

Remete Farkas László

Magyaros és tájjellegű házi kenyérsütés

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

Magyaros, tájjellegű, rusztikus és ősi kenyérfélék házi készítése.
Hagyományos házi kenyérfélesztés eszközei, folyamata.
Lepénykenyerek, kenyérlepenyek és házi kenyerek.
Magyaros és tájjellegű kenyérfélék házi receptjei.
Ízesítés, fűszerezés, gazdagítás, pótlás.
Kovácsolás, dagasztás, szakajtás, bevetés, kisütés.
Hagyományos és tájjellegű házi-kenyér receptek.
Régi fogások, alkalmi megoldások.
Gyakori kenyérhibák, lehetséges megelőzésük.
Sok sikert a kísérletezéshez!
Ötleteket ünnepekre!
Jó étvágyat!

Kézirat

Budapest, 2016.

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS	8
<i>A jó kenyér</i>	8
HAGYOMÁNYOS HÁZI KENYEREK KÉSZÍTÉSE	9
Eszközök és felszerelések	9
<i>Kenyeres eszközök</i>	9
Dagasztóteknő	9
Vakaró	9
Kenyérabrosz	9
Kovászfa	10
Szakajtó	10
Szakajtókendő	10
Kenyérvizes korsó	10
Kovászos köcsög	10
Kenyérsó-tartó	11
Keverő mélytál	11
Keverő fakanál	11
Törőfa	11
Liszt-rosta	11
Kenyérkés	12
Kenyérkendő	12
Gyúrókötény	12
<i>Kenyérsütő felszerelés</i>	12
Kemence	12
Piskafa	12
Szénvonó	13
Pemete	13
Sütőlapát	13
Tüzes-kanta	13
Kanta-kocsi	13
Kenyérseprű	13
Kenyérvakaró	13
Hamulapát	14
Hamuvödör	14
Sütőkötény	14
Hagyományos kenyér készítése	14
<i>Házi kenyér-lisztek</i>	14
Tiszta kenyér-lisztek	14
Kevert kenyér-lisztek	15
<i>Hagyományos kenyérkészítés folyamata</i>	15
Hagyományos kenyérkészítés mozzanatai	16
<i>Kenyérkészítés főbb lépései</i>	18
Hagyományos lepény-kenyér	18
Hagyományos kenyér-lepény	18
Hagyományos kovászos kenyér	18

Egyszerre kovászolt kenyér.....	18
Szakajtva kelesztett kenyér	18
Kovászos-élesztős kenyér	18
Hagyományos élesztős kenyér.....	19
Dagasztás nélküli kenyér.....	20
Sütőporos kenyér	20
<i>Kenyérsütési módszerek.....</i>	<i>20</i>
Perzselő sütés.....	20
Gőzös sütés.....	20
Egyenletes sütés.....	21
Lehülő sütés.....	21
Mosdatós sütés.....	21
Formás sütés	21
Kövön sütés	21
Rácson sütés	21
Hamuban sütés.....	21
Hagyományos kenyér-receptek	21
<i>Hagyományos lepény-kenyerek.....</i>	<i>22</i>
Csángó puliszkás lepény-kenyér.....	22
Alföldi darás lepény-kenyér	22
Vasi lepény-kenyér	22
Őrvidéki olajos lepény-kenyér.....	22
Csallóközi zsíros lepény-kenyér	23
Beregi lepény-kenyér	23
Nyírségi kenyér-lepény	23
Udvarhelyi lepény-kenyér	23
Szigetközi lepény-kenyér	23
Hajdúsági lepény-kenyér.....	23
Tolnai lepény-kenyér	23
Mosoni lepény-kenyér.....	24
Nyírségi lepény-kenyér	24
Szabolcsi lepény-kenyér.....	24
Nagydobosi lepény-kenyér.....	24
Macesz.....	24
Régi ostya-kenyér	24
Csorgatott lepény-kenyér	24
Morzsás lepény-kenyér	25
Kásás lepény-kenyerek.....	25
Gyümölcsös lepény-kenyerek	25
Lisztpótlós lepény-kenyerek.....	25
Magvas lepény-kenyerek.....	26
Olajpogácsás lepény-kenyerek	26
Szükség- és ínséglisztes lepény-kenyerek.....	26
<i>Hagyományos kenyér-lepények.....</i>	<i>26</i>
Erjesztett kenyér-lepény	26
Must-kovászos kenyér-lepény	26
Mézes kenyér-lepény	27
Must-kovászos köles-lepény	27
Sör-kovászos kenyér-lepény.....	27

Kenyér-kovászos kenyér-lepény.....	27
Tej-kovászos kenyér-lepény.....	27
Gyümölcsös kenyér-lepény.....	28
Kásás kenyér-lepény.....	28
Zabkiszis kenyér-lepény.....	28
Morzsás kenyér-lepény.....	28
Csorgatott kenyér-lepény.....	28
Egyéb kenyér-lepények.....	29
Kenyér-lángosok.....	29
<i>Hagyományos kovászos kenyerek.....</i>	<i>29</i>
Céhes fehér-kenyér (XV. századtól).....	29
Céhes fekete-kenyér (XV. századtól).....	29
Céges pék-kenyér (XV. századtól).....	29
Házi búza-kenyér (1829. körül).....	30
Házi rozs-kenyér (1830. körül).....	30
Komlós búza-kenyér (1880. körül).....	30
Tájjellegű paraszt-kenyér (1900. körül).....	30
Őrségi kenyér (1905. körül).....	30
Göcseji szegény-kenyér (1905. körül).....	31
Komlós házi-kenyér (1910. körül).....	31
Debreceni kenyér (1910. körül).....	31
Bakonyaljai kenyér (1910. körül).....	31
Erdélyi pityókás kenyér (1912. körül).....	31
Csángó pityókás kenyér (1913. körül).....	32
Katonakenyér (1914. körül).....	32
Szebeni savós-kenyér (1920. körül).....	32
Székely árpa-kenyér (1920. körül).....	32
<i>Hagyományos kovászos-élesztős kenyerek.....</i>	<i>32</i>
Fehér pék-kenyér (1895. körül).....	32
Fekete pék-kenyér (1895. körül).....	33
Orosházi Gémes-kenyér (1902. körül).....	33
Szegedi házi-kenyér (1910. körül).....	33
Mátészalkai kenyér (1910. körül).....	33
Fehér iparos-kenyér (1912. körül).....	33
Burgonyás iparos kenyér (1912. körül).....	33
Somogyi kenyér (1916. körül).....	33
Szebeni tejes-kenyér (1920. körül).....	34
Csíki pityókás kenyér (1923. körül).....	34
Őrségi tökmagos kenyér (1934. körül).....	34
Félbarna pék-kenyér (1935. körül).....	34
Szatmári kenyér (1936. körül).....	34
Élesztővel segített kovászos kenyerek.....	34
<i>Hagyományos élesztős kenyerek.....</i>	<i>34</i>
Mustos kenyér (XIV. század előttről).....	35
Sörös kenyér (XVI. századtól).....	35
Élesztős pék-kenyér (1904. körül).....	35
Burgonyás pék-kenyér (1912. körül).....	35
Szerdékes feles-kenyér (1914. körül).....	35
Beregi árpa-kenyér (1917. körül).....	36

Szász tejes-kenyér (1920. körül).....	36
Kátai házi-kenyér (1922. körül).....	36
Pomázi házi-kenyér (1926. körül)	36
Siófoki kalács-kenyér (1926. körül)	36
Soproni hajdinas kenyér (1928. körül).....	37
Bácskai kukoricás kenyér (1930. körül).....	37
Somogyi kukoricás-kenyér (1930. körül).....	37
Lusta-kenyér (1931. körül).....	37
Mosoni ropogós kenyér (1931. körül).....	37
Békési kalács-kenyér (1931. körül)	38
<i>Hagyományos sütőporos kenyerek</i>	38
Hamuval sült pogácsa (nem mese, hanem valóság)	38
Kunpusztai kenyér-lepény	39
Szabadszállási pásztor-lepény	39
Jakabszállási pásztor-lepény.....	39
Dorozsmai szódás kenyér.....	39
Szabolcsi sós lepény	39
Réti darás kenyér	39
Káli mustos lepény.....	40
Derecskei boros kenyér	40
Erdőháti mézes lepény	40
Büdi mustmézes lepény.....	40
Karancsi mézes lepény	41
Havasi kizsis lepény.....	41
Szilvási káposztás lepény	41
Tordai mézes pogácsa	41
Őrségi mézmustos lepény.....	41
Bikarbónás pék-kenyér (1900. körül)	41
Fertői boros kenyér (1920. körül)	41
Különleges tájjellegű kenyér-receptek	42
<i>Káposztás kenyerek</i>	42
Györkönyi káposztás kenyér	42
Fekedi káposztás kenyér.....	42
Hadházi káposztás kenyér	42
Negyedi káposztás kenyér	42
Téglási káposztás kenyér.....	42
Kürtabonyi káposztás kenyér	43
<i>Tökös kenyerek</i>	43
Dobosi tökös kenyér	43
Őrségi tökös kenyér	43
Rácalmási tök-kenyér.....	43
Fuki (Drávafoki) tökkása-lepény	43
<i>Gesztenyés kenyerek</i>	44
Gimesi gesztenyés-kenyér	44
Várkonyi gesztenye-kenyér	44
Berényi gesztenyés kenyér	44
Göcseji kostányos kenyér.....	44
Máramarosi kastános kenyér	44

<i>Gyökérzöldséges kenyerek</i>	44
Őrségi kerekrépa-kenyér	45
Szatmári zelleres kenyér.....	45
Nyárádi murok-lepény	45
Szigetközi murok-kenyér	45
Őrvidéki karottás kenyér	45
Ugocsai veres-kenyér	45
Bártfai burek-kenyér	46
<i>Magvas kenyerek</i>	46
Füredi mandulás kenyér	46
Sebesi diós kenyér	46
Kürtösi mogyorós kenyér	46
Őrvidéki tökpogácsás kenyér	46
Pozsonyi mákos kenyér.....	47
Komáromi lenmagos kenyér.....	47
Háromszéki kendermagos lepény	47
Verőcei magos kenyér.....	47
Búzas-magvas pék-kenyér.....	47
Rozsos-magvas pék-kenyér	47
Több-magvas kenyér.....	47
<i>Gyümölcsös kenyerek</i>	48
Nyírségi almás kenyér.....	48
Szabolcsi almás kenyér	48
Szatmári szilvás kenyér.....	48
Zempléni aszús kenyér	48
Ceglédi meggyes kenyér	48
Mátrai bogyós kenyér.....	49
<i>Ritka kenyerek</i>	49
Göcseji szegény-kenyér	49
Palóc szeri-kenyér.....	49
Őrségi borsós kenyér.....	49
Őrvidéki babos kenyér	49
Alföldi kásás lepény.....	49
Tolnai csicsókás házi-kenyér	50
Csíki szegény-kenyér	50
Beregi áfonyás kenyér-lepény	50
Eleki petrezselymes kenyér	50
Drávaszögi hagymás kenyér.....	50
Berezmeni kapros kenyér	50
Békési magos kenyér	50
Palóc magos kenyér	51
Kunsági magvas lepény.....	51
Sárvári magvas vekni	51
Ormánsági tökmagos lángos.....	51
Kőszegi makkos lepény.....	51
Zengői gesztenyés lepény.....	51
Bálicsi mandolás lepény.....	51
Verőcei diós lepény.....	51
Háborús komisz-kenyér (1918. körül)	52

Leggyakoribb kenyérhibák.....	52
<i>Készítési kenyérhibák</i>	<i>52</i>
Kicsire sült kenyér	52
Laposra sült kenyér.....	52
Csúcsos kenyér	52
Túlsült kérgű kenyér	52
Világos kérgű kenyér	53
Repedezett kenyér.....	53
Fénytelen kenyér.....	53
Kemény-szilárd héjú kenyér.....	53
Buborékos héjú kenyér.....	53
Tömör bélű kenyér	53
Túl likacsos bélű kenyér.....	53
Buborékos kenyér	53
Vízfoltos kenyér.....	53
Nedves bélű kenyér.....	53
Rugalmatlan kenyér	53
Morzsálódó kenyér.....	54
Seízű kenyér	54
Sócsomós kenyér	54
Savanyó kenyér.....	54
Émelygős kenyér.....	54
<i>Kenérbetegségek.....</i>	<i>54</i>
Keserű kenyér	54
Dohos kenyér	54
Konkolyos kenyér	54
Csormolyás kenyér.....	54
Szennyes kenyér	54
Nyúlós kenyér.....	54
Színes kenyér	55
Üszkös kenyér.....	55
Penészes kenyér	55
Zárszó a Nyolcadik kötethez.....	56

BEVEZETÉS

E könyvsorozat előző VI. kötete a Kárpát-medencei magyaros és tájjellegű kenyerek készítését igyekezett megismertetni. A VII. kötet pedig a házi kenyér-kelesztőkét. A mostani VIII. kötet pedig kifejezetten a házi kenyerek készítésével foglalkozik. Egyszerű példákön, bárki által elkészíthető módon bemutatni, receptekkel, tanácsokkal. Lehetőséget adva ínycastleknek és hagyományörzőknek, kíváncsiaknak és kísérletezőknek... kipróbálni a régi ízeinket, felidézni a régi kenyérsütés élményét, feleleveníteni kulináris hagyományainkat.

A jó kenyér

Egy régi XIX. századi leírás szerint¹, de szabadabban és mai módon fogalmazva: jó kenyérnek azt tartjuk, mely domború, héja se nem igen lágy, se nem túlzottan kemény. Héjának színe sárga vagy barna, de nem fekete égett. Nincs elválva a belétől, a bele szívós és nem morzsálódik. Ha a belét benyomják, az ismét felduzzad magától. Ha az alját megütik ököllec, az egész kenyér egyaránt megrendül. Aprón-sűrűn igencsak lyukacsos, a tejet felissza, mint a szivacs. Jóízű, és még több nap múlva sem savanyú, se élesztős, se nyúlós. Alapanyaga a hagyományosan elfogadott: liszt, víz, só, kovász vagy élesztő. Fűszerezés sem általános, helyi ízléshez igazodó.

A jelenleg (2016-ban) érvényes előírások² szerint a jó kenyér:

- alakja: legyen a kenyértípusra jellemző szabályos és arányosan domború;
- héja: a kenyértípusra jellemző színű, sima vagy cserepes, esetleg szórt és/vagy vágott. Nem lehet: végigrepedt, kormos, szennyezett, égett, ázott, átnedvesedett vagy feltűnően sérült;
- kenyérbele: legyen egyenletesen átsült, héjtól nem elváló, a felhasznált liszt jellegének megfelelően egyenletes színű, egyöntetű állományú, rugalmas, csomómentes. Nem lehet szalonnás, ragacsos, rugalmatlan, morzsálódó vagy széteső, egyeletlen színű és állagú;
- tartalma: idegen anyagoktól mentes. Ne legyen nyúlós, mikroorganizmusok által károsított;
- íze, szaga: a kenyértípusra jellemző aromájú. Ne legyen idegen ízű vagy szagú;
- sótartalma: 1,5-2,8 % között (szárazanyag-tartalomra), várható csökkenés 1,3-2,35 %-ra;
- alapanyaga: liszt, víz, só, kovász (kovász-pótló) vagy élesztő, esetleg némi adalék is;
- fűszerezése: a kenyértípusra jellemző fűszerekkel (örlemény vagy más formában).

Vagyis a XIX. századi és mai igények-elvárások igen hasonlatosak. És ha összehasonlítanánk a középkori XV. századi céh-szabályokkal és városi-tanácsi minőségi előírásokkal... nemigen találnánk olyan elvárásokat, amelyek a mai „finnyás” ízlésnek már nem felelnének meg. Sőt, azt tapasztalnánk, hogy a régi követelmények nagyon is jól illeszkednének a mai természetes táplálkozási elképzelésekhez, ízléseinkhez. Vagyis minőségi alapanyagokra és technológiai higiéniaira alapozva a régi eljárások nemcsak rekonstruálhatók, hanem feleleveníthetik a régi-elfeledett hagyományokat, bővíthetik a mai kenyér-választékot és igény-lehetőségeket.

¹ Czifrai István magyar nemzeti szakácskönyve. Nyolcadik kiadás. Budapest, 1888.

² Magyar Élelmiszerkönyv. 1-3/81-1 számú előírás. Egyes kenyerek és péksütemények. 2004.

HAGYOMÁNYOS HÁZI KENYEREK KÉSZÍTÉSE

Kárpát-medencében a házi kenyérfeldolgozási módszerek, műveletek és eszközeik hasonlósága szembeötlő. Bár tájanként a műveletek és felszerelések megnevezései eltérőek lehetnek, a munkafolyamatok szinte egymás kópiái. Eszközeik is inkább díszítésben térnek el, készítésük és használatuk hasonló, mint ahogy a hozzájuk kötődő hiedelmek és babonák is.

Eszközök és felszerelések

A házi kenyérsütést több évszázad alatt kiforrott, és szigorú műveletsor szerint végezték. Olyan eszközökkel, amelyeket többnyire kifejezetten „kenérfeldolgozási célra” készítettek, használtak.

Kenérfeldolgozó eszközök

A házi kenyérsütés eszközei a vidéki háztartások alapfelszereléséhez tartoztak. Annnyira, hogy többségükhöz babonás hiedelmek kötődtek, sőt némelyiket még rontáselhárító³ szertartásoknál vagy jóslásoknál⁴ is használták. Íme egy korabeli általánosan elterjedt kenyérsütő készlet:

Dagasztóteknő: más néven sütőteknő⁵. Egyes néprajzi leírásoktól eltérően nem keményfából, hanem könnyen megmunkálható és könnyű-rugalmas nyár- vagy fűzfából készítették. Hossza 1,4-1,8 m, szélessége 0,5-0,8 m és kb. fele annyi az öblössége (mélysége). Néhol külön lábra állították a dagasztóteknőt, máshol az asztalon kitámasztották. Ezt a teknőt (dagasztáson kívül) másra nem használták, hogy „idegen szagot át ne vegyen, kovászt el ne rontsa, kaparékot (vakarcsot) be ne mocskolja”. Használat után kitisztították, szellős, nem poros helyen tárolták. Ha kimosták, akkor csak gyorsan (nehogy nagyon bedagadjon, és száradáskor megrepedjen). Majd napon vagy langyos huzatban megszáritották. Mindig felborítva tárolták, nehogy víz álljék meg az alján, mert ha „penész vagy doh meglepte”, már csak mosóteknőnek használhatták. Néhol a kisgyermeket „szemmel verés elől” vagy nagy villámlás idején a teknő alá bujtatták.

Vakaró: kaparcs, teknőkaparó. Eredetileg keményfából készült, lapos, ovális formájú eszköz. A dagasztóteknő oldalára tapadt tészta leválasztására szolgált. Az ezzel leszedett érett tésztából (vakarékból) kovászmagot (kaparékot) készítettek, vagy kis pogácsának (vakarcsnak, bodaknak) kisütötték. A fém kaparcsot nem kedvelték, mert felsérthette a puhafa dagasztóteknőt, és a vakarékot beszennyezhetette. Általánosan nem terjedt el, egyfajta kényelmi eszköz volt.

Kenérabrosz: más néven sütőabrosz⁶, teknőtakaró abrosz. A dagasztást követően a teknőben érlelődő kenyértészta letakarására (védelmére) szolgált. Általában a házasulandó (eladósorú) lány kelengyéjének fő darabja, rendszerint csak kenyértészta letakarására használták. A mintás-szőttes változata (rontásűző vagy szerencsét hozó jelkép-mintákkal) többnyire az ünnepi kenyerek készítésénél, vagy a terített asztal lefedésére (porfogóként) volt használatos. A fehér, minta nélküli vászon-változata: a hétköznapi kenyérabrosza. Ezen szárították a gyúrt tésztából készült a főtt tésztának valót (pl.: metélt, laska, csigatészta, tarhonya, csipetke). Ez az abrosz szolgált a „szent-estei asztal” leterítésére. A vacsora morzsáit az

³ Magyar Néprajzi Lexikon. Rontás elhárítása. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁴ Magyar Néprajzi Lexikon. Jóslás. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁵ Magyar Néprajzi Lexikon. Sütőteknő, dagasztóteknő. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁶ Magyar Néprajzi Lexikon. Sütőabrosz. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

abroszon összegyűjtötték és a tyúkok elé (vagy a szőlőtőkére) szórták. Tavaszi első vetésnél ebből az abroszból szórták a magvakat (hogy bő termés legyen). Néhol ezzel az abrosszal gyűjtötték a Szent-György hajnali harmatot⁷. Naplemente és napkelte között sok helyen tilos volt a házból kivinni és kirázni, nehogy rontás essék a következő sütésű kenyérbe. Ritkán az elhunyt menyasszony temetésekor szemfedőként is használták, a neki összekészített kelen-gyéjéből (hogy másé ne lehessen).

Kovácsfa: a sütőteknőre helyezhető farács. Annak érdekében, hogy a kelő tészta ne érjen hozzá a teknőt lefedő kenyérabroszhoz. Szegényebb helyeken nagyobb fakanállal vagy nyújtó-fával helyettesítették. A használaton kívüli kovászfát a kenyértároló kamra ajtajára akasz-tották (néhol), hogy a külső rontás se érhesse a kenyeret (ahogy a kenyérabrosz se érhesse a tésztához).

Szakajtó: más néven kelesztőedény⁸, vájolókosár, zsombor. Fületlen, kenyér formájú, tészta-kelesztő edény vagy kosár. Cserehát-Bodroghöz közötti vidéken és Szigetközben általában puhafából faragva, máshol gyékényből vagy szalmából fonva. Erdélyben nem volt szokásban. A dagasztott és kiszakajtott kenyértésztát ebben kelesztették tovább, majd ebből borították a sütőlapátra (kemencébe vetéskor). Űrmérete 3-5 liternyi. Éppen annyi, mint amennyi liszt egy (3-5 kg-os) kenyérhez kellett. Ezért a szakajtót liszt-kimérésre is használták. Kenyérsütéskor, miután a szakajtóból a kemencébe vetették a kenyeret, a szakajtót felborították, hogy domború formájával „segítsen” a süülő kenyérnek „megemelkedni”. Két kenyérsütés között a szakajtóban tiszta gyümölcsöt, tojást tárolhattak, de földes zöldséget sohasem. Karácsonykor a szakajtóba (vagy alá) fél maréknyi gabonát vagy kukoricát tettek, hogy következő évben bő termés legyen. Ilyenkor az asztal alá tett és szénával bélelt szakajtó „segíthette” a következő évi gyermekáldást.

Szakajtókendő: más néven szakajtóruha. Négyszögletes beszegett vászondarab, amellyel a szakajtót kibélelték. Ezzel érintkezett a kenyér, és a kelés idejére ezzel takarták be. Minden kenyérsütés után kimosták és nappali fény mellett megszáritották. Kenyértakaráson kívül néhol ezt használták a „kicsapatott” túró leszűréséhez, vagy ételek leterítéséhez is. Szokásban volt a mintás szövésű szakajtókendő, amit a férjhez menő lány kelengyeként vitt a házasa-ságba. Gyakran a szövési minták rontásűző vagy szerencsét hozó jelképeket ábrázoltak. Néhol (Felvidéken), ha a gazdasszony piros szemű kukoricacsövet talált, azt karácsonyig megőrizte, akkor lemorzsolta és a szemeket szakajtókendőbe csomagolta. Erre ráülve fogyasztotta el a szentestei vacsoráját, majd kiszórta a kotlósoknak, hogy jól keltsék ki a tojásokat.

Kenyérvizes korsó: szűk nyakú, öblös víztároló cserépedény, egy álló füllel. A kenyértészta dagasztásához szükséges víz tárolására és kimérésére szolgált. A korsó⁹ űrtartalma (1,5-2,5 l) általában fele akkora volt, mint a szakajtóké. Így majd' annyi vizet tartalmazott, mint amennyi 1 szakajtónyi liszt (1 kenyér) bedagasztásához szükségeltetett. Ebben a korsóban csak vizet tároltak, házból sem illett kivinni. Csak frissen húzott vízzel szabadott feltölteni, előtte alapo-san ki kellett mosni. Néhol a „rontás elkerülésére” meg is jelölték (X-jellel). Két kenyérsütés között ivóvíz tárolására használhatták. Mindig dugóval zárták, nehogy bármi belehullhasson.

Kovácsos köcsög: széles nyakú, öblös, eredetileg tejtároló cserépedény¹⁰, általában egy álló fogó-füllel. A kenyér kelesztéséhez szükséges kovász beindítására és szaporítására szolgált. A köcsög szája peremes, hogy ritka szövésű vászonnal le lehessen kötni (por ne lepje, rovar bele ne menjen). Olyan űrméretűt használtak, amely éppen elegendő volt az aznapi összes kenyér

⁷ Magyar Néprajzi Lexikon. Harmatszedés. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁸ Magyar Néprajzi Lexikon. Kelesztőedény, szakajtó, vájolókosár. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁹ Magyar Néprajzi Lexikon. Korsó. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

¹⁰ Magyar Néprajzi Lexikon. Tejtartó edény. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

dagasztásához-kelesztéséhez szükséges kovászmag szétáztatására és beindítására. A friss kovászt is ebben érlelték. Ha nem használták, kimosva köcsögtartóra akasztva (szájjal lefelé) tárolták. A „rontás ellen” gyakran ezt is megjelölték, de álló kereszttel, hogy „a kovász megáldassék”. Ezt sem illett kivinni a házból, sőt még idegen gazdasszony „szeme sem érhetette”. Az pedig, hogy milyen kovászt érleltek benne, az házi titoknak, családi hagyománynak számított.

Kenyérsó-tartó: általában fából készült, fedéllel ellátva. Nem azonos az asztali sótartóval. Az olyan méretűt kedvelték, amely annyi só tárolhatott, mint amennyit az egyszerre készítendő kenyerek igényeltek. Vagyis nemcsak sótartó, de kimérő is volt. Kiürülés után rögtön újra töltötték. Ebből a sótartóból soha sem adtak só idegennek, mert éhség jöhetne a házra, a kölcsönvevőre pedig szomorúság. Az ebben tárolt só használta bűbájosságra és rontás elűzésére is. Újszülött első fürdővizébe ebből tettek egy csipetnyi só. Vagy a háztól kiadott tejbe 3 csipetnyit. Ebből hintettek egy keveset a küszöbre vagy az ablakpárkányra, hogy a gonosz lélek kívül rekedjen. Ebből szórtak só a vágott sebekre is, hogy a vérzés hamar elálljon, gyorsabban gyógyuljon.

Keverő mélytál: nagyobb, lefedhető fa- vagy mázas cseréptál, a só feloldására, vagy az élesztő áztatására és felfuttatására. Használták korpá beáztatására, kenyérbe való kásák és pürék törésére, keverésére is. Két kenyérsütés között tálalásra is használhatták. Szenteste éjjel e tálban az ablakba kirakott víz, ha megfagyott, jegének mintája megmutatta a leány szerencsáját. Luca-napján az ebből kiszórt magvak a tyúkok tojásait erősítették. Földre leeső tál csorbulása szerencsét, eltörése balszerencsét jelzett. A késsel megkarcolt tál csikorgó hangja „a szegénységet hívja”.

Keverő fakanál: a keverőtál és a kovászos köcsög méretéhez illő fakanál¹¹. Formája szerint enyhén öblös, mint a kanál, de az eleje kissé lapos-sarkos, mint a kásakeverő kanál. A kovász és élesztő szétkeverésére, valamint a kenyérbe való kásák-pépek főzésénél-szétkeverésénél használták. Más célra nem (talán csak tészták kifőzésére), nehogy idegen szagot-ízt vegyen át. Kovász vagy élesztő keverése közben a földre esett fakanalat rossz előjelnek tekintették.

Törőfa: a famozsár ütőjéhez hasonló, de annál öblösebb. Könnyű fából készült. Mérete a keverő mélytálhoz illeszkedett. A kenyérbe-valók szétpasszírozására, törésére (pépesítésére) szolgált, úgymint: főtt burgonya vagy kása, beáztatott morzsa vagy olajpogácsa, párolt káposzta stb. Ha újjal pótolták, a régit beáztatott vagy forrázott takarmányok törésére használták. Törőfát elveszíteni: a gazdasszony szégyenének számított, hogy nem vigyáz a „kamrájára”. Őrizték és zárták is, nehogy a maskarás-alakoskodó házra-járók és kéregetők magukkal vigyék, mert csak válságdíjért kaphatták vissza (szalonnáért, kolbászért, kenyérért és borért). Ugyancsak nagy legénycsúfságnak számított, ha egy illetlen maskarázó legényt valamely vérmes fehércseléd a törőfával nyilvánosan „helyreigazított”. Úgy illett, hogy a törőfát a gazda adja (készítse, vásárolja) a gazdasszonynak, de a XX. század elejére ez a szokás (és értelme) elfelejtődött.

Liszt-rosta: más néven szita. A kenyérliszt tisztítására, osztályozására és levegőztető lazítására szolgált. Az olyan sűrű szövésűt kedvelték, amely a korpát és darát nem engedte át, csak a tiszta finomlisztet. Nagylyukú¹² rosta csak a korpát és a nagyobb töredéket fogta vissza, a folyóslisztet (finomlisztet és darát) átengedte. Ezt kásák szitálására használták, vagy a főtt-puha termények áttörésére (pürékhez). A kisebb méretű liszt-rostát jól őrizték, csak liszt szitálására és a keverő mélytál lefedésére használták. A nagyobb lyukú dara-rostát más

¹¹ Magyar Néprajzi Lexikon. Fakanál. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

¹² Magyar Néprajzi Lexikon. Rosta. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

konyhai célokra is alkalmazták, valamint jóslásra (babvetésre¹³, rostaforgatásra¹⁴). Állítólag Szent-György és Luca éjjel szitán átnézve meglátható a boszorkány. Annyi jóslás, gyógyítás és mágia kötődött a rostához¹⁵, hogy szinte a régi sámándob közép- és újkori helyettesítőjének tekinthető.

