-lisztet ajánlják. Ha megfelelő minőséget be tudunk szerezni, akkor nincs gond. De a tapasztalatok szerint – házi körülmények között – a régi híres-acélos (magas sikértartalmú) búza fehér-liszt könnyebben helyettesíthető = bolti finom-liszt (BL-55) és rétes-liszt (BFF-55) egyenlő arányú keverékével. A régi receptek szerint 1 kg lisztből készült kenyeret 1,5-2,5 dkg sóval ízesítettek. Célszerű ennek középarányosát, 2 dkg/kg értéket választani, mivel az megfelel a mai ízlésnek és előírásoknak is. Ennyi liszt (keverék) bedagasztásához 5-7 dl vízre lenne szükség. Mivel a kovász – és élesztő-keverékek adagolási mennyisége 2 dl-nyire lett számítva, így a valóságban 4-5 dl-nyi vízre lehet szükségünk. Vagyis a korabeli *fehér-kenyér alap-receptje:* 0,5 kg BL-55-ös finom-liszt és 0,5 kg BFF-55-ös rétesliszt, 2 dkg só és 4-5 dl víz. *Kelesztő:* 2 dl-nyi az előző fejezetrészekben ismertetett folyékony kovászból vagy az élesztőből. Leginkább a komlós-kovászos és a sör- vagy sütőélesztős kelesztés volt

<sup>38</sup> Közvetlen tészta-készítés = teljes mennyiséget egyszerre keverik össze a kovásszal, és rögtön dagasztják.

népszerű. *Folyamat*: bekovásztolás<sup>39</sup>, összekeverés, kelesztés, szakajtás, pihentetés, kemencébe vetés, kisütés.

Korabeli fekete-kenyér alap: ez a fajta kenyér hazánkban már nagyon ritka, de német, osztrák, lengyel és ukrán szomszédjainknál népszerű kenyér-féle. A nálunk szokásos rozs-kenyérnél jóval sötétebb, tömörebb-nehezebb és kissé sósabb. *Fekete-kenyér alaprecept*: 1 kg sötét rozs-liszt (RL-125), 3 dkg só, 1-1,5 g fűszerkömény-mag őrlemény és 5-7 dl víz. *Kelesztő*: 2 dl rozs-korpás vagy teljes kiőrlésű rozs-lisztes kovász. Ilyen kenyeret élesztővel soha sem kelesztettek. *Folyamat*: bekovásztolás, összekeverés, szakajtás, kelesztés, kemencébe vetés, kisütés.

Korabeli kétszeres-kenyér alap: régi barna-kenyér, ami a hazai előírások szerint manapság már rozs-kenyérnek számít. *Kétszeres-kenyér alaprecept*: 0,5 kg sötét rozs-liszt (RL-125) és 0,5 kg finom-liszt (BL-55), 2-2,5 dkg só és 4-6 dl víz, valamint kb. 1 g fűszerkömény- vagy ánizs-mag őrlemény. *Kelesztő*: 2 dl kovász vagy 2 dl élesztő (esetleg 1-1 dl kovász és élesztő keveréke). *Folyamat*: bekovásztolás, összekeverés, szakajtás, kelesztés, kemencébe vetés, kisütés.

Korabeli feles-kenyér alap: régen népszerű, manapság már elfeledett kenyér-féle. *Feles-kenyér alapreceptje*: 0,5 kg árpa-liszt és 0,5 kg zab-liszt, 1,5-2 dkg só és 6-8 dl víz, esetleg 1-1,5 g fűszerkömény-mag vagy koriander-mag őrleménye. *Kelesztő*: 2 dl helyi kovász. *Folyamat*: bekeverés, közvetlen tészta-készítés, szakajtás, formában kelesztés, kisütés formában.

