

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 8. szám, 2007. augusztus



Tisztelt Olvasó!

A Táplálkozás és Tudomány című hírlevél célja az, hogy az újságírók számára hiteles információkat nyújtson az egészséges táplálkozásról, életmódról, valamint a legújabb tudományos kutatási eredményekről.

A hírlevélben olvasható anyagok szabadon használhatók. Kérjük, hogy forrásként jelölje meg hírlevelünket!

Örömmel tapasztaljuk, hogy Önök közül egyre többen használják a Táplálkozás és Tudomány egyes részleteit, sőt akár egy teljes lapszám anyagát. Köszönjük, hogy segítették munkánkat, és cikkeikben megjelölték hírlevelünket forrásként.

Augusztus hazánkban hagyományosan az aratás ideje. A liszté őrölt gabonából számtalan finom étel, élelmiszer készül, de van közöttük egy – az élet jelképének tartott kenyér – amelynek megkülönböztetett tisztelet jár. Az új kenyér ünnepe alkalmából hírlevelünkben a kenyér múltjával, a hozzá kapcsolódó szokásokkal, és táplálkozásunkban betöltött szerepével foglalkozunk.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztőséghez, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

Jó munkát kíván:

a szerkesztőség

Ami egyikünk asztaláról sem hiányozhat: a kenyér jelentősége táplálkozásunkban

A kenyér az emberiség egyik fő tápláléka, amely Magyarországon is alapélelmiszernek számít. Ma már a nagy választéknak köszönhetően szinte mindenki megtalálja az ízlésének legmegfelelőbb fajtát. Az idősebb generáció tagjainak emlékezetében még biztosan él az otthon sült kenyér semmihez sem hasonlítható zamata. Vajon felidézhető-e ez az „eltűnőben lévő íz”? Pillantsunk vissza történelmünkben és vessük össze, mennyiben változott meg, illetve mit jelentett a kenyér egykor és ma.

Őseink kenyere

A honfoglaló magyarok minden bizonnyal kovásztalan lepénykenyereket sütöttek, és a kelesztett kenyér készítésének technikáját csak később, az itt élő szláv népektől tanulhatták meg. Az akkor készült kenyér még más volt, mint a mai. A szántóföldeken ugyanis – a megfelelő eszközök és a tisztítás hiánya miatt – elszaporodtak a gyomok, ezért a gabonák közé könnyen belekeveredett pl. a kenyeret ibolyaszínűre festő csormolya, valamint a bódító hatású szédítő vadóc. Ennél veszélyesebb volt azonban, ha konkoly vagy anyarozsgomba jutott a kenyérbe, mivel ezek már komoly, tömeges mérgezéseket okoztak.

A kenyérgabonák lisztjébe azonban nem csak véletlenül kerülhetett idegen anyag, mivel elődeink sokszor rákényszerültek ún. ínségkenyerek sütésére is. Ezért például a tatárjárást követően a kenyér lisztjéhez porított tölgykérgyet adtak hozzá; később a rossz termésű időszakokban pedig a nád-, a gyékény-, a sásgyökér- és a kukoricacsutka őrlemény mellett előfordult, hogy fűrészpórral pótolták a hiányzó liszt mennyiségét.

A betevő falat megbecsülése

Modern világunkban az utcán közlekedő és szendvicset majszoló emberek látványa már nem kelt feltűnést, a múlt század elején azonban a fedetlenül vitt étel még elképzelhetetlen volt. Akkoriban az étkezés a táplálék felvételénél sokkal többet jelentett, a családi és emberi rend őrzésének naponta ismétlődő, áhitattal körülvevő alkalmaként. Ennek fontos részét képezte a kenyér tisztelete is, melynek nyomai a kenyér sütésétől kezdve a megszegésén át a kenyérmorzsák felhasználásáig fellelhetők a különböző mágikus eljárásokban és hiedelmekben. Szokás volt, hogy a kenyértészta napot cuppogtak, vagy a kenyérsütő asszony felemelte a szoknyáját a kemencébe „vetés” (a kenyerek kemencébe helyezése) után, hogy a kenyér jó magasra nőjön. A kenyérfőzés legfontosabb fázisainál a kés élével keresztet vetettek a tésztára, illetve a sütőlapáttal a