Kenyérkés: sütés előtt a kenyér tetejének bevagdolására (esetleg megjelölésére), a kisült kenyér megszegésére és felszeletelésére, valamint a gyúrt-elnyújtott tészta felvagdolására, metélésére szolgált. Néhol a kenyeres kést a lisztbe vagy a dagasztóteknő sarkába szúrták, hogy a készülő kenyeret megvédje a rontástól, vagy a kenyér-rontó el ne lopja a kovász erejét. A kés tisztasága a gazdasszonyt minősítette, éle-hegye a gazdát. Néhol a használaton kívüli kenyeres kést szakajtókendőbe bugyolálták és a kenyeres kendőbe takart megszelt kenyér mellé rakták.

Kenyérkendő: a kisült és megszegett kenyér betakarására szolgált. Esetleg még sütemények letakarására használhatták. Díszes szöttes, a feleség kelengyjének egyik fontos darabja volt. Kárpátalján és Délvidéken a kenyeret ebbe takarva tartották az asztalon, a díszes sőtartóval.

Gyúrókötény: más néven fehérekötény. Egyszerű beszegett fehér vászonból készült, derékon köthető kötény¹⁶. Deréktól térdig védte a ruházatot, lisztől és kovásztól. Széles derékoldala kéztörlőként szolgálhatott. Használat után alaposan kirázták, majd langyos vízben kimosták, és lehetőleg napon megszáritották. Csak a kenyértészta készítésénél használták (a kemencébe vetésig). Ezt a kötényt férfiember „fel nem vehette”. A fűtési és kemencés (fekete) munkákat régebbi, elhasználdott sütőkötényben végezték. A gyúrókötény díszes-hímzett változatát nem kenyérsütésre, hanem ünnepi-lakodalmi étkek készítésére és felszolgálására használták.

Kenyérsütő felszerelés

A kidagasztott, szakajtott-kelesztet kenyértésztát kemencébe vetve kisütötték. A sütés helyszíne gyakran máshol volt, mint a dagasztásé-kelesztése. Ezért ennek felszerelését külön tárolták, a kemence közelében. Azért is, hogy füst és hamu se szennyezhesse a dagasztás-kelesztés helyét.

Kemence: tájanként kissé eltérő kivitelezésű, de működésében hasonló kenyérsütő építmény¹⁷. A kenyérsütő kemencét gyakran a konyhába építették, vagy a pivarban¹⁸, esetleg sütőkamrában. Máshol házon kívül, a ház falához toldva, esetleg az udvarban szabadon álló szerkezetként. A hagyomány szerint a gazdasszonynak segítenie kellett a kemence építésénél. Neki kellett az utolsó vályogtéglát behelyeznie. És az ő kötelessége volt a kemence külsejének sarazása-meszelése, belsejében a tapasztás időnkénti kijavítása. A kemencét évente legalább kétszer karbantartották. Húsvéti kenyérsütéshez Nagyszombatra és a disznóvágásokat indító András-napra. Illett kimeszelni Gyümölcsoltó Boldogasszony napjára és Új kenyér ünnepére is.

Piszkafa: más néven aszag. A kemencében égő fahasábokat, szalmát, nádat, gatz ezzel kotor-ták, piszkálták, hogy jobban égjen. A megtisztított piszkafát nyársnak is használhatták. Néhol Luca napján ezzel ösztökélték az üldögélő tyúkokat, hogy jobb tojók és kotlósok legyenek.

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

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

¹⁵ Szendrei Ákos: A magyar néphit boszorkánya. Babvetés, bobolás. Magvető Kiadó 1986.

¹⁶ Magyar Néprajzi Lexikon. Kötény, kötő, előruha. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

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

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

Szénvonó: hosszú nyéllel ellátott háromszögletű vagy félhold alakú fadarab. Ezzel terítették szét a parazsat a kemence belsejében, a hamut és pernyét ezzel húzták ki a kemencéből, így téve szabaddá a kemence sütőfelületét. Luca napján a gubbasztó tyúkokat gyengén megdöfködték ezzel, hogy jó tojók legyenek. Néhol az udvarra dobott szénvonóval siettették a vihar vonulását.

Pemete: más néven pemet, pemét. Hosszú nyélre kötözött seprő, csutak vagy rongycsomó, ezzel téve tisztává a kemence sütőfelületét. A kemence belsejének kisöprésére, vizes kitörlésére vagy a kemence parazsának eloltására is használták. Gonoszjáró napokon védelmi eszközként is „bevált”, az udvarba ólálkodók megjelölésére „ojtott mészbe mártva, rajtuk végig vágva”.

Sütőlapát: a kenyérfélék tésztájának kemencébe vetésére és megsült kenyér kivételére szolgál. A sütőlapát¹⁹ többnyire egyben faragott könnyű nyárfából készült, de készítették erős keményfa hosszú nyéllel is. A kenyér bevetése után néhol a sütőlapáttal „keresztet vetettek” a kemence nyílására, hogy a kenyér jól emelkedjen és átsüljön. Több helyen szokásban volt, hogy vihar közeledtével a sütőlapátot a ház külső falára akasztották, hogy a villámcsapást és a jégverést elhárítsa. Néhol a sütőlapátot Szent-György és Luca nap előtti éjjelen eldugták, nehogy a háznál lakó asszony nép valamelyike elcsábuljon, és elrepüljön a boszorkányok gyűlésére. Szatmárban a rontástól megvédendő helyiség ajtajához vasvillát, seprűt és sütőlapátot támasztottak.

Tüzes-kanta: a kemence sütőterébe helyezhető öblös, nagy nyílású víztartó edény. A sütőtér páratartalmának növelésére szolgált, ezzel a kenyér héjának megégését kerülték el. Egyidejűleg megakadályozva a kenyér túlzott kiszáradását, segítve a kenyérbelső átsülését is. Viszonylag új találmány, a XVIII. századtól terjedt el, főleg a formában sült vagy kisebb méretű kenyérfélék sütésénél. Ez a párologtatás jól bevált a burgonyás, kukoricás és hajdinas kenyerek sütésénél. A tüzes-kanta edénye jó szolgálatot tett kemencéből kikotort parázs eloltására is. Szokás szerint a kemencéből kivett kanta vizét az onnan kikapart hamura öntötték. Majd tisztára mosták és friss vízzel feltöltötték és a kemence padkájára helyezték, hogy a tűzvész elkerülje a házat.

Kanta-kocsi: hosszú nyél végére szerelt kerek-villás alkalmasosság. Segítségével helyezték el a kemence sütőterében: a párologtató tüzes-kantát, sütőformákat és a tepsiket. Ritkán, főleg pékségekben és előkelő helyeket használták. Egyszerűbb változata a kerék nélküli villa, vagy a kampós bot, de ezek elterjedése sem általános. Nem is kötődtek hozzá jelentősebb babonák.

Kenyerseprű: a kemencéből kivett, kisült kenyerek aljának lesöprésére és hamutól-perjétől való megtisztítására szolgált. Formája-kivitele változatos, helyi adottságoktól és szokásoktól függő. Általában: házi kötésű kézi seprű (vessző, cirokszál, libaszárny-toll), néhol szárított libaszárny (Alföld, Dunántúl egyes vidéke). Erdély és Felföld némely területein a rontásűző nyírfa-gally seprűt kedvelték. A vékony fűzfavesszős seprűhöz kötődő hiedelmek ellentmondásosak: az oláh és izraelita népességek körében hatékonyak, a tót-ruszin vidékeken inkább bajt-hozónak tartották. A nyírfa-gally seprűt többnyire, a cirokseprűt minden esetben megfelelőnek tartották. A kihűlt kemence zárt ajtajához támasztott kenyérseprű „megakadályozta”, hogy a kemence rontás alá kerülhessen: a következő kenyérsütéskor a kenyeret lehúzza, kemencét beomlassza.

Kenyervakaró: ritkán, főleg Erdély és Tiszántúl egyes vidékein alkalmazott eszköz, az arrafelé szokásos túlégettre sült kenyér héjáról az elfeketedett részek leverésére-lereszelésére. Ezt a tisztogatást gyakran nem vakaróval, hanem régi késsel, vagy ráspollyal is elvégezhették.

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

Hamulapát: kisebb nyeles kézi-lapát a szénvonóval kihúzott hamu, pernye és parázs vödörbe-lapátolásához. Sok helyen nemcsak a kenyérsütő kemencék tartozéka volt. Csak tiszta fahamu lapátolására használták, a hamuvödörrel együtt, mert a fahamut nyersanyagként gyűjtötték. Ebből készítették a kenőszappant, sonkapácoló salétromot és a süteményfelfújó hamuzsírt.

Hamuvödör: a hamulapát kiegészítője, a fahamu tárolója és kilúgozója. Az ebben összegyűjtött fahamut forró vízzel felöntötték, néhány óránként átkeverték, és legalább egy napig hagyták kiázni. Ezután sűrű vásznon keresztül leszűrték, és egy lefedett tálban napon vagy kemence tetején hagyták besűrűsödni, a további feldolgozásra. De ez már egy új kötet témája lehetne.

Sütőkötény: más néven szenes-kötény. A fűtési és kemencés (fekete) munkákat a régebbi, már elhasználódott sütőkötényben végezték. Csak a kemencés munkáknál (felfűtéstől a kenyér kisütéséig). Ezt a kötényt férfiember is „felvehette”. Használat után alaposan kirázták, de csak akkor mosták ki, ha már eléggé látszóan koszos volt. Tűzifa vágáshoz, tüzelő hordáshoz és földes munkához is használhatták. Néhol házilag be is festették, hogy az eredeti fehér színe helyett kevésbé piszkolódónak tűnhessen. Zöld dióhéj vagy tölgyfa-gubacs főzetét szívesen használták világosabb vagy sötétebb barna (kenyérhéj) színű festéséhez.

Hagyományos kenyér készítése

A falusi-tanyasi népek többnyire a maguk termelte gabonából őrölt lisztet fogyasztották, az abból sült kenyéret ették. Azt a kenyéret, amit maguk gyúrtak, maguk készítették „titkos” kovászukkal kelesztettek és saját kemencéjükben sütöttek. Rendszerint úgy, ahogy szüleiktől tanulták, helyi szokásaik szerint, őrizve hagyományaikat, megtartva reguláikat és hárítva a rontásokat. Ennek köszönhető, hogy a XV-XIX. század közötti időszakban a kenyér-készítési módszerek szinte alig változtak. A Kárpát-medencei kenyerek igen hasonlóak, leszámítva a formai és méretbeli eltéréseket, a lisztek különbözőségéből adódó sajátosságokat.

Házi kenyér-lisztek

Régen, a vidéken élő családok többnyire maguk termelték meg a kenyér-gabonát. Esetleg saját terményeiket és szaporulataikat cserélték el kenyér-gabonára. A lisztet molnárral őrölték, a maguk által vitt gabonából. Az őrlésért gabonával fizettek, szokás szerint az őrlésre vitt gabona 1/10-e a molnárt illette, „liszt-vámként”. A malomban így összegyűlt gabonát a molnár eladta városi pékeknek, vagy elcserélte áruért, szolgáltatásért. Ebből őrölte saját lisztjét, ezzel fizette segédjét, aki általában a különböző gabonát összekeverve eladta, vagy elcserélte.

Tiszta kenyér-lisztek: vagyis egyfajta gabonából őrölt lisztek. Azon vidékeken volt szokásban, ahol egyfajta gabonából nagy mennyiséget, biztonsággal termelhettek. Például:

I. táblázat

Tiszta kenyér-liszt	Jellemző vidékek, tájegységek
Búza-liszt	= K-Dunántúlon, az Alföld és Erdély nagy részén (manapság mindenhol)
Rozs-liszt	= Ny és É Dunántúlon, Ny és É Felvidéken, Duna-Tisza közén, Nyírségben, északon és Erdély hűvösebb részén (helyenként)
Árpa-liszt	= K-Kárpátok vidékén; Felföld egyes vidékein (XX. elejétől kiszorult)
Zab-liszt	= Felvidék és Erdély némely hegyes vidékén (szükség lisztként)
Kukorica-liszt	= ÉK Alföld peremén, Kiskunságban (ma már más liszttel keverve)
Köles-liszt	= K és D Dunántúl, Alföld (XIX. század közepétől fokozatosan eltűnt)
Hajdina-liszt	= Ny Dunántúl, (XIX. század közepétől fokozatosan visszaszorult)

Kevert kenyér-lisztek: többfajta gabona keverékéből őrölt liszt, vagy különböző gabona-lisztek keveréke. Azon vidékeken volt szokásban, ahol az időjárási viszonyok miatt többféle gabona egyidejű termelése biztosította a biztonságos kenyérliszt-ellátást. Vagy ott, ahol a gabona (liszt) jelentős részéhez vásárlások-csere útján, esetleg munkabérként juthattak. Egyes keverék-lisztek némely tájakon népi hagyománnyá, a céheknél és pék-szakmákban pedig kötelező előírássá rögzültek. Íme néhány széles körben elterjedt jellegzetes lisztkeverék:

II. táblázat

Liszt-keverékek	Elterjedési terület, vidék, szakterület
Búza+rozs	= ÉNy-Dunántúl, Mátyusföld, Palócföld (1:2-es keverék = városi pékeknél)
Búza+kukorica	= K-Alföld, D-Dunántúl (3:1-es keverék = némely városi pékeknél)
Búza+burgonya	= K, DK-Dunántúl, Nyírség (5:1-3:1-es keverék = városi pékeknél)
Rozs+kukorica	= Somogy, Bódva-völgy és Matyóföld (leváltotta a búza+kukorica keverék)
Rozs+burgonya	= Felföld és Erdély egyes vidékei (leváltotta a búza+burgonya keverék)
Rozs+árpa	= Sajó- és Bódva-völgye, Barkóság, ÉK-Kárpátok (letűnt keverék)
Árpa+zab	= Felföld, városi céhes liszt-keverék (XVIII. századtól letűnt, szükség-lisztté vált)
Köles+kukorica	= Kis- és Nagyunság, D-Alföld (XIX. század közepétől visszaszorult)

Néhol a helyi kenyérliszt-keverékek időnként módosultak, igazodva helyi lehetőségekhez. Sőt, kedvezőtlen adottságú helyeken akár évenként is változhattak a betakarítási eredmények és beszerzési lehetőségek függvényében. Jó példa erre néhány felföldi vidék ahol²⁰ a rozs+búza, rozs+árpa, búza+kukorica, búza+rozs+kukorica, búza+burgonya, árpa+bab, rozs-burgonya stb. keverékek váltogathatták egymást. De még a zab és hajdina is előfordult, az ínséges időkben. Még akár az egymás melletti falvak kenyér-lisztjei is különbözhetek, attól függően, hogy hol vállaltak munkát részes aratásban, honnan tudtak olcsóbban beszerezni kenyér-gabonát.

Hasonló „liszt-kavalkád” volt érzékelhető Alföld egyes részein, ahol a kenyérliszt-választékot gyakran az árvíz-belvíz és az aszály-muszáj határozta meg. Íme néhány liszt-keverék: rozs+búza, köles+kukorica, búza+kukorica, rozs+kukorica, búza+burgonya, rozs+burgonya, búza+köles. Akkor még nem említettük a molnár-liszteket, amelyek a malomban őrölt gabonák különböző keverékéből készültek, és amelyek egyfajta csereértékként szolgáltak. Amelyek összetételüktől és minőségeiktől függően igencsak változatos kenyereket eredményezhettek.

Hagyományos kenyérfeldolgozás folyamata

A hagyományos házi kenyérfeldolgozás főbb általános lépései és konkrét műveletei megegyeznek, ezek szemléletesen ábrázolhatók, jól összehasonlíthatók és pontosan összefoglalhatók. Ahogy a különbségek is, amelyek jól érzékeltetik az alapanyagok, szokások és ízlések változásait. A mai értelmezéshez igazított összehasonlító műveleti sort a III. táblázat hivatott bemutatni.

²⁰ Viga Gyula: Borsod-Abaúj-Zemplén megyében. Miskolc 2004.

Hagyományos kenyérfőzés mozzanatai: A régi-autentikus házi kenyérfőzés műveleteit a „Kárpát-medencei magyaros konyha” sorozat VI. kötete²¹ részletesen tartalmazza. A VII. kötet pedig a házi erjesztők (kovászok élesztők) készítését. Nemcsak a műveletek mozzanatait, a munkafázisok átfogó leírásait és a jellemző tájsajátos eltéréseket, hanem a házi-családi munka-szervezést, sőt még a kenyér-változatokhoz kapcsolódó fontosabb rítusokat is. Megjelölve azokat a szakirodalmi műveket, amelyek a házi kenyér-főzés hagyományait megvilágítják.

III. táblázat

Műveletek Eljárások Elvárások	Szokásos házi-kenyér ²² 1830-1890. között	Városi házi ²³ - és pék ²⁴ -kenyér 1850-1890. között	Városi ²⁵ iparos ²⁶ -kenyér 1900-1930. között	Falusi-tanyasi házikenyer 1910-1950. között
Alapanyagok mennyisége	1 kg liszthez: 0,5 liter víz; 2,5 g só	1 liter (0,7 kg) liszthez: 0,5 liter víz; 5-10 g só	1 kg liszthez: 0,4-0,6 liter víz; 5-15 g só; Esetleg még: 0,2-0,3 kg burgonya	1 kg liszthez: 0,5-0,7 liter víz; 12-20 g só Esetleg még: 0,1-0,3 kg lisztpótló
Előkészítés	kenyérsütés előestéjén megszitáltuk a lisztet, és dagasztóteknőbe öntjük			
Leggyakoribb kovász	Harmados vagy korpás liszt-kovász. Régi lisztes kelt- vagy egyéb kovász	Harmados vagy korpás liszt-kovász. Régi lisztes vagy komlós kelt-kovász	Harmados vagy korpás liszt-kovász Régi lisztes vagy krumplis kelt-kovász	Harmados liszt- vagy lisztes kelt- kovász Egyéb helyi kovász- változatok
Kovász indítása	a kovászt langyos vízben feláztatták és simára elkeverték			
Liszt elosztása	a liszt 1/5-1/3-át a teknő végében elkülönítették	liszt közepén kézzel gödröt mélyítettek, abban a liszt 1/5-1/3-át elkülönítették a dagasztóteknőben		a liszt 1/5-1/3-át a teknő végében elkülönítették
Kovász bekeverése	a kovászt összedolgozták az elkülönített liszt-résszel			
Kovász érlelése	1-2 óráig hagyták érlelődni	az este bekevert kovászos lisztet másnap hajnalig hagyták érlelődni		
Élesztő bekeverése	csak kovásztak nem adtak hozzá élesztőt	3 órával a sütés előtt egy kevés élesztőt tettek az este megkészített kovászhoz.		ha élesztőzték, akkor előbb nem kovásztak
Leggyakoribb élesztő	élesztő nélkül, ritkán házi élesztővel	must- vagy sör- élesztővel	gyári sör- vagy sütőélesztővel	élesztő nélkül, gyári sütőélesztővel
Szokás	kenyeret csak kovásztak	rozs-lisztből készült kenyeret csak kovásztak		élesztő csak lassan terjedt el
Liszt bekeverés	a többi lisztmennyiséghez meleg-sós vizet öntöttek, amennyi a kenyér-tészta dagaszthatósághoz szükséges			
Összekeverés	tésztát összekeverték a kovászos tésztával	tésztát összekeverték a kovászos-élesztős tésztával, és a fűszerekkel		tésztát elkeverték a ko- vászossal (élesztőssel)

²¹ Remete Farkas László: Magyaros és tájlevegű házi kenyérsütés. Budapest 2016.

²² Czifray István: Magyar Nemzeti Szakácskönyv a magyar gazda asszonyok számára. Pest, 1930.

²³ Zilahy Ágnes: Valódi Magyar Szakácskönyv. Budapest, 1892.

²⁴ Pallas Nagy Lexikona. Kenyér. Budapest, 1892-1897.

²⁵ Révay Nagy Lexikona. Kenyér. Budapest, 1914.

²⁶ Freckay János: Mesterségek szótára. I. kötet. Ötven iparág leírása. Sütő (pék). 343. oldal Budapest, 1912.

Fűszerezés	nem szokásos	nem szokásos. néha = köménymag vagy ánizs-őrlemény	nem szokásos. néha = köménymag- őrlemény	nem szokásos, néhol helyi ízesítések előfordultak
Dagasztás	erőteljes gyúrás: 4-5 perc/kg	egyenletes gyúrás: 3-4 perc/kg		erőteljes gyúrás: 4-7 perc/kg
Elvárás	dagasztás akkor megfelelő, ha tészta lisztcsomó-mentes, egyenletes színű, leválik a kézről, és a tészta egész tömege sima-hólyagos			
Kelesztés teknőben	a tésztát lefedve 1,5 óráig hagyják kelni	a megdagasztott tésztát lefedve, meleg helyen hagyják kelni 2½ – 3 óráig		a tésztát lefedve 2-3 óráig hagyják kelni
Kelesztés szakajtóban	néhol kiszakajtják és szakajtóban kelesztik	rozslisztből készített kenyeret már ekkor kiszakajtják, és szakajtóban hagyják kelni		néhol kiszakajtják és szakajtóban kelesztik
Szakajtás	tésztát kissé átdagasztva, kenyérnyi darabokra osztották, kenyereket formáztak (szakajtottak)			
Formázás	kör alakú kenyeret formáztak	kör és vekni alakú kenyereket formáztak	kör és vekni alakúra formáztak, néha sütőformát használtak	régen kör, újabban vekni is, néhol sütőforma
Pihentetés szakajtóban	a kiszakajtott kenyeret lisztezett kenyérruhával kibélelt kosárban (vagy sütőformában, ha abban is sütötték) hagyták megkelni			
Elvárás	tészta magassága az eredetinek 2-szere- sére növekszik	tészta magassága az eredetinek 2-szeresére növekszik	tészta benyomásakor az ujj helye meg nem marad meg	tészta magassága az eredetinek 2-szere- sére növekszik
Kiborítás	szakajtóból a kenyeret lisztes lapátra borították			
Kenyér vizezése	néhol a kenyér tetejét bevizezték, hogy „ne süljön túlzottan”	nincs egyértelmű adat, de néhol előfordulhatott vizezés	kenyér tetejét vízzel megkenték, hogy ne repedezzen ki	néhol a kenyér tetejét bevizezték, ritkábban olajozták
Kenyér tetejezése	nincs általánosítható adat	néha fűszermaggal vagy darával (utalva az összetételre)	néhol kenyér tetejét bevagdalták, ritkán meghintették	néhol a kenyér tetejét vagdalták vagy sóval, darával hintették
Bevetés	a lapáton lévő kenyeret (vagy sütőformát) a kemence sütőterébe rakták			
Elrendezés	kenyereket a sütőtérbe egymás után és egymás mellé, bentről kifelé helyezték			
Sütés ideje	1,5-2 óra, feketére égetett kenyér esetében 2-3 óra	2 óra (az akkoriban szokásos 3-5 kg-os kenyereknél)	2 óra, kisebb (<2 kg alatti) kenyereknél 1- 1,5 óra	1-2 óra, a kenyér méretétől és a sütési módtól függően
Kemence hőmérséklete	nem égető hőfokon „liszt pörkölődjék”	egyenletes hőfokon „toll ne szenesedjék”	260-240 °C csökkenő hőmérséklettel	„végighúzott piszkafa szikrát vessen”
Kivetés	a kisült kenyereket a kemencéből kilapátolták, (sütőformából a kenyeret kiborították) és rácsra helyezve pihentették			
Leverés (erdélyi szokás)	feketére égetett felső héjat leverték	nem sütötték feketére a kenyér felső héját		feketére égetett felső héjat leverték
Mosdatás	tetejét vizezték, 2-3 percig még sütötték	tetejét néhol tiszta vagy enyhén sós vízzel	néhol a kenyér tetejét vízzel megkenték, hogy ropogós legyen, de ne repedezett	
Tárolás	a kenyereket rácson pihentetve hagyták kihűlni, és nem betakarva tárolták			

Kenyérkészítés főbb lépései

Néhol a hagyományos kenyérkészítés általános folyamatától eltérő módokat tapasztalhatunk. Valójában ezek is illeszkednek az előbbieken leírtakhoz, csupán csak lépéssorrendjeikben térnek el. Vagy bizonyos lépések egy ütembe összevonva kerültek végrehajtásra (IV. táblázat).

Hagyományos lepény-kenyér: talán a legrégebbi és leggyorsabban elkészíthető kenyérféle. Három fő alkotója: liszt, víz, só. Vagyis erjesztés (kovász és élesztő) nélkül készülő kenyérféle. Nehezen erjeszthető gabonák (árpa, zab, köles) lisztjéből és lisztpótlókból is készíthetett. Alapos dagasztást igényelt. Vékony-lapos, kör-alakúra formálva (szakajtva) kisütötték.

Hagyományos kenyér-lepény: a lepény-kenyérből kialakult régi kenyérféle. Három fő alkotója: liszt, víz, só. Spontán erjesztéssel is létrejöhet, ha dagasztás és kisütés között: a tészta legalább fél-egy napig, meleg helyen érlelődhet. Megfelelő adalékokkal az erjedés gyorsítható volt. Ezekből fejlődött ki a tudatosan készített kovász és élesztő. A lepény-kenyér egyfajta kelesztett változatának tekintető, tömör állaga és hagyományosan lapos és kör-alakú formájával.

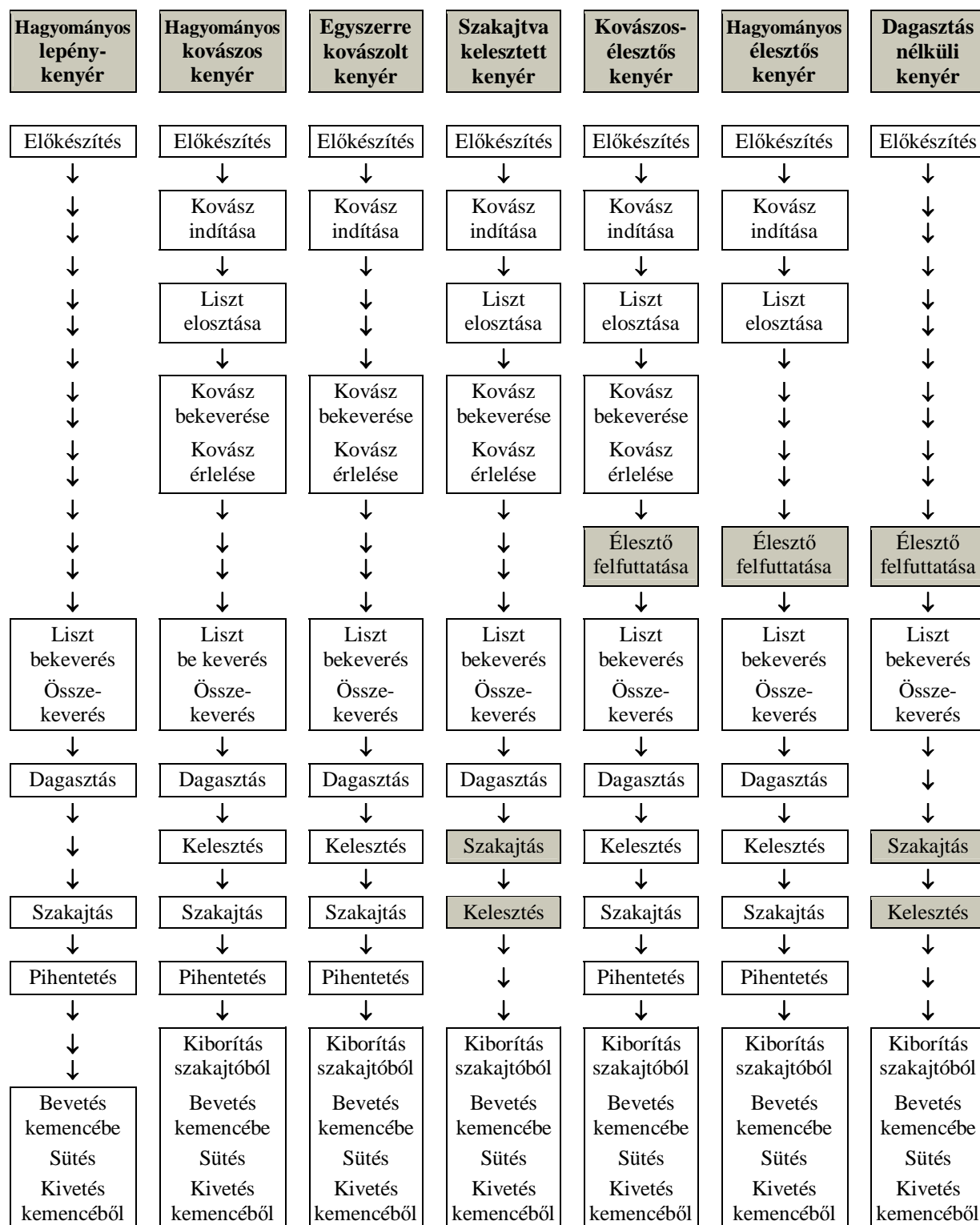
Hagyományos kovászos kenyér: régóta ismert, a kenyér-lepényből kifejlődött, hosszadalmas készítést igénylő kenyérféle: Négy fő alkotórésze: liszt, víz, só és kovász. Az előzőleg erjesztett és nagyobb mennyiségű kovász erőteljesebb erjesztő-kelesztő hatása a kenyér-tészta állagát kedvezőbben módosította, szivacsos-rugalmas szerkezetet, magasabb-szellősebb kenyérformát eredményezve. Szakaszos kovászolással készült, vagyis először csak a kenyér-liszt egy részét kovászolták be. Majd amikor ez megerjedt, hozzákeverték a többi alapanyaghoz, amit aztán alaposan dagasztottak. Eredeti formája: kör-alakú, lapos aljú (mint a kenyér-lepény), de annál magasabb felső részi domborulattal. Ezt nagyobb sikértartalmú liszttel (rozs, búza) és intenzív kelesztéssel-dagasztással érték el. A középkorban már elterjedt népszerű módszer.

