

**MINDENNAPI
KENYERÜNK**

Mi történik aratás után a búzával?

Az aratás után tisztítják, ha szükséges, szárítják a betakarított búzát.

Ezután a raktárakban helyezik el a termést az értékesítésig.

A raktárból a búza a malomba kerül, mielőtt a pékségekben kenyeret sütnék belőle.



Lisztfajták, lisztek jelölése

Az első betű a gabona típusa:

- B - búza
- R - rozs
- D - durumbúza
- T - tönkölybúza

A második betű a szemcseméret és az őrlés módja:

- L - liszt (apró szemcseméret)
- D - dara
- F - fogós (nagyobb szemcsenagyság)
- FF - kétszer fogós (tapintásra érdekesebb, nagyobb szemcseméret)
- FFF - háromszor fogós (durva szemcseméret)

Mit jelentenek a számok?

- minél nagyobb értékű, annál több korpa (maghéj) található a lisztben

Mit jelent a BL 80-as jelölés?



- búzaliszt, fehér kenyérhez használják
- finom szemcsés őrlemény
- színe a búzamagbelső és a héj arányától függ

Teljes kiőrlésű liszt

A teljes kiőrlésű búzaliszt tartalmazza a gabonaszem összes alkotórészét, beleértve a csírat és a héjat (korpa) is. Tápértéke kiváló, mert magasabb a vitamin-, ásványianyag- és rosttartalma, mint a fehér liszté.

- ha egészségesen akarunk étkezni, akkor teljes kiőrlésű kenyeret válasszunk, mert a hagyományos feldolgozás során a gabonaszem vitamin- és ásványianyag-tartalma, továbbá rosttartalma csökken, értékes fehérje és zsírsav összetevőkben is szegényebb lesz a korpa és a csíra eltávolítása miatt.
- fontos azt is tudni, hogy a teljes kiőrlésű búzalisztokban ugyanakkor nagyobb eséllyel van jelen egy búzabetegséget okozó gomba mérgeanyaga, mert ez a gomba alapvetően a búzaszem héján található.