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 8. szám, 2007. augusztus

kemence szájára. A kenyeret nem volt szabad eldobni, ha leesett a földre, megcsókolták, vagy ráfújtak; még a kenyérmorzsára lépni is nagy vétéknek számított, ezért az abroszt gyakran a tűzbe rázták. Megszegés előtt a kenyér aljára keresztet kellett rajzolni, a megkezdett karéjt pedig végig kellett enni. A kenyérsütés napja sok helyen a csütörtök volt, tilalmasnak számított azonban a kedd és a péntek, valamint Luca és Borbála napja.

Kenyérsütés egykor

Mivel a kenyérsütés hagyományosan női munka volt, ezért minden lány életében emlékezetes pillanatnak számított, amikor túljutott a „tűzkeresztségen”, és önállóan megsütötte első kenyerit. A háztartásokban többnyire kéthetente került sor erre a munkára, amely az előkészületekkel együttvéve 18-20 órán át tartott. Jellemző volt, hogy délben áztatták be az erjesztő anyagot, este szitálták át a lisztet, a kovász érlelését éjszaka, a dagasztást pedig hajnali 2-3 óra körül végezték. Reggel 5 óra tájban vetették be a kemencébe a kenyereket, melyek 2-3 órán keresztül sülték. A házikenyerek súlya átlagosan 4-5 kg volt, magasságuk pedig akár a 20-30 cm-t is elérte.

Kovász: „a kenyér lelke”

Kenyérsütés során a nyers tésztából a következő sütésig mindig félretettek kb. fél kilogramnyi mennyiséget, és száraz helyen hagyták megszikkadni – ez volt a kovász. A kenyér megfelelő zamatát a kellő ideig érlelt

kovász adta meg, mely a benne elszaporodó hasznos mikrobáknak (élesztőgombáknak és tejsavbaktériumoknak) volt köszönhető. Az új tésztába kerülő kovász hatására kezdődött meg a tészta érése. Az ennek során képződő apró gázbuborékok hatására a tészta szerkezete lazábbá, szaga savanyúbbá vált. Minden családnak megvolt a saját kovásza, mástól kölcsönkérni szégyen volt. A kovász elnevezés egy kelet-európai savanyított ital, az ún. kvász nevével mutat rokonságot. A Dunántúlon azonban egykor „záporka” (másképpen élesztő vagy sütni való), a Tisza mentén pedig „pár” (vagy czög) kifejezésekkel is illették a kovászos tésztát.

A jó siker már fél siker

Alapvetően a kenyeret a kenyérgabonák őrleményeiből (búzalisztból, rozslisztból, vagy ennek keverékéből) készítik víz, segédanyagok (élesztő, só), járulékos anyagok (pl. olajos magvak, tojás, fűszerek) és egyéb adalékanyagok hozzáadásával. A gabonafélék közül a legnagyobb siker tartalommal – azaz vízben nem oldható fehérje összetevővel – a búza rendelkezik. A kenyértészta akkor lesz könnyen nyújtható, ha megfelelő sikértartalmú lisztből készítik, ami alapját képezi a jó kenyérnek. A siker ugyanis a tésztában kialakított hálózatos térszerkezete révén képes a tésztaérés során képződő gázbuborékokat megtartani. A rozsliszt fehérjéi erre nem alkalmasak, ezért a rozsból készült kenyérből tömörebb. Fontos megemlíteni viszont, hogy a

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 8. szám, 2007. augusztus

rozsliszt a búzaliszthez képest több mint kétszer annyi – az egészségmegőrzés szempontjából lényeges – élelmi rostot tartalmaz, s mindemellett növeli a kenyér eltarthatóságát is.