Egyszerre kovászolt kenyér: a hagyományos kovászos kenyér egyszerűbb (de nem gyorsabb) módon készített változata. Nem szakaszos kovászolással készült, mivel a kovással egyszerre a teljes kenyértészta-mennyiséget bekovászolták. Régen főleg a spontán kovászolódásra is hajlamos keverék-lisztes (rozs, árpa-zab) kenyerek készítésénél vált be.

Szakajtva kelesztett kenyér: a hagyományos kovászos kenyér készítésének módosult változata. Lényegében a kelesztés és szakajtas műveletének felcserélése, amikor a dagasztást követően a kenyeret formára szakajtják, és a szakajtóban hagyják megkelni. A XIX. században ez volt a rozs-kenyér készítésének szabályos módja. Főleg nehezen összeálló (rozs-liszt) vagy ragacsos-tapadós (zab) lisztből készített kenyerek készítésénél terjedt el. Kilisztezett szakajtóban történő több órás kelesztés segít a kenyér-forma „összeéréséhez”. E módszer változata a kilisztezett sütőformába történő szakajtás: nyersen kissé folyós tésztájú kenyerek kelesztéséhez-sütéséhez.

Kovászos-élesztős kenyér: a XIX. század végi kenyérsütési találmány. A korabeli kovászokkal készült kenyerek tömörségét és sűrűségét sörélesztővel való kelesztéssel próbálták enyhíteni. Ettől alakult ki a „mai bolti kenyérhez hasonló” könnyű-likacsos, rugalmas-habos kenyérbél, egyidejűleg megőrizve a kovászos-savanykás ízvilágot is. Ez az a kenyér, amely a városokban népszerűvé vált, ahol a biztos beszerzés miatt nem kellett törekedni a hosszabb eltarthatóságára.

IV. táblázat



Hagyományos élesztős kenyér: már az ókorban is népszerű kenyérféle, amelyet a középkori kovászos erjesztés háttérbe szorított (például: must- vagy sörhobos élesztéses kenyér). Mai változata a kovászos-élesztős kenyér készítéséből alakult ki, a XX. század elején. Ugyanis az akkoriban már iparilag gyártott olcsó sütőélesztő feleslegessé tette a többnapos házi élesztő-készítést. Ezáltal a kenyérfőzés ideje is 8-12 órától 4-6 órára csökkenhetett. Különösen jól bevált az egyre terjedő búza-liszt élesztéséhez-kelesztéséhez. Ugyanakkor, kovász hiányában a kenyér régen megszokott savanykás íze helyett, a kalácszerű sós-édeskés íz került előtérbe.

Az ilyen kenyér kissé érzékenyebb volt az utóerjedésre és penészesedésre, ezért fontos volt, hogy a kenyér jól átsülhessen. Ezért a kenyerek egyre kisebbek lettek, és a kör-alakot fokozatosan felváltotta a hosszúkás vekni. Ezáltal a kenyér közepe is alaposan átsülhetett. A kenyér-sütés idejének csökkenthetősége miatt a XX. század közepére az élesztős kelesztés vált uralkodóvá. De az élesztős kelesztés „nem illett a rozs-kenyérhez”, így annál a kovászos érlelés tovább élt.

Dagasztás nélküli kenyér: a hagyományos élesztős kenyér készítéséből fejlődött ki. Ezen eljárás megvalósulását az erőteljes kelesztő hatású gyári sütőélesztők megjelenése tette lehetővé. A hatás lényege: az átlagosnál több vízzel készített kenyér-tészta, cukorral táplált élesztővel keverve, amely során az intenzív cukorbontás hatására kialakult gázképződés a híg tésztát átjárva, azt mintegy „átdagasztja”. Természetesen akkor, ha ehhez elég idő áll rendelkezésre. Vagyis a készítése egy olyan egyszerre kovászolt kenyéréhez hasonló... amelynél a kovászt felfuttatott élesztő helyettesíti... és amelyet az összekeverés után dagasztás nélkül... azonnal kiszakajtottak, és szakajtvá kelesztették. A kenyér sütésekor magasra növekszik, belseje eléggé szivacsos, nagy lyukakkal tarkítva. Dagasztás nélküli tésztája ragacsos, így szakajtáskor bő liszteztést igényel. Vagyis a munkaigényes dagasztás „megspórolásának ára” a 2-3-szor olyan hosszú kelesztés.

Sütőporos kenyér: a Kárpát-medencei hagyománytól kissé idegen kenyér-fajta. A középkorban már ismert hamuzsírral „lazított” lepény-kenyér modernebb változata. Nagy előnye, hogy kovász és élesztő híján kevésbé romlékony, kiszárvítva jól tárolható és akár fogyasztható. A hagyományos élesztős kenyérhez hasonlóan készült, de élesztő helyett sütőporral. Gyorsabb kenyérsütést eredményez, mert a kelesztés ideje nagyrészt megtakarítható. Házi kenyérsütésnél nem terjedt el, de hegyvidéken élők között ismert volt, mint „tartós-túlélő kenyér”.

Az előbbieken túlmenően lehetségesek más változatok is, de azok lényegében az ismertetettek egyszerűsítései vagy kevert változatai. Pld: kovász és élesztő egyidejű bekeverése, többlépéses „élesztőzés”, vagy egyszerre kovászolt (élesztőzött) kenyér szakajtvós kelesztéssel.

Kenérsütési módszerek

A kenyérsütés módja és folyamata alapvetően meghatározhatta a kisülő kenyér minőségét. De a kemence felfűtése és hő-leadása akár sütésenként is eltérő lehetett. Ezért csak a leginkább meghatározó és utánozható, *kifejezetten szokásos és tudatos* sütési módokat célszerű áttekinteni.

Perzselő sütés: az ilyen módszer alaposan (alul, felül, oldalt) kifűtött kemencét igényel. Ilyen sütéskor a kenyér teteje szinte feketére-szenesre pörkölődik. Sok helyen hibának tekintették, de néhol (Erdély egyes vidékein) ezt tartották az „igazi kenyérnek”. A szenes rétegét kisütés után a kenyérről leverték-levakarták, a szenes port lekefélték. Vagy rajta hagyták és csak megszegése előtt távolították el ezt a fekete héjat (a kenyér így tovább volt eltartható). Jól keleszthető és alaposan megkelt kenyér esetében bevált megoldás. Túl nagy kenyerek sütésekor szinte elkerülhetetlen a szenesre sütés, mivel a rövidebb vagy kevésbé forró sütés esetén a kenyér közepe nem tudna jól átsülni, a kenyér szalonnás, nyers vagy gyorsan romló maradna. Az ilyen kemence hőmérséklete 260-300 °C közötti, vagyis a kemencébe hintett liszt gyorsan elszenesedik, a tűztérbe dobott baromfi-pihetoll gyorsan lángra is lobbanhat.

Gözös sütés: az előbbi módszer visszafogottabb változata. Ilyenkor a kenyér teteje alaposan átsül, vastag-ízes kenyérhéjat ad, de a kenyér „nem éghet szenesre”. Ehhez a kenyérsütés kezdetekor egy vízzel teli edényt is tesznek a sütőtérbe. Vagy a kenyér tetejét bevizezték. Az így kialakult párás térben a kenyér héja nem hirtelen pörkölődik, ezért a kenyér is tud

emelkedni, bele is alaposan átsül. Szép magas-piros kenyeret ad, de a kenyér alja megéghet, vastagra száradhat. Viszont, ha a kenyeret cserép-tepsiben sütötték, akkor az alja nem égett meg túlságosan.

Egyenletes sütés: vastag falú, hőt jól tartó kemencékben megvalósítható sütési mód. Kevésbé forró, de hosszabb sütést ad. Különösen előnyös a sok vizet felvevő, de alaktartó (rozsos, burgonyás, zabos) vagy a folyós tésztájú sütőformás kenyerek kisütésénél. Lehetővé téve a felesleges víz eltávozását, a kenyérből egyenletes átsülését, a felület túlégésének elkerülésével. A kemence hőmérséklete ilyenkor 240-260 °C körüli, a tűztérbe szórt liszt hamar beburnul. A keményfából készült pizkafa és szénvonó – ilyenkor – a tűztér alján végighúzva „szikrát hánny”.

Lehűlő sütés: vékonyabb falú, kevésbé hőtartó kemencék sütési módja. Kezdetben kívülről héjat pirító, majd inkább a kenyérbelet gőzölő-sütő kenyér-készítési eljárás. Különösen előnyös kisebb, jól kelő és alaktartó, valamint a mai ízléshez is igazodó likacsos-szivacsos kenyereknél. Ez a módszer bevált túlkelt vagy puhább tésztájú kenyerek sütésénél, mert a kezdeti meleg a kenyér külső részét „összekapta”, így később nem tudott ellapulni vagy „összeesni”. A kemence hőmérséklete 260-240 °C-ról a sütés végéig (1-1,5 óra alatt) közel 220-200 °C-ra csökken.

Mosdatós sütés: ezen eljárás lényege, hogy a kisült és kemencéből kivett kenyér tetejét vízzel (vagy sós vízzel, ritkán olajjal) megkenték. Ezután még néhány percre visszatették sülni a kemencébe, majd kivették. Ettől a kenyér felülete tetszetősen pirosas és fényes lett.

Formás sütés: amikor a kenyeret kikent (lisztezet vagy zsírozott/olajozott) cserép sütőformába „szakajtották”, amiben a kenyeret ki is sütötték. Ez a sütési módszer különösen alkalmas vizes-folyós tésztájú kenyér kisütésére. Így a kenyér belseje is alaposan átsüthető, miközben a külső héja nem ég meg. Eredetileg rozs- és árpa-és zab-lisztes kenyereknél terjedt el, de jól bevált a kásával, kukorica- vagy zabliszttel, burgonyával vagy gesztenyével készült kenyereknél is.

Kövön sütés: ami valójában, forró-sík felületen történő sütést jelentett. Mivel a tészta főleg csak alulról kapta a „hőt”, így az ilyen átsütés csak vékony tészta esetében volt hatékony. Ezért ez a módszer lepény-kenyér és kenyér-lepény, lángos és ostya sütésénél megfelelő lehet.

Rácson sütés: olyan sütési mód, amikor a tészta felületének egy része közvetlenül érintkezhet a „sütés tüzeivel” (lánggal, parázs hőjével). Ide sorolható a rácson, lukacsos lemezen történő sütés. Vékony tésztájú kenyér-lepények és lepény-kenyerek sütésének régi, ma már csak nosztalgikus emlékként élő sütési módszere. Vastag-telt tészták átsütésére alkalmatlan.

Hamuban sütés: olyan sütési mód, amikor a tésztát fedővel lezárt cserép-sütőformában, forró hamuba ágyazva (betakarva) sütötték. Alkalmas módszer kemence nélküli (rideg körülmények közötti) kenyérkészítésre, folyós tésztájú kenyerek, pogácsák egyszerű kisütésére.

Hagyományos kenyér-receptek

A Kárpát-medencei hagyományos kenyér-ízeket akár magunk is kipróbálhatjuk. De a régi-házi sütőkemence hiányában a hagyományos sütési hatások csak részben „utánozhatók”. A sütési hőmérséklet és páratartalom elektromos vagy gáztűzhely sütőterében imitálható. De az igazi kemencés sütés „illat- és hamuhatásai” már csak hagyományos fűtésű tűzhelyek sütőjével, természetesen megfelelő tüzelőanyag esetén. Ennek ellenére a régi kenyér-recepteket érdemes házi kenyérsütő-géppel is kipróbálni, mert modernizált változatuk is különleges élményt ad.

A régi-házi hagyományos kenyerek receptjei jól igazíthatók a mai lehetőségekhez, fogyasztási és készítési szokásokhoz. Jelen fejezet részben közzétett régi kenyér-receptek – a könnyebb kimérhetőség és összehasonlíthatóság érdekében – 1 kg liszthez „lettek” átszámítva. Ekkor a kóstolónak (próbának) készülő kenyér a szokásos tűzhelyek sütőterében éppen elfér, azokban jól süthető, a kisült kenyér tömege 1,3-1,7 kg körüli. Ha pedig kisebb kenyérsütő géppel „kísérleteznénk”, a közölt receptben *megadott értékek fele elegendő* egy kisebb kenyérhez. A régi (már elérhetetlen) alapanyagok manapság is beszerezhető nyersanyagokkal pótolhatók.

A lisztek minősége (még egyazon gabona-liszt esetében is) igen eltérő lehet. Ezért a most közreadott receptekben a víz mennyisége: tájékoztató jellegű. A szükséges mennyiséget a valós körülmények (dagasztandó tészta állaga, kelesztési-érlelődési viselkedése) határozzák meg.

Hagyományos lepény-kenyerek

Ezen kenyér-változatokra jellemző, hogy tésztájuk *liszt, só és víz* keverékéből készült, valamint *erjesztés nélkül*. Általában lapos kerek formájúra szakajtották, forró sík (ritkán rácsos) felületen sütötték, ritkán serpenyő-szerű formában. Talán a legrégebbi kenyér-típus. A Kárpát-medencében mára alig maradtak fenn ilyen készítmények, azok is elvesztve ősi kenyér-jellegüket. Készítési eljárásuk sorrendje többnyire hasonló: előkészítés, összekeverés, dagasztás, formázás, sütés.

Csángó puliszkás lepény-kenyér: egyszerű és kedvelt kenyér-féle. *Összetétel*: 1 kg kukorica-liszthez 2 liter víz és 2,5-3 dkg só. *Előkészítés*: a vizet a sóval felforralták, az abba beleszórt és elkevert lisztet kb. fél óráig lassan főzték. *Öszekeverés-dagasztás*: a tűzről levéve 2-3 percig erőteljese keverték, és deszkára borították. *Formázás*: kerek-vékony lepény-alakra formázták, majd liszttel meghintett deszkán szikkasztották, hogy felszíne ne ragadjon. *Sütés*: nem túl égető kemencében pirulósra sütötték (15-30 perc). Néhol kukorica-liszt helyett inkább darát főztek, kevesebb vízben, mert az a lehűlés utáni formázáskor „jobban összeállt”, viszont grízesebb volt. Ezt a „sült puliszkát könnyebb volt tarisznýázni”. Régen árpa- és zablisztból is készítették.

Alföldi darás lepény-kenyér: régen népszerű sült-kásás kenyér-féle. *Összetétel*: ½ kg búza-liszt és ½ kg kukorica-dara, 1-1,5 dkg só és 1-1,2 liter víz. *Előkészítés*: a vizet sóval felforralták, abban kukorica-darát lassú tűzön vaj-puhára főztek. *Öszekeverés-dagasztás*: főtt darát a liszttel elkeverték, csomómentesre átgyúrták. *Formázás*: a tésztát lisztezett deszkán ujjnyi vastag, kb. 1,5 arasznyi átmérőjű kerekre formálták (vagy tepsibe szakajtották). *Sütés*: forró kemencében ropogós tetejűre (20-30 perc) sütötték. Régen árpa-, zab- vagy köles-kásával is készítették.

Vasi lepény-kenyér: régi vend-ízlésű kenyér-féle. *Összetétel*: 1 kg hajdina-liszt (kukorica-liszt), 5 dl aludttej és 2-2,5 dkg só. *Öszekeverés*: az aludttejben elkeverték a sót, majd a lisztet is. *Dagasztás*: a tésztát alaposan csomómentesre és plasztikussá gyúrták. Ha túl kemény volt, kevés vizet adtak hozzá. *További műveletek*: kerek lepényeket formáltak, azokat kilisztezett tepsibe helyezték. Majd 1 óra szikkasztás után forró sütőben recsegős héjúra sütötték.

Órvidéki olajos lepény-kenyér: bajoros-morvás ízlésű régi kenyér-féle. *Összetétel*: 1 kg rozs-liszthez 2 dkg só, 1-1,5 g fűszerkömény-mag őrlemény, 1 dl tökmag-olaj és 6 dl langyos víz. *Öszekeverés*: 2 dl vízhez hozzákeverték a sót, a köménymag-őrleményt és a tökmagolajat, majd liszttel összekeverték. *Dagasztás*: gyúrás közben annyi vizet adtak hozzá, hogy sima és rugalmas tésztát kapjanak. *Formálás*: kör alakú, ujjnyi vastag lepényeket formáltak. *Sütés*: forró kemencében (vagy vaslapon) mindkét oldalát hólyagosra, de nem pörkölődöttre sütötték.

Csallóközi zsíros lepény-kenyér: régi helyi kenyér-féle. *Összetétel:* 1 kg búza-liszt, 1,5-2 dkg só, kb. 5 dl víz, 5 dkg libazsír és 5 dkg zöldpetrezselyem vagy hagyma zöldje. *Összekeverés:* a sót 3 dl vízben feloldották, és ezzel a lisztet összegyúrták. Szükség esetén vizet adva még hozzá. A zöldfűszereket apróra vagdalták, zsírral összekeverték. *Dagasztás:* az alaposan gyúrt-dögönyözött tésztát elnyújtották, és a fűszeres zsír 1/3-ával megkenték, majd 4-rét hajtották. Ezt újra elnyújtották, majd az előbbi módon zsírozták és ismét 4-rét hajtották. Ezt a nyújtást-kenést-gyúrást 3-szorra is megismételték. *Formálás-sütés:* 1,5-2 cm vastag lepényt formáltak, amit liszttel megszórta forró vaslapon (vagy kilisztezett tepsiben és sütőben) megsütöttek.

Beregi lepény-kenyér: kárpátaljai régi kenyér-féle. *Összetétel:* 1 kg árpa-liszthez 6-7 dl víz és 2-2,5 dkg só. *Összekeverés-dagasztás:* a vízben feloldották a sót, majd a liszttel tésztát gyúrtak. *Pihentetés-formázás:* a megdagasztott tésztát 1 órán át pihentették, majd vékony kerek lepényekké formálták, és azt legalább fél óráig szikkasztották (belisztezett deszkán). *Sütés:* negyed (fertály) órán át forró kemencében vagy sütőben (240-260 °C körül) pirosra sütöttek.

Nyírségi kenyér-lepény: a beregi kenyér-lepény módjára készült, de eltérő alapanyagokból. *Összetétel:* 1 kg árpaliszt, 0,4 kg főtt-tört burgonya, 6 dl víz és 1 dkg porrá tört só. *Összekeverés:* a burgonyát és sót alaposan összekeverték, majd ezt liszttel és vízzel tésztává gyúrták. *Dagasztás-formázás:* a tésztát alaposan összedolgozták, majd vékonyra elnyújtották és darabokra vágták. *Sütés:* forró sütőben (vagy kemencében) negyedóráig sütöttek. *Felhasználás:* frissen sültve ették, mert kihűlve megkeményedett (ilyenkor tejben vagy borban áztatva fogyasztották).

Udvarhelyi lepény-kenyér: régi székely-felföldi kenyér-féle. *Összetétel:* 0,6 kg zab-kása (dara, liszt vagy pehely), 0,4 kg liszt (amilyen volt a háznál), 2 dkg finom só és 6-10 dl víz, valamint 5 dkg olaj vagy olvasztott zsír. *Összekeverés:* a száraz és folyékony anyagokat külön-külön összekeverték. *Dagasztás:* ezeket összekeverve csomómentesre-selymesre összedolgozták. Kissé „macerás” volt, mert a tésztája eléggé ragadós. *Formázás-sütés:* vékony kerek lepényeket formáztak és kilisztezett tepsiben, nem túl forró (150-180 °C) kemencében fél óráig sütöttek.

Szigetközi lepény-kenyér: régi-helyi, rozs-aratás előtti kenyér-féle. *Összetétel:* 0,5 kg pirított árpa-liszt, 0,5 kg liszt (rozs- vagy búza), 1 dkg só, 0,5 dl olaj és 5-6 dl víz. *Műveletek:* az alapanyagokból tésztát dagasztottak, azokból gombócokat szaggattak. Ezeket 2-3 órányi érlelés után vékony kerek formájúra lapították, majd forró vaslapon (néhol tepsiben és kemencében) mindkét oldalukat pirulósra sütöttek.

Hajdúsági lepény-kenyér: sajátos kásás kenyér-féle. *Összetétel:* 1 kg liszt (eredetileg zab, árpa, ritkábban búza) 0,2 kg köleskása (vagy kukorica-dara), 2 dkg só, 2 g örölt fűszerkömény-mag és 8-10 dl víz. *Előkészítés:* 5 dl vízben a sót és a kömény-örleményt elkeverték, majd abban a kölest kásává főzték. *Összekeverés-dagasztás:* a lisztet a kásával összekeverték és némi vízzel kenyértészta állagúvá gyúrták. *Formázás-sütés:* elnyújtva lepényeknek formálták, azokat meleg kő- vagy vaslapon jól átsütöttek (mindkét oldalon). Néhol 5 dkg zsírt is keverték a tésztába.

Tolnai lepény-kenyér: sváb burgonyás pogácsához hasonló kenyér-féle. *Összetétel:* 1 kg búza-liszt, 0,5 kg burgonya, 2-3 dkg só, 6-7 dl víz, 5-10 dkg zsír. *Előkészítés:* a burgonyát megtisztítva és apró kockákra vágva 5 dl vízben megfőzték, természetesen a vízhez adva a sót. Amikor a burgonya megpuhult, a főzőlevéről leszűrték, és krumplinyomón átnyomták, a levét hűlni hagyták. *Összekeverés:* a tört burgonyát a zsírral összekeverték, majd hozzáadva a

lisztet és a főzőlevet (szükség esetén a maradék vízből is) tésztát gyúrtak belőle. *Formázás:* a tésztából öklömnyi gombócokat gyúrtak, majd azokat 1 arasznyi kerek lepényekké lapították. *Sütés:* tepsiben, tűzhely sütőjében (vagy kemencében) mindkét oldalán hólyagos-ropogósra sütötték. Néhol a tészta dagasztását nem tiszta vízzel (maradék víz), hanem tejjel segítették.

Mosoni lepény-kenyér: a tolnai kenyér-lepénynek megfelelően készült, de: búzaliszt helyett rozs-liszttel, valamint fűszerköménymag-őrleményt is kevertek a tésztájába (1,5-2 g/kg).

Nyírségi lepény-kenyér: régi, tót-ízlésű, rapcsánkához hasonló tésztájú kenyér-féle. *Összetétel:* 1 kg rozs-liszt, 0,2-0,4 kg nyers, apróra lereszelt burgonya, 1-1,5 dkg só és 3-4 dl víz. *Összekeverés-dagasztás:* a nyers burgonyát lesózták és összekeverték. Amikor levet eresztett, a lisztet hozzákeverték, és a szükséges vízmennyiséggel együtt simára dagasztották. *Formázás-sütés:* a tésztából arasznyi átmérőjű, ujjnyi vastag lepényeket formáltak, amelyeket kemencében vagy forró vaslapon pirosasra sütötték, mindkét oldalán. Néhol a tésztájához zsírban pirított aprított hagymát és őrölt fekete borsot is kevertek (toncsi).

Szabolcsi lepény-kenyér: érdekes ízű, szinte sütemény-szerű kenyér-féle. *Összetétel:* 1 kg liszt (rozs-, kukorica- vagy búza-liszt), 0,2-0,25 dkg nyers reszelt, nem túlérett alma, 1,5-2 dkg só, és 3-4 dl víz. *További műveletek:* összekeveréstől a sütésig megegyezik a nyírségi lepény-kenyérnél leírtakkal. Készíthették körtével vagy nem túl érett átpasszírozott szilvával is.

Nagydobosi lepény-kenyér: más néven: tökös-lepény. A szabolcsi lepény-kenyérhez hasonlóan készült, de: mindig rozs- vagy/és búza-liszttel (kukorica-liszttel túl morzsalékos). Valamint nyers reszelt alma helyett ugyanannyi sült sütőtök átpasszírozott húásával. Vékony, fél-arasznyi lepényeknek formálták (vagy elnyújtva negyed-arasznyi kockákra vágták), és tepsiben sütötték.

Macesz: hagyományos, erjesztés (kelesztés, élesztés) nélkül készülő, zsidó ünnepi kenyér-féle. *Összetétel:* 1 kg kóser liszt (búza, tönkölybúza, árpa, zab vagy rozs), 1-2 dkg só és 5 dl víz. *Bekeverés-dagasztás:* sót a vízben elkeverték, és azzal a lisztet gyorsan-erőteljesen tésztává gyúrták. *Formázás:* a tésztából kis-maroknyi gombócokat formáltak, azokat vékony lapokra elnyújtották és villával megszurkálták. *Sütés:* láng feletti forró vaslapon (vagy parázs felett serpenyőben) pár perc alatt foltosra sütötték. *Előírás:* hagyomány szerint: 18 perc alatt el kellett készülnie. Néhol köles-lisztből is készítettek maceszt. Kevert liszt nem volt szokásban.

Régi ostya-kenyér: hagyományos, erjesztés nélküli, római katolikus, házi-rituális kenyér-féle. *Összetétel:* 1 kg tiszta, fehér búza-liszt, 1-2 dkg só és 5 dl víz. *Összekeverés-dagasztás:* a sót a vízben feloldották, azzal a lisztet nem ragacos és rugalmas tésztává gyúrták. *Formázás:* félujjnyi lapos, fél-arasznyi nagyságú, kerek lepényekké formáltak, és a tetejüket rovátkolták (bevagdalták), így sütve könnyebb volt megtörni. *Sütés:* forró vaslapon vagy kenyérsütés után a még meleg kemencében foltosra sütötték. *Házi szertartás:* Karácsony előesti (szentesti) vacsoránál (dec. 24.) vagy más jeles napokon (Nagycsütörtökön, Fehérvasárnap, néhol Halottak napján is) annyi darabra törték, ahányan az asztalnál ültek, ezzel fejezve ki összetartozásukat.

Csorgatott lepény-kenyér: más néven sós palacsinta²⁷, kövön-sült, köre-leppencs. Már a XVI. században leírták készítését. *Összetétel:* 1 kg liszthez, 0,5-1 dkg só (ízlés szerint) és 1-1,5 liter víz. *Összekeverés:* az alapanyagokat összeöntötték, majd csomómentes, sűrű-folyós tésztává kavarták. Ezt legalább fél-ujjnyi vastagon forró köre vagy vaslapra öntve (esetleg lapos-kerek serpenyőben) megsütötték. Néhol a forró követ szalonnával megkenték sütés előtt, hogy a tészta rá ne tapadjon. Bodrogló környékén tönköly-liszttel készítették, Kárpátalján főleg

²⁷ Magyar Néprajzi Lexikon. Palacsinta. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

árpa- és zab-lisztből, Székelyföldön inkább rozs- és zablisztből, Szatmár és Dél-Erdélyben hajdina- és zablisztből. Maros mellékén néhol egy kevés darált diót is kevertek a tésztájába. Ha a liszt gyenge volt (nem „kötött” rendesen), akkor kilogrammonként 0,1-0,15 kg lenmag-lisztet adtak hozzá, amely tojás módjára összefogta a tésztát. A XIX. század végétől egyre több helyen a búza- és kukorica-lisztet kezdték használni, ezért a régi változatok fokozatosan eltűntek.

Morzás lepény-kenyér: régi módja a száraz kenyérféle-maradékok „újra-felhasználásának”. *Összetétel:* 1 kg száraz kenyér-morzsa, 0,2 kg lenmag-liszt 0,3-0,5 dkg só és 6-7 dl víz. *Előkészítés:* a vizet felforralták, abban a sót feloldották, és ezzel a lenmag-lisztet leforrázták, majd gyakran keverve hagyták kéz-melegre lehűlni. *Összekeverés:* a morzsát lazán (nem törve) összekeverték a lenmagos nyákkal, majd hagyták „hogyan megszíjja” magát”. *Formázás:* ha formázhatóan sűrűre sikeredett: vékony kerek lepénnyé formázták. Ha folyós lett: formába öntötték. *Sütés:* kissé pirító (de nem pörkölő) hőmérsékleten recsegős tetejűre sütötték.

Kásás lepény-kenyerek: a hajdúsági vagy tolnai kásás kenyér-lepényhez hasonló módon készült igen változatos kenyér-félék. *Összetétel:* 1 kg búza-liszthez 0,3-1 kg főtt kása²⁸, 0,5-2 dkg só és 3-5 dl víz (a kása folyósságától függően). A kásamaradék egyfajta gazdaságos felhasználása. Az árpa-kásás lepény-kenyér főleg Nyírségben és Szatmárban volt hagyományos, a hajdina-kásás Ormánságban, köles-kásás Kunságban és Hajdúságban, kukorica-kásás Somogyban, zab-kásás Máramaros vidékén, harmat-kása az Ecsedi-láp és Tisza-menti ártereinél stb.

Gyümölcsös lepény-kenyerek: régen népszerű, nyers gyümölcs-darabokkal készült, igen ízletes lepény-kenyér. A szabolcsi almás lepény-kenyérhez hasonlóan készült, de több gyümölccsel és nagyobb liszt-választékban. *Összetétel:* 1 kg „kenyérnek való” liszt, 2-2,5 dkg só, 3-4 dl víz és 0,2-0,5 kg gyümölcs („minél levesebb, annál kevesebb”). *Előkészítés:* a megtisztított és kimagozott gyümölcs húsát apróra kockázták, sóval meghintették és legalább fél órát hagyták „levet eresztetni”, időnként megkeverve. *Összekeverés:* a gyümölcsdarabokról az „eresztett” levet leöntötték, avval (és még némi vízzel) a lisztet gyúrható tésztává keverték. *Dagasztás:* a tésztát vékonyra elnyújtották, fele részen gyümölcs-darabokkal megszórták, a tészta másik felét pedig ráhajtották. Ezután a tésztát a feléig ismét megszórták, és arra a másik felét ráhajtották. Ezt harmadszorra megismételték, majd a tésztát megnyomogatták és hagyták pihenni. *Formázás:* a tésztát tepsibe rakták vagy feldarabolták és lisztezett deszkára helyezték. *Sütés:* tepsis változatot kemencében vagy tűzhely sütőjében, a feldaraboltat inkább forró vaslapon sütötték. Egyszerűbb változatánál a gyümölcsöt nem kockázták, hanem pépesre törték, majd amikor a sótól levet eresztett, liszttel és kevés vízzel homogén tésztává gyúrták, majd lepénnyé formázva sütötték.