Korabeli burgonyás-kenyér alap: régóta kedvelt kenyér-féle, mai változat lényegesen kevesebb burgonyával készítve. Eredeti *burgonyás-kenyér alapreceptje*: 1 kg kenyér-liszt (BL-80) vagy rétes-liszt (BFF-55), 20-35 dkg főtt-tört burgonyapüré, 2-3 dkg só és 5-8 dl víz. *Kelesztő*: 2 dl kovász vagy élesztő, vagy 2 dl kovász-élesztő együtt. Komlós kovász népszerű volt. *Folyamat*: bekovásztolás, összekeverés, kelesztés, szakajtás, pihentetés, kemencébe vetés, kisütés.

Somogyi házi-kenyér alap: a XIX. században népszerű kenyér, mára elfelejtődött. *Házi-kenyér alapreceptje*: 0,5 kg világos (RL-90) vagy sötét (RL-125) rozs-liszt, 0,5 kg kukorica-liszt, valamint 1-2 dkg só (helyi ízlés szerint) és 6-8 dl víz (lisztől függő). *Kelesztő*: 2 dl kovász vagy 2 dl élesztő. *Folyamat*: bekovásztolás, összekeverés, szakajtás (néhol sütőformába), kelesztés, kemencébe vetés, kisütés (néhol sütőformában).

Bácskai házi-kenyér alap: a XIX. században népszerű nép-kenyér, mai változatában már jóval kevesebb kukorica-liszttel készítve. Eredeti *kenyér-alaprecept*: 0,5 kg rétes-liszt (BFF-55) vagy kenyér-liszt (BL-90) és 0,5 kg kukorica-liszt, 1-1,5 g só és 5-8 dl víz. *Kelesztő*: vagy 2 dl kovász vagy 2 dl élesztő, de nem keverték. *Folyamat*: bekovásztolás, összekeverés, kelesztés, szakajtás (néhol sütőformába), pihentetés, kemencébe vetés, kisütés (néhol sütőformában).

Szamosháti kukorica-kenyér alap: a XX. század első harmadában még ismert kenyér-féle, ma már kulináris érdekesség vagy diétás kenyér. *Kukorica-kenyér alaprecept*: 1 kg kukorica-liszt, 1 dkg só és 8-10 dl víz. Fele liszt sós vízben lágy lisztkásával főzve (forrázva). *Kelesztő*: 2 dl almás liszt- vagy kelt-kovász, esetleg almás etetett- vagy kelesztett-élesztő. *Folyamat*: kimérés, bekeverés, közvetlen tészta-készítés, szakajtás, formában kelesztés, kisütés formában.

Általános betétes-kenyér alap: egyfajta célszerű keveréknek tekinthető, különböző liszt-pótlók otthoni kipróbálására, összehasonlítására. *Betétes-kenyér alaprecept*: 1 kg búza-liszt (kenyér-liszt, vagy finom- és rétes-liszt 1:1 arányú keveréke), 2 dkg só és 5-6 dl víz (liszt minőségétől függően). Valamint liszt-pótló betét = darák-magvak (10-15 dkg), kásák-lisztek (15-35 dkg). *Kelesztő*: 2 dl-nyi hagyományos kovász vagy élesztő (ízlés szerint).

<sup>39</sup> Bekovásztolás = közvetett tésztakészítés, amikor először csak a tészta egy kisebb részét (1/3-1/5 részét) keverik össze a kovással, majd némi erjesztődés után, összekeverik a maradék alapanyaggal és dagasztják.

### ***Próba-kovászok készítése***

A próba-kovászok olyan kelesztők, amelyek mai módszerekkel készíthetők, de a hagyományos kovászoknál jóval gyorsabban és viszonylag hűen visszaadva azok aromáját és kovászoló hatását. A próba-kovászok intenzív hatása úgy lehetséges, hogy az intenzív erjesztés-kelesztést biztosító összetevőket már a kovász kikeverésekor megfelelő mennyiségben „beadagoljuk”. Vagyis azokat a természetes összetevőket, amelyek a liszt-keményítő lebontását, a keletkező cukrok elbontását, és a fehérjék duzzadását a savanykás ízt biztosítják/okozzák. A próba-kenyerek készítésénél számolni kell azzal, hogy a próba-kovászok 1-1,3 dl vizet tartalmaznak.

