



ELŐADÁSOK

A MINDENNAPI KENYÉR

Azok között a dolgok között, amelyek nélkül úgy érezzük, hogy nem tudnánk élni, első helyen áll a mindennapi kenyér.

Nem a táplálékra gondolunk itten, amellyel mindennap táplálnunk kell testünket, hanem szószerint véve, magára a kenyérre, amely nélkülözhetetlen, mindennapos alkatrészévé vált az idők folyamán az ember megélhetésének.

Ismétlem: az idők folyamán...

Mert régen, az embertörténelem első idejében az ember nem ismerte a kényeret. Fő tápláléka a hús volt, amelyet vadászattal szerzett meg magának. A hús mellett ritkán gyökereket és gyümölcsöt fogyasztott és így gyümölcszszedegetés közben kerülhetett a kezébe egy érfélben levő, még tejes búzaszem s miután édes volt, besorozta rendes táplálékai közé.

A tudósok kutatásai úgy állapították meg, hogy az ember és a búza a mai Mezopotámiában találkoztak először, ott, ahol a tudomány az ősember bölcsőjét sejtí. Ezen a földön kezdett az ember legelőször társas kötelékben élni és itt van már nyoma az ember olyan alkotásainak, amelyek megkülönböztetik az állattól.

Az ember és a búza találkozása ezelőtt mintegy 15.000 esztendővel történhetett.

Nem régen. Hiszen az ember ötszázezer esztendeje él a földön és ebből az időből az utolsó tizenötezer esztendő igazán olyan, mintha csak tegnap, tegnapelőtt lett volna.

Pedig oly régen volt, hogy az ember és a búza találkozásának történetét már nem tudjuk megállapítani ebből az időből. De ezen a ponton átsegít képzeletünk s együtthaladásukat az életúton már jobban megismerhetjük az őskori ásatások eredményeiből és azokból a nyomokból, amelyeket az ősember lakása számunkra a búza történetéből megőrzött.

Ezekből tudjuk, hogy az ember a gabonamagvakat eleinte teljesen, fél-érett állapotban, később, amikor már jobban megismerkedett velük, pörköelve fogyasztotta. Úgy, mint ahogy mi is fogyasztjuk a pattogatott kukoricát. A pörkölés puhábbá tette a gabonaféléket, de puhította azokat az ember vízben való áztatással is. Ennek a puhítási módnak az emlékét őrzi az Alföldön a csíramálé, melyet úgy készítenek, hogy búzát tesznek fél-ujjni vastagon egy lapos edénybe és azt ott addig locsolják vízzel, míg csírázásnak ered. Mikor csírázni kezd, akkor az egészet összetörik, tepsibe teszik és málé módjára megsütik.

A félérett tejes búza, a pörkölt búza és a vízben puhított búza után az ember és a búza barátságában a következő lépés a búza megtörése, porlasztása, őrlése volt.

Ezt a porlasztást, őrlést eleinte úgy csinálta az ősember, mint ma a vademberek, hogy két kő közé tette a búzát és összetörte, vagy egy kő mélyedésében egy másik kővel addig dörzsölte, míg szétporlott. Ezt onnan tudjuk, hogy az ősember lakóhelyein kiásott kenyérmaradványokban sok a kőpor. Később aztán a törést, a porlasztást addig fejlesztette az ember, míg feltalálta a kézi malmot s azon örölte, darálta a fogyasztásra szánt gabonaféléket. Ilyen őskori, kétköves kézi malmot hazánkban is találtak az aggteleki barlangban, ahol a kőkorszakbeli embernek lakóhelye volt.

Fontos eredmény volt az, amikor az ember a búzától eljutott a lisztig, hiszen ezzel elérte egyrészt azt, hogy a búzát bármikor fogyaszthatta, másrészt pedig azt a fogyasztásra könnyebbé, emészthetőbbé tette.

Az őrlött lisztet eleinte szárazon, magában fogyasztotta. Ma is vannak vad népek, melyek útra, vadászatra így viszik és ott így fogyasztják a búzát, lisztalakban. De a művelt népek között is sokáig fogyasztották így pl. a rómaiak is.

Az örökké nyugtalan emberi elme azonban kereste a módot, hogy hogyan tehetné a száraz lisztet a maga számára még táplálóbbá, élvezetesebbé és kezdte azt vízzel pépesíteni. Valamikor, valahogy tüzes kőre önthették ezt a pépet és ebből a véletlenből, vagy szándékos próbából született meg a *lepény*.

A lisztből őrlött búzából készült, pépből sült kenyérnek legősibb formája a *lepény*.