Lisztpótlós lepény-kenyerek: hasonló módon készült igen változatos kenyér-félék. *Összetétel:* 1 kg liszthez 0,1-0,5 kg ehető állapotú liszt-pótlók²⁹, 0,5-2 dkg só és 5-10 dl víz (lisztől és pótlótól függően). Készítési műveleteik a szokásosak, azzal az eltéréssel, hogy a liszt-pótlók egy része előkészítést igényelt (tisztítást, darabolást, főzést, pépesítést stb.). A burgonya – mint liszt-pótló – először a „sváb” vidékeken volt gyakori, de a XX. század elejére szinte általánossá vált. Ugyanakkor például a répa-, sulyom- és harmatkása – amely régen igen elterjedt volt – mára visszaszorult, némelyek eltűntek vagy tiltottá (védetté, nem gyűjthetővé) váltak. Némelyek, mint a gesztenye, káposzta és bab-borsó... egyfajta helyi különlegességgé maradtak fenn.

²⁸ Pl.: árpa, hajdina, köles, kukorica, zab, harmatkása, borsó,

²⁹ Pl.: borsó, bab, lencse, sulyom, harmatkása, gesztenye, káposzta, burgonya, zeller, répa stb.

Magvas lepény-kenyerek: hasonló módon készült igen változatos kenyér-félék. *Összetétel:* 1 kg liszthez 0,1-0,25 kg ehető állapotú mag³⁰, 0,5-2 dkg só és 4-6 dl víz. Készítési műveleteik más lepény-kenyerekéhez hasonlóak, mivel a magvak egyfajta adaléknak tekinthetők (ezek némi előkészítést is igényelhetnek). Az apró puha magvakat általában egészben, a nagyobbakat általában törve, a keményeket főzve-törve vagy őrölve adták a kenyér tésztájához. Példaként néhány helyi változat: székely bükkmakkos, marosszéki diós, palóc mogyorós és mákos, mecsekalji mandulás, őrvideki köményes, érmelléki lenmagos, nagykunsági kendermagos, zabori korianderes, kiskunsági tutyellás (napraforgós), őrségi tökmagos stb.

Olajpogácsás lepény-kenyerek: hasonló módon készült és változatos kenyér-félék. *Összetétel:* 1 kg liszthez 0,1-0,5 kg ehető állapotú olajpogácsák³¹, 0,5-2 dkg só és 4-6 dl víz. Úgy készültek, mint a lisztes lepény-kenyerek. Azzal a kiegészítéssel, hogy a házi olajfőzés során visszamaradó magbél-törmelékkel kellően puhára-apróra törték, hogy a liszttel jól elkeverhesék. Példaként néhány helyi változat: őrségi tökpogácsás, sárosi lenkásás, kunsági kendermagos stb.

Szükség- és ínséglisztes lepény-kenyerek: kevés liszttel és sok szükség- vagy ínség-liszttel³² készült kenyér-félék. Hasonló módon készültek, mint a lisztpótlós és magvas lepény-kenyerek. Ahhoz, hogy viszonylag elfogadható lepény-állag kialakulhasson, 1 kg erős kötésű liszthez³³ legfeljebb 1-2 kg... 1 kg gyengébb kötésű liszthez legfeljebb 0,5-1 kg adalék (szükség- vagy ínség-liszt, mag, ehető növényi rész) keverhető. De ezek már távol állnak a mai ízléstől.

Hagyományos kenyér-lepények

Ezen kenyér-változatra jellemző, hogy tésztájuk *liszt, só és víz* keverékéből készült, *erjesztéssel* kelesztve. Általában lapos kerek formájúra szakajtották és forró sík (ritkán rácsos) felületen sütötték. Mivel a régi leírások alapján nehéz meghatározni, hogy a kelesztésük kovással vagy élesztővel történt, ezért mindkét változatú kenyér-lepények receptjeit célszerű megismerni. Közös jellemzőjük, hogy a középkorban már mindegyikük ismert volt, de a magasra kelt kenyerek megjelenésével szinte teljesen kiszorultak, emléküket a lángosok és lepények³⁴ őrzik.

Erjesztett kenyér-lepény: az ókorban is ismert egyszerű kenyér-féle³⁵. Változatai a Kárpát-medencében is sokfelé elterjedtek. Feltételezhető *összetétele:* 1 kg tönköly-liszt (később teljes kiőrlésű búza-liszt), valamint feltehetően 0,3-0,5 dkg só és víz (dagasztáshoz). *Kovász:* 2-3 dl durva-darált régi lisztes kelt-kovász (eredetileg 9 napig vízben erjedő tönköly-dara). *Dagasztás:* a lisztet, kovászt, sót és vizet (szükséges mennyiséget) összekeverték és alaposan átgyúrták. *Kelesztés:* a tésztát eredetileg kilisztezett, lapos-korong alakú formában kelesztették; később lapos kenyér-lepényt formálva és deszkára fektetve, szabadon hagyták másfeles magasságúra „feldagadni”. *Bevetés:* kenyeret eredetileg formában sütötték, később a deszkáról csúszatták a sütőtérbe. *Sütés:* forró, de nem égető kemencében egyenletesre sütötték. Korabeli városi kenyér.

Must-kovászos kenyér-lepény: régóta ismert kenyér-féle, erjesztett búza-kenyérhez hasonlóan készült. Római hatásra terjedhetett el Kárpát-medence déli börttermelő vidékein. Feltételez-

³⁰ Pl.: lenmag, kendermag, mandula, mogyoró, dió, bükkmakk, fenyőmag, mák, tökmag, napraforgómag stb.

³¹ Tisztított, hántolt vagy héj nélküli olajos magvak kipréselése (olajütése) után visszamaradó magbél-anyag.

³² Remete Farkas László: Magyaros és tájjellegű kenyerek készítése. Budapest 2016. „Kárpát-medencei magyaros konyha” sorozat (VI. kötet)

³³ Erős kötésű liszt: tönköly, tönkebúza, alakor, közönséges búza, zab, lenmag, sárgaborsó lisztje.

³⁴ Magyar Néprajzi Lexikon. Lepény. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

³⁵ Picenumi kenyér, Plinius szerint (Naturalis Historia. XVIII, 11, 27).

hető *összetétele*: 1 kg tönköly-liszthez (majd teljes kiőrlésű búza-liszthez), 0,5-1 dkg só és víz (dagasztáshoz). *Kovász*: 2-2,5 dl mustos kelt-kovász (eredetileg 3 napos érlelődő must habja). További műveletek megegyeznek az erjesztett búza-kenyér leírásánál. Az árpa-lisztes változata feltehetően görög (bizánci) hatásra terjedhetett el a Kárpát-medence keleti-délkeleti felében. Az ókori görögök hagyományait ápolók kedvelt kenyér-féléje.

Mustos kenyér-lepény: már az ókorban ismert kenyér-féle. Valójában olyan sós tészta, amelyet érlelődő musttal erjedésre készítettek, így kelesztették. *Összetétel*: 1 kg tönköly-vagy árpa-liszthez 1-1,5 dkg só. *Élesztő*: 4-5 dl erjedő (3 napos) szűrt must. *Összekeverés és dagasztás*: a lisztet, sót és mustot összekeverték, majd kenyér-tésztává dagasztották. *Szakajtás és kelesztés*: a tésztát kerek lepény-formájúra szakajtották, és 6-12 órát át kelesztették (1,5-szeresére). *Sütés*: forró kemence alján, csak egyik oldalon, egyenletes hőfokon. A XIV. században a sütése már kenyérhez hasonlóvá módosult (lásd: mustos kenyér). Reneszánsz hagyományörzők által szívesen készített köret, korabeli húsos ételekhez és savanykás borokhoz jól illő kenyér-féle.

Mézes kenyér-lepény: pontosabban mézsörös vagy méhseres kenyér-lepény, amely már az ókorban is ismert volt. Hasonlóan készült, mint a mustos kenyér, de nem musttal, hanem erjedő mézes vízzel³⁶ (esetleg márc-sörrel³⁷). Ez is édeskés-kalácsos ízű kenyér (volt). A XVII. századtól fokozatosan kikopott a Kárpát-medencei kenyér-választékból, akár a méz-sör. Ez egybeesett a mézeskalácsos céhek megjelenésével (és a kenyérfőzés a pék-céhek alá került). A mézes-kalács egyik ősi változata. A palóc- és székely-földi, az őrségi és szász hagyomány őrizte meg legtovább. Talán, a legigazibb kora-középkori pór-népi csemege, igazi vásári éték.

Must-kovászos köles-lepény: már a rómaiak által is ismert. Alföld vidékén a középkor végéig kedvelt kenyér-féle. A mustos kenyér-lepényhez hasonlóan: vékony kenyér-lepénynek készült. Dagasztás és szakajtás (lepénnyé-formázás) után kendővel leterítve 6-8 óráig is hagyták kelni. *Sütés*: kemencében (mint a kenyér-lángost) vagy tüzes kőn/vaslapon (ilyenkor a másik oldalára is átfordítva, megpirítva). A XIX. század közepére már az Alföldön is feledésbe merült. Némely kunsági hagyományörzők különleges kóstolónak készítik, főleg birkahúsos ételekhez és csípős pörköltökhöz jól illő kenyér-féle, de a füstölt szalonnát is „jól eteti”.

Sör-kovászos kenyér-lepény: a mustos kenyér-lepényhez hasonlóan készült, de rozs- vagy árpa-liszttel és sörös kelt-kovásszal (eredetileg erjedő sör leszedett habjával). Készíthették malátás kelt-kovásszal is. A Kárpát-medence nyugati és észak-nyugati vidékein terjedt el, feltehetően kelta vagy germán hatásra. A sörelesztős kenyér elődjének tekinthető. A malátás kelt-kováaszt: mézes (méhseres) kelt-kovász is helyettesítette. A XVII. századtól a sörelesztős kerek-magas kenyerek szinte teljesen kiszorították. Kelta, germán hagyomány-ápolók ünnepi kenyér-féléje.

Kenyér-kovászos kenyér-lepény: más néven kvaszos vagy kishi-lepény. A Kárpátok észak-keleti vidékein a XI. századtól terjedhetett el, keleti szláv hatásra. A mustos kenyér-lepény módján készült, hasonló összetételben, de kenyeres-mézes kelt-kovásszal. A kenyér-kovászos, majd a sütőlesztős kenyerek kiszorították. Egyes szláv hagyományörzők igyekeznek feltámasztani.

Tej-kovászos kenyér-lepény: már az ókorban is ismert, főleg legeltető-tejtermelő vidékeken népszerű hagyományos kenyér-féle. *Összetétel*: 1 kg tönköly- vagy rozs-liszthez, esetleg árpa- vagy köles-liszthez vagy ezek keverékéhez: 1-2 dkg só és némi víz (vagy tej) a dagasztáshoz.

³⁶ Intenzív forrásban lévő méz-sörrel.

³⁷ Márc-sör = szőlőtörkölyvel indított erjedésű, habzósan erjedő mézes víz.

Kovász: 2-2,5 dl savós liszt- vagy kelt-kovász. *Összekeverés- dagasztás:* a lisztet, kovászt és a kevés vízben oldott só alaposan összekeverték, alaposan kidagasztották. *Kovácsolás:* ezt a tésztát lefedve egész éjjel (6-8 órán át) hagyták érlelődni. *Szakajtás:* a kelt tésztát felosztották, kenyér-lepénynek formázták és deszkán kissé pihentették-szikasztották. *Sütés:* kemencében, mint a kenyér-lángost, vagy tüzes kövön/vaslapon mindkét oldalán sütvé. Ilyesféle lehetett a Kárpát-medencei szkíták, szarmaták, hunok, avarok, magyarok (hungarok, türkök és kabarok) kumiszos vagy vert-tejes kenyér-lepénye. Érdemes a magyar hagyományörzők figyelmére.

Gyümölcsös kenyér-lepény: egyszerű és ízletes kenyér-féle, számtalan változatban elkészíthető „szegények süteménye”. *Összetétel:* 1 kg liszt, 0,5-1 dkg só, 3-4 dl víz. *Élesztő:* 10-20 dkg édes, túlérett gyümölcs (alma, körte, birs, szilva stb.) nyers, szitán átpasszírozott pépje. *Összekeverés:* a só feloldották a vízben. A lisztet összekeverték a gyümölcs-péppel, és hozzáöntötték a sós vizet. *Dagasztás:* ezt a keveréket alaposan, csomómentesre és selymesre gyúrták. *Kelesztés:* a dagasztott tésztát meleg helyen letakarva kelesztették legalább fél napon át. *Szakajtás:* kör alakú vékony lepényeket formáltak. *Sütés:* forró kövön vagy kemencében lángos módjára kisütötték.

Kásás kenyér-lepény: régi és valamikor elterjedt módszer a maradék kása-étel felhasználására. *Eljárás lényege:* a megmaradt kása-ételt³⁸ erjedésre készítették (víz, korpa, must, érett gyümölcs pépje vagy élesztő hozzákeverésével). Amikor a kása erjedésnek indult (fél-egy nap elteltével), akkor annyi lisztet adtak hozzá, hogy jól gyúrható tésztát kapjanak. *Összetétel:* 1 kg búza-liszt 1-1,5 kg erjedt kását képes felvenni (a kása folyósságától függően), 0,5-2 dkg só és némi víz. *Erjesztéshez:* 2-5 dkg sör- vagy sütőélesztő, esetleg 2-3 dl 3 napos must (vagy márc). *További műveletek:* a keveréket alaposan összegyúrták, majd hagyták 2-3 órát kelni, ezt követően vékonyabb lapos lepénynek formálták, majd fertály órányi pihentetés után kisütötték. Lágú tésztájút tepsiben, vaslapon (vagy „kőre öntve”), rugalmas tésztájút inkább kemencében.

Zabkiszis kenyér-lepény: mára szinte elfeledett székelyföldi kenyér-féle. *Előkészítés:* meleg kemencében a zabot kiszárították, lisztte őrölték, héjrészeit alaposan kiszitálták. Ebből a lisztből 0,3-0,5 kg-ot meleg vízzel híg péppé keverték és 2 napig hagyták erjedni. *Bekeverés:* az erjedő keverékben 0,5-1 dkg só elkeverték, majd 0,5-0,7 kg kenyér-lisztet (rozs-, árpa-, kukorica- vagy búza-lisztet) adtak hozzá, és ruganyos tésztává gyúrták (ha kellett, némi vizet is adva). *További műveletek:* dagasztották, szakajtották, szakajtóban vagy sütőformában kelesztették, majd amikor „duplájára kelt”, kemencében kisütötték (nem tüzesen, lassan pirulósan).

Morzás kenyér-lepény: tipikus módja a száraz-kenyér régi-népi, egyszerű-ésszerű, ötletes és ízletes „újra-hasznosításának”. *Eljárás lényege:* a száraz kenyér-morzást erjesztésre készítették (mézes víz, must, érett gyümölcs pépje vagy élesztő hozzákeverésével). Az erjedésnek indult keverékhez lisztet adtak (lehetett morzsa-liszt is), azt gyúrható tésztává alakították. A további műveletek a kásás kenyér-lepénynél leírtak szerint. Régen (néhol) a liszt-kovászos változatát még pékek is sütötték, szegények számára készített olcsó kenyérként (koldus-kenyér).

Csorgatott kenyér-lepény: már az ókorban is ismert, de inkább csak a XIX. században elterjedt kenyér-féle. A csorgatott lepény-kenyér erjesztett (kovászos vagy élesztős változata). Ez a kenyér-féle leginkább a vastag bukovinai székely leppalacsintához, a szláv bliny-hez (mlinci-hez) vagy a cseh livanechez hasonlítható. *Összetétel:* 1 kg lisztet, 0,5-1 dkg só (ízlés szerint) és 1-1,5 liter víz. *Kelesztő:* 2 dl folyékony kovász vagy folyékony házi élesztő (ami éppen volt). Vagy 1-5 dkg bolti sütőélesztő 1-5 dkg cukorral édesített (vagy anélkül) 2 dl vízben (néhol tejben) felfuttatva. *Összekeverés:* alapanyagokat összeöntötték és csomómentes, sűrű-

³⁸ Magyar Néprajzi Lexikon. Kásaétel. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

folyós tésztává kavarták. Ezt legalább fél-ujjnyi vastagon forró kőre vagy vaslapra öntve (vagy kerek serpenyőben) megsütötték. Néhol a forró követ szalonnával megkenték sütés előtt, hogy a tészta rá ne tapadjon. Vastag lepény-kenyér formájában csak a XIX. században terjedt el, de akkor is csak szórványosan. Viszont a híg tésztájú, vékony palacsinta-változata (töltelékkel vagy rakottan) az egyik legnépszerűbb csemegévé formálódott.

Egyéb kenyér-lepények: az eddig bemutatott receptek jól mutatják, hogy a lepény-kenyerek és kenyér-lepények készítése gyakran szinte megegyezik. Eltérés szinte csak annyi, hogy az egyik *erjesztés nélkül* készül, a másik pedig *erjesztéssel*. Ezért szinte mindegyik lepény-kenyérnek fellelhető az élesztővel vagy kovással készült kenyér-lepény változata is.

Kenyér-lángosok: ez a kenyér-féle készítésében a hagyományos erjesztett (kovászos, élesztős) kenyerektől csak sütésében tér el. Ugyanis a lángos: lapos-kerek lepényszerű kenyértészta, kenyér módjára (megfordítás nélkül) kisütve. Néhol a tetejét meg is zsírozták vagy tej-főlőzték.

Hagyományos kovászos kenyerek

Ezen kenyerekre jellemző, hogy erjesztésük-kelesztésük hagyományos házi kovással történt. A kovászok készítését, valamint a kenyér-készítés részletes menetét az előző fejezetrészek már megismertették. Ha netán a nyájas olvasó elfeledte volna, az előbbi fejezetrészekben ismertetett kovász-receptek is 1 kg-nyi kenyér-liszthez lettek „igazítva” (az összehasonlítás érdekében). Ezért az alábbi kenyér-receptek már csak a kovász típusára-fajtájára (lásd: VIII. kötet) és a felhasználandó mennyiségre, valamint a főbb műveletekre utalnak.

Céhes fehér-kenyér (XV. századtól): a középkortól népszerű drága búza-kenyér. Pontos recept nem ismert, de korabeli szakácskönyvek alapján feltételezhető. *Összetétel*: 1 kg régi (teljes kiőrlésű) búza-liszthez 3-5 dl víz és 0,5-0,1 dkg só (vízben feloldva?). *Kovász*: 2-3 dl-nyi régi lisztes (vagy mustos) liszt- vagy kelt-kovász. *Összekeverés*: a lisztet, kovászt és a sós vizet összekeverték. *Kovácsolás*: az egész tészta-mennyiséget egyszerre kovácsolhatták, vagyis 2-3 órán át hagyták érlelődni. *Dagasztás*: a tésztát kidagasztották (csomómentesre, kézzel leváljon). *Kelesztés*: lefedve hagyták kelni-érlelődni (2-3 óra). *Szakajtás*: amikor a tészta közel duplájára kelt, kör alakú kenyérnek formálták, kilisztezett szakajtóban (kb. 1/2 órát) pihentették. *Bevetés*: a kenyeret a szakajtóból sütőlapátra borították, és kemencébe vetették. *Sütés*: nem égető hőfokon (a beszórt dara ne gyorsan szenesedjen) 1,5-2 órán át, amire a teteje sötétbarnára pirult.

Céhes fekete-kenyér (XV. századtól): középkortól elterjedő kedvelt rozs-kenyér. A fehér-kenyérhez hasonlóan készült, de rozs-lisztből, régi rozslisztes vagy korpás kelt-kovással. És dagasztás után egyből szakajtották (körformájúra, néhol ovális veknire) és szakajtóban hagyták duplájára kelni. Hasonlóan sütötték, mint a búza-kenyeret, de annál kissé tovább. Néhol egész sötétre („feketére”) sütve a tetejét, Erdély egyes vidékein szinte szenesre égetve. Kedvelt volt mézes kelt-kovással készült változata, amely jól ellensúlyozta a savanykás kenyér-ízt.

Céges pék-kenyér (XV. századtól): a középkorban népszerű és olcsó kenyérféle. A rozs-kenyérhez hasonlóan készült, de árpa-zab lisztek feles (kb. 50-50%-os) keverékéből. Valamint malátás vagy savós kelt-kovással. Mivel dagasztott tésztája igencsak ragacsos volt, ezért alaposan kilisztezett szakajtóban kelesztették, lefedve. A kerek kenyérnél kisebbre (cipóra) formálták, hogy a belseje jól átsülhessen-összeérjen. Így sütéskor magasra nőhetett és nem is morzsálódott, az alja és teteje sem égett-száradt meg túlságosan. A Kárpátok keletebbi részén terjedt el. Szászok a malátás (sörös,) ruszinok inkább kenyeres-mézes (kvaszos) kelt-kovással készítették, legeltető vidékeken a savós (tejes) kelt-kovász terjedt el.

Házi búza-kenyér (1829. körül): korabeli részletes kenyér-recept, egy gazdasszonyoknak készült korabeli szakácskönyv alapján. *Összetétel:* 1 kg régies (teljes kiőrlésű) búza-liszthez, 0,3-0,5 dkg só (2 dl vízben oldva) és a dagasztáshoz tiszta víz (2-3 dl). *Kovász:* 3 dl-nyi kovász (búza-liszt alapú harmados, vagy duplázó liszt-kovász). *Kovászolás:* a liszt 1/3-át a kovással összekeverték és 6-8 órán keresztül hagyták érlelődni (meleg helyen, letakarva). *Összekeverés:* ezt követően hozzáadták a maradék lisztet és a sós vizet, valamint annyi vizet, hogy jól dagasztható tésztát kapjanak. *Dagasztás:* erőteljesen, annyszor 4-5 percig dagasztották, ahány kg-nyi lisztet „dolgoztak össze”. *Kelesztés:* legalább 1,5 órán át hagyták kelni. *Szakajtás:* majd a tésztát néhányszor átforgatták, kenyérré formálták és lisztezett szakajtóba dobták, letakarták. *Forma:* kör alapú, félgömb alakú, domború kenyér-forma. *Tovább kelesztés:* a szakajtóban még tovább kelesztették, hogy legalább kétszeresére dagadjon. *Bevetés:* szakajtóból sütőlapátra borították, és kemencébe vetették. *Sütés:* nem égető hőfokon 1,5-2 órán át.

Házi rozs-kenyér (1830. körül): az 1829. évi házi búza-kenyér rozs-lisztes változata. *Összetétel:* 1 kg régi (teljes kiőrlésű) rozs-liszthez, 0,3-0,5 dkg só (ízlés szerint) és a dagasztáshoz szükséges víz (kb. 5-6 dl), a sót a víz egy részében feloldva. *Kovász:* 3 dl-nyi kovász (rozs-liszttel készült harmados vagy rozs-korpás liszt-kovász). *Kovászolás:* a liszt 1/3-át a kovással összekeverték és 6-8 órán keresztül hagyták érlelődni (meleg helyen, letakarva). *Összekeverés:* ezt követően hozzákeverték a maradék lisztet és a sós vizet, hogy jól dagasztható tésztát kapjanak. Ha a sós víz nem volt elég a tészta kedvező állagához, némi tiszta vízzel adva puhították a tésztát. *Dagasztás:* erősen annyszor 4-5 percig dagasztották, ahány kg-nyi lisztet „dolgoztak össze”. *Szakajtás:* kenyérré formálták, lisztezett szakajtóba helyezték, letakarták. *Forma:* kör alapú, félgömb alakú kenyér-forma. *Kelesztés:* a szakajtott tésztát hagyták kelni, amíg legalább 1,5-szeresére növekedett. *Továbbiakban:* kisütötték, mint a búza-kenyeret.

Komlós búza-kenyér (1880. körül): az 1829. évi házi búza-kenyér máramarosi-bihari változata. *Összetétel:* 1 kg búza-liszt, a dagasztáshoz szükséges 4-5 dl víz és 1-1,5 dkg só (a víz egy részében feloldva). *Kovász:* 10 dkg-nyi komlós-lisztes kelt-kovászból készült kovásmag 1 dl vízben feloldva (jól helyettesíti 2 dl friss komlós kelt-kovász is). *Kovászolás:* a liszt kb. 1/5-ét (0,2 kg-ot) a kovással összekeverték és 1 órán keresztül hagyták érlelődni (meleg helyen, letakarva). *Összekeverés:* ha a kovással kevert liszt erjedésnek-kelésnek indult, hozzákeverték a maradék lisztet és a sós vizet, hogy jól dagasztható tésztát kapjanak. Szükség esetén tiszta vízzel puhították a tésztát. *Dagasztás:* annyszor 10 percig dagasztották, ahány kg-nyi lisztből készítették a kenyeret. *Kelesztés és szakajtás:* fél órai pihentetés után, amikor a tészta kezdett emelkedni, kenyereket formáltak, és kilisztezett szakajtóban hagyták közel 2-szeres magasságúra „megkelni”. *Bevetés:* szakajtóból sütőlapátra borították, és kemencébe vetették. *Sütés:* 1,5-2 órán át, de nem perzselő hőfokon (tollat pörköljön, lángra ne lobbantson).

Tájjellegű paraszt-kenyér (1900. körül): akkortájt igen elterjedt, egyszerű, de igen változatos kenyér-fajta. *Összetétel:* 1 kg liszthez 1,5-2 dkg só (vízben oldva) és némi víz (4-6 dl) a dagasztáshoz. *Kovász:* 1-2 dl liszt vagy kelt-kovász (a helyi szokás-ízlés szerint). *További műveletek:* a házi búza- vagy rozs-kenyér leírása szerint. Leginkább búza-, rozs- és árpa-lisztből (vagy ezek keverékeiből) készítették. Sőt, a liszt ¼-ét akár főtt és pépesre tört burgonyával, kukorica vagy hajdina-kásával is helyettesíthették. A különböző lisztekkel, lisztpótlókkal és kovászokkal igen sajátos és különleges – tájjellegű – kenyerek készülhettek.

Örségi kenyér (1905. körül): helyi jellegű, enyhén sör-ízű, aromás házikenyer. *Összetétel:* 1 kg rozs-liszthez 0,5-0,8 dkg só és 5 dl víz (benne a só feloldva). *Kovász:* 3 dl komlós-lisztes kelt-kovász, de rozs-liszt helyett rozs-korpával vagy kukorica-liszttel készítve (néha zab-liszttel). A komló szűrt-forró főzetével keverték ki a kovászt, amit legalább 1 napig érleltek,

meleg helyen, lefedve. *Összekeverés:* a szitált lisztet elegyítették a kovással, majd apránként adagolva hozzá a sós vizet, laza (de nem folyós) tésztává keverték és hagyták 1 órát érlelődni. *Dagasztás:* a tésztát csomómentesre és rugalmasra gyúrták. *További műveletek:* a dagasztott tésztát kenyér-formájúra szakajtották és kilisztezett szakajtókban lefedve hagyták kelni (meleg helyen, 3-4 órát). Majd a szokásos módon a nyers kenyereket kemencébe vetették és kisütötték.

Göcseji szegény-kenyér (1905. körül): az őrségi kenyérhez hasonlóan készült, attól receptjében különbözött. Vagyis: rozs-liszt helyett rozs- és kukorica-liszt keverékéből (1/4-e legalább rozs-liszt, általában inkább felesben). A kovászt sem komlóval, hanem köménymag-őrleménnyel fűszerezték (3-5 g/dl). Néhol kukorica-liszt helyett hajdina-lisztet használtak, 0,5 dl tökolajat vagy zsírt adtak hozzá. A jobb dagaszthatóság érdekében e két lisztet gyakran kásával is főzték. *Műveletek:* hasonlóak, mint a szakajtóban kelesztett rozs-kenyerek készítésénél.

Komlós házi-kenyér (1910. körül): Szatmár vidékén kedvelt korabeli házi-kenyér. *Összetétele:* 0, kg búza- és 0,5 kg rozs-liszt keverékéhez 20-30 dkg pépesre tört főtt burgonya és 2,5 dkg só 3-4 dl vízben feloldva, némi víz (ha a tészta sűrű lenne dagasztáskor). *Kovász:* 2 dl komlós-lisztes kelt-kovász vagy komlós liszt-kovász (házi szokástól függően). *Kovácsolás:* a liszt 1/3-át a kovással összekeverték és 6-8 órán keresztül hagyták érlelődni (meleg helyen, letakarva). *Összekeverés:* ezt követően hozzákeverték a maradék lisztet, burgonyapürét és a sós vizet, valamint annyi vizet, hogy jól dagasztható tésztát kapjanak. *Műveletek:* dagasztás, kelesztés, szakajtás és kemencébe vetés az 1829-es házi búza-kenyérenél leírtak szerint történt. *Sütés:* egyenletes vagy lehűlő sütéssel. *Megjegyzés:* néhol (2-3 kg-os) veknire is készítették.

Debreceni kenyér (1910. körül): egy hagyományos kenyér-tészta, különleges kovácsolással. *Összetétel:* 1 kg búza-liszthez 1 dkg só és 3-4 dl víz. *Kovász:* 3 dl árpa-kásás kelt-kovász, amely a régi lisztes és komlós-lisztes kelt kovász módjára készült (néhol komlóvirág helyett bodza-virággal). Készítésének műveletei megegyeznek az 1829-es házi búza-kenyérenél leírtakkal.

