

Legfontosabb táplálékunk a kenyér

Kenyér az élet, a pék a hős



1. Saját fénykép, készült 2025. 02. 13.

Készítették

Kovács Kolos Regő 5. osztály
Sipos Bendegúz 5. osztály

Felkészítő tanár

Baloghné Tresó Ágnes

**Egri Balassi Bálint Általános Iskola Tinódi Sebestyén Magyar- Angol Két Tanítási
Nyelvű Tagiskolája, 3300 Eger, Vallon u. 2.**

Tartalom

I. Bevezető.....	3
II. De mitől lehet egészséges egy kenyér?	4
III. A pékmesterség.....	5
Felhasznált irodalom.....	9

I. Bevezető

1. Témaválasztásunk:

Élhetünk e kenyér nélkül?

A válasz szerintünk erre a kérdésre: nem. A kenyér életmentő. A kenyér vésztartalék. Mindig kéznél van, megvehetjük a legtöbb üzletben.

Megfigyeltük, hogy amikor a menzán ebédelünk, nem mindenki az ebédjét eszi, hanem sokan a „csupasz” kenyeret majszolják. Egyszerűen a kenyeret mindenki szereti. Van, akinek a héja ízlik, de vannak, akik a belsejét kedvelik jobban.

2. Melyik a jó kenyér?

Ha kenyeret veszünk az első benyomás nagyon fontos. Ha szép, sült színe van, már jó nyomon vagyunk. Számít az is, hogy milyen tömörségű. Természetesen a boltban nem illik összefogdosni a kenyeret. Csak akkor van átsülve a kenyér, ha otthon egy kicsit összenyomjuk és visszaáll arra a szintre, tehát ruganyos a kenyér belseje.

Régen a kétkilós fehér kenyéren kívül nem is sütöttek mást. A nagyszüleink mesélték, hogy az ő gyerekkorukban csak ilyet árultak a boltokban. Ma is az idősebbek vásárolják többen a fehér kenyeret. A fiatalabbak már az „egészségesebb” fajtákat veszik.



2.

II. De mitől lehet egészséges egy kenyér?

Nem szabad, hogy adalékanyagot (tartósítószer, térfogatnövelő, mesterséges színezék) tartalmazzon, kovászolással kell elérni, hogy a tartóssága megfelelő legyen. Manapság a rozsból készült kenyerek a legnépszerűbbek. Rozsos kenyér az, ami legalább 10% rozst tartalmaz, rozskenyérnél már 50% felett kell lennie a rozstartalomnak.

A korpás kenyér is népszerű. A korpa a gabonaszem héja. Régen a korpát az állatokkal etették, a kenyérsütéshez nem használták. Ma már ezt hívjuk teljes kiőrlésűnek, a gabonaszemet a héjával együtt őrölik meg. Így magas a rosttartalma, ettől egészséges.

Megtudtuk, hogy a félbarna kenyér csak attól barna, hogy kétféle fehérlisztből készül (80-asból és 112-esből), csak az egyiknek a színe sötétebb.

Egerben is kapható a sokak által kedvelt burgonyás kenyér, ami pár éve színesíti a kínálatot.

1. Na de miből készül a kovász?

A pékek szerint jó kovász nélkül nincs jó kenyér. Nem elég kenyérsütéshez a liszt, a víz és a só. A kovász adja a kenyér ízét, a pékek úgy mondják savfokát. Kevés liszt és víz keveréke, amit erjesztenek. Ettől duzzad meg a nyers tészta, az élesztőgombák által rugalmasabb anyagú lesz a kenyér.



3.

2. Az sem mindegy, hol vesszük a kenyeret....

A nagy üzletláncokban folyamatosan sütik „gyorsított” technológiával, a kisebb pékségek a megfelelő eljárással készítik a kenyeret, tehát ez az egészségesebb. A kelesztési idő hossza jelenti elsősorban a minőséget, ami optimális esetben legalább 8 óra. Ez a nagy áruházak sütődéjében csak 2 óra hossza. A hagyományos, jó kenyeret kovással, a nagy sütődék élesztővel kelesztik az alapanyagot. A jó minőségű kenyér 3 napig nem romlik meg. de nem szabad nejlonban sokáig tartani, mert megpenészedik. Inkább vászon konyharuhával kell letakarni, hogy levegőt kapjon.

III. A pékmesterség

Mint mindennek a pékmesterség kialakulásának is története van. Tanultuk, hogy a falvakban több száz évig az asszonyok sütötték a kenyeret a konyhai vagy az udvaron megépített kemencében. Volt, hogy hetente többször is. Ma már péküzletben, élelmiszerboltban vásároljuk a nélkülözhetetlen táplálékunkat.