Lepényt sült az ősember, mert így ízletesebb volt a lisztje s lepényalakban könnyebben is tudta fogyasztani, szállítani, magával vinni barangolásaira a lisztet.

Ha aztán ez a lepény megkeményedett, azon az ősember úgy segített, hogy rátette a sült húsát. Annak a zsírja felpuhította a lepényt. Később olajos magvakkal hintette be és azoknak az olaja is puhábbá, jobbjúvá tette a tésztát, amely már ekkor mindig ott volt az ősember lakásában, akár barlang volt az, akár kunyhó. Az olajos magvak közül az egyiptomiak a szezám-magot, az aggteleki barlang lakói a gomborkát használták.

Bizonyítja ezt az a tény, hogy a kőkorszakból feltárt ősemberi lakóhelyek kenyérmaradványai között talált lepénymaradékok mind meg vannak hintve valami olajos magfélével, mint a mi időnkben a kifli kömény-maggal...

A lepény maradt aztán az ember tápláléka hosszú, nagyon hosszú ideig.

Ezt a kemény, szikkadt, nehéz tésztafélét ette az emberiség mindaddig, míg az egyiptomiak valahogy rá nem jöttek a tészta föllazításának, megkelesztésének módjára.

A lepényből a megkelesztéssel lett tulajdonképpen kenyér, ezelőtt mintegy hatezer esztendővel.

Az egyiptomiak a kelesztésre háromnapos mustot használtak, úgy, hogy a mustot belekeverték a lisztbe. Ebből kovászt szakítottak és később ezt adták a kenyértésztába kelesztőül mindig.

A kenyeret persze még sokáig lepényalakban sütötték vagy kőn, vagy pedig úgy, hogy egy nagy korsó alá alátűzeltek és a korsó külső oldalára rátapasztották az ujnyi vastagra hagyott tésztalepényt, amely a tüzes korsón rendesen megsült.

Ennek az egyiptomi lepény-kenyérnek az alakja rendkívül változatos volt. Sütötték kerek, tojásdad, háromszögű, csillag-, virág-, vagy állatalakban.

A kenyérnek sokféle alakja terjedt el a világ népei között. A szíriaiak ma is kovásztalan, lepényszerű kenyeret sütnék, a tripolisziak lapos cipóformákat, az észtek pedig 10—12 kilós rudakban sütik és úgy darabolják fel.

A kovászos kenyérrel az egyiptomiak ajándékozták meg a világot. Ők tökéletesítették az őrlés formáját is, ők rendszeresítették a kemencéket s ő általuk terjedt el a világon a kenyér és a kenyérféle sütemény, például a kalács sokféle faja.

A fáraók udvarában fontos állás volt a pékmester állása és szinte szertartásszerűen előírt a kenyérbékesítés módja. Erre enged következtetni az, hogy óegyiptomi sziklarajzok a kenyérbékesítés módját az őrléstől a dagasztáson át a sütésig megőrizték.

Az egyiptomiaktól a görögök, ezektől a rómaiak vették át a kenyérbékesítés tudományát s az így a római műveltséggel terjedt el szerteszéjjel a világon.

A kenyérbékesítés módja persze a tudomány haladásával lehet, hogy valamit változott, a dagasztás, sütés munkájában több lett a gépek dolga, de maga a kenyérbékesítés lényege ugyanaz és ebben az ősi műveletben három fő mozzanatot lehet megkülönböztetni: 1. tésztakészítés; 2. a tészta lazítása; s végül 3. a tészta megsütése.

Nem célunk, hogy a jóhírű magyar háziasszonyokat e három mozzanat részletes ismertetésével untassuk, de a jó kenyér készítéséről elmondjuk itt a következőket.

A jó házi kenyérhez állott lisztet veszünk, mert az állott liszt több vizet vesz fel, mint a friss és így több tésztát nyerünk. A lisztet megszítáljuk, hogy a liszt állása közben keletkezett csomókat széttörjük, eltávolítsuk s ezáltal a lisztet a vízzel való egyenletes keveredésre alkalmassá tegyük.

A megszítált lisztből, miután bekovásoztuk, vízzel, savóval, tejjel, aludttejjel lehet tésztát csinálni.

Legáltalánosabb a vízzel való dagasztás, de a kenyér minőségére előnyösen hat, ha savót vagy az említett tejfélésegeket használjuk a dagasztáshoz.

A tésztához szükséges a só. A nem sózott tészta nyúlós-ragadós marad és egészen kenhető. Szoktak a kenyértésztába burgonyát is tenni, hogy lágyabbá, nehezebben száradóvá tegyék a kenyeret.