Bakonyaljai kenyér (1910. körül): hagyományos rozskenyér, különlegesen fűszeres kovással. *Összetétel:* 1 kg rozs- vagy búza-liszthez 0,5-1 dkg só és kb. 5 dl víz (amennyi a dagasztáshoz szükséges). *Kovász:* 3-4 dl vízben megfőzve 15 dkg árpa-dara, 2-3 dkg komlóvirág, 3-5 dkg vöröshagyma, 0,5-1 dkg fűszerkömény, esetleg egy kisebb zöld diólevél. Mindez alaposan összefőzve és átpasszírozva elkeverték 5 dkg korpával, majd meleg helyen legalább 1 napot hagyták érlelődni. *Összekeverés:* az érett kovászt elegyítették a liszttel, majd hozzáöntötték a vizet (előzőleg a sót abban feloldva). *Műveletek:* ezt követően úgy jártak el, ahogy a rozs-kenyér készítésénél szokásban volt (vagyis nem dagasztóteknőben, hanem szakajtóban kelesztették). Akkor vetették kemencébe, amikor a szakajtóban már legalább 1,5-szeresére „emelkedett”.

Erdélyi pityókás kenyér (1912. körül): erőteljesen kovásztolt és burgonyában bővelkedő házi-kenyér. *Összetétel:* 1 kg búza-liszthez 30-50 dkg burgonya, 2-2,5 dkg só 2-3 dl vízben feloldva. *Kovász:* 3-4 dl harmados liszt-kovász (búza- vagy rozs-lisztből). *Előkészítés:* a burgonyát hajában főzték, megtisztították és krumplinyomóval áttörték. Majd hozzákeverték a kovászt és néhány órán át hagyták együtt érlelődni. A sót feloldották a vízben. *Összekeverés:* kovászos burgonyát a liszttel elegyítették, hozzáöntve a sós vizet tésztává keverték. *További műveletek:* ezt követően a házi búza-kenyérenél leírtak szerint jártak el. Készítették rozs-lisztes változatban is, de akkor csak fele annyi burgonyával (különben a kenyér nagyon morzsolódott).

Csángó pityókás kenyér (1913. körül): az erdélyi pityókás kenyérhez hasonlóan készült, de eltérő receptúrával. *Összetétel:* 1 kg rozs-liszthez 0,2-0,3 kg nyers reszelt burgonya, 2-2,5 dkg só 3-4 dl vízben feloldva. *Kovász:* 3-4 dl harmados rozsliszt- kovász vagy korpás rozsliszt-kovász. *Előkészítés:* reszelt burgonyát a kovással összekeverték, és néhány órán át hagyták összeérni. *Összekeverés:* kovászos burgonyát a liszttel elegyítették, majd hozzáöntve a sós vizet, tésztává keverték. *További műveletek:* ezután a házi rozs-kenyérnél leírtak szerint jártak el.

Katonakenyér (1914. körül): vagyis komisszió-kenyér (népiesen: komisz-kenyér). *Összetétel:* 1 kg liszt-keverékhez³⁹ 0,5 dkg só, 0,2 dkg őrölt fűszerkömény-mag és 5 dl víz. *Kovász:* 3 dl korpás vagy kevert liszt-kovász, esetleg régi lisztes kelt-kovász (a liszt-keverékhez és a helyi módszerekhez igazodva). *Műveletek:* a rozs- vagy búza-kenyér készítése szerint. Azzal az eltéréssel, hogy a katonakenyeret nem az akkoriban szokásos több kg-os méretűre sütötték, hanem 0,84 kg-os⁴⁰ vekniknek, ugyanis ennyi volt egy monarchia-beli katona napi fejadagja. Ezeket később téglalakú formában is sütötték, szükséghelyzetben más liszttel is keverve.

Szebeni savós-kenyér (1920. körül): a szász élesztős tejes-kenyér módjára készült. *Összetétel:* 1 kg búza-liszthez 1-1,5 dkg só és 4-5 dl tej (dagaszthatóságtól függően). *Kovász:* 2 dl-nyi savós liszt- vagy kelt-kovász. Ezt a kovászos kenyeret a városi pék-kenyérnél leírtakhoz illeszkedő módon készítették (III. táblázat). Vekninek formázták, egyenletesen és gőzősen sütötték.

Székely árpa-kenyér (1920. körül): érdekes, régi, kovász-készítéssel összekötött kenyér-féle. A recept 1 kg liszt mennyiségre átszámítva. *Összetétel:* 1 kg árpa-liszt (hántolt árpából), 0,5-1 dkg só, 5-7 dl víz (amennyi a jól gyúrható tésztához kell), esetleg 1 evőkanálnyi méz. *Előkészület:* 1. nap a kovász indítása, vagyis 0,1 kg árpa-lisztet és 1 dl vizet összekeverték, ezt az elegyet meleg helyen, letakarva hagyták érlelődni. 2. nap a kovász etetés, vagyis az előző keverékhez hozzáadtak újabb 0,1 kg árpa-lisztet és 1-1,5 dl vizet, majd hasonló módon hagyták érlelődni. A 3. nap az érlelődő elegyhez hozzáadták a maradék lisztet (0,8 kg-ot) és annyi vizet, hogy jó ruganyos tésztát adjon (ebbe keverve a sót és mézet). *Dagasztás:* a tésztát csomómentesre és simára dagasztották. *Szakajtás-kelesztés:* ebből kenyeret formáltak, és kilisztezett szakajtóban hagyták kelni (meleg helyen, lefedve). *Bevetés-sütés:* amikor a tészta 1,5-2-szeresére dagadt, lapátra borították, kemencébe vetették és a szokásos módon megsütötték.

Hagyományos kovászos-élesztős kenyerek

Ezen kenyerekre jellemző, hogy erjesztésük-kelesztésük hagyományos házi kovász és élesztő keverékével történt. Az eljárás lényege: kovász a keményítőt lebontja cukorrá, amit az élesztő a tészta kelesztésére felhasznál. Ez a kenyér-készítési módszer a XIX. század utolsó harmadától terjedt el a Kárpát-medencében. De a XX. század közepére a kovászos kenyér – a gyorsabb kenyér-készítés érdekében – fokozatosan elmaradt, egyúttal az ízlés is megváltozott, az „élesztős kenyerek javára”. Pedig, a kovászos-élesztős kenyerek egyidejűleg képesek megjeleníteni a hagyományos ízeket és a modernebb (szellősebb, könnyedebb és rugalmasabb) kenyér-állagot.

Fehér pék-kenyér (1895. körül): akkori pék-művészeti előírások szerint készülő kenyér-féle. *Összetétel:* 1 kg búza-liszt, 0,7-1,5 dkg só, 7 dl víz és 1-1,5 g fűszerkömény- vagy ánizsmag-őrlemény. *Kovász:* 2 dl harmados liszt-kovász, esetleg ugyanannyi régi lisztes vagy komlós

³⁹ Első változat: 80% rozs-liszt és 20% rozs-korpa. Második változat: 50% búza-liszt és 50% rozs-liszt.

⁴⁰ 0,84 kg = 2 bécsi gyógyszerészeti font (Wiener-Medizinal-Pfund), osztrák birodalmi mértékegység.

kelt-kováász. *Élesztő*: 1-2 dkg gyári sörélesztő (sütőélesztő helyettesítheti). *Műveletek*: általános leírását a III. számú táblázat részletesen tartalmazza. Készítették fűszeres ízesítés nélkül is. Néhol a búza-liszt „egytizedét” (0,1 kg-ot) kukorica-liszt adta, így kissé sárgásabbá, de édesebbé és ízeesebbé téve a kenyeret, ugyanakkor nem rontva annak minőségét.

Fekete pék-kenyér (1895. körül): a fehér pék-kenyér módján készült, de búza-liszt helyett rozs-lisztből és rozs-korpás kovással. Ezt a kenyeret gyakran köménymaggal fűszerezték, de ánizsmaggal nemigen. Ismert volt olyan kárpátaljai és galíciai pék-kenyér változat is, amelyet fűszerkömény- és koriander-mag örleményének keverékével fűszereztek, feltehetően lengyel vagy ruszin hatásra. Néhol a rugalmasabb-magasabb és könnyedebb-szivacsosabb kenyér-állag érdekében a rozs-liszt egy részét búza-liszttel helyettesítették („egytizedében”).

Orosházi Gémes-kenyér (1902. körül): régi-híres, erőteljesen kovászolt és élesztővel kelesztett, rugalmas-likacsos kenyér-féle. *Összetétel*: 1 kg búza-liszt, 2 dkg só, és 4-5 dl víz. *Kovász*: 4 dl friss árpa-lisztes komlós liszt-kováász vagy árpa-lisztes búzakorpás kelt-kováász. Esetleg ezek szárított kováaszmag- vagy pár-változatából 20 dkg-nyi... 4 dl vízben feláztatva. *Élesztő*: 0,7 dkg sörélesztő (ami 1 dkg sütőélesztővel helyettesíthető). *A kenyér készítésének titka*: az élesztőt a kovászba morzsolták, elkeverték, és a kenyeret úgy készítették, mintha csak kovással készülne (III. táblázat szerint: szokásos házi-kenyér). Így az élesztős érlelődés ideje az akkor szokásos 2-3 órától 6-8 órára is kitolódott, ezáltal a tészta jobban összeért, magasabbra és szellősebbre kelt, és később kevesebb dagasztási igényelt, valamint a szakajtóban is jobban „összeállt”.

Szegedi házi-kenyér (1910. körül): egyszerű kovászolt-élesztős, kissé tömör, nehézkes és sós kenyér-féle. *Összetétel*: 1 kg búza-liszt, 15-20 dkg főtt burgonya (krumplinyomón átnyomva), 1-2 g fűszerkömény (egészben) és kb. 5 dl víz. *Kovász*: 2,5 dl komlós liszt-kováász vagy komlós-lisztes kelt-kováász. Vagy 10 dkg száraz kováaszmag 1,5 dl vízben szétáztatva. *Élesztő*: 0,5-1 dkg gyári sütőélesztő. *Műveletek*: a városi iparos burgonyás kenyéréhez hasonló (III. táblázat).

Mátészalkai kenyér (1910. körül): kevert lisztű és burgonyás, kissé tömör állagú kenyér-féle. *Összetétel*: 1 kg „kétszeres” liszt-keverék (2/3 rész búza-liszt, 1/3 rész rozs-liszt), 25-35 dkg főtt és pépesre tört burgonya, 1,5-2 dkg só és 0,5-0,6 dl víz. *Kovász*: 2 dl komlós liszt-kováász, komlós-lisztes kelt-kováász, vagy előző sütésből maradt 0,15-0,2 kg tészta. *Élesztő*: 2-3 dkg gyári sütőélesztő. *Műveletek*: a városi iparos burgonyás kenyérhez hasonló (lásd: III. táblázat).

Fehér iparos-kenyér (1912. körül): az akkori sütő-iparág előírásai alapján készült kenyér-féle. *Összetétel*: 1 kg búza-liszthez 4-6 dl víz, 0,5-1,5 dkg só (helyi igényektől függő) és 0,5-1,5 g fűszerkömény-mag örleménye. *Kovász*: 2 dl búza-lisztes harmados vagy korpás liszt-kováász, kelt-kováász. *Élesztő*: 1-2 dkg gyári sütőélesztő. *Műveletek*: általános leírását a III. számú táblázat részletesen tartalmazza. Készítették köménymag nélküli ízesítéssel is.

Burgonyás iparos kenyér (1912. körül): az akkori sütő-iparág előírásai alapján készült kenyér-féle. A fehér iparos-kenyérhez hasonló módon készült, de kissé eltérő receptúrával. *Összetétel*: 1 kg búza-liszthez 20-30 g pépesre tört főtt burgonya, 4-6 dl víz, 1,2-2 dkg só. *Kovász*: 2 dl krumplis kelt-kováász, harmados liszt-kováász, esetleg korpás erjesztésű kovász. *Élesztő*: 1-3 dkg gyári sütőélesztő. *Műveletek*: általános leírást a III. számú táblázat értelemsszerűen tartalmazza.

Somogyi kenyér (1916. körül): a hagyományos-kováászolt somogyi kenyér-féle élesztős-városi változata. *Összetétel*: 0,5 kg rozsliszt és 0,5 kg kukorica-liszt keveréke, 2-3 dkg só és 6-7 dl víz. *Kovász*: előző sütésből maradt 0,1 kg-nyi kelesztett tészta, 1 dl vízben elmorzsolva és feláztatva. *Élesztő*: 1 dkg gyári sütőélesztő. *Műveletek*: a városi pék-kenyérhez hasonló (lásd: III. táblázat).

Szebeni tejes-kenyér (1920. körül): ritka, mára elfeledett kenyér-féle. A szebeni savós-kenyér módján és hasonló összetételben készült, de egy igen jellemző eltéréssel. Nemcsak kovással keltették, hanem 2 dkg élesztőt is használtak az érleléséhez. Ezt a kovászos-élesztős kenyeret a szokásos házi kenyérnél leírtakhoz illeszkedő módon készítették (III. táblázat). Néhol tej helyett tört aludttejet adtak hozzá. Így még inkább kovászos volt az íze, ugyanakkor a kovászos kenyereknél nagyobbra kelt, kevésbé volt romlékony, és a penész is „jobban elkerülte”.

Csíki pityókás kenyér (1923. körül): „verthajú” (sötét héjú) kenyér-féle: *Összetétele:* 1 kg rozs-liszt, 20-25 dkg hajában főtt burgonya megtisztítva és pépesre törve és 4-6 dl víz. *Kovász:* 2 dl rozs-korpás liszt- vagy kelt-kovász. *Élesztő:* 1,5-2 dkg sütőélesztő 2 dl vízben feloldva. *Előkészítés:* a lisztet összekeverték a kovással és 2 dl vízzel, a tört burgonyát az élesztővel, majd mindezt 1 órán át hagyták erjedni. *Összekeverés-dagasztás:* a sőt 1 dl vízben feloldották, majd a kovászos liszttel és az élesztős burgonyával elkeverték, mindezt alaposan összegyúrták. *Szakajtás-kelesztés:* a tésztából kenyereket formáltak, és szakajtóban hagyták megkelni. *Sütés:* majd, a kenyereket forró kemencébe vetették és hosszan (fekete kérgűre) sütötték. Amikor, a kenyeret kivették, késsel vagy vakaróval az „égett héjat” levették.

Örségi tökmagos kenyér (1934. körül): a tökmagos helyi régi lepény-kenyér kelesztett-élesztős változata. *Összetétel:* 0,7 kg rozs-liszt, és 0,3 kg kukorica-liszt, 8-10 dl víz, 10-15 dkg tökmag-dara (finom-pépes) és 1,5 dkg só. *Kovász:* 2 dl rozs-korpás liszt- vagy kelt-kovász (kukorica-liszttel etetve). *Élesztő:* 1-2 dkg sütő-élesztő 2 dl liter vízben elkeverve, vagy 2 dl mézes etetett-vagy kelesztett-élesztő. *Előkészület:* kukorica-liszttel és tökmag-pépet a vízben kásává főzték, hozzáadva a sőt. *Összekeverés:* a kovászt és élesztőt összekeverték, a lehűlt-főtt kásához adták, a lisztet is hozzákeverték. *További műveletek:* a rozs-kenyérnél szokásos módon dagasztották, szakajtóban kelesztették 1,5-szeres magasságúra, kemencébe vetették és sütötték.

Félbarna pék-kenyér (1935. körül): egyszerű, városi kenyér. *Összetétel:* 0,75 kg búza-liszt és 0,25 kg rozs-liszt, 1,5 dkg só és 5-6 dl víz. *Kovász:* 2,5 dl korpás liszt- vagy kelt-kovász. *Élesztő:* 3 dkg sütőélesztő. *Készítése:* a városi iparos kenyér leírása szerint (III. táblázat). Néhol más liszt-aránnyal készítették, úgymint: 0,85 kg búza-liszt és 0,15 kg rozs-liszt. Ezt a kenyér-félét általában vekni-formájúra szakajtották, kör-alakúra csak kis cipók (1/2 kg) készültek.

Szatmári kenyér (1936. körül): az 1910.-es mátészalkai kenyér „modernizált változata”. Attól csak receptúrájában tér el, vagyis: 1 kg rozs-búza liszt-keverék helyett 1 kg tiszta búza-lisztből készült, komlós-korpás kovással, és 2-3 dkg helyett 5 dkg-nyi sütőélesztővel. Készítési módja megegyezik a mátészalkai kenyérnél leírtakkal (városi iparos burgonyás kenyér, III. táblázat).

Élesztővel segített kovászos kenyerek: szinte mindegyik hagyományos kovászos kenyérnek megvolt a maga XX. század eleji-közepi kovászos-élesztős változata is. Vagyis kovász mellett futtatott élesztővel is rásegítettek a kelesztésre. Ezek készítése a városi iparos kenyereknél leírtaknak szinte megfelel (III. számú táblázat).

Hagyományos élesztős kenyerek

Ezen kenyerekre jellemző, hogy erjesztésük-kelesztésük élesztővel (eredetileg spontán módon vagy házi élesztővel) történt. A középkorban, a kovások népszerűsége miatt az élesztős kenyér-készítés háttérbe szorult. De a nagyipari élesztő-gyártás felfutásával – a XIX. század utolsó évtizedeitől – először „csak keveredtek a kovással”, majd a kovászos kenyerek helyére törtek, a XX. század közepére általánossá válva, szinte kiszorítva a kovászos kenyereket.

Mustos kenyér (XIV. század előtről): már az ókorban ismert kenyér-lepény kenyér-formájú változata. Sós tészta, amelyet érlelődő musttal erjedésre és kelesztésre készítettek. *Összetétel:* 1 kg tönköly-vagy árpa-liszthez 0,5-1,5 dkg só. *Élesztő:* 4-5 dl erjedő (3 napos) szűrt must. *Összekeverés és dagasztás:* a lisztet, sót és mustot összekeverték, majd kenyér-tésztává dagasztották. *Szakajtás és kelesztés:* a tésztát kenyér-formájúra szakajtották, majd kilisztezett cserépből készült sütő-formában (később szakajtóban) 2-szeresére kelesztették (akár 8-12 órát át). *Sütés:* a kenyereket sütőformában (vagy abból kiborítva) kemencében sütötték, egyenletes hőfokon. Édeskés ízű, a XIX. században inkább már kalácsnak számított, mára letűnt.

Sörös kenyér (XVI. századtól): a malátás sörfőzéssel terjedt el, főleg a városi pék-kenyerek készítésénél. Eleinte a mézes kenyérhez hasonlóan készítették. Vagyis: liszt, só és erjedő sör levéből készített tésztából, dagasztva-kiszaggatva és kelesztve, majd kemencébe vetve és kisütve. Házi használatban különösen Felvidék és Dunántúl nyugati részén terjedt el. A XVII. századtól az erjedő sör helyett csak a lemert-szűrt élesztős habját használták kelesztésre, a XIX. században pedig a sörhabból gyárilag kivont sörélesztőt. A városi kenyérgyártásban hamar teret nyert. A XX. századtól elterjedt sütőélesztős kenyér őséneke tekinthető.

Élesztős pék-kenyér (1904. körül): egyszerű, élesztős kenyér, a mai bolti élesztős kenyerek őse. *Összetétel:* 1 kg búza-liszthez 2-2,5 dkg só és 5-6 dl víz (a dagasztás eredményétől függően). *Élesztő:* 0,3-0,5 dkg sütőélesztő, amelyet 1 dl vízben elkevertek. *Összekeverés:* a liszt 1/3-át az élesztős vízzel összedolgozták és hagyták érlelődni kb. 1 órán át. *Dagasztás:* majd a maradék lisztet és a vízben oldott sót az élesztős tésztához hozzákeverték és alaposan átgyúrták (5-10 perc/kg). *Szakajtás:* a tésztát kenyér méretűekre szakajtották, és kilisztezett szakajtóban helyezték. *Kelesztés:* a tésztát meleg helyen letakarva hagyták 2,5-3 órát kelni (hogy legalább 2-szeresére keljen). *Bevetés:* szakajtóból sütőlapátra borították, és kemencébe vetették. *Sütés:* nem égető, egyenletes hőfokon 1-1,5 órán át (vizes edénnyel párasított sütőtérben).

Burgonyás pék-kenyér (1912. körül): az élesztős pék-kenyér burgonyás változata, a mai bolti burgonyás kenyér őse. Az akkori városi pékek némileg eltérő receptek alapján készítették. *Összetétel:* 1 kg búzaliszthez 2,5-3 dkg só és 20-30 dkg főtt-tört burgonya-püré, és kb. 5 dl víz. *Élesztő:* 0,5-1 dkg sütőélesztő. További műveletek az élesztős pék-kenyérenél leírtaknak felelnek meg. Ismert olyan készítési módja is, amikor a kelesztés megelőzi a szakajtást. Ilyenkor a kemencébe-vetést is megelőzi egy rövid idejű pihentetés (szakajtóban, hogy a tészta felvehesse a szakajtó formáját). *Sütés:* a helyi szokásokhoz igazodóan, mint a kovászos kenyerekénél.

Szerdékes feles-kenyér (1914. körül): Szigetköz és Csallóköz vidékének sajátos kenyér-féléje. *Összetétel:* 0,5 kg búza- és 0,5 kg rozs-liszt keverékéhez 1 dkg só és 6 dl tört aludttej. *Élesztő:* 6 dkg sütőélesztő. *Összekeverés:* 4 dl aludttejben feloldották az élesztőt, a maradék aludttejben pedig a sót. A lisztet először jól összekeverték az élesztős aludttejjel, majd hozzákeverték a sós aludttejet. *Dagasztás:* a tésztát csomómentesre és selymesre gyúrták, amíg a kézre már nem tapadt. *Szakajtás:* elosztva a tésztát és kenyéralakra formázva, kilisztezett szakajtóba helyezték. *Kelesztés:* szakajtóban kelesztették, amíg a tészta a 2-szeresére nem dagadt (kb. 2-3 óra). Más változat szerint dagasztó-teknőben kelesztették, utána szakajtották kenyér-méretűre. *Bevetés:* szakajtóból sütőlapátra borították, és kemencébe vetették. *Sütés:* nem égető, egyenletes hőfokon 1,5-2 órán át. *Megjegyzés:* Sziget- és Csallóköz környékén volt népszerű.

Beregi árpa-kenyér (1917. körül): régies, kissé édeskes kenyér-féle. *Összetétel:* 1 kg korpájától kiszitált árpa-liszthez 0,5-1 dkg só (1 dl vízben feloldva) és 4 dl író⁴¹. *Élesztő:* 1-1,5 dkg sütőélesztő, az előbbi íróban elkeverve. *Összekeverés:* a lisztet vegyítették az élesztős íróval, majd fertály (negyed) óra múlva a sós vizet is hozzákeverték. *Dagasztás:* a szokásos módon csomómentesre gyúrták. *Kelesztés:* kilisztezett szakajtóban, meleg helyen letakarva, 2-szeres magasságúra kelesztve. *Bevetés-sütés:* a kenyereket szakajtóból kiborítva, egyenletes vagy lehűlő sütéssel 1,5-2 óráig sütötték. Rozs-lisztes változatát író helyett savóvak készítették.

Szász tejes-kenyér (1920. körül): dél-kelet erdélyi kenyér-fajta. *Összetétel:* 1 kg búza-liszthez 1-1,5 dkg só és 4-5 dl tej (dagaszthatóságtól függően). *Élesztő:* 3-4 dkg sütőélesztő 2 dkg cukorral 1 dl langymeleg tejben felfuttatva. *Összekeverés-dagasztás:* a sót 3 dl tejben feloldották, a liszttel, összekeverték, és az élesztős tejet hozzáöntve megdagasztották. *Szakajtás:* a tésztát kenyérnek formálták. *Kelesztés:* kilisztezett szakajtóban meleg helyen kelesztették, 2-szeres magasságúra. *Bevetés-sütés:* a kemencében egyenletesen vagy gőzősen sütötték (Besztercén, Szepességben). Máshol kissé kizsírozott-kilisztezett formában sütötték (Királyföldön).

Kátai házi-kenyér (1922. körül): régi-helyi helyi lisztes-kásás kenyér. *Összetétel:* ¾ kg búza-liszthez és ¼ kg kukorica-liszthez: 1,5-2 dkg só (ízles szerint) és legalább 7-8 dl víz. *Előkészítés:* a kukorica-lisztet 5 dl forrásban lévő vízzel leöntötték és simára keverve hagyták megdagadni. A sót pedig 1 dl vízben feloldották. *Élesztő:* 2 dkg sütőélesztőt 1 dkg cukorral 1 dl langyos vízben felfuttatták. *Összekeverés:* a kihűlt kukorica-kását a felfuttatott élesztővel elkeverték és legalább fél óráig hagyták „érlelődni”. *Dagasztás:* hozzáöntötték a lisztet és a sós vizet, mindezt simává dagasztották (ha kemény-darabos volt, némi vizet adva hozzá). *Kelesztés:* lefedve, meleg helyen, dagasztó teknőben hagyták kelni (úgy 2-2,5-szeresére, ami 3-5 órába tellett). *Szakajtás:* a megkelt tésztát néhányszor átforgatták, osztották és vekninek formálták, és ovális szakajtóban fél órát pihentették (tovább kelesztették). *Bevetés-sütés:* a kenyereket szakajtóból kiborítva, tetejüket megmosdatva, lehűlő sütéssel kb. 2 óráig sütötték („amíg nem kopogott”). Az 1960-as években némely nagykáti háznál még sütöttek ilyen kenyeret, pirulóra. Enyhén sárgás bélű, kellemesen sós-édeskes ízű. Tésztája szivacsos-rugalmas, főleg nem morzsolódó.

Pomázi házi-kenyér (1926. körül): a kátai házi-kenyérhez hasonlóan készült. Annyi eltéréssel, hogy az összetétele: 1 kg búzaliszt, 30-40 dkg főtt-tört burgonyapüré, 1,5-2 dkg só és 5 dl víz. *Élesztő:* 2-3 dkg élesztő és fele annyi cukor. *Előkészítés:* a cukrot 2 dl vízben feloldották, abban az élesztőt felfuttatták, és az alaposan összekeverték a langyos burgonya-pürével, majd hagyták 1 órát érlelődni. Maradék vízben a sót feloldották. *Összekeverés:* a lisztet elkeverték az élesztős burgonya-pürével, majd hozzáöntötték a sós vizet. A további műveletek (dagasztás, kelesztés, szakajtás, sütés) megegyeznek a kátai házi-kenyérnél leírtakkal. Solymár környékén szokásban volt a négyszögletes kenyér-formában történő sütés is.

Siófoki kalács-kenyér (1926. körül): húsvéti kalács-szerű kenyér. *Összetétel:* 1 kg búza-liszthez 2 dkg só és 6 dl víz (ebből 1 dl az élesztő felfuttatásához). *Élesztő:* 5 dkg sütőélesztő 1,5-2 dkg cukorral langyos vízben felfuttatva. *Összekeverés:* a sót 5 dl vízben feloldották és a liszttel alaposan összekeverték. *Dagasztás:* a felfuttatott élesztőt hozzáöntve selymesre „marcangolták, dögönyözték”. *Szakajtás:* a tésztát kivajazott-lisztezett sütőformákba töltötték, de csak a forma harmadáig. *Kelesztés:* a sütőformákat lefedve, meleg helyen „pihentették”, hagyva a tésztát kelni. *Sütés:* egyenletes hőmérsékleten, formában. *Megjegyzés:* mivel arrafelé szokásban volt, hogy a húsvéti kenyeret (a sonkával és főtt tojásokkal) a templomban megáldatták, ezért a kenyereket általában díszes formákban sütötték (kalács- vagy özgerinc-forma, kuglóf-sütő).

⁴¹ Vaj köpülése és elválasztása után visszamaradt lé.

Soproni hajdinás kenyér (1928. körül): a rozs-kenyér helyi hajdinás változata. *Összetétel:* ½ kg rozs-liszt és ½ hajdina-liszt keverékéhez 1-1,5 dkg só, 1-3 g fűszerkömény-mag őrleménye és 5-6 dl víz a dagasztáshoz. *Élesztő:* 1 dl vízben 1 dkg cukor feloldva, 2-5 dkg sütőélesztő abban „felfuttatva”. *Összekeverés:* a hajdina-lisztet kb. 3 dl vízzel és a felfuttatott élesztővel alaposan összedolgozták, és legalább 1 órán át hagyták érlelődni. A maradék vízben feloldották a sót. *Dagasztás:* az előkelesztett hajdina-tésztát a sós vízzel, köménymag-őrleménnyel és a rozs-liszttel összekeverték, mindezt homogén tésztává gyúrták-dagasztották (kb. 5 perc/kg). *Szakajtás:* a tésztát kilisztezett (néhol kiolajozott) kenyérformába töltötték, fele magasságig. *Kelesztés:* a tésztát meleg helyen letakarva hagyták 2,5-3 órát kelni (2-szeresére). *Sütés:* kenyérformában nem égető, egyenletes hőfokon 1-1,5 órán át. Néhol 0,5 dl tökmagolajat is keverték a tésztába. Rozsliszt helyett búza-liszttel is készülhetett (sütőforma nélkül sütve).

Bácskai kukoricás kenyér (1930. körül): sós kalács-szerű kenyér-féle. *Összetétel:* ¾ kg búza- és ¼ kg kukorica-liszt, 2-3 dl víz, abban feloldva 0,6-1,2 dkg (1-2 csapott kiskanálnyi) só. *Élesztő:* kb. 0,5 dkg (1 kiskanálnyi) cukor 3 dl langyos tejben feloldva, abban felfuttatva 2 dkg sütőélesztő. *Összekeverés:* a lisztet összekeverték a felfuttatott élesztővel, kissé átgyúrták, majd hozzáöntve a sós vizet alaposan összedolgozták. *Dagasztás-kelesztés:* a keveréket alaposan átdagasztották, majd 1,5 órán át kelesztették, meleg helyen, lefedve. *Szakajtás-pihentetés:* a kelt tésztát kissé „átmozgatták”, megformálták és kizsírozott-kilisztezett sütőformába adagolták, majd fél óráig hagyták kelni. Néhol a tetejét díszítésként megvagdalták, magvakkal vagy kukorica-darával hintették. *Sütés:* lehűlős (pirulósról forróra) módon kopogós tetejűre sütötték.