1. Mióta vannak pékségek?

Magyarországon saját pékműhellyel rendelkező mesterek kezdetekben az 1300-as évektől voltak. A néprajzi kutatások szerint ennek nyomát először Pozsonyban és Sopronban találták meg. Ennek hatására a Sütő, a Pereczes családnevek gyakran előfordultak. Később a sütő nevet kiszorította a pék elnevezés – a német beck szóból – mivel sok német származású mester telepedett le főleg a városokban. Voltak ún. fehérpékek, akik finomkenyeret készítettek, barnakenyér-sütők, cipósütők és zsemlések. A régi korok városi tanácsai előírták, hogy milyen súlyban és árban készíthetik a pékek a kenyeret. Ha ezt megszegték vagy nem látták el a lakosságot megfelelő mennyiségű és minőségű kenyérrel súlyos büntetést szabtak ki rájuk. Általában pénzbüntetéssel vagy a megszégyenítő megfüröszttéssel – vízbe, patakba, tóba mártották a szabályszegőket.



5.

2. Miért nem volt régen sok pékség?

Egészen az 1850-es évekig fennmaradt az a törvény, ami a céheknek előírta, hogy egy városban hány pékség működhet. Csak annyi lehetett, ami képes volt ellátni a lakosságot, és így a mesterek is megfelelő jövedelemmel űzhették a foglalkozásukat.

Hosszú évszázadokig csak a városokban voltak pékműhelyek. A falvak nagyrésztében a múlt század közepéig még alig működtek pékségek.

Száz éve még az egy kemencével rendelkező pékségek voltak többségben, ahol a pékmester inast vagy a saját családtagjait alkalmazta.

3. Hogyan zajlik a munka a hagyományos pékségben?

Az előkészületek délután kezdődnek vízmelegítéssel és kovászolással. A kovászt másfél óráig kelesztik, majd elkezdik a kenyértészta dagasztását. közben befűtik a kemencét. A tésztát nagy teknőben gyúrnák, majd letakarják és pihentetik.



6.

Ezután a kívánt súlyúra kiadagolják a tésztát – mérleg segítségével. Gömbölyítik, formázzák a kimért adagokat és szakajtókosarakba teszik még egy kelesztésre. A kemencéből szénvonóval kihúzzák a parazsat és a hamut, kipermetelik vagy is kitisztítják. A pék az inas segítségével a péklapátra borítja a szakajtóból a tésztát. A mester késsel bevagdossa a tetejét, vízbe mártott kefével megsimítja, majd a lapátról a kemencébe tolja. Ezt hívják vetésnek

Régen bérsütést is vállaltak a pékek. Ez azt jelentette, hogy az asszonyok otthon megdagasztották a kenyeret és a pékműhelyben süttették ki a kenyeret.

Általában 150-180 kg kenyeret tudtak egyszerre megsütni.

Szerettünk volna személyesen is betekinteni egy 1924 óta Egerben működő kis családi pékségbe – Svéda pékség – de egészségügyi és élelembiztonsági okok miatt ez nem valósulhatott meg.

4.Miért nehéz munka a pékmesterség?

A legegyszerűbb válasz: Korán kell kelni... Nehéz fizikai munka, éjjel dolgoznak, nappal próbálnak pihenni. Ennek ellenére a legtöbb pék élete végéig kitart mestersége mellett, nem hagynak bennünket a nélkülözhetetlen kenyér nélkül. Ha nem lennének, a mindennapi táplálkozásunk kerülne veszélybe.



Felhasznát irodalom

1. <https://www.arcanum.com/hu/online-kiadvanyok/MagyarNeprajz-magyar-neprajz-2/iii-kezmuvesseg-25ED/a-falu-es-mezovaros-ellatasaban-jelentos-kezmuvesseg-nyersanyag-eloallito-es-feldolgozo-munkaja-2726/suto-vagy-pekmesterseg-2847/>

letöltési idő: 2025. 01. 13.

2. <https://mek.oszk.hu/02100/02115/html/3-290.html> letöltési idő: 2025. 01. 13.

3. <https://mnm.hu/hu/cikk/kenyer-elete-az-elet-kenyere> letöltési idő: 2025. 01. 13.

4. <https://fidelio.hu/plusz/mi-a-jo-kenyer-titka-vajda-jozseffel-a-pekmuhely-alapitojaval-beszeltunk-143320.html> letöltési idő: 2025. 01. 13.

Képek jegyzéke

1. Iskolánk ebédlőjében kenyeret eszünk. Saját fénykép, készült 2025. 02. 13.

2. Kenyérboltban. Saját fénykép, készült 2025. 02. 13.

3. kovász

<https://kepmas.hu/hu/eljen-vadkovasz-tanacsok-dobos-gabortol-zalaco-szakertojetol-akinek-tobb-mint-30-eve-szenvedelye> letöltési idő: 2025. 01. 13.

4. középkori pékség

<https://hu.pinterest.com/pin/408279522442863309/> letöltési idő: 2025. 01. 13.

5. Cégér

https://anyanyelvcsavar.blog.hu/2015/11/17/hogyan_nevezzelek_534#gallery-1446733026_3

letöltési idő: 2025. 01. 13.

6. dagasztás

<https://hu.pinterest.com/pin/488851734523349860/> letöltési idő: 2025. 01. 13.

7. Pék

<https://hu.pinterest.com/pin/photography--48061921651533679/> letöltési idő: 2025. 01. 13.