A tésztát 25 fok meleg lisztből kell készíteni s aztán 33 fok körüli melegen keleszteni.

A kelesztéshez kovászt vagy élesztőt használnak, sőt néhol komlót is.

A kovászos, vagy a komlós kenyér többé-kevésbé mindig savanykás egy kicsit és ezért mostanában már jobban el van terjedve az élesztős kelesztés, mely oly gyorsan előidézi a tészta megkelését, hogy a savképző baktériumoknak nem marad idejük a tevékenységhez.

A megkelt tésztát aztán kiszakítják s így kiszakítva kel még addig, amíg az ujj benyomásának helye nem marad meg rajta.

Ezután következik a sütés.

A megkelt kenyértésztát lapátra teszik s hogy a héja fel ne repedezék, megnedvesítik. De lehet a vizet a kemencében levő forró vaslapátra

is permetezni, mert az a fontos, hogy a kemence levegője legyen egy kissé párás.

Másfél óra kell a rendes nagyságú kenyérnek ahhoz, hogy a jó forró, kb. 250 fokban megpáruljon. Ha a kemencéből kiveszik, egyik-másik háziasszony vizes ruhával megtörli a forró kenyeret, hogy szép fényes, ropogós héja legyen, de vigyázni kell arra, hogy a kenyér ne hirtelen hűljön ki, mert a gyorsan kihűtött kenyér hamarabb megszárad.

A kenyérsütés ősi művelete lényegében ma is ugyanaz, mint volt ez-előtt hatezer esztendővel. A hatalmas gyárüzemekben, amelyekben villanyra és gőzerőre járó hatalmas gépek keverik és sütik a kenyeret, ugyanazt az eljárást alkalmazzák, amit a háziasszonyok kicsiben. Ezért van aztán, hogy a jó kenyér mindenütt egyforma jó. Legfeljebb abban lehet különbség, hogy a kenyér, amelyet eszünk, becsületes kenyér-e vagy nem?

Szendrey László

SZÜLŐI ÖRÖM, SZÜLŐI GOND

A természetben semmi sem áll magánosan, mindennek megvan a társa. Az egész életet úgy alkotta meg a világ Teremtője, hogy a kevésből több legyen és a többlől álljon elő egy nagyszerű magasabb egység. Egy énekar a bizonyossága annak, hogy mennyivel szebb az ének, ha összhangzatos, mennyivel szebb az emberek éneke, ha többen igyekeznek összhangra. Mennyivel erőteljesebb a társadalom, ha egykézre dolgozik és együttesen halad a cél felé. Miből áll a társadalom? Egyénekből, családokból. Két embernek az élethosszigan tartó szövetségéből lesz a család.

Az ember a szó szoros értelmében arra születik, hogy családdá legyen. Csodálattal figyelhetjük meg a pici lányt, aki alig hagyta el a bölcsőjét és már valamiből babát készít magának, fából, rongyból, amiből tud. A fantáziája, hogy úgy mondjam, szinte asszonyi fantázia. Képzelő ereje kibontja szívérványszíneit és a kislány az édesanya helyzetébe gondolja bele magát. A lánynak, már mint gyermeknek, az a legszebb álma, hogy valakinek a gondozója legyen. Neki babája legyen! Azért jött a világra, hogy dalokat zengjen valakinek a bölcsője felett.

Nincsen nagyobb öröm a világon, mint szülőnek lenni és nincsen nagyobb gond a világon, mint szülőnek lenni. Minden attól függ, hogy a gyermeket csapásnak tartjuk-e, vagy áldásnak. Akik csapásnak tartják a gyermeket, azok ridegen, lélek nélkül nézik. Kiszáradt szívű emberek, terméketlen fügefák az ilyenek és jaj annak az országnak, amelyben sokan vannak. Mikor Bécsben jártam, legnagyobb megdöbbenésemre ott láttam a Belyárosban, hogy a szép parkokban többen vezettek kutyát sétálni, mint gyermekeket. De miért beszéljünk Bécsről? Némely nagyváros közepén itthon is azt halljuk, hogy milyen nehéz lakást kapni azoknak, akiknek gyermekeik vannak. Szinte aggódva kérdezzük, hogy mi lesz ebből a társadalomból, amelyben az emberek nem szeretik az embertársaikat? Mi lesz abból a társadalomból, amelyben nem szeretik a felebarátok közül a legkisebbeket, a gyermekeket?! Mi azok közé tartozunk, akik szeretik az embertársaikat. Mi tudjuk, hogy mi a szülői kötelesség. A mi szívünk boldog hálaadással fordul az Isten felé, ha a fiú apává és a lány anyává válik.