Somogyi kukoricás-kenyér (1930. körül): a bácskai kukoricás kenyérhez hasonlóan készült, de eltérő alapanyagokból. *Összetétel:* 0,5 kg rozs-liszt és 0,5 kg kukorica-liszt, 1-1,5 dkg só és kb. 1 liter víz. *Előkészítés:* a vizet felforralták, abban a sót feloldották, majd a kukorica-lisztet abba lassan belefolyatták, és állandó keverés mellett csomótlan lisztkásával főzték, majd hagyták kéz-melegre lehűlni. *Élesztő:* 1-1,5 dkg sütőélesztő 0,5 dl vízben feloldva, majd a kukorica-liszt kásájában alaposan elkeverve, közel 1 órányit hagytak érlelődni. *Összekeverés-dagasztás:* a rozs-lisztet kásával összekeverték, alaposan átdagasztották. *Szakajtás-kelesztés:* a tésztát vekni formájúra szakajtották, kilisztezett sütőformában hagyták (2,5-3 órányit) megkelni. *Bevetés-kisütés:* a kenyeret formájában kemencébe rakták és egyenletesen kisütötték.

Lusta-kenyér (1931. körül): dagasztás nélküli, hosszú kelesztésű pék-kenyér. *Összetétel:* 1 kg búza-liszt, 1-1,5 dkg só, 6-7 dl víz. *Élesztő:* 3 dkg sütőélesztő felfuttatva 1 dkg cukrot tartalmazó 1 dl vízben. *Összekeverés:* sót a vízben feloldották, azt a liszttel és a felfuttatott élesztővel elkeverték. *Kelesztés:* ezt a tésztát dagasztás nélkül hagyták 8-12 órán át „kelni” (a pékség esti zárásától a másnap reggeli nyitásig). *Szakajtás:* a tésztát néhányszor megmozgatták, áthajtották (hogy a nagy gázbuborékok megtörjenek), majd kisebb cipónagyságú darabokat szakajtván alaposan kilisztezett sütőformába rakták, és hagyták még fél órát kelni. *Sütés:* mivel a kenyér eléggé vizes, ezért nem túl forró (200-220 °C) kemencében, gőzősen, 1,5-2 óráig sütötték. Az ilyen kenyér dagasztását a lazább-folyósabb tésztában fejlődő gázok mozgása „elvégezte”.

Mosoni ropogós kenyér (1931. körül): ropogós héjú, laza-rugalmas és szivacsos bélű kenyér-féle. *Összetétel:* 0,5 dkg fehér búza-liszt és 0,5 dkg búza-rétesliszt, 1,5 dkg só, 0,5-1 dkg cukor, 5-6 dl víz és 0,5 dl étkezési len- vagy kendermag olaj (vagy tökmagolaj, esetleg napraforgó-olaj). *Élesztő:* 5 dkg sütőélesztő 1 dl vízben felfuttatva (cukor abban feloldva). *Összekeverés:* a két lisztet összekeverték és együtt átszitálták, ehhez hozzáöntötték az élesztős oldatot, kissé átgyúrták, majd hozzáadták a vizet (benne a sóval, és az olajjal összekeverve).

Dagasztás-kelesztés: homogénre, kézzel leválóra és selymesre gyúrták, majd 2-3 órát hagyták megkelni, meleg helyen, letakarva. *Szakajtás:* tésztából kenyeret formáltak, azt kilisztezett szakajtóba rakták és kb. 1 óráig hagyták még érlelődni. *Sütés:* amikor a tészta tetején már buborékok is megjelentek, nem túl forró (200 °C körüli) kemencébe vetették, egyenletes hőfokon (kezdetben gőzősen, hogy sütés közben is dagadhasson) vörösré sütötték.

Rozsos pék-kenyér (1935. körül): egyszerű, városi kenyér. A félbarna kenyér módján készült, de kovászás nélkül. *Összetétel:* 0,75 kg búza-liszt és 0,25 kg rozs-liszt, 1,5 dkg só és 5-6 dl víz. *Élesztő:* 3 dkg sütőélesztő. *Készítése:* a városi iparos kenyér leírása szerint (III. táblázat). Más liszt-aránnyal is készítették, úgymint: 0,85 kg búza-liszt és 0,15 kg rozs-liszt.

Békési kalács-kenyér (1931. körül): a siófoki kalács-kenyér módján készült, az összetétele is hasonló. Azzal az eltéréssel, hogy víz helyett főlözött tejjel készítették. Nem formában sütötték, hanem „kenyér módján”, gőzös sütőtérben, hogy magasra emelkedhessen, teteje túl ne piruljon.

Hagyományos sütőporos kenyerek

Ezen kenyerekre jellemző, hogy a tészta fellazítása erjesztés nélkül, szervesen ásványi anyagok segítségével (azok bomlásából származó gázzal, gőzzel) történt. Ilyen természetes sütőporok voltak: a fahamuból⁴² tisztított hamuzsír⁴³ és a sziksóból⁴⁴ kilúgozott sütő-szóda⁴⁵ (amelyet jól helyettesít a szódabikarbóna). Ezek az anyagok hozzáadott savak (pld: gyümölcs-, tej- és ecetsav) hatására szén-dioxidot (CO₂-t) fejlesztettek, a tésztát „felemelték”, szellősebbé tették.

Az ilyesfajta „kelesztés” a Kárpát-medencei kenyérsütésnél tömegesen nem terjedt el, de erdős-fás és pusztai-szikes vidékeken érdekes kenyér-féléket eredményezett. Ezt az eljárást a középkori mézes-kalács készítőik szívesen alkalmazták, mert az „ilyen sütőporral” készített tésztafélék jól tárolhatók és száríthatók, romlásra-penészedésre kevésbé hajlamosak. Az ipari sütőpor-gyártás és kenyér-tömegtermelés viszont egyre népszerűbbé teszi ezt az eljárást. Különösen azért, mert sütőpor használatával a kenyér készítése jelentősen lerövidíthető, mivel elmarad a 6-8 órás kovászos erjesztés és/vagy a 2-3 órát igénylő élesztős kelesztés, valamint a hosszadalmas dagasztás. Nem véletlen, hogy e módszer már a XIX. században teret nyert a hadi-élelmezésben. Íme néhány régi recept, ma használatos alapanyagokhoz igazítva.

Hamuval sült pogácsa (nem mese, hanem valóság): népmesékből ismert, valós kenyér-féle. Az ismert mesei fordulat: „az anya, a messzi úrra készülő fiának pogácsát süt, de mivel kevés a lisztje, ezért egy marék finom fahamut is kever a lisztbe”. Holott a valóság az, hogy a fahamu (hamuzsír) szolgált sütőporként, amely fellazította a pogácsa tésztáját. De mivel az újkori mesélők idejében már áttértek a kovászásra, majd az élesztős kelesztésre – a fahamus módszer közben elfelejtődött – ezzel a magyarázat is torzult. Pedig, a fahamus tészta-készítés már a keltáknál is ismert volt, és a Kárpátok zártabb helyein sokáig fennmaradt. A szászok és svábok körében a sütemény-készítésénél hosszabb ideig szokásban volt. A nyári szállásra kitelepült kiskunsági pásztorok és hortobágyi állattartók is gyakran lazították a maguk készítette lepény-kenyereiket sziksóval vagy fahamuval. *Érdekesség:* németeknél még ma is készül „hamuzsíros” keksz, íreknél is ismert ilyen lepény-kenyér, ez adhatott ötletet a mai sütőporok kitalálóinak.

⁴² Magyar Néprajzi Lexikon. Hamuzsír-főzés. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁴³ Hamuzsír = kálium-karbonát (K₂CO₃), más néven: potes, pottas, potens.

⁴⁴ Pallas Nagy Lexikona. Sziksó

⁴⁵ Szik-szóda = nátrium-karbonát (Na₂CO₃) és nátrium-hidrogénkarbonát (NaHCO₃) keveréke, nátron, bikarbón.

Kunpusztai kenyér-lepény: Fülöpháza és Balázs-pusztá környéki pásztorok készítette kenyér-féle. A sütéshez szükséges sziksót (amiből kilúgozták a nátront) a közeli szikes tavak⁴⁶ kiszáradt meder-részei biztosították. A sziksó habzásához szükséges savasságot pedig a pásztorok által fejt és savanyított tej. *Összetétel:* 1 kg liszt (rozs-, köles- vagy kukorica-liszt), 1,2 dkg só, 2 dkg szik-szóda⁴⁷, 6-8 dl aludttej. *Összekeverés:* sütő-szódát lisztbe keverték, a sót feloldották a megtört-elkevert aludttejben, mindezt sietve csomómentesre keverék. *Szakajtás-sütés:* vékony, kerek lepényeket formáltak, és azokat azonnal forró cserép- vagy vaslapon hólyagosra sütötték, minkét oldalukon. Ha a tészta folyós volt, forró lapra öntötték. *Fogyasztás:* többnyire frissen, a szárítva tartósítottat pedig beáztatva (vízbe, tejbe, bozába vagy borba), levesbe rakva.

Szabadszállási pásztor-lepény: a közeli szikes tavak⁴⁸ „adta” sütő-szódát használták. *Összetétel:* 1 kg kukorica-liszt (vagy más), 6-7 dl víz, 2-3 dl savanykás helyi bor (sárfehér, pulitán), 2 dkg só, 2-3 dkg szik-szóda, némi víz a keveréshez. *Előkészítés:* vízben a sót feloldották, felforralták és a liszt $\frac{3}{4}$ részét ezzel leforrázták és kásává keverték. A liszt $\frac{1}{4}$ -ét összekeverték a sütőszóda porával. *Összekeverés:* a kéz-melegre hűlt lisztkását a szódás liszttel alaposan egybekeverték, és a bort hozzáöntve gyorsan folyós tésztává kavarták. *Formázás:* a tésztát kilisztezett cserépfomába öntötték, fedelével lezárták. *Sütés:* ha az esti bogrács-főzés után, a formát forró hamuba temették, reggelre már kész volt a jól átsült friss kenyér. *Felhasználás:* frissen fogyasztották, a maradékot napon kiszáritották (ezt leves- vagy pörkölt levében áztatva főételként ették).

Jakabszállási pásztor-lepény: a szabadszállási pásztor-lepény helyi változata, ami érthető, mert 1922 előtt Jakabszállás területe: a szabadszállási pusztához tartozott, mint ahogy a helyi szikes tavai⁴⁹ is. *Összetételük* egyezett, de elkészítési módjukban különböztek, úgymint: a lisztet nem forrázták, hanem szárazon összekeverték a sóval és a szik-szódával. Majd ezt elkeverték a vízzel felhígított borral, és kilisztezett sütőformába öntötték. Sütése szintén parázsban történt.

Dorozsmai szódás kenyér: dél-alföldi szikes vidék⁵⁰ környékén régen ismert, mára elfeledett gyors-kenyér. *Összetétel:* 1 kg liszt (búza- vagy kukorica-liszt, néha keverékük), 0,5-1,5 dkg⁵¹ só, 2 dkg szik-szóda, 5-7 dl víz, 0,5 dl (kb. 3 evőkanál) alma- vagy borecet. *Összekeverés:* a lisztet összekeverték a sütőszódával, a vízben elkeverték a sót és az ecetet. Majd a szilárd és folyékony alkotókat gyorsan egybekeverték. *Formázás-sütés:* a tésztát lisztezett (néhol ki is zsírozott) sütőedénybe szakajtották, azonnal forró kemencébe tették, egyenletesen sütötték.

Szabolcsi sós lepény: nyírségi szikesek vidékén ritkán készített kenyér-féle. Sajátossága, hogy a sütőszóda bomlását savas gyümölcscsel indították. *Összetétel:* 1 kg rozs-liszt (vagy kukorica-liszt), 1 dkg só, 2 dkg szik-szóda, 20 dkg lereszelt nyers savanykás alma, 4-6 dl víz. *Műveletek:* a lisztet a sütőszódával elkeverték, sót a vízben feloldották, és ezt összedolgozták. Ezután hozzáadva a reszelt almát, a tésztával elkeverték. Majd kizsírozott-lisztezett sütőformába szakajtották, forró kemencében kisütötték formában és gőzben, ahogy a lágy-formás kenyeret. Nevét onnan kaphatta, hogy a nyíregyházi sós-tó sziksójának igencsak magas volt a sótartalma.

Réti darás kenyér: az Ecsedi-láp⁵² környéki népességek (pákászok⁵³) egyszerű kenyér-féléje. *Összetétel:* 0,1-0,2 kg liszt (bármilyen), 0,9-0,8 kg kása-anyag (harmatkása⁵⁴, köles, kukorica-vagy árpa-dara), 0,5-1 dkg só és 1,5-2 dkg sütőszóda és 15-20 dl víz. *Előkészítés:* a lisztet

⁴⁶ Szappanos-szék, Zsíros-szék, Hattyús-szék, Szívós-szék és Kondor-tó.

⁴⁷ 2 dkg sütőszóda helyettesíthető 1 dkg szódabikarbónával.

⁴⁸ Büdös-szék, Zab-szék, Lapos-rét, Kurjantó, Fekete, Sziget.

⁴⁹ Bogárczó-tó, Ludas-tó, Görbe-szék.

⁵⁰ Fehér-tó, Lápas-tó, Ősze-szék stb. Fehér-tói szik-szóda többszöri átfőzés nélkül kissé sós és kesernyős volt.

⁵¹ Némely dél-alföldi tó sziksója (sütőszódája) konyhasót is tartalmazott, ilyenkor kevesebb sóra volt szükség.

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

⁵³ Magyar Néprajzi Lexikon. Pákász. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁵⁴ Magyar Néprajzi Lexikon. Harmatkása. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

alaposan elkeverték a sütőszódával. Vízen feloldották a sót, abban lassú tűzön (parázzsal borított cserépedényben,) „vaj-puhára” párolták a kása-anyagot. *Összekeverés*: kását hagyták kihűlni, majd gyorsan összekeverték a sütőszódás liszttel. *Formázás-sütés*: ebből kisebb cipókat vagy vékony-lapos lepényeket formáltak. Ezeket szabad kemencékben, de a lepényeket akár tüzes cseréplapokon kisütötték. *Tárolás*: cipókat minél hamarabb elfogyasztották, de a lepényeket akár meg is szárították (beáztatva is ették, leves betétként használták). Néhol a kása-anyagot savanyú gyümölcs⁵⁵ húsával (10-15 dkg) együtt főzték, így adva kovászos ízt és szellős állagot. Néhol állítólag apróra vagdalt főtt-ehető gyökeret kevertek a lepénybe (kása-pótlónak).

Káli mustos lepény: bakonyi favágók, szénégetők, hamuzsír- és salétromfőzők „tartós” kenyér-féléje. *Összetétel*: 0,7 kg rozs-liszt, 0,3 kg borsó-liszt, 1-2 dkg só, 3-4 dkg sütő-hamuzsír⁵⁶, 5 dl víz és 5 dl savanykás must. *Előkészítés*: vizet felforralták, abban a sót feloldották, ahhoz a borsó-lisztet hozzákeverve sűrű-csirizes kását főzték. *Összekeverés-gyúrás*: rozs-lisztet a musttal alaposan összekeverték, a kihűlt a borsós csirizt a hamuzsírral elkeverték, majd mind a kettőt elegyítették és hamarjában egynemű tésztává gyúrták. *Szakajtás*: helyi szokás szerint négyszögletű (párna-alakú) sütő-formába szakajtották (amit előzőleg disznó-zsírral kikentek és kiliszteztek). *Sütés*: formában, forró kemencében, egyenletes hőfokon alaposan (nem megégetve) átsütötték. *Tárolás*: hosszú ideig nem száradt ki, szellős helyen tárolva nem penészesedett és nem nyúlósodott, szárítással több hónapig elállt. A borsó-lisztet néhol bab-, lenmag- vagy zab-liszttel helyettesítették, amely kásája is csirizes.

Derecskei boros kenyér: a környéki szikes tavaknál (salétrom- és sziksó gyűjtők), a pusztákon kint élők (pásztorok, gyűjtögetők) helyben sült kenyér-féléje. *Összetétel*: 1 kg kétszeres liszt (búza- és rozs-liszt 1:1 arányú keveréke), de készülhetett búza- és kukorica-liszt keverékével is, valamint 1,5-2 dkg só, 2-3 dkg sütő-szóda, 3 dl savanykás must vagy bor és 2-4 dl víz (lisztől függően). *Összekeverés*: a lisztet a finom porrá tört sóval és sütő-szódával elkeverték, hozzáadva a bor és víz keverékét, gyorsan tésztává kavarták. *Formázás-sütés*: kisebb (kb. 1-1,5 kg-os) cipó-formájú kenyeret formáztak, ezeket forró-hűlő szabad kemencében sötét-pirosra sütötték.

Erdőháti mézes lepény: szatmári, Szamosköz-környéki⁵⁷ mézes lepény-féle. *Összetétel*: 1 kg liszt (búza-, kukorica- vagy zab-liszt), 10-15 dkg méz, 1,5-2 dkg só, 1,5-2 dkg szik-szóda (vagy hamuzsír), 5-8 dl víz (lisztől függő). *Előkészítés*: a víz felében feloldották a sót és a sütő-szódát és ezzel a liszt felét vékony tésztává gyúrták. A víz másik felében feloldották a mézet, és a liszt másik felével ebből is vékony tésztát gyúrtak. *Összekeverés*: mindkét tésztát külön-külön vékonyra elnyújtották, majd felváltva egymásra helyezték. *Dagasztás*: az egymásra rakott rétegeket kézzel összenyomogatták (ujjaikkal alaposan benyomkodták, majd többször is félbehajtva ezt megismételték, utólag pedig összegyúrták. *Szakajtás*: egyszerű kenyeret vagy más (cipó, vekni, kalács, zsemle stb.) alakot formáltak, azokat kissé szikkasztották. *Sütés*: forró kemencében, sütési idő a tészta vastagságától/magasságától függően.

Büdi mustmézes lepény: a helyi gabona és sziksó, valamint a közeli tokaj-hegyljai szőlőmust alapanyaggal készített kenyér-féle. *Összetétel*: 1 kg rozs-liszt (esetleg rozs- és kukorica-liszt keveréke), 10-15 dkg mustméz⁵⁸, 1-1,2 dkg só, 2-2,5 dkg sütő-szóda, 5-6 dl víz. *Összekeverés*: a lisztet a porított szódával elegyítették, a vízben a sót és a mustmézet feloldották, majd ezekből tésztát kevertek. *Formázás-sütés*: 2 ujjnyi vastag nagyarásnyi-kerek lepényeket formáztak, azokat nem túl forró (200 °C körüli) kemencében kisütötték. Édes-savanykás kalács-szerű.

⁵⁵ Savanyú helyi gyümölcs = vadalma, vadvadkörte, kökény,

⁵⁶ Sütő-hamuzsír = főzéssel-szűrővel tisztított hamuzsír (K₂CO₃), helyi üveghutai tisztaságú.

⁵⁷ Magyar Néprajzi Lexikon. Erdőhát. Akadémiai Kiadó, Budapest 1977-1982

⁵⁸ Mustméz = főzéssel méz-sűrűségűre bepárolt must, amely jól helyettesítette a mézet.

Karancsi mézes lepény: a büdi mustmézes lepény leírása alapján készült, de más összetételben. Úgymint: mustméz helyett eredeti mézzel, sütő-szóda helyett sütő-hamuzsírral. És általában tepsiben sütötték, mint a süteményt. Íze diszkréten a mézeskalácséhoz hasonlít.

Havasi kizsis lepény: régi, mára szinte elfeledett háromszéki, szükség-kenyér. *Összetétel:* 1 kg liszt (rozs- vagy kukorica-liszt), 2-2,5 dkg só, 2-2,5 dkg sütő-hamuzsír, 3 dl zabkizsi (kocsonyás rész) és 2-4 dl víz (liszt minőségétől függhet). *Összekeverés:* a lisztet elegyítették a porított hamuzsírral, a zabkizsit a sóval, és 2 dl vízzel simára keverték. Ezután a száraz és folyékony elegyeket puha tésztává keverték (nem gyúrva, szükség esetén vizet adva hozzá). *Formázás-sütés:* golyót formáztak, azt vékony lepénynek elnyújtották. Majd nyílt tűzön (vagy tűzhelyen) serpenyőben, mindkét oldalán barnára sütötték. Kovászos kenyér-lepényhez hasonló ízű.

Szilvási káposztás lepény: a havasi kizsis lepényhez hasonlóan készült, azzal az eltéréssel, hogy: zabkizsi helyett savanyú káposzta levéllel készítették. A liszt pedig lehetett: rozs-, árpa-, zab- vagy kukorica-liszt (akár keverékek is). A sütő-hamuzsírt a Szalajka-völgy környéki hamuzsír-főzőktől szerezheték be. Egyszerű étke volt az erdőben élőknek-kitelepülteknek.

Tordai mézes pogácsa: a tordai mézes-kalács kevésbé édes, kissé sós változata. *Összetétel:* 1 kg rozs-liszt (vagy kétszeres: rozs-és búza-liszt keveréke), 2-2,5 dkg só, 1,5-2 dl méz, 2-2 dl víz, 2 dkg sütő-hamuzsír. *Összekeverés:* a mézet és a sót forró vízben feloldották. Hozzákeverték a lisztet (és szükség esetén még annyi vizet, hogy éppen gyúrható legyen). *Összekeverés:* a mézes tésztát vékonyra elnyújtották és hamuzsír porával egyenletesen meghintették. Majd a tésztát felcsavarták és alaposan (kg-onként 2-3 percig) összegyúrták. *Formázás-pihentetés:* golyókat formáltak, amikből kis lepényeket formáltak. Néhol mintás formába préselték, így adva érdekes-sajátos alakot a pogácsának. Ezután 1 napig hagyták érlelődni-szikkadni. *Sütés:* tepsibe rakva, nem pörkölő kemencében, világos pirosra sütötték. Ha hosszabb időre készítették, akkor meleg kemencében akár teljesen ki is száríthatták (mint a kekszet). Ingyenséggként fogyasztották.

Őrségi mézmustos lepény: a tordai mézes pogácsa módján készült, de némi különbségekkel. Ami fontos: méz helyett házilag főzött mustmézzel. És laposabb lepénykének formálták, amit rögtön kisütöttek. Édes-savanykás-sós ízével felejthetetlen volt (Velemér, 1968.).

Bikarbónás pék-kenyér (1900. körül): feltehetően külföldi (amerikai, német) hatásra iparilag meghonosodott kenyér-készítési módszer. *Összetétel:* 1 kg búzaliszt, 6-7 dl víz, 1-1,5 dkg só, 0,1 dl étel-ecet (10%-os, kb. 7 évőkanálnyi) és 1 dkg szóda-bikarbóna⁵⁹. *Előkészítés:* a lisztet a szóda-bikarbónával elkeverték, a vízben a sót és az étel-ecetet feloldották. *Összekeverés-formázás:* a kevert lisztből és vízből tésztát készítettek, és kilisztezett sütőformába öntöttek. *Sütés:* forró (nem perzselő) kemencében, pirulós tetejűre sütötték. A kisütést úgy ellenőrizték, hogy a kenyeret hosszú tűvel megszárták. A kenyér „akkor sült ki”, ha a tűre már nem tapadt tészta.

Fertői boros kenyér (1920. körül): a bikarbónás pék-kenyér mintájára készült, némileg eltérő összetételben: Búza-liszt helyett rozs-lisztből (vagy rozs- és búza-liszt keverékéből), valamint étel-ecet helyett vörös borból készült borecettel. Hosszúkás formában sütötték.

⁵⁹ Szóda-bikarbóna = NaHCO₃, nátrium-hidrogénkarbonát. Helyettesíthető 2-szer annyi szik-szódával.

Különleges tájjellegű kenyér-receptek

A Kárpát-medencében sok olyan kenyér-féle fellelhető, amelyek készítési módja megegyezik, csak összetételükben térnek el. Például, liszt-keverékük eltérő, liszt-pótlókkal vagy magvakkal gazdagítottak, esetleg fűszerzésükben különböznek. Ha csak kovászolással készültek, akkor a szokásos házi-kenyér módján készültek. Ha kovászolással és élesztővel, akkor pék-kenyér módra. Ha csak élesztővel, akkor falusi-tanyasi házikenyér mintájára (lásd: III. táblázat). Ezért a továbbiakban elegendő csak ismertetni a hozzávalókat és utalni a készítési módra.

Káposztás kenyerek

Ezen kenyerekre jellemző, hogy liszt-pótlóként káposztát tartalmaznak. Készítésük az egyszerű kenyereknél szokásos módon történt. Az ilyen kenyerek főleg dunai sváb vidékeken, és némely Ny-felföldi és K-alföldi nagyobb káposztatermő helyeken voltak ismertek. Kezdetben inkább szükség-kenyérnek számítottak, manapság már nosztalgikus ínycsiként készülnek.

Györkönyi káposztás kenyér: Tolna-megyei svábok ismert kenyér-féléje. *Összetétel*: 1 kg búza-liszt, 2 dkg só, 5 dl víz, 25-35 dkg nyers édes káposzta, 3-5 dkg zsír, 5 dkg élesztő. *Előkészítés*: a káposztát apróra reszelték-vagdalták és sóval összekeverték. Amikor levet eresztett, zsíron puhára dinsztelték, kissé sárgára pirították. Az élesztőt 2 dl vízben elkeverték. *Összekeverés*: a lisztet a lehűlt pirult káposztával (és az eresztett levével) alaposan elkeverték, hogy a káposzta-darabokat a liszt bevonja. Ezután hozzáöntötték az élesztős vizet, összegyúrták. Szükség esetén még annyi vizet adtak hozzá, hogy lágy kenyér-tésztát kapjanak. *Dagasztás-szakajtás*: alaposan megdagasztották és szakajtották. *Kelesztés*: bár búza-lisztből készült, sváb rozskenyér módjára vekninek formázva, kilisztezett szakajtóban kelesztették (meleg helyen, letakarva), mígnem kétszeresére „emelkedett”. *Sütés*: forró, nem égető kemencében búza-kenyér módjára sütötték.

Fekedi káposztás kenyér: a györkönyi káposztás kenyér leírása szerint készült. Annyi eltéréssel, hogy a nyers káposztát 10 dkg apróra vagdalt szalonnán (és kisütött zsírján) párolták, és 1-2 g fekete borssal meg is fűszerezték. Enyhén kolbászos ízesítésűnek tűnő, jóízű kenyér-féle.

Hadházi káposztás kenyér: hajdúsági káposztás kenyér-féle. A fekedei kenyérhez hasonlóan készült, pirított szalonnásan, de: rozs- vagy árpa-lisztből, 2-3 g piros fűszerpaprika és 1-2 g fűszerkömény-mag örleményekkel is ízesítve. Erőteljesebb, kolbászos ízű szükség-kenyér volt.

Negyedi káposztás kenyér: mátyusföldi, Vág-menti, savanyú káposztás kenyér-féle. *Összetétel*: 1 kg árpa- vagy rozs-liszt (vagy keveréke), 25-30 dkg savanyú káposzta, 0-1 dkg só (káposzta sósságától függ), 1 g fűszerkömény-mag (egész), 2 dl korpás kelt-kovász, 2 dkg élesztő, 4-5 dl víz. *Előkészítés*: a liszt 1/3-át a kovással és a köménymaggal elkeverték, a liszt fennmaradó 2/3-át apróra vagdalt savanyú káposztával összekeverték, szintén hagyva érlelődni. További műveletek (összekeveréstől a kisütésig) a kovászos-élesztős pék-kenyér módszere szerint történt. Ha az árpa-liszt folyós tésztát adott, inkább sütőformába szakajtották, abban sütötték.

Téglási káposztás kenyér: a hadházi káposztás kenyér szerint készítették, de: párolt káposzta helyett savanyú káposztából. Íze enyehe „töltött-káposztás”. Mezőn dolgozók tartalmas kenyere (szalonnához, hagymához), annak ellenére, hogy (akkor) olcsónak számító lisztből készítették. Bár jelen esetben a hagyomány bizonytalan. Van olyan vélemény, hogy a savanyú-káposztás kenyér a hadházi és a párolt-édes káposztás a téglási (e két település 2,5 km-re van egymástól).

Kürtabonyi káposztás kenyér: régi-felvidéki, tótos ízlésű, rozs-korpás, élesztő nélküli, kenyér-féle. *Összetétel:* 1 kg liszt (rozs-, gyakrabban árpa-zab keverék), 10 dkg lenmag vagy lenmagliszt (3 dl vízben nyálkásra főzve), 20-25 dkg savanyú káposzta (apróra vágva), 1-2 dkg só (a káposzta sótartalmától függően), 2 dl rozs-korpás liszt- vagy kelt-kovász. *Elkészítés:* a szokásos (rég, csak kovászos) házi-kenyér leírása szerint (lásd: III. táblázat).

Tökös kenyerek

Ezen kenyerekre jellemző, hogy liszt-pótlóként tök-húst tartalmaznak. Készítésük az egyszerű kenyereknél szokásos módon történt. Ilyen kenyér főleg D- és Ny-Dunántúl és Szatmár vidékén volt szokásban. Egyes vidékeken csak tökmag-belet használták liszt-pótlónak (magvas-kenyér).

