



Kenyér: az ezerarcú alapélelmiszer

Lehet fehér, félbarna, rozsos, rozs, teljes kiőrlésű, magvas vagy éppen speciális étrendhez igazított, egy biztos: a kenyér sokkal több, mint egy egyszerű étel. Évezredes hagyomány, vallási szimbólum és mindennapi alapélelmiszer, amelynek összetétele az egészségünk szempontjából sem közömbös. Az új kenyér ünnepe alkalmából ezt a kérdéskört járja körül a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége táplálkozástudományi szempontból.

A kenyér története többezer évre nyúlik vissza. Már 5–10 ezer évvel ezelőtt is készítettek különböző növények magjaiból kenyérszerű ételeket. Az árpa például mintegy 5000 éve Kínában és Tibetben is alapanyaga volt a kenyérnek, a búza pedig Euráziából indult világhódító útjára. Az első búzakenyerek körülbelül 7000 évvel ezelőtt jelentek meg, a kelesztett kenyér pedig valószínűleg az ókori Egyiptomban született meg. A kenyér az emberiség történetében nemcsak az éhség csillapításának eszköze volt, hanem az élet, a közösség, a hála és a gondviselés szimbóluma is. Azon egyszerű oknál fogva, hogy a gabona termesztése, az aratás és a kenyér elkészítése az emberi élet fennmaradásának alapvető része volt. Nem véletlen, hogy a kenyér számos vallási hagyományban különleges helyet kapott. Amikor kenyeret törünk és megosztjuk egymással, egyszerre gondolhatunk táplálékra, közösségre, hagyományra és hálára. Egyetlen egyszerű élelmiszerben így több ezer év vallási és kulturális emlékezete is tovább él.

Mitől lesznek különbözőek a kenyerek?

A választ elsősorban az **alapanyagok, a liszt típusa, az őrlés módja és a gyártástechnológia** adja. A búza sikértartalma például lehetővé teszi, hogy a tészta rugalmas szerkezetet alakítson ki, amely megtartja az erjedés során képződő gázokat. Ettől lesz a kenyér könnyebb és levegősebb.

A rozs más tulajdonságokkal rendelkezik. Rozslisztből a kenyér általában tömörebb, ugyanakkor a rozs értékes élelmirost-forrás, és a rozslisztet tartalmazó kenyerek eltarthatósága is kedvezőbb lehet.

A kenyér sokféleségét jól mutatják a Magyar Élelmiszerkönyvben szabályozott kenyérkategóriák is:

Kenyértípus	Búzaliszt	Rozsliszt
Fehér kenyér	100%	–
Félbarna kenyér	85%	15%
Rozsos kenyér	legfeljebb 70%	legalább 30%
Rozskenyér	legfeljebb 40%	legalább 60%

Vagyis amikor rozskenyeret választunk, nem egyszerűen egy sötétebb színű terméket veszünk le a polcról, mert az elnevezés mögött meghatározott lisztarányok állnak. Ugyanígy fontos tudni,



hogy a barna szín önmagában nem bizonyítja a teljes kiőrlésű jelleget. A malátával színezett kenyér például könnyen megtévesztő lehet, ezért ezt a tulajdonságot a címkén is jelezni kell.

Teljes kiőrlésű, vagy fehér?

A kenyér tápértéke szempontjából az sem mindegy, hogy a gabonaszem mely részei kerülnek a lisztbe. A korpa és a csíra számos értékes mikrotápanyagot tartalmaz, ezért a teljes kiőrlésű lisztből készült kenyerek jó forrásai lehetnek többek között a B-vitaminoknak, az E-vitaminnak és a folátnak, valamint az élelmi rostoknak.

A magasabb rosttartalmú kenyerek rendszeres fogyasztása része lehet egy kiegyensúlyozott étrendnek. A rostok megfelelő folyadékbevitel mellett támogatják a normál bélműködést, miközben a teljes kiőrlésű és magvas kenyerek változatosabb tápanyagbevitelt biztosíthatnak.

De a kenyér esetében is igaz: ami értékes, abból sem feltétlenül a több a jobb. A kenyér szénhidrát- és energiatartalma jelentős lehet, és a sótartalmára is érdemes odafigyelni.

Gluténmentesen, csak ha szükséges

A kenyér sokfélesége ma már az eltérő táplálkozási igényekhez való alkalmazkodást is jelenti. Léteznek például gluténmentes, fehérje-, szénhidrát- vagy nátriumszegény kenyerek.

A gluténmentes étrend azonban nem általános egészségügyi ajánlás. A cöliákia autoimmun betegség, amelyben a glutén fogyasztása a vékonybél károsodását okozza. A hazai lakosság körülbelül 1 százalékát érinti, kezelésének alapja a szigorú, élethosszig tartó gluténmentes étrend.