Próba-kovász alap: olyan általános kovászhelyettesítő keverék, amely kiegészítő adalékokkal lehetővé teszi különböző hagyományos kovászok helyettesítését. Egy ilyen próba-kovász alap otthoni körülmények között is könnyen elkészíthető. Sőt összehatásában eredményesebb lehet, mint némely hasonló gyári készítmény. *Összetétele*: 5 dkg (7 csapott evőkanál) liszt (búza-liszt megfelel, de célszerűbb olyan lisztet használni, amiből a kenyér is készülne), 2 dkg friss sütőlesztő és 0,6 dl (4 evőkanál) tejsavó (esetleg alaposan szétkevert „vert” házi aludttej vagy joghurt). *Össztömege*: kb. 13 dkg, ennek kb. a fele száraz-anyag, a maradéka folyadék. Vagyis a próba-kovász: egyfajta hígváznak<sup>40</sup> tekinthető, régi kovászos savassággal. Ez a mennyiség és arány pontosan megfelel a különböző próba-kovászok elkészítéséhez. Amely „alapmodul” a továbbiakban már csak jellegzetességet megadó adalékok (+ némi víz) bekeverését igényli. Ilyenek készítésére utalnak-mutatnak a következő receptek.

Egyszerű próba-kovász: az előbbi próba-kovász alap vízzel 2 dl-nyire felhígítva és tésztába keverés előtt 1-1,5 órát hagyva érlelődni. A harmados, duplázó és kevert liszt-kovász, valamint a régi lisztes kelt-kovász helyettesítője. E változatában megfelel a korabeli fehér-, kétszeres-, burgonyás-, somogyi-, bácskai-, vagy a XX. század eleji egyszerű házi-kenyerek utánzásához.

Futtatott próba-kovász: az egyszerű próba-kovász cukrozott változata. Ha annak keverékhez 0,5-1 dkg cukrot kevernek, a kenyér magasabbra kel, és a XX. század eleji egyszerű városi iparos-kenyerek utánzásához éppen megfelel. Ez a próba-kovász gyorsan felfut, bekeverés után akár fél óra elteltével már használható kenyér-kelesztésre. A XX. század közepén elterjedt vidéki házi-kemencés kenyerek íz-világát jól mutatja. Régi-sós kalácsokhoz is megfelelő.

Mézes próba-kovász: mézes kovászok jó helyettesítője. A futtatott próba-kovászhoz hasonlóan készíthető, de cukor helyett 1,5 dkg (1 evőkanálnyi) mézzel. Ez a kovász lassabban fut fel, akár 1,5-2 óra is szükséges lehet, hogy a megfelelő mézes illat-aroma kiérződhessék.

Korpás próba-kovász: a korpás liszt-kovász vagy korpás kovászmag helyettesítője. Főleg rozs-kenyerek készítéséhez javasolható. *Elkészítése*: próba-kovász alaphoz (kb. 13 dkg-hoz) 2,5 dkg (4 csapott evőkanálnyi) rozs-korpát (esetleg búza-korpát) és 0,45 dl (3 evőkanálnyi) vizet szükséges keverni. Meleg (28-35 °C közötti) helyen 2-3 órányi érlelést igényel, hogy a rozs-korpára jellemző savanykás íz kialakuljon. Jól megfelel a korabeli fekete-, kétszeres-, és néha somogyi-kenyér készítéséhez, de illik a rozsos-burgonyás kenyerekhez is.