Dobosi tökös kenyér: szatmári sütőtökös kenyér-féle. Eredetileg szükség-kenyér, később már helyi nevezetesség. *Összetétel:* 1 kg „kétszeres” liszt-keverék (2/3 búza-liszt és 1/3 rozs-liszt), 1,5-2 dkg só, 4-5 dl víz és 30-35 dkg főtt sütőtök átpasszírozva, valamint néhol 5-10 dkg zsírt is adtak hozzá. *Élesztő:* 5 dkg sütőélesztő, 0,4 dkg (1 kiskanálnyi) cukorral 0,5 dl tejben felfuttatva. *Előkészítés:* a felfuttatott élesztőt a sütőtök pépjéhez hozzákeverték és hagyták érni legalább negyedórányt. *Összekeverés:* a lisztet az élesztős tökpéppel összekeverték, a vízben feloldották a sót és azzal összegyúrták. *További műveletek* (a dagasztás, kelesztés, szakajtás, kisütés) az élesztős falusi-tanyasi házikenyér mintájára történtek (III. táblázat).

Őrségi tökös kenyér: régen szegény-kenyér, manapság ritka ínyencség. *Összetétel:* 1 kg liszt-keverék (rozs- és kukorica-liszt közel feles arányban), 1-1,5 dkg só, 5-6 dl víz, 0,5 dl tökmagolaj és 25-35 dkg sütőtök. *Kovász:* 2 dl rozs-korpás liszt- vagy kelt-kovász. *Előkészítés:* a sütőtököt megfőzték, pépesre törték és átpasszírozták. Amikor kéz-melegre hűlt, elkeverték a kovásszal és hagyták érlelődni (fél napot). *Összekeverés:* vízben a sót feloldották, az olajjal összekeverték, majd a liszttel és kovászott tökkel tésztává keverték. *További műveletek:* a rozskenyérnél szokásos módon dagasztották, szakajtották, kilisztezett szakajtóban kelesztették, majd kemencébe vetve pirosra sütötték (nem megpörkölve, inkább lassan párolódva). Ha a tészta túl folyós volt (vagy kevés a rozs-liszt), akkor inkább cserép sütőformába szakajtották, és abban is sütötték. Szokásban volt kisütés előtt a kenyér tetejét megvizezni és tökmaggal hinteni.

Rácalmási tök-kenyér: a dobosi tökös kenyér módján készült, annál édesebb és kalácsosabb ízű kenyér-féle. *Összetétel:* 1 kg búza-liszt, 1-1,2 dkg só, 5 dkg vaj, 25-30 dkg főtt-átpasszírozott sütőtök püré és 3-4 dl víz. *Élesztő:* 5 dkg élesztő felfuttatva 1 dl vízben és 1-2 dkg cukorral. *További műveletek:* élesztős falusi-tanyasi házikenyér mintájára (III. táblázat). Készíthették búza- és kukorica-liszt keverékével is, de azt a változatot inkább formában sütötték.

Fuki (Drávafoki) tökkása-lepény: régi, ormánsági, ízes helyi kenyér-lepény (volt). *Összetétel:* 1 kg kukorica-dara (régén hántolt köles, gabona-derce) sűrű kásával főzve, 25-40 dkg főtt-átpasszírozott sütőtök-püré, 15-20 dkg előző kenyérfőzésből hagyott-visszamaradt kenyértészta (esetleg kaparék), 1-1,5 dkg só ízlés szerint (kása főzőlevébe keverve) és még 1-3 dl víz (ha kellene a dagasztáshoz). Az egészet összekeverték és hagyták legalább 1,5-szeresére érlelődni-kelni. Kisarasznyi, ujjnyi vastag kenyér-lepényekké formálták és tepsiben kisütötték (kenyérsütés után, a még forró kemencében). Állítólag, a környéki pásztorok és betyárok forró vas- vagy cserép-lapokon (más hírek szerint rácson) maguk is sütöttek ilyen lepénykenyeret.

Gesztenyés kenyerek

Ezen kenyerekre jellemző, hogy liszt-pótlóként főtt gesztenyét tartalmaznak. Ilyen kenyér csak a Kárpát-medence némely részén volt ismert (bár, a római időkben is sütöttek hasonlókat). Készítésük az egyszerű kenyereknél szokásos módon történt. Régen lenézett szükségkenyér, manapság egyfajta érdekesség-ínyencség, diétás kenyér. Ennyit változott az divat és az ízlés.

Gimesi gesztenyés-kenyér: Mátyusföld és Zobor-vidékén régen ismert kenyér-féle. *Összetétel*: 1 kg rozs-liszt, 20-30 dkg főtt gesztenyéből pépesre passzírozva, 1,5-2 dkg só, 4-5 dl víz, 1-2 g őrölt fűszerkömény-mag. *Kovász*: rozs-korpás liszt- vagy kelt-kovász. Úgy készítették, mint a házi rozsos-burgonyás kenyeret (gesztenye egyfajta liszt-pótló). A kenyeret veknire formálták, de köménymaggal nem szórták meg (így különböztetve meg a rozskenyértől).

Várkonyi gesztenye-kenyér: régi, Mecsek-vidéki kenyér-féle. Manapság már ritka ínycsiklós. *Összetétel*: 1 kg búza-liszt, 50 dkg főtt-tört pépes gesztenye, 4-6 dl víz és 1,5-2 dkg só, valamint 1-2 g őrölt ánizs- vagy édeskömény-mag. *Élesztő*: 3 dkg élesztő 0,5 dl vízben elkeverve, 1 dkg cukorral (eredeti hagyomány szerint 1 evőkanálnyi mustmézsel) felfuttatva. *Készítése*: a falusi-tanyasi házikenyérnél leírtak szerint (III. táblázat). Készítették fűszerezés nélkül is.

Berényi gesztenyés kenyér: a várkonyi gesztenye-kenyérhez hasonlóan készült, de kissé más alapanyagokból. *Összetétel*: 0,5 kg rozs-liszt és 0,5 kg kukorica-liszt (később rozs-liszt helyett búza-liszttel), 1,5-2 dkg só, 30 dkg főtt-pépes gesztenye, 5-6 dl víz. *Élesztő*: érdekessége, hogy „rozs-lisztes kenyér léte” kovászos helyett élesztővel készült. Eredetileg 1-2 dl-nyi mustos élesztővel (1967-ben már 3-5 dkg sütőélesztővel, 1 dl tejben és 1 csapott evőkanálnyi cukorral felfuttatva). Az élesztős falusi-tanyasi kenyér módján készítették. Mondták, hogy a „szomszéd iharosi kenyér” annyiban tér el, hogy ott a kukorica-lisztet „előbb” sós vízzel leforrázták.

Göcseji kostányos kenyér: egyfajta régi, szegény-kenyér. *Összetétel*: 1 kg rozs- vagy kukorica-liszt, 0,1 kg lenmag-liszt és 20-30 dkg főtt-pépes gesztenye, 1-1,5 dkg só, 6-7 dl víz. *Kovász*: rozs-korpás liszt- vagy kelt-kovász. *Előkészítés*: a hajdina- és lenmag-lisztet összekeverték, azt leforrázták forró vízzel (só abban feloldva), és gyakran keverve hagyták lehűlni. *Összekeverés*: a pépes-nyálkás liszt-keveréket a gesztenye-pürével elkeverték, hozzáadva a kovászt, mindezt összegyúrták. *További műveletek*: a szokásos házi-kenyér módjára, egyben kovászosan, formába szakajtva, abban kelesztve és kisütve. Köles- vagy hajdina-liszttel is készítették.

Máramarosi kastános kenyér: a göcseji kostányos kenyér módján készítették, de eltérő recepttel. *Összetétel*: 1 kg zab- és kukorica-liszt keveréke (általában felesben), 15-20 dkg főtt gesztenye pépessé törve, 1,5-2,5 dkg só, és 8-10 dl víz. *Kovász*: rozs-korpás vagy zabkiszis kelt-kovász. *Előkészítés*: a lisztet sós vízzel leforrázták, és pépesre keverték. *Összekeverés*: a gesztenye-pépet a liszt-péppel és a kovással alaposan összegyúrták. *További műveletek*: a régi szokásos házi-kenyérnél (III. táblázat) és a göcseji kostányos kenyérnél leírtak szerint. Néhol ezt a kenyeret túl száraznak tartották, ezért 5-10 dkg zsírt (vagy olajat) is bekeverték a tésztájába.

Gyökérzöldséges kenyerek

Ezen kenyerekre jellemző, hogy liszt-pótlóként zöldségek (kerekrépa, zeller, sárgarépa, cékla) ehető gyökereit tartalmazzák. Ilyenfajta kenyerek a Kárpát-medencében még a régi időkben is ritkaságszámba mentek, sőt akkoriban is csak szükségkenyérnek sütöttek efféléket.

Őrségi kerekrépa-kenyér: régi őrségi szegény-kenyér-féle, talán a ma is ismert kerekrepás béles őse. *Összetétel:* 1 kg rozs- és kukorica-liszt keveréke, 25-35 dkg főtt-átpasszírozott kerekrépa, 0,5-0,1 dkg só és 5-6 dl víz (benne a só feloldva). *Kovász:* 2 dl komlós-liszes kelt-kovász, de rozs-liszt helyett rozs-korpával vagy kukorica- esetleg zab-liszttel készítve. *Összekeverés:* a szitált lisztet elegyítették a kovással, ezt elkeverték a répa-péppel, majd apránként adagolva hozzá a sós vizet, laza (de nem folyós) tésztává keverték és hagyták 4-6 órát érlelődni. *Dagasztás:* a tésztát csomómentesre gyúrták. *További műveletek:* a dagasztott tésztát kenyér-formájúra szakajtották és kilisztezett formába szakajtották, lefedve hagyták kelni (meleg helyen, 3-4 órát). Majd forró kemencében, a sütőformájában kisütötték a kenyeret.

Szatmári zelleres kenyér: régi-sváb, liszt-pótlós szükség-kenyér. *Összetétel:* 1 kg liszt (búza- és kukorica feles keveréke), 25-30 dkg főtt-áttört zellergumó, 1,2-1,8 dkg só (2-3 kiskanálnyi) és 6-7 dl víz. *Élesztő:* 2-3 dkg, 1 dl vízben elkeverve. *Előkészítés:* zellerpépet az élesztős oldattal elkeverték és 1,5-2 óráig hagyták erjedni-felfutni. Többi vízben feloldották a sót. *Összekeverés:* a lisztet összegyúrták az élesztős zellerpéppel, hozzáadva a sós vizet, puha-dagasztható tésztát készítve. *További műveletek:* dagasztás, kelesztés, szakajtas, pihentetés, bevetés és kisütés a szokásos, az élesztős kenyereknél megszokott módon (lásd: falusi-tanyasi házi-kenyér).

Nyárádi murok-lepény: régi-érdekes, olcsó, kalács-ízű kenyér-féle. *Összetétel:* 1 kg liszt (árpa-zab vagy búza-kukorica feles keverék), 20 dkg apróra reszelt sárgarépa, 1,5-2 dkg só és 4-5 dl víz. *Élesztő:* 3 dl almás etetett- vagy kelesztett élesztő (vagy helyette 5 dkg sütőélesztő, 1 dl vízben és 10 dkg reszelt édes almával felfuttatva). *Előkészítés:* a víz felében feloldották a sót, másik felét elegyítették a sárgarépa-reszeléssel és az élesztővel. *Összekeverés:* a liszt egyik felét elkeverték az élesztős-répás eleggyel, majd egy óra érlelődés után hozzákeverték a liszt másik felét, a sós vízzel. *További műveletek:* dagasztás (galuska tartósságú tésztává), kelesztés (kétszeresére, kb. 3 óra), vastag lepény-kenyérre formázás (2-3 ujjnyi, nagy-arasz átmérőjűre), szikkasztás (1/2 óra), kemencébe vetés meleg-gőzös kemencében (nem égetve a kenyér tetejét).

Szigetközi murok-kenyér: régen egyszerű szegény-kenyér, manapság már kulináris érdekesség. *Összetétel:* 1 kg helyi liszt-keverék (búza-rozs vagy búza-kukorica feles keveréke), 20-35 dkg főtt sárgarépa pépesre törve, 1-1,5 dkg só és 5 dl víz. *Kovász:* általában rozs-korpás liszt- vagy kelt-kovász. *Műveletek:* a továbbiakban úgy készült, mint a burgonyás pék-kenyér, de 2 bécsi fontos (kb. 1,12 kg körüli) cipóknak formázva. A búza-lisztet szükségben árpa- vagy zab-liszttel pótolták, de az ilyen kenyeret inkább formában sütötték (ha folyós-ragacsos a tészta).

Órvidéki karottás kenyér: a szigetközi murok-kenyér helyi változata: *Összetétel:* 1 kg helyi liszt (rozs, árpa vagy a kettő keveréke), 20-30 dkg főtt-átpasszírozott sárgarépa 1-1,5 dkg só, 5-6 dl víz és 1,5-2 g fűszerkömény-mag őrleménye. *Kovász:* rozs-liszes vagy korpás liszt- vagy kelt-kovász. *Készítési módja:* a burgonyás rozs-kenyérenél szokásos módon, vekniknek kisütve. A sárgarépát főtt-passzírozott zeller- vagy kerekrépa-gumó is helyettesíthette.

Ugocsi veres-kenyér: régi-szegényes, mára már elfeledett, a főtt céklától pirosas kenyér-érdekesség. *Összetétel:* 1 kg kukorica- és zab-liszt keveréke, 10-25 dkg apróra lereszelt cékla (nyers vagy savanyított), 0,5-1 dkg só, 6-8 dl víz, esetleg 1-1,5 dkg őrölt koriander-mag és/vagy fűszerkömény-mag. *Kovász:* zabos liszt- vagy kelt-kovász. *Előkészítés:* a reszelt céklát és a liszt 1/5-ét a kovással összegyúrták, és hagyták érlelődni néhány órát. *Összekeverés:* a vízben föloldották a sót, hozzáadták az őrölt fűszert, majd a maradék liszttel és kovászos keverékkel együtt tésztává gyúrták. *További műveletek:* dagasztás, formába szakajtas, kelesztés, majd lassú kisütés a formában, meleg-gőzös kemencében (nem égetve meg a kenyér tetejét).

Bártfai burek-kenyér: az ugocsi veres kenyér módján készült, de kissé más alapanyagokból. *Összetétel:* 1 kg árpa-liszt (ennek fele akár zab-liszt is lehet), 10-15 dkg apróra főtt cékla szűrőn áttörve, 1,2-2 dkg só, 6-8 dl víz, esetleg 0,5-1 dkg őrölt fűszerkömény-mag. *Kovász:* helyileg használatos liszt- vagy kelt-kovász (nincs pontos adat). Eredetileg a cékla helyi fehér és sárga színű változatával készítették, és liszt-pótlóként használták (mint a kerekpát). A vörös színű burek-kenyér (állítólag) csak a XIX. századtól terjedt el. Eleinte vásári érdekességként, később házi alkalmi-kenyérnek, a 4 „nagy piros” ünnepre: Virágvasárnapra, Nagypén-tekre, Pünkösdi vasárnapjára és Szent Kereszt felmagasztalásának napjára (szeptember 14.-re).

Magvas kenyerek

Ezen kenyerekre az jellemző, hogy liszt-pótlóként puha-ehető főtt magvakat tartalmaztak. Ilyesféle lepény-kenyerek és kenyér-lepények a régi időkben igen gyakoriak voltak a Kárpát-medencében. A domború erjesztett-kelesztett kenyerek térnyerésével háttérbe szorultak, de némelyek kenyér-változatban a XX. század közepéig helyi szükség-kenyérként fennmaradtak. Manapság az ilyen kenyerek (retro- és paleo-kivitelben) egyre népszerűbbek. Ezen kenyér-félék közé azok sorolódnak, amelyek kenyér-tésztája jelentős mennyiségben tartalmaz magokat (megjegyzés: tetején maggal szórt kenyér nem magvas, hanem díszített). Mivel sokféle magvas (akár kevert) kenyér létezhetett, ezért elegendő néhány sajátos példát bemutatni.

Füredi mandulás kenyér: régi-eredeti helyi különlegesség, ünnepi kalács-szerű kenyér-féle. *Összetétel:* 1 kg búzaliszt, 20-25 dkg fehér mandula-bél pürésre törve, 0,6-1,2 dkg só (2 csapott kiskanálnyi), 5-7 dl fehér bor. *Élesztő:* eredetileg 2 dl mustos vagy mézes kelesztett-kelesztő. Helyettesíti 1 dl vízben elkevert 2-3 dkg sütőélesztő, 1,5 dkg (1 evőkanálnyi) mézzel futtatva. *Összekeverés:* a lisztet az élesztővel összekeverték, hozzáadták a vizet (sót előbb abban feloldva) és a keveréket összegyúrták. *További műveletek:* dagasztás, lisztezett formában szakajtás, majd 2-szeresre kelesztés után, meleg és nem égető kemencében (formában) kisütötték. Nemesebb sültékhez és borokhoz tálalták, édes gyümölcsízhez és mézhez ínycsiklósan fogyasztották.

Sebesi diós kenyér: a füredi kenyérhez hasonló kenyér-féle. *Összetétel:* 1 kg búza- és rozs-liszt (vagy árpa- és zab-liszt) keveréke, 15-25 dkg dióbél pépesre törve, 1,2-2 dkg só (2-3 csapott kiskanálnyi) és 5-7 dl víz. *Kovász:* 2-3 dl rozs-korpás kelt-kovász. *További műveletek:* a burgonyás rozskenyérhez hasonlóan kovászták, dagasztották, formába szakajtották és abban kelesztették. A sütés formában történt, de nem túl tüzes kemencében (gőzősen), hogy a teteje-alja meg ne égjen (és meg ne feketedjen, mint némely erdélyi rozskenyérnél).

Kürtösi mogorós kenyér: régi palóc szegény-kenyér, amelyben a mogoró (eredetileg) a drága rozs-lisztet pótolta. *Összetétel:* 1/3 kg rozs-liszt és 2/3 kg árpa-liszt, 25-30 dkg lehajazott mogoróbél finomra darálva, 1-1,5 dkg só és 6-8 dl víz. *Kovász:* 2-3 dl rozs-korpás liszt- vagy kelt-kovász. *Előkészítés:* a liszteket és mogoró-darát alaposan összekeverték, a sót a kovászból feloldották. *Összekeverés:* a liszt-mogoró darát a kovással elkeverték, annyi vízzel, hogy jól gyúrható legyen, de ne túl ragacsos. *További műveletek:* alapos dagasztás, kisebb cipókra szakajtás, kelesztés, majd kisütés. Gyakran kisebb pogácsa- vagy zsemle-formára készítették. Végszükség esetén a rozs-lisztet zab-liszttel helyettesítették, de mindig igyekeztek rozs-korpás kovászt használni. Az 1970-es években, a varsányi búcsúban még árultak ilyen házi-lepényt.

Órvidéki tökpogácsás kenyér: az őrségi tökök kenyérhez hasonló módon készült, eltérő recept szerint. Sütőtök helyett, a házi olajfőzés után visszamaradt olajpogácsával (15-25 dkg), de tökmagolaj nélkül. *Kovász:* rozs-lisztes vagy rozs-korpás liszt- vagy kelt-kovász. *Műveletek:* a szokásos (csak kovászzal készülő) házi-kenyér készítésének leírása szerint (III. táblázat).

Pozsonyi mákos kenyér: a kovászos fekete rozs-kenyér egyfajta díszes változata. Úgy készült, mint a házi rozs-kenyér (1830. körüli). Annyi eltéréssel, hogy az 1 kg rozs-liszthez 10-15 dkg mákmagot is kevertek (néhol előtte ezt kevés vízben vagy tejben meg is főzték).

Komáromi lenmagos kenyér: a kovászos fekete rozs-kenyér „kövérebb” változata. Úgy készült, mint a pozsonyi mákos kenyér, csak mák helyett: lenmaggal. A kenyeret készíthették kétszeres lisztből is (fele rozs, fele búza). Az árpa-liszes szegényes változatát vízben kifőzött lenmaggal készítették (ennek kifőtt nyálkáját is felhasználva, ezzel javítva a lisztet).

Háromszéki kendermagos lepény: a régi kovászos fekete rozs-kenyér „olajos” változata. Olyan helyi rozs-liszes kenyér-lepény, amelyet hántolt-főzött kendermaggal is kevertek (1 kg liszthez 10-15 dkg-nyi mennyiségben). Ezt követően a kenyér tésztáját „rozs-kenyér módra” keverték, kovásztolták, dagasztották. De lapos lángos-formára szakajtották és így is kelesztették (lisztes deszkán, meleg helyen, letakarva). Ha 2-szeres magasságúra dagadt, a deszkáról kemencébe csúszatták és lángos módjára kisütötték. Ha a lepényt árpa-lisztből készítették, akkor kender-mag darát (vagy olajpogácsát) kevertek a tésztához (keves vízben főzve, hogy a gyenge lisztet a kioldódó nyálka jól összefogja). Ilyen lepény tésztájába gyakran (1-1,5 dkg) fűszerkömény- vagy koriander-mag őrleményt is adtak, hogy „igazi” rozs-kenyérnek tűnjék.

Verőcei magos kenyér: régi szegény-kenyér. Kukorica- és zab-liszt keverékéből készült. A zab-lisztet összefőzték a kendermag-pogácsával (10-20 dkg/liszt-kg), és ezt keverték a kukorica-liszthez. Ebből készítették házi kovással vagy élesztővel, formába szakajtott és abban sült kenyeret. A kendermagot más ehető maggal (darájával) is helyettesíthették.

Búzas-magvas pék-kenyér: az élesztős fehér kenyér magvas változata. *Összetétel:* 1 kg búza-liszt, 2,5-3 dkg só, 10-15 dkg megtisztított mag⁶⁰ és 5-6 dl víz. *Élesztő:* 1-2 dkg sütőélesztő. *További műveletek* az élesztős falusi-tanyasi házi-kenyér készítésénél leírtaknak szerint (összekeverés, dagasztás, kelesztés, szakajtas, másod-kelesztés, bevetés és kisütés). Lásd: III. táblázat. Néhol a búza-liszt 1/3-át főtt burgonyával vagy kukorica-liszttel helyettesíthették. A kenyér tetejét kisütés előtt magvakkal meghintették (helyi ízlés és igény szerint).

Rozsos-magvas pék-kenyér: a kovászos fekete kenyér magvas változata. *Összetétel:* 1 kg rozs-liszt vagy kétszeres liszt (fele rozs, fele búza-liszt), 2,5-3 dkg só, 10-15 dkg megtisztított mag és 5-6 dl víz. *Élesztő:* 2 dl rozs-liszes vagy korpás liszt- vagy kelt-kovász. *További műveletek:* a szokásos, csak kovásztolt házi-kenyér készítése szerint (III. táblázat). Vagyis: összekeverés, kovászolás, dagasztás, szakajtas, kelesztés, bevetés, kisütés. Gyakran az ilyen kenyeret sütőformába szakajtották, abban kelesztették és sütötték. A kenyeret szakajthatták és süthették szokásos rozs-kenyérként veknire formázva, ha a tészta „nem hagyta el magát” (volt tartása).

Több-magvas kenyér: ide minden olyan kenyér sorolható, amely legalább 2 különböző magot tartalmazott. Ugyanis a hagyományos kenyér-készítéstől idegen volt a különböző magvak keverése. Ritka kivétel, amikor valamely mag kevésnek bizonyult, és azt hasonló (színű, ízű, állagú) mag darájával pótolták. Például: diót mogyoróval, mandulát mogyoróval vagy napraforgóval, tökmag-töredékeket kendermagéval, sulyomot napraforgóval.

⁶⁰ Egészben: napraforgó-, len-mag. Darabolva: dió-, mogyoró-, mandula-, sütőtök- magbelek.

Gyümölcsös kenyerek

Ezen kenyerekre jellemző, hogy liszt-pótlóként: ehető gyümölcsök húsos részét tartalmazták. A Kárpát-medencében, a régi időkben igen gyakoriak voltak az ilyesféle lepény-kenyerek és kenyér-lepények. A domború erjesztett-kelesztett kenyerek megjelenésével és a sütemények elkülönülésével a gyümölcsös kenyerek háttérbe szorultak. Némely változatuk maradt csak fenn, amelyek még kenyérnek tekinthetők (és nem süteménynek). Íme néhány példa:

Nyírségi almás kenyér: régi-ritka helyi gyümölcsös fekete kenyér-féle, és kifejezetten ízletes. *Összetétel*: 1 kg rozs-liszt, 15-20 dkg édes-túlérett alma húsa pépesre passzírozva, 3-4 dl víz és 2 dkg só. *Kovász*: 3 dl almás kelt-kovász. *Előkészítés*: a sót vízben feloldották és hozzáöntötték a liszt és alma-pép keverékéhez. Szükség esetén még vizet is adtak hozzá, ha nem volt eléggé dagasztható. *További műveletek*: úgy jártak el, mint a rozskenyér készítésekor. Vagyis: egybe-kovászolás, dagasztás, szakajtás, szakajtóban kelesztés (6-8 óra), kemencébevetés és kisütés. Néhol a kenyér tésztáját édeskömény- vagy ánizs-mag őrleményével is fűszerezték (1-1,5 g/kg). Ismert volt kukorica-liszttel készített változatban is, de azt már formában sütötték. Készítették kétszeres lisztből is (rozs- és búza-liszt 1:1 arányú keverékkel).

Szabolcsi almás kenyér: a nyírségi almás-kenyér élesztős változata. *Összetétel*: 1 kg búza- és kukorica-liszt feles keveréke, 15-20 dkg édes-túlérett alma húsa pépesre passzírozva, 4-5 dl víz és 2 dkg só. *Élesztő*: 2 dl almás kelesztett-élesztő. *Előkészítés*: a víz felében a sót feloldották, az almapépet az élesztővel elkeverték. *Összekeverés*: a lisztet az almás élesztővel elegyítették, utána sós vízzel átgyúrták (sótlannal pedig beállították a lágyságát). *További műveletek*: az élesztős falusi-tanyasi kenyerek készítésének leírása szerint (III. táblázat) történtek. Néhol a kenyeret csak kukorica-lisztből készítették, ilyenkor sütőformába szakajtották, abban sütötték.

Szatmári szilvás kenyér: hasonlóan készült, mint a szabolcsi almás kenyér. De almapép helyett kemény-kimagozott és apróra vagdalt szilvával. A szilvát (hogy ne törődjön) nem az élesztővel, hanem csak a dagasztás végén keverték a tésztához. A sárgás kenyérben a színes szilva-darabkák ünnepi jelleget adtak az ilyen kenyérnek. Ezt a változatot formában kelesztették és sütötték.

Zempléni aszús kenyér: az „aszú⁶¹” jelzőt leginkább az aszalt-szárított gyümölcsökre és egyéb termésekre használták. *Összetétel*: 1 kg liszt (rozs-liszt vagy rozs- és kukorica-liszt keverék, ritkán árpaliszt), 10-15 dkg apróra vagdalt kimagozott aszalt gyümölcs (pl.: alma, körte, szilva, szőlő, som, cseresznye, meggy), 2-2,5 dkg só és 8-10 dl víz. *Kovász*: 2-3 dl zab-kiszis vagy rozs-korpás kovász (pontos adat nincs). *Előkészítés*: vízben feloldották a sót, abban az aszalt gyümölcs-darabokat negyedórára beáztatták. *Összekeverés*: a lisztet a kovással elkeverték, majd hozzáadták a sós vizet gyümölcs-aszalékot, mindezt összegyúrták. *További műveletek*: a rozs-kenyér készítésénél ott szokásos egybe-kovászolás, dagasztás, szakajtás, kelesztés, bevetés, kisütés. Ha a kenyér nemcsak tiszta rozs-lisztből készült – vagy ha a tészta lágynak sikeredett – akkor kilisztezett sütőformába szakajtották, kelesztették és sütötték. Karácsonyesti, nagypénteki és böjtnépi kenyérnek, sós-gyümölcsös kalácsfélének készítették.

Ceglédi meggyes kenyér: mára elfeledett díszes házi-kenyér. *Összetétel*: 1 kg rozs-liszt (vagy rozs-kukorica keverék), 0,8-1,5 (kb. 1-2 kiskanál) só, 5-6 dl víz, 8-15 dkg aszalt meggy (vagy cseresznye). *Kovász*: 2-3 dl friss-folyós, a liszthez igazodó. *Készítése*: az aszalt meggyet a liszttel összekeverték, majd a továbbiakban úgy készítették, mint a szokásos kenyeret. Ha

⁶¹ Aszú (régii, tájnyelvi fogalom), jelentése = összeszáradt, töppedt, aszalt, aszott „valami”, aszalék.

árpa-lisztet használtak (vagy árpa- és kukorica-liszt keverékét), akkor kovászos-élesztős változatban is készíthették (a kovászhoz 1-2 dkg/liszt-kg élesztővel). Ezt sütőformában kelesztették, sütötték.

Mátrai bogyós kenyér: régi palóc ünnepi kenyér volt. A ceglédi meggyes kenyérhez hasonlóan készült, de helyi szokás szerinti liszt- vagy pótló keverékből (rozs-árpa, rozs-kukorica, rozs-burgonya). Kovászlásra általában rozs-korpás vagy kizsis-kováaszt használtak, abba a kenyér-liszt 1/10-ét kitevő aszalt erdei gyümölcsöt is belekeverték. Formában kelesztették és sütötték.

Ritka kenyerek

Ezen kenyerekre jellemző, hogy olyan fő alap-anyagokat tartalmaznak, amelyek manapság már nem használatosak. Vagy olyan módon készítették, amelyek eltérnek a szokásostól.

Göcseji szegény-kenyér: egyfajta régi, olcsó szükség-kenyér. *Összetétel:* 1 kg hajdina- vagy köles-liszt, 10 dkg őrölt lenmag, 1-1,5 dkg só, 6-7 dl víz. *Kovász:* rozs-korpás liszt- vagy kelt-kovász. *Előkészítés:* a hajdina- és lenmag-lisztet összekeverték, azt leforrázták forró vízzel (a só abban feloldva), majd gyakran keverve hagyták lehűlni. *Összekeverés:* a pépes-nyálkás liszt-keveréket a kovással alaposan összedolgozták. *További műveletek:* a szokásos házi-kenyér módjára, egyben kovászlva, kilisztezett formába szakajtva és abban is kisütve. Kukorica-liszttel is készíthették. Akár modern tej- és glutén-mentes diétás kenyérnek is megfelelne.

