

# AZ ÚJ KENYÉR

A karantén idején sok családban kipróbálták a házi kenyérsütést. Ilyenkor ti, gyerekek is beállhattok péksegédnek, gyúrhattok, dagaszthattok, süthettek zsemlét, kiflit vagy kenyeret kovásszal vagy élesztővel. Ha szeretnétek fenntartani ezt a jó szokást, vagy akár továbbfejleszteni, akkor az új kenyér ünnepéhez közeledve ismerjétek meg, hogy miből készül a kenyér.



**A**ugusztus 20-án ünnepeljük az új kenyeret, és ez az államalapítás ünnepe is.

Augusztus végére szokták befejezni az aratást, és a hagyomány szerint Szent István napjára sütötték az új búzából az első kenyeret, az új kenyeret. Az aratás befejezésekor ünnepeket, táncmulatságokat tartot-

tak, amikor búzából és mezei virágokból koszorút kötöttek.

„A kenyér döntő részben gabonaőrleményekből tésztakészítéssel, alakítással, lazítással, sütéssel majd csomagolással vagy csomagolás nélkül előállított élelmiszer” a Magyar Élelmiszerkönyv szerint. Kenyeret a világ minden táján sütnek, vidékenként

eltérő formában. Magyarországon hagyományosan búzából őrölt lisztből készül a kenyér, ezért jó tudni, hogy milyen búzák léteznek.

Az őszi búza és a tavaszi búza megnevezés a vetés időpontját jelenti.

Lehet, hogy ismerősen hangzik a durum-búza is, főként, ha szeretitek a spagettit.

## TERMESZETEK BÚZAFÜVET

A búza a legnagyobb területen termesztett gabonaféle, és akár ti is kipróbálhatjátok a termesztését. A cserépbe elvetett búzmagok nagyon hamar kibújnak, és ha nem is hoznak kalászt, és nem kell a malomba vinni a learatott termést, búzafüvet akkor is szüretelhetek, mely sok vitamint, ásványi anyagot tartalmaz. A búzafüvet kiperéselni szokták és italként fogyasztják, próbáljátok ki.



FOTÓ: SZAKÁCS-NAGY ZSUZSA, PIXABAY, DEMETER KÁROLY

## MIBŐL KÉSZÜLHET?

- Búzából készül a fehér kenyér és a félbarna kenyér, mely a fehér búzaliszt mellett tartalmaz rozslisztet is.
- Rozsból készül a rozskenyér és a rozskenyér, köztük a felhasznált rozsliszt mennyiségében van különbség.
- Kukoricából is lehet kenyeret sütni, lepény vagy magas kenyér formájúra is.
- A teljes kiőrlésű kenyér olyan lisztből készül, melyhez a magbéllel együtt megőrölték a maghéjat és a csírákat is, így rostban és vitaminban gazdagabb.
- Rizsből is készítenek kenyeret a Távol-Keleten különféle eljárásokkal.

Ez egyfajta keményszemű búzát jelent, melyet a mérsékelt égöv melegebb éghajlatán termesztnek. A durumbúza önmagában kenyér sütésére alkalmatlan, de nagyon jó és sokféle száraztészta készül belőle.

Szakács-Nagy Zsuzsa

**MB** | MAGYAR BRANDS 2019



A MAGYAR MÁRKA ÉRTÉK