Komlós próba-kovász: a komlós kovászok helyettesítője. *Elkészítése*: a próba-kovász alaphoz (kb. 13 dkg-hoz) 5 dkg friss komló-virág nagyon kevés vízben pépesre főzve és áttörve-lehűtve, valamint a komló langyos főzőlevéből annyi, hogy a keverék 2 dl-nyi legyen. Ha komlós-mézes kovászt utánozták, akkor a komlópéphez 1 evőkanálnyi (kb. 1,8 dkg-nyi) mézet is kevertek. Különösen jól illik a korabeli fehér- és burgonyás-kenyér alapok kipróbálásához.

---

<sup>40</sup> Hígváznak: vagyis a kovászban lévő liszt és víz mennyisége közel azonos [80-120% (m/m) liszt-víz arány].

Almás próba-kovász: igen jól helyettesíti az almás liszt- és kelt-kovászt, de a fanyar liszt-kovászt is. *Elkészítése:* a próba-kovász alaphoz (kb. 13 dkg-hoz) 5 dkg finomra lereszelt félig érett alma, pépesen szitán áttörve, és némi vízzel keverve (keverék 2 dl-re felöntve). Bedolgozás előtt 3-4 órányi érlelődést igényel. Jól illik a szamosháti kukorica-kenyérhez. Somogyi házi-kenyér alap ezzel a próba-kovásszal készítve: jól imitál egyes régi nyírségi és nyárádi kenyeret. Más változat szerint almapép és víz helyett: 0,7 dl frissen préselt alma (körte) levével készülhet.

Mustos próba-kovász: a mustos liszt- és kelt-kovász jó helyettesítője. *Elkészítése:* a próba-kovász alaphoz annyi frissen préselt szőlőmust szükséges, hogy a végtérfogat 2 dl legyen. „Antik” változatnál 2-3 napos szűrt, forrásban lévő must. Erőteljesen felfutó kovász, ajánlatos nagyobb edényben beindítani. Ezután az elegy alaposan összekeverve és kb. 1 óráig érlelve. A régi búza- és árpa-kenyér alapok kiváló kovászosítója, de a bácskai házi-kenyér alapjához is illik.

Bogyós próba-kovász: a szőlőmustos próba-kovász módszerével készíthető. Azzal az eltéréssel, hogy szőlőmust helyett = édes gyümölcsök frissen préselt-szűrt levével. Erre gyakran használt gyümölcsök: áfonya, málna, cseresznye, meggy, ribizli, faeper.

Márcis próba-kovász: a mustos próba-kovász mézzel erősített változata. *Elkészítése:* a próba-kovász alaphoz 1,5 dkg (1 evőkanálnyi) mézet kevertek, és ezt öntötték fel 2 dl térfogatnyira, frissen préselt musttal. Ennél a próba-kovásszal idősebb (forrásában már beindult) must a kovászt már „elmurcosítja”, elfedve a méz jellegzetes aromáját.

Méhsörös próba-kovász: a mézes próba-kovász módján készült változat. *Elkészítése:* a próba-kovász alaphoz 2 evőkanálnyi méz és 1-3 g őrölt ánizs- vagy édeskömény-mag, esetleg ennyi szárított komló-virág. Majd ez a keverék tiszta forralt-visszahűtött vízzel 2 dl-re felöntve. Készítése missé hosszadalmas, legalább 6-8 órás érlelődést és többszöri keverést igényel. Kissé édeskés kovászt ad. Rozs-kenyérnél jól kiegyensúlyozza annak savasságát, színe sem zavaró.

Sörös próba-kovász: az árpás, sörös kovászokat jól pótolja. Részben a komlós kovászokat is, ha komlós sörrel készítették. *Elkészítése:* elegendő a próba-kovász alapot tartósítószer nélküli, langyos sörrel 2 dl-re felönteni és csomómentesre elkeverni. Negyed-fél óra elteltével alkalmas kenyér-készítésre. Régi rozs- vagy korabeli kétszeres-kenyér alapjának bedolgozásához kiváló, de régi árpa-kenyér alapjához is jól illik. Lassú beindulásakor 1 kávéskanálnyi cukor segíthet.

Kenyeres próba-kovász: a kenyeres-savós kovász-félék egyszerű helyettesítője. *Elkészítése:* a próba-kovász alap (13 dkg) összekeverése 3 dkg kissé barnára (nem égett) pirított porított kenyérbél-morzsával és 0,5 dkg (1 kiskanál) cukorral, majd az egész keverék vízzel felöntve 2 dl-nyire, és alaposan elkeverve. Egy órányi érlelődés után kovászként használható. Jól imitálja a kelet-kárpátoki rozsos vagy árpás kenyerek ízvilágát. A kvaszos kovászok jó helyettesítője. Cukor helyett 1 evőkanálnyi mézzel készítve a kenyeres-mézes kovászt is pótolhatja.

Bozás próba-kovász: egyfajta érdekesség, a régi köles-bozás kovász-félék utánzata. *Elkészítése:* a próba-kovász alaphoz 3 dkg-nyi (3 evőkanálnyi) halványra pirított hántolt köles, porrá törve és 0,4 dl (6 evőkanálnyi) vízben puha-pépesre főzve), majd 4-6 órás érlelést igényel. Aromája hasonlít a kenyeres próba-kovásszához, de kevésbé édes (mintha azt cukor nélkül készítenék).



Zabos próba-kovász: a zabos és zabkiszis kovászok ügyes helyettesítője. *Elkészítése:* a próba-kovász alaphoz 2,5 dkg-nyi (4 csapott evőkanálnyi) zab-liszt, 0,45 dl (3 evőkanálnyi) vízzel leforrázva és jól elkeverve, majd kihűlve. Ha csak zabkása áll rendelkezésre, azt forró serpenyőben (nem megpirítva) ki kell szárítani, majd utána porrá zúzni. A keverék 8-12 óra erjesztést is igényelhet (amíg az egész elegy kocsonyássá és savanykássá nem válik).

Savós próba-kovász: a savós liszt- és kelt-kovászt kiválóan helyettesíti. *Elkészítése:* elég csak a próba-kovászt 2 dl-re felönteni házi aludt-tej vagy joghurt savójával (de lehet folyósra kevert aludttejjel, joghurttal vagy kefirrel is). Összekeverés után néhány perc elteltével már alkalmas kenyér-tészta bekeveréséhez. Lehetséges előzetes felfuttatása is (erőteljes kelesztés érdekében), 1 kávéskanálnyi cukorral elkeverve. Így is kb. negyedóra múlva már felhasználható.

Krumplis próba-kovász: főtt burgonyával készítve hatásában alig különbözik a próba-kovász alaptól, talán attól erősebb. Ennek pépjével is kísérletezhetünk. De nyers burgonyával készítve az íze sajátosan alakul. *Elkészítése:* a próba-kovász alaphoz (kb. 13 dkg-hoz) 6 dkg finomra reszelt, tisztított-nyers burgonya, némi vízzel keverve (keverék 2 dl-re felöntve). Összekeverés után 1-2 órát érdemes várni, hogy a keverék „összeérjen”. Illik a felvidéki rozskenyerekhez.

### ***Próba-élesztők készítése***

A próba-élesztők olyan kelesztők, amelyek mai módszerekkel készíthetők, de a hagyományos élesztőknél jóval gyorsabban és eléggé hűen visszaadva azok aromáját, élesztő hatását. A próba-élesztők intenzív hatása abból adódik, hogy az intenzív erjesztést-kelesztést biztosító élesztő-mennyiséget a próba-élesztőbe „eleve beadagoljuk”. Így a további alapanyagokkal már csak az élesztő „életben tartását és szaporítását”, valamint a megfelelő aromák kialakítását kell szem előtt tartani. A próba-kenyerek készítésénél – ahogy a próba-kovászoknál – figyelembe kell venni, hogy a próba-élesztők már 1-1,3 dl „vizet” tartalmaznak.