Ezzel szemben a nem cöliakiás gluténérzékenység nem azonos a cöliákiával, ezért a panaszok kivizsgálása és az egyénre szabott étrendi megközelítés fontos. Ha nincs cöliákia vagy más, igazolt ok a glutén kerülésére, a gluténmentes étrend önmagában nem feltétlenül előnyös. A teljes kiőrlésű gabonák indokolatlan elhagyása ráadásul a rost- és mikrotápanyag-bevitelt is csökkentheti.

Nem mindegy, hogyan emeli a vércukorszintet

A kenyér szénhidráttartalma miatt érdekes a glikémiás index (GI) fogalma is. A GI azt fejezi ki, hogy egy adott szénhidrátforrás milyen mértékben emeli a vércukorszintet a szőlőcukorhoz viszonyítva.

A GI ismerete, különösen szénhidrát anyagcserezavarok esetén, a vércukorszint szabályozásában lehet hasznos. Azonban a vércukorhatást nem kizárólag a GI határozza meg. Számít többek között az étel fehérje- és rosttartalma, valamint az is, hogy milyen más élelmiszerekkel együtt fogyasztjuk.

És hol van ebben a kovász?

A sokféleség a gyártástechnológiából is fakad. A hagyományos kovászás során élesztőgombák és tejsavbaktériumok dolgoznak a tésztában. Az érlelés során kialakuló gázok fellazítják a tésztát, miközben a kenyér jellegzetes aromája is létrejön.

A kenyérfőzés hagyományos folyamata a kovászérleléstől a dagasztáson, tésztaérlelésen, osztáson, formázáson és kelesztésen át a sütésig, majd a hűtésig tart. A kovász tehát fontos része a kenyér történetének, de nem ez az egyetlen dolog, amittől egy kenyér különleges lesz.



Egyetlen élelmiszer, megszámlálhatatlan változat

A kenyér egyik legnagyobb értéke éppen a változatossága. Lehet ropogós vagy puha, világos vagy sötét, tömör vagy levegős, búzas vagy rozsos, magvas vagy egyszerű. Készülhet hagyományos kovászolt technológiával, illetve különleges táplálkozási igényekhez igazítva. A különböző nemzetekre és vallásokra is más-más kenyérféle a jellemző.

„A tudatosság nem feltétlenül azt jelenti, hogy „jó” és „rossz” kenyér között választunk. Inkább azt, hogy megtanuljuk értőn elolvasni a címkét, megismerjük az összetételt, figyelünk a rost- és sótartalomra, és azt a kenyeret választjuk, ami az egész étrendünkhöz illeszkedik. Az arányokról, mennyiségekről a hazai táplálkozási ajánlás, az OKOSTÁNYÉR® ad rövid és érthető útmutatást” - tanácsolja a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége.

A kenyér jóval túlmutat önmagán. Nem egy étel a sok közül és nem egyféle recept. Hanem több ezer év története, többféle gabona, számtalan technológia és ma már szinte megszámlálhatatlan változat sűrűsödik össze egyetlen, mindennapi alapélelmiszerben.

+1 tanács: hogyan tároljuk helyesen?

Ha pár napon belül elfogyasztjuk, akkor szobahőmérsékleten.

Tartsuk száraz, hűvös, jól szellőző helyen, például fa kenyértartóban. Ne zárjuk el teljesen légmentesen, mert a bent rekedt pára elősegítheti a penészedést.

Papírzacskóban, ami segít megőrizni a héj jellegét, viszont a kenyér gyorsabban kiszáradhat.

Textilzsákban, vagy tiszta konyharuhába csavarva szintén jó megoldás, különösen házi és kovászos kenyérnél.

Műanyag zacskóban hosszabb ideig puha marad a kenyér, viszont a pára miatt könnyebben megpenészedhet. Ha műanyagban tároljuk, érdemes figyelni, hogy ne legyen nedves a zacskó belseje.

Hűtőszekrényben általában nem ajánlott, mert a hűtőben a kenyér gyorsabban veszít friss, puha állagából.

Fagyasztás akkor jöhet szóba, ha nem fogyasztjuk el néhány napon belül, ez a legjobb hosszú távú megoldás. Érdemes szeletekre vágva, jól becsomagolva lefagyasztani, így mindig csak annyit vehetünk elő, amennyire szükségünk van.

⚠ Fontos, hogy a penészes kenyérről ne csak a penészes részt vágjuk le! A penész fonalai a kenyér belsejében is jelen lehetnek, ezért ilyenkor sajnos az egészzet érdemes kidobni.