Palóc szeri-kenyér: elfeledett ínség-kenyér. *Összetétel:* 1 kg liszt (amilyen éppen volt, de „palóc ember abba zab-lisztet soha sem rakna”), 0,5-1 dkg só, 5-9 dl víz (lisztől függő) és 15-30 dkg erdei termék (aszalt bogyók, főtt-pörkölt ehető magvak darája, szárított-tört gombák). *Kovász:* liszthez igazodó (ami éppen volt). *Műveletek:* összekeverés, egybe-kovácsolás, dagasztás, formába szakajtás, kelesztés, formában kisütés. Vagy: dagasztás után kelesztés, majd lepénynek formálva, kenyér-lepényként kisütés (forró kemencében, serpenyőben, sütő-lapon).

Őrségi borsós kenyér: egyfajta régi-helyi szükség-kenyér. *Összetétel:* 1 kg liszt (ami kéznél volt), 0,6-1,2 dkg só, 15-30 dkg száraz borsó, valamint víz a főzéshez, dagasztáshoz. *Kovász:* 2-3 dl rozs-korpás liszt-kovász. *Előkészítés:* a száraz borsót egy nappal hamarabb beáztatták, majd kézzel köpesztették (felázott héját kézzel ledörzsölték). Ezután annyi vízben, hogy éppen ellepje, puhára főzték és megsóva pépesre törték. *Bekeverés:* a kézmeleg borsó-pépet a kovással összekeverték, és legalább fél órát hagyták érlelődni. *További műveletek:* a rozs-kenyéknél szokásos módon összekeverték, egybekovácsolták, dagasztották, szakajtották és kilisztezett sütőformában kelesztették, majd kemencébe vetve pirosra sütötték (nem pörkölve, inkább lassan párolódva). Szokás volt kisütés előtt a kenyér tetejét megvizezni és tökmaggal vagy kukorica-darával meghinteni. A borsós kenyér kukorica- és hajdina-liszttel is készíthető.

Órvidéki babos kenyér: egyfajta helyi kenyér-különlegesség volt. *Összetétel:* 1 kg rozs- és árpa-liszt (2:1 vagy 1:1 arányú) keveréke (készült tiszta rozs-lisztből is), 1-1,5 dkg só, 10-20 dkg száraz fehér-bab, 6-8 dl víz és az átlagosnál több fűszerkömény-mag őrleménye (1,5-4 g). *Kovász:* 2 dl rozs-korpa kelt-kovász. *Előkészítés:* a babot kevés vízben puhára főzték, szitán áttörték (így a héjától is megtisztult). *További műveletek:* a burgonyás rozs-kenyéknél szokásos eljárás szerint (lásd: iparos-kenyér III. táblázat). A bab-pürét lencse-püré is helyettesíthette.

Alföldi kásás lepény: régi, laktató, házi kenyérféle kenyér-féle volt. *Összetétel:* 1 kg kása-anyag (köles vagy kukorica-dara), 15-25 dkg hántolt napraforgó-mag, 10-15 dkg búza-liszt, 1,5-2 dkg só és víz (főzéshez, dagasztáshoz). *Kovász:* 2-3 dl abból, amit helyben használtak.

Előkészítés: a kása-anyagot, a magot és a sót összefőzték (annyi vízben, hogy éppen ellepje, azt fel is szívja). Összekeverés: a főtt kását áttörték, kovással elkeverve hagyták érlelődni. További műveletek: az alaposan átdagasztott keveréket lisztezett deszkára szakajtották, kelesztették-szikkasztották, majd liszttel meghintve kemencébe vetették, ahol pirulósra sütötték. Ha a kása folyósra „sikeredett”, kevés liszttel besűrítették, vagy sütőformában kelesztették és abban is sütötték.

Tolnai csicsókás házi-kenyér: a korabeli burgonyás városi iparos-kenyér módjára készült, annyi eltéréssel, hogy burgonya helyett: főtt-tört csicsóka-pürével. Kovászták (nem élesztőzték), mert a tejsavas erjedés könnyebbé tette a csicsóka emésztését. Néhol köménymag-örleménnyel is ízesítették (1-1,5 g/kg-liszt). Kukorica-lisztes változatát formában kelesztették, sütötték.

Csíki szegény-kenyér: régi szükség-kenyér. Az örvidéki tökmag-pogácsás kenyér székelgyföldi megfelelője, ahhoz hasonlóan is készült. Összetétel: 1 kg liszt (árpa- és zab-liszt vagy árpa- és kukoricaliszt keveréke, de rozs-lisztet ilyen kenyérbe nem „pocsékolnak”), 1,5-2 dkg só, olajától kifőzött búkkamk 20-30 dkg-nyi pogácsája és 7-9 dl víz. Kovász: lehetőség szerint 2,5-3 dl rozs-korpás liszt- vagy kelt-kovász, vagy zab-kiszis kovász. Műveletek: a csak kovászolóval készülő burgonyás házi-kenyér készítésének leírása szerint (III. táblázat).

Beregi áfonyás kenyér-lepény: régen, az „erdőjárók” munka-kenyere, manapság ritka csemege. Összetétel: 1 kg árpa-liszt (fele lehet zab- vagy kukorica-liszt is), 1,2-1,8 dkg (2-3 kiskanál) só, 10 dkg aszalt áfonya, 10-15 dkg darált mogyoró és 6-8 dl víz. Kovász: 2-3 dl mézes, malátás, esetleg vadalmás liszt- vagy kelt-kovász. További műveletek: liszt egészének bekovászolása, érlelés után az aszalt és darált részek bekeverése, majd sózás (só, 1 dl vízben oldva), dagasztás, kelesztés, szakajtas és arasznyi kerek lepényre formálás, szikkasztás, sütés (kemencében). Az áfonyát más aszalt gyümölcs is helyettesíthette (például: apróra vagdalt aszalt szilva, meggy).

Eleki petrezselymes kenyér: hagyományos házi fehér-kenyér, zöld-petrezselyemmel ízesítve. Összetétel: 1 kg búza-liszt, 2 dkg só, 5 dl víz és 5-7 dkg apróra vagdalt zöld-petrezselyem, a búzalisztbe keverve. Kelesztő: búza-lisztből készült 2 dl liszt- vagy kelt-kovász, esetleg 3-5 dkg sütő-élesztő. További műveletek: a falusi-tanyasi házikenyer készítemi módja szerint (III. táblázat), a teljes tészta-mennyiséget egyszerre kovászólva vagy élesztőzve. Petrezselyem helyett zöld zellerlevél-vagdalékkal, esetleg koriander zöldjének vagdalékával is készíthették.

Drávaszögi hagymás kenyér: az eleki petrezselymes kenyérhez hasonlóan készült. Annyi eltéréssel, hogy petrezselyem helyett apróra vagdalt újhagyma zöldjével. És a búza-lisztet néhol kukorica-liszttel is keverhették. A téli időszakban hagyma zöldje helyett kevés zsírban halványra pirított, apróra vagdalt vöröshagymával keverték a kenyér tésztáját. Ez a vöröshagymás kenyér különösen népszerű volt Baranya és Tolna egyes sváb településein.

Berezmeni kapros kenyér: régi hajdúsági kenyér, zöldkaporral ízesítve. Összetétel: 1 kg liszt (2/3 rész búza- és 1/3 rész kukorica-liszt keveréke), 2-2,5 dkg só, 6-7 dl víz és 5-8 dkg apróra vagdalt vékony kaporlevelek (szár nélkül) a lisztbe keverve. Kelesztő: 2 dl savós liszt- vagy kelt-kovász, esetleg 3-5 dkg sütő-élesztő 1 dl aludttejben felfuttatva. További műveletek: a falusi-tanyasi házikenyer készítemi módja szerint (III. táblázat), a teljes tészta-mennyiséget egyszerre kovászólva vagy élesztőzve. Néhol a kukorica-lisztet bekeverés előtt leforrázták.

Békési magos kenyér: régi tartós kenyér, a külső szállásokra és fokokra kitelepültek számára. Más néven: harmados-magos kenyér. Összetétel: 1 kg liszt-keverék (1/3 rész búza-liszt, 1/3 rész sárgaborsó-liszt vagy ebből főzött kása, 1/3-rész hántolt napraforgó finom pépesre törve), 1,5-2 dkg só és 2-3 dl víz (ebben főzhették meg a sárgaborsót, amit utána pépessé passzíroz-

tak). *Kelesztő*: 1 dl savós vagy korpás kovász, élesztővel nem készítették. *További műveletek*: az összes alapanyagot egyszerre bekeverték és bekovászták, majd dagasztás után szakajtóban hagyták kelni. Legfeljebb 2-3 fontos (1,1-1,7 kg-os) napi adagnyi kenyereket sütöttek.

Palóc magos kenyér: a békési magos kenyér rozsos változata. Erdőbe kitelepültek tartalmas „tartós kenyere”. Összetételében annyiban különbözik, hogy búza-liszt helyett rozs- vagy árpa-liszttel készítették, és a napraforgó magot darált pörkölt mogoróval helyettesíthették. A rozs-lisztes változatot kisebb vekninek, az árpa-liszteset inkább bucinak (vagy mintás sütőedénybe) formázták, a szokásos módon sütötték. Jól száradt, nyúlósodásra-penészedésre nem hajlamos.

Kunsági magvas lepény: főleg a Kiskunság nyugati részén volt ismert, egyfajta pásztorkenyér. *Összetétel*: 1 kg keverék (1/3 rész köles-liszt, 1/3 rész bab és 1/3 rész lenmag), 1-1,5 dkg só és 34 dl víz. A babot kevés vízben puhára főzték. Majd hozzáadták a sót és lenmagot, amivel ezt nyálkásra főzték. Ezt pépesre törték, majd miután kihült, köles-liszttel és 1 dl (általában lisztes vagy mustos) kovással sűrű kenyér-tésztát gyúrtak. Ezt kenyér-lepénynek formázták, deszkán kelesztették, majd kisütötték (kemencében vagy a vékonyat inkább forró sütőlapon).

Sárközi magvas vekni: a kunsági magvas lepényhez hasonlóan készült, de köles-liszt helyett rozs-liszttel (esetleg kukorica-liszttel, vagy a kettő feles keverékével). És kevesebb lenmaggal, kenyérnek formázva. *Összetétel*: 1 kg keverék (1/2 rész liszt, 1/3 rész bab és 1/6 rész lenmag), 1-1,5 g só és 3-5 dl víz. *Kelesztő*: 1 dl helyi kovász. Ha rozs- vagy rozs-kukorica liszt keverékkel készült, akkor vekninek formázták. A kukorica-lisztes változatot inkább formában sütötték.

Ormánsági tökmagos lángos: a sárközi magvas veknihez hasonló módon készült, de mindig kukorica-lisztből és lenmag helyett tökmag-pogácsából. A babot borsó is helyettesíthette. A kukorica-liszt 1/3-át a bab-kásába belefőzték, hogy jó tapadós legyen. Szokásos kovással kelesztették. Lepény-kenyérnek formázták, kelesztették, lángos módjára kemencében sütötték.

Kőszegi makkos lepény: az ormánsági tökmagos lángos módjára készült, de eltérő összetétellel: 1 kg rozs-liszt vagy rozs-hajdinaliszt keveréke, 20-25 dkg bab, 10-15 dkg tisztított hántolt-darált bükkmakk, 6-8 dl víz, 2-2,5 dkg só és 2-5 g őrölt fűszerkömény-mag. *Kelesztő*: 2 dl rozskenyérhez használt lisztes vagy korpás kovász. *Előkészítés*: a babot a makk-darával puhára főzték, pépesre zúzták. Ez kovászták, majd a liszttel együtt tésztává dagasztották. Ujjnyi vastag 1-2 arasznyi lángosokat formálva kelesztették, majd kisütötték. Frissen sütte törekeny.

Zengői gesztenyés lepény: régi leány-vásári csemege. *Összetétel*: 1 kg búza-liszt, 20-25 dkg száraz bab és 20-25 dkg gesztenyebél puhára főzve és pépesre zúzva, 1-1,5 dkg só, 4-5 dl víz. *Kelesztő*: 2 dl mézes vagy mustos kovász. Össekeverés után dagasztás, formázás, kelesztés és kisütés. Általában 1-1,5 ujjnyi vastagra és 1 arasznyi nagyságra készítették. Néhol 2-3 g ánizs- vagy fűszerkömény-magot is kevertek a tésztájába. Gyermeknek lekvárral is megkenték.

Bálicsi mandolás lepény: a zengői gesztenyés lepényhez hasonlóan készült, de mindig fehér babbal és gesztenye helyett helyben termő mandula-béllel. Ánizs-vagy édeskömény magjának őrleményével fűszerezték (más változat szerint a tetejét egész magvakkal is meghintették).

Verőcei diós lepény: a bálicsi mandolás lepény módjára készült, de mandula helyett pépesre darált dióbéllel. Állítólag a rozs-liszttel készült régies változata az igazi. A babot főtt sárgaborsó vagy hajazott lencse is helyettesíthette. Ennek hiányában a tésztája eléggé törekeny, de a búzalisztes változatánál a bab (és a többi hüvelyes) elhagyható vagy dióval helyettesíthető.

Háborús komisz-kenyér (1918. körül): jó példa a liszt-pótlós kenyerek készítésére. *Összetétel:* 1 kg összeálló liszt-keverék (búza-rozs, árpa-zab, búza-kukorica, búza-zab, rozs-lenmag stb.), 20-25 dkg főtt szárazbab (vagy sárgaborsó, lencse) áttört-püréje, 10-15 dkg olajos magvak őrlménye (napraforgó, tökmag, lenmag, dió- vagy mogyoró-dara), 1,5-2 dkg só, 6-10 dl víz és 0,1 dl étel-ecet. *Kelesztő:* 2-3 dkg szóda-bikarbóna. *Művelet:* a liszt 2/3-át összedolgozták a főtt pürével és a mag őrlménnyel, valamint az ecettel, sóval és a vízzel. A maradék 1/3-ot pedig a szóda-bikarbónával, szárazon. Majd a két elegyet összekeverték, formába adagolták és azonnal kisütötték (egyenletes hőmérsékleten, párás térben).

Ezenkívül még számos kenyér-változat ismert, melyek lejegyzése és közreadása segíthetne ízeik felelevenítésében, vagy legalább emlékeik megőrzésében. Remélhetőleg sikerült ennyivel is felkelteni néhány elkötelezett néprajos, hagyományőrző vagy magyarságkutató érdeklődését.

Leggyakoribb kenyérhibák

A kenyérhibák lehetnek tényszerűek vagy viszonylagosak. Tényszerű, ha bármely kenyér-féle esetében hibának tekinthető (pl.: egyenetlen elkeveredés, csomók, nyersesség). Viszonylagos, ha különböző kenyerek esetében természetes, vagy helyi elvárástól függő (pl.: feketére sütés, kirepedés, bizonyos mértékű sósság vagy sóhiány, lisztfajtától függő laposság).

Készítési kenyérhibák

Ezek azok a kenyér-hibák, amelyek megfelelő alapanyagból készült kenyerek esetében a kenyér készítése során fellépő zavarok (technológiai problémák) miatt jelentkeznek. Az ilyen gondok receptek pontosításával, készítési műveletek és idők, valamint a készítési-kelesztési és sütési hőmérsékletek pontos betartásával elháríthatók.

Kicsire sült kenyér: ez a hiba gyakori, ha a kemence kezdeti hőmérséklete túl magas, vagy a sütőtér nem eléggé gőzös. Ilyenkor a kenyér külseje gyorsan keményre sül, megakadályozva a további növekedését. Erre utal, ha a kenyér héja túl kemény és a kenyér is kirepedt. Ha nem történt kirepedés, akkor a kenyér tésztája túl kemény lehetett. Esetleg a kelesztő minősége (éretlen vagy túlrett kovász), mennyisége (kevés) vagy a kelesztés-pihentetés (rövid) ideje elégtelen. Kicsire sülés oka lehet a rosszul kelő liszt is (befülledt vagy csírázó gabonából készített liszt), vagy a liszt eleve ilyen sajátosságú (zab-liszt, köles-liszt).

Laposra sült kenyér: az a hibát is számtalan ok eredményezheti. Nem eléggé forró sütés, túl gőzös sütőtér, túl hosszú sütési idő, lágy tészta, gyengén vagy túl-kovászolódott tészta, túl kevés só. Olajos vagy a túl fehérjés liszt-pótlók is lehúzzák a kenyeret. A liszt sajátossága is lehet (rozs-liszt, zab-liszt, túl korpás teljes kiőrlésű liszt), túl sok fehérje-nélküli adalék (burgonya).

Csúcsos kenyér: túl kemény, hideg helyen vagy rövid ideig kelődött és pihentetett kenyér jellegzetes hibájára utal. Hígabb tészta meleg helyen történő kelesztésekor igen ritka.

Túlsült kergű kenyér: túl meleg, kevésbé párás térben sült kenyér hibája. Erdély egyes részein viszont nem hibának, hanem elvárásnak tekintették a kenyér tetejét feketére pörkölő sütést. Ha a kenyér alja égett túl vagy kirepedezett, akkor a sütőtér alja volt túl forró. De ez a hiba inkább csak tűzhelyben történő vagy alulról melegített kemencékben fordult elő.

Világos kérgű kenyér: ritkább kenyérhiba, többnyire a sütés alacsony hőmérsékletének és a túl párás sütőtérnek az eredménye. Néhol éppen ilyenek készítették a húsvéti sós kalácskenyeret. De előidézhetette túl friss liszt, vagy a tészta túl hosszú idejű kelesztése is (ezt a savanyú íz jelzi). Ha a kenyér belseje is nyersnek tűnik, akkor a sütési idő sem volt elegendő.

Repedezett kenyér: ez a hibát leggyakrabban a túldagasztás vagy a tésztával nehezen keveredő betétek (magvak, gyümölcsök, zöltségek stb.) okozhatják. De kiválthatja a nem megfelelő kelesztés és a túl rövid pihentetés is. A nem eléggé meleg kemencében sütés is okozhat felületi vagy belső repedéseket. A korpás lisztek különösen hajlamosak repedezett kenyereket adni.

Fénytelen kenyér: általában a túl meleg és száraz sütés eredményezi. Többnyire elegendő egy vizes-edény behelyezése a sütőtérbe (a legközelebbi ilyen sütéskor). De az is segíthetett, ha a formában sült kenyér tetejét – a sütés kezdetén – egy fertály órára tetővel letakarták.

Kemény-szilárd héjú kenyér: leginkább nem nagyon sült, vastag-száraz kéregként jelentkezik. Tipikus példája a nem túl forró kemencében, túl sokáig sült kenyérnek.

Buborékos héjú kenyér: több hiányosság is eredményezi. Tipikus lehet a kezdetben forrón sütő, de túl hamar lehűlő kemencéknél. Okozhatja a sütőtér „túl-párásítása”, túlkelesztés, túl lágy tészta, túl hideg tészta, vagy az önerjedésre hajlamos liszt-tészta (árpa, csírázó gabona lisztje). Hasonló jelenség megfigyelhető erősen párás térben kisütött sütő-szódás vagy sütő-hamuzsíros lepény-kenyerek vagy kenyér-lepények sütésénél.

Tömör bélű kenyér: sokféle hiba eredményezheti, de mindegyik egy okra vezethető vissza: nem tudott kialakulni a megfelelő likacsos kenyér-struktúra. Mert a tészta: túl kemény vagy túl hideg, túl kevés a kelesztő (kovász, élesztő) vagy túl rövid a kelesztés ideje, esetleg éppen túl sok a kovász, ami túlérlelte-elfolyósította a tésztát, vagy a liszt eleve ilyen (pl.: zab-liszt).

Túl likacsos bélű kenyér: a tömör bélű kenyér ellentettje. Ennek éppen az a hibája, hogy ami az előbbinél túl kevés volt, az ennél „túl sok lett”, és fordítva. Mellesleg, az ilyen kenyér éppen most kezd divatba jönni – dagasztás nélküli vagy rusztikus kenyér fantázia-néven.

Buborékos kenyér: leginkább a hanyag kenyérfélesztés eredménye. Túl sok liszt, összecsapott keverés, gyenge dagasztás, régi-befülledt vagy egyenlőtlenül bekevert kovász. Okozhatja egyenetlenül bekevert vagy darabos sütő-szóda vagy sütő-hamuzsír is.

Vízfoltos kenyér: a nem kellő összekeverés és dagasztás származásos eredménye, amin tovább rontott az elégtelen érlelődés. Az elszíneződött foltok, gyűrűk és sávok: egyértelműen arra utalnak, hogy a tészta kikeverése nem volt megfelelő, nem alakult ki egységes tészta-állag. De azt is jelezheti, hogy már a bekovászolás sem volt megfelelő, akár csak az azt követő elegyítés. Állítólag egyenlőtlen sütés is okozhatja (egyik oldalon a kemence hidegebb), vagy hibás liszt is (befülledt, esetleg csírázó gabona lisztje), de erre utaló népi tapasztalatot nem találtam. Talán azért, mert a régies őrlésű barnás kenyereknél ez nem volt annyira észrevehető.

Nedves bélű kenyér: a gyengén erjesztő kovászolás esetén jelentkezhet, amikor a kovász nem „érlelte meg annyira” a tésztát, hogy az képes legyen megtartani a szükséges vizet. Okozhatja víz-túladagolás is, de ez már a bekeveréskor kiküszöbölhető. Ugyanis ilyenkor a tészta már túl folyós lenne (ami kevés liszt hozzáadásával, még időben rendezhető).

Rugalmatlan kenyér: lágy tésztájú, gyengén kovászolódtott kenyereknél előfordul. Különösen akkor, ha ehhez még gyenge (rövid, nem túl meleg) kisütés is társul. Erre rásegíthet a gyengébb minőségű liszt használata és a túl kevés só is. A sütés fokozásával gyakran kiküszöbölhető.

Morzsálódó kenyér: túl kemény tészta, nem elég magas hőmérsékleten és túl sokáig sütve. De okozhatja gyenge liszt vagy elégtelen kelesztés-dagasztás is. „Népi okosság” szerint félkemény galuska-szerű kenyér-tészta esetében „ilyen csúfságot már csak rontás hozhatott a házra”.

Seízű kenyér: lesújtó minősítésű kenyér, amely kevés sóval és gyenge (nem kellően savanyú) kovással készült. És a kisütése is csak olyan közepes (hókad). Vagyis majdnem olyan volt, mint a mai sószegény és fehér búza-lisztes reform-kenyér. Amire a régi falusiak azt mondták: „se íze, se bűze, kréta-ízű úri-kenyér”. Lám, mennyit változott azóta a szokás és ízlés.

Sócsomós kenyér: akkor fordul elő, ha a sót szilárd alakban (és nem vízben feloldva) keverték a liszthez. Ilyenkor a kenyérben szürkés-tömör sós göbök alakulhatnak ki.

Savanyó kenyér: a seízű kenyér túlerjesztett változata, amely túl sok kovással készült. Vagy túl sokáig hagyták érlelődni és a tészta besavanyodott. Nem kedvelték, de ha eléggé sós volt (> 2dkg/kg), akkor 2-3 hétig is elállt, penészedés vagy nyúlósodás nélkül.

Émelygős kenyér: kevés sóval készült kenyér, amely kovása sem volt eléggé savanyú. A falusi népek a XIX. században (többnyire) ilyennek tartották az élesztős (kovász nélkül készült) búza és kukorica-kenyereket, mivel azok íze nem volt eléggé sós-savanykás vagy markáns. Mára már szinte csak ilyen a kenyerek vannak többségben, nem szólva a péksüteményekről.

Kenyerbetegségek

Ezek a kenyér-hibák, akkor alakulhatnak ki, ha a kenyér nem megfelelő alapanyagból készült, vagy a kenyeret nem megfelelően tárolták. Vagyis nem technológiai problémák, hanem külső tényezők okozta kenyérhibáknak tekinthetők. Jellemzőjük, hogy a kenyér romlását elősegítik.

Keserű kenyér: ha a liszt avas szagú, akkor meleg helyen darabban (kis mennyiségben) tárolt liszt avasodása okozhatja. Ha mézes szagú, akkor lisztatka. Ha a liszt szürkés, akkor rovar levedlett bőre vagy ürüléke. Ilyen lisztből egészséges-élvezhető kenyér nem süthető.

Dohos kenyér: rosszul tárolt befűlelt lisztű, vagy nedves gabonából őrölt liszt kenyere. Szaga jól érzékelteti, hogy valami gond lehetett a liszttel. Régen ehetőnek tartották (kényszerből), és „bukéját” megpróbálták elvenni fűszerekkel. De ha ízén is érezhető volt, a kutyának sem adták.

Konkolyos kenyér: régen a búzaföldeken gyakori volt a vetési konkoly nevű gyomnövény. A konkolyt részben kedvelték, mert a búza növekedését serkentette. Ugyanakkor félték is tőle, mert ha apró fekete (vese alakú) magja a learatott gabonaszemekkel keveredett. Az ilyen búza sertés és baromfi mérgeződését okozhatta. Vele együtt őrölt liszt mérgezést okozhatott. Az ilyen lisztből készült kenyér apró szürkés-feketés részeket tartalmaz, íze torokban csípős-maró.

Csormolyás kenyér: csormolya magjától lila pettyes kenyér, amely bélzavarokat okozhatott.

Szennyes kenyér: szennyezett (poros, földes stb.) vagy nem megfelelően kiszitált (pelyvás, törekes, rovar-maradványos stb.) lisztből készült kenyér. Elszíneződéses foltok, rostos-szálas csomósodások és elnyálkásodott csomósodások jellemezhetik. Szükséghelyzetben az ilyen lisztből készített kenyeret „jó savanyú kovással” készítették, és forrón-hosszan sütötték. Ecettel és sütő-szódával „kelesztett” kenyér esetében a nyálkásodás ritkán alakult ki.

Nyúlós kenyér: szántóföldi vagy házi-porral szennyezett lisztből készült kenyérben kialakuló nagy kiterjedésű nyúlósodás. Létrejöhet nem kellően tiszta (beporosodott) teknőben történő dagasztást követően is. Megromlott, beporosodott kovász használata is előidézhetheti. Általában akkor jelentkezik, ha a kenyérsütés hőmérséklete és ideje nem elegendő a kórokozók elpusztításához. Nyúlósodás megelőzése érdekében savós vagy kiszés kovászt használtak.

Színes kenyér: a kenyér tárolásakor jelentkezhetett ilyen gond. Régi közhiedelem szerint a dohos, savanyó, erjedt vagy ragadós kenyér: pirítva ehető, amíg nincs zavaró színe a kenyérnek. Szép-szép a hagyomány, de nem javaslom, hogy kísérletezzünk ilyennel!

Üszkös kenyér: „varjúkörömmel” (anyarozzsal, feketepenésszel) szennyezett gabona lisztjéből készült kenyér. Az így szennyezett liszt már eleve szürkés, kissé rothadó halra hasonlító szagú. Ezen a kellemetlen tulajdonságán már a sütés sem segít. A kenyér enyhén szürkés-lilás színe jól figyelmeztet a mérgezés veszélyére. A középkorban sok halálesetet okozott.

Penészes kenyér: régi mondás szerint jó a kenyér addig „amíg ki nem szőrösödik” (penészes nem lesz). Hagyományos módon és egészséges alapanyagokból sült kenyér esetében ez leginkább nedves-fülledt helyen való tároláskor következhetett. Okozhatta nem tisztára mosott kenyérabrosz is (amivel a kenyereket letakarták).

Valamint kerültek a féregjárta (egérvizeletes), bogárjárta (bogaras, molyos, kukacos), bogárbeke (poloska-szúrta, zsizsikes) gabona lisztjét. Az olyat, „ami elmocskolhatta a kenyeret”.

Zárszó a Nyolcadik kötethez

Röviden ennyi... a Kárpát-medencei magyaros és tájjellegű házi-kenyerek készítéséről. Mindez receptek sokaságával bemutatva. Kovással vagy élesztővel, erjesztetlenül vagy sütóporral. Kenyereket és kenyér-lángosokat, lepény-kenyereket és kenyér-lepényeket. Lisztből és liszt-pótlókból, mag-lisztekből és betétekből. Példákkal és tanácsokkal (valamint a VI. és VII. kötet ismereteivel) akár magunk is feleleveníthetjük a régi-hagyományos és tájjellegű ízeket, a meghonosodott helyi és nemzetiségi kenyérkülönlegességeket. A leírtak segítséget adhatnak:

- érdeklődőknek... régi-elfeledett és jövevény ízek, illatok és módszerek megismeréséhez;
- hagyományőrzőknek... sajátos szokások és események étkeinek felidézéséhez;
- ínyenceknek... régies-különleges és meghonosodott „magyaros” kenyér-félék készítéséhez;
- pékeknek, sütődéknak... profil szélesítéséhez, új termékek vagy ételek előállításához;
- vendéglátóknak... választék bővítéséhez, hagyományos tájjellegű ízek felelevenítéséhez.

Kísérletezőknek sok sikert... kóstolgatóknak jó étvágyat... kívánok!

A jelen könyvsorozat IX. kötete – amely adatgyűjtése jelenleg folyamatban van – a Kárpát-medencei hagyományos-házi erjesztett italokat kívánja bemutatni. Olyanokat, mint: szőlő- és gyümölcs-bor, csiger, lőre, gabona-, méz- és márc-sör, boza, kishi, kvasz, cibere, kvasz stb. Ezzel is segítve megismertetni a régi ízeket és a korabeli házi ital-készítési módszereket.

Kézirat lezárva: Budapest, 2016. október 16.