Próba-élesztő alap: egyszerű és általános „hagyományos élesztő-helyettesítő keverék”, amely kiegészítő adalékokkal lehetővé teszi különböző hagyományos házi-élesztők helyettesítését. Egy ilyen próbaélesztő-alap otthoni körülmények között is könnyen elkészíthető. *Összetétele:* 3 dkg (2 csapott evőkanál) liszt (búza-liszt megfelel, de célszerűbb az olyan liszt, amelyből a kenyér is készülne), 4 dkg friss sütőélesztő és 0,6 dl (4 evőkanál) édes tej (lehet pasztőrözött is). *Össztömege:* kb. 13 dkg, kb. egyharmada száraz-anyag, kétharmada folyadék. Vagyis a próba-élesztő: egyfajta olyan folyékony élesztő-oldat, amely a továbbiakban már csak jellegzetességet megadó adalékok (+ némi víz) bekeverését igényli. Egyértelműen kitűnik, hogy a próba-kovász és a próba-élesztő alapok közötti alapvető különbség az összetételben van:

<i>Alapanyagok</i> <i>Alapok</i>	<i>Liszt</i> <i>(dkg)</i>	<i>Sütőélesztő</i> <i>(dkg)</i>	<i>Tejsavó</i> <i>(dl)</i>	<i>Friss tej</i> <i>(dl)</i>	<i>Alap-tömeg</i> <i>(dkg)</i>	<i>Adalékok</i> <i>(2 dl-re)</i>
Próba-kovász alap	5	2	0,6	-	13	igény-szerint
Próba-élesztő alap	3	4	-	0,6	13	igény szerint

Egyszerű próba-élesztők: a próba-élesztő alap (13 dkg) vízzel felhígítva 2 dl-nyire, és tésztába-keverés előtt „felfuttatva”. Vagyis hasonlóan készíthető, mint az egyszerű próba-kovász.

Futtatott próba-élesztő: az egyszerű próba-élesztő cukrozott változata. Ha a keverékhez 1-3 dkg cukrot kevernek, a kenyér magasabbra kel. Ez a próba-élesztő gyorsan felfut, bekeverés után akár 1/2 óra elteltével használható kenyér-kelesztésre. A XX. század középső harmadában elterjedő korabeli fehér- és félbarna-kenyereknél volt ismert hasonló kelesztési mód.

Próba-élesztők különböző változatai: a próba-élesztő alapból hasonló módon elkészíthetők a próba-élesztő változatok is, ahogy a próba-kovász alapból (lásd: előző fejezetrész).