A kenyérfőzés fázisai

A kenyér készítésének folyamata ma már gépek segítségével történik, de a régi idők gyakorlatához hasonlóan alapvetően az alábbi részfolyamatokból tevődik össze:

1. Kovászkészítés- és érlelés: ezt a műveletet manapság nem ritkán különböző készítmények alkalmazásával helyettesítik, amelynek könnyen morzsálódó, kevésbé eltartható, a kovászolttól eltérő ízű kenyér a végeredménye.
2. Dagasztás: ennek során az alap-, segéd-, járulékos- és adalékanyagokat összekeverik, és tésztává alakítják. Mechanikai munka segítségével felfokozzák a víz hatására bekövetkező változásokat, vagyis a lisztfehérjék megduzzadása, térhálós szerkezetének kialakítása révén a keményítőszemcsék egymástól való eltávolítását.
3. Tésztaérlelés: a sikér eközben lezajló utóduzzadása, valamint az újabb átgúrással még erősítheti a tészta szerkezetét.
4. Tésztaosztás: az egy adagnyi kenyértészta tömegének kimérése.

5. Formázás: az osztott tészta gömbölyítése, alakítása.
6. Kelesztés: a tészta számára hosszabb időn (30-60 percen) keresztül biztosítják a megfelelő klímát (28-35°C-ot és maximum 70 %-os relatív páratartalmat), miközben az élesztő tovább erjed, melynek hatására a képződő gázokat a jó tészta megtartja.
7. Sütés: a kellően megkelt tészta, illetve a benne lévő gázbuborékok térfogata tovább növekszik, majd a magas hőmérsékletnek köszönhetően az élesztősejtek elpusztulnak. A tészta fehérjéi megszilárdulnak, víztartalmukat „átadják” az elcsirizedő keményítőszemcséknek, kialakul a végleges héj- és bélszerkezet. (Lényeges tudnivaló minden fogyasztó számára, hogy a sötét kenyérhéj nem garantál teljesen átsült kenyeret, hiszen annak feltétele a kenyér középpontját érő 5 percen át tartó 95°C feletti hőmérséklet.)
8. Hűtés: a sérülékeny kenyérbél állagának megóvása érdekében a kész kenyér szállítása előtt beiktatott fontos fázis.

A kenyér beltartalmi értékei

Mivel a legnagyobb mennyiségben fogyasztott élelmiszerünkről van szó, egészségünk megőrzése szempontjából fontos szempont a nap mint nap asztalunkra kerülő kenyér adagja

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 8. szám, 2007. augusztus

és tápanyag összetétele is. A hazánkban gyakori túlsúly, érlemeszedés, cukorbetegség és az ezek következményeként megjelenő társbetegségek megelőzése érdekében javasolt előnyben részesíteni a magasabb *élelmi rosttartalmú* (teljes őrlésű, magvakkal dúsított, nagyobb rozsliszttartalmú) kenyérféleségek fogyasztását a fehér pékárukkal szemben. Kutatások igazolják ugyanis, hogy pl. a zabkorpával készült termékek gyakori fogyasztása mellett csökken a vér össz-, valamint érfalat károsító LDL-koleszterinszintje is. Bőséges folyadékellátottság mellett a vízben nem oldódó élelmi rostok (hemicellulóz, cellulóz) pedig elősegítik a bél megfelelő működését, ezáltal képesek megakadályozni a székrekedés és más bélproblémák kialakulását. A magasabb rosttartalmú kenyérféleségek több vitamint (*B1-, B2-, B6-vitamint*), valamint ásványianyagot (*magnéziumot és káliumot*) tartalmaznak, mint fehér társaik. Bár *fehérjéi* nem teljes értékűek, napi (nem állati eredetű) fehérjebevitelünk tekintetében mégis alapvetőek, mivel szükségletünk nagy részét a gabonafélékből, fedezzük. Fontos szem előtt tartani azonban, hogy az értékes tápanyagok mellett a kenyér magas energia-, szénhidrát-, valamint sótartalmú táplálék is egyben, ezért fogyasszuk mérsékelten!