<i>Mézes próba-élesztő</i>	=	próba élesztő alap + 1,5-3 dkg méz + vízzel 2 dl-nyire felöntve
<i>Korpás próba-élesztő</i>	=	próba élesztő alap + 2,5 dkg korpa + vízzel 2 dl-nyire felöntve
<i>Komlós próba-élesztő</i>	=	próba élesztő alap + 5 dkg komló-főzet + vízzel 2 dl-nyire felöntve
<i>Almás próba-élesztő</i>	=	próba élesztő alap + 5 dkg reszelt édes alma + vízzel 2 dl-nyire felöntve
<i>Mustos próba-élesztő</i>	=	próba élesztő alap + friss-szűrt musttal v. almalével 2 dl-nyire felöntve
<i>Bogyós próba-élesztő</i>	=	próba élesztő alap + friss-szűrt bogyós gyümölcs levével 2 dl-nyire felöntve
<i>Márcis próba-élesztő</i>	=	próba élesztő alap + 1,5-3 dkg méz + friss-szűrt musttal 2 dl-nyire felöntve
<i>Méhsörös próba-élesztő</i>	=	próba élesztő alap + ánizsos vagy komlós mézsörrel 2 dl-nyire felöntve
<i>Sörös próba-élesztő</i>	=	próba élesztő alap + friss házi-sörrel 2 dl-nyire felöntve
<i>Boros próba-élesztő</i>	=	próba élesztő alap + nem kénezett, nem száraz borral 2 dl-nyire felöntve
<i>Bozás próba-élesztő</i>	=	próba élesztő alap + frissen kiforrott köles-bozával 2 dl-nyire felöntve
<i>Kenyeres próba-élesztő</i>	=	próba élesztő alap + 3 dkg morzsa + 3 dkg cukor + vízzel 2 dl-nyire felöntve
<i>Zabos próba-élesztő</i>	=	próba élesztő alap + 3 dkg cukor + zabkiszí levével 2 dl-nyire felöntve
<i>Savós próba-élesztő</i>	=	próba élesztő alap + 3 dkg cukor + tejsavóval vagy íróval 2 dl-nyire felöntve
<i>Krumplis próba-élesztő</i>	=	próba élesztő alap + 3 dkg cukor + 4 dkg burgonyapüré + víz 2 dl-nyihez
<i>Süőtökös próba-élesztő</i>	=	próba élesztő alap + 3 dkg cukor + 4 dkg főtt tökpuhé + víz 2 dl-nyihez

A próba-kovászok próba-élesztős hasonmásai ily' módon könnyen kikeverhetők. Sőt, előbbieik alapján magunk is kísérletezhetünk különböző gyümölcsökkel, liszt-pótlókkal stb.

### ***Kenyér-sütési próbák***

A régi ízek gyors kipróbálásának legegyszerűbb módja = próba-kenyér alapokon kipróbálni a próba-kovászokat és élesztőket. A közölt adatok 1 kg lisztből készítendő kenyérré íródtak, amelyek bedagasztva 1,6-1,8 kg tömegűek, kisütve 1,3-1,5 kg körüli nagyságúak. Ilyen méretű kenyerek a modern gáz és elektromos tűzhelyek sütőiben jól elférnek. Ha kenyérsütő gépekkel kísérleteznének, úgy érdemes fele mennyiséggel dolgozni (0,5 kg lisztel, és min-dennek csak a felét kimérni). Ekkora mennyiségek már a kisebb kenyérsütőkben is könnyen elkészíthetők.

Akkor érdemes a bonyolultabb hagyományos kovászokkal és élesztőkkel próbálkozni, ha a próba-sütésű kenyér elnyerte tetszésünket. Eközben sikerül annyi gyakorlatra is szert tenni, hogy megpróbálkozhassunk a következő VIII. kötet bonyolultabb kenyér-receptjeivel is.

## Zárszó a Hetedik kötethez

Röviden ennyi... a Kárpát-medencei magyaros és tájjellegű, hagyományos-házi kovászok és élesztők előállításáról. Könnyen érthető magyarázatokkal és készítési leírásokkal, helyi sajátosságok kihangsúlyozásával. Kiegészítve ismert, ritka és régi-elfeledett receptekkel. Példákkal-tanácsokkal kísérletezőknek, ínyenceknek, érdeklődőknek és hagyományörzőknek.

*Előzetes:* a jelen könyvsorozat következő (VIII.) kötete – a Kárpát-medencei hagyományos és tájjellegű, magyaros és nemzetiségi, szokványos és különleges házi-kenyerek készítését mutatja be. Részletesen. Például: az eszközöket és az azokhoz kapcsolódó hiedelmeket, a különböző kenyér-készítési módokat, azok folyamatát és mozzanatait. Kenyereket és kenyérlángosokat, lepény-kenyereket és kenyér-lepényeket. Lisztből és liszt-pótlókból, maglisztből és betétekből. Kiegészítve sok házilag kipróbálható receptekkel, tanácsokkal és fogásokkal.

Kézirat lezárva: Budapest, 2016. szeptember 27-én.