Beazonosítást könnyítő adatok

A kenyereken olvasható kenyércímkéről sok esetben csak az adott kenyér elnevezését tudhatjuk meg. Segíti azonban az eligazodást, ha tisztában vagyunk ezek jelentésével, a leggyakrabban fogyasztott kenyérféleségek alapanyagainak összetételével:

Fehér kenyér: 100 % a búzaliszt (BL 80) aránya.

Félbarna kenyér: 85 % a búzaliszt (BL 112), 15% a rozsliszt (RL 90) aránya.

Rozsos kenyér: 60 % és 85 % közötti a búzaliszt, 15 % és 40 % közötti a rozsliszt aránya.

Rozskenyér: 60 % alatti a búzaliszt, 40 % feletti a rozsliszt aránya.

A többgabonás, búzacsíras, szójás, korpás, burgonyás stb. névvel ellátott kenyerek összetétele a névadó adalékra vonatkozóan (pl. szójás kenyér esetében a szójára) szintén szabályozott. Lényeges előírás, hogy a malátával színezett – a barna kenyérral könnyen összetéveszthető – kenyéren kötelező feltüntetni, hogy „malátával színezett”.

A sütőipar termékei között ma már szerencsére megtalálhatóak a különböző betegségek diétájához illeszkedő speciális kenyerek is (pl. gluténmentes kenyér a lisztérzékenyek, fehérjeszegény kenyér a krónikus vesebetegek, diabetikus kenyér a cukorbeteg, nátriumszegény kenyér a magas vérnyomásban szenvedők, stb. részére).

Láthatjuk, hogy az eltelt évszázadok során a kenyér sokat változott ugyan, de mégis

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY

VIII. évfolyam 8. szám, 2007. augusztus

ugyanaz maradt, s ha változatosan és élvezhetjük még benne az „élet ízét”.
mértékkel fogyasztjuk, remélhetőleg sokáig

Irodalomjegyzék:

Bencsik Klára-Gaálné Labáth Katalin-Nagy László: Szakácskönyv az egészségért, Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest, 1989.

Szerk.: Dr. Hajós Gyöngyi – Dr. Zajkás Gábor: A táplálkozás egészségkönyve, Kossuth Kiadó, Budapest, 2000.

Dr. Ketter László: Gasztronómiánk krónikája, Mezőgazdasági Kiadó, Budapest, 1985.

Kövi Pál: Erdélyi lakoma, Kriterion Könyvkiadó, Bukarest, 1980.

Szakál László: Áldd meg Urunk asztalunkat, Novita Kft., Kaposvár 1991.

Szántó András: Eleink ételei, Mezőgazdasági Kiadó, Budapest, 1986.

URL:<http://www.omgk.hu/ELELM/2/281.pdf> (2007-08-21)

IMPRESSZUM:

TÁPLÁLKOZÁS ÉS TUDOMÁNY
hírlevél

kiadja:

PR Agent Kommunikációs Tanácsadó Kft.

szerkesztőbizottság:

Antal Emese (MDOSZ elnök)
Szász-Gyöző Zsuzsanna (dietetikus - MDOSZ)
Soós Eszter (kommunikációs tanácsadó)

lektorálta:

Antal Emese (MDOSZ elnök)
Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége
1051 Budapest, Arany János u. 31.
Tel.: 06 1 269-2910
Tel. / Fax: 06 1 374-1347
e-mail: mdosz@mdosz.hu
www.diet.hu

szerkesztőség:

Szigeti Györgyi
1221 Budapest, Péter Pál u. 73.
Tel.: 06 1 481-0560 Fax: 06 1 481-0561
e-mail: gyorgyi.szigeti@pragent.hu
www.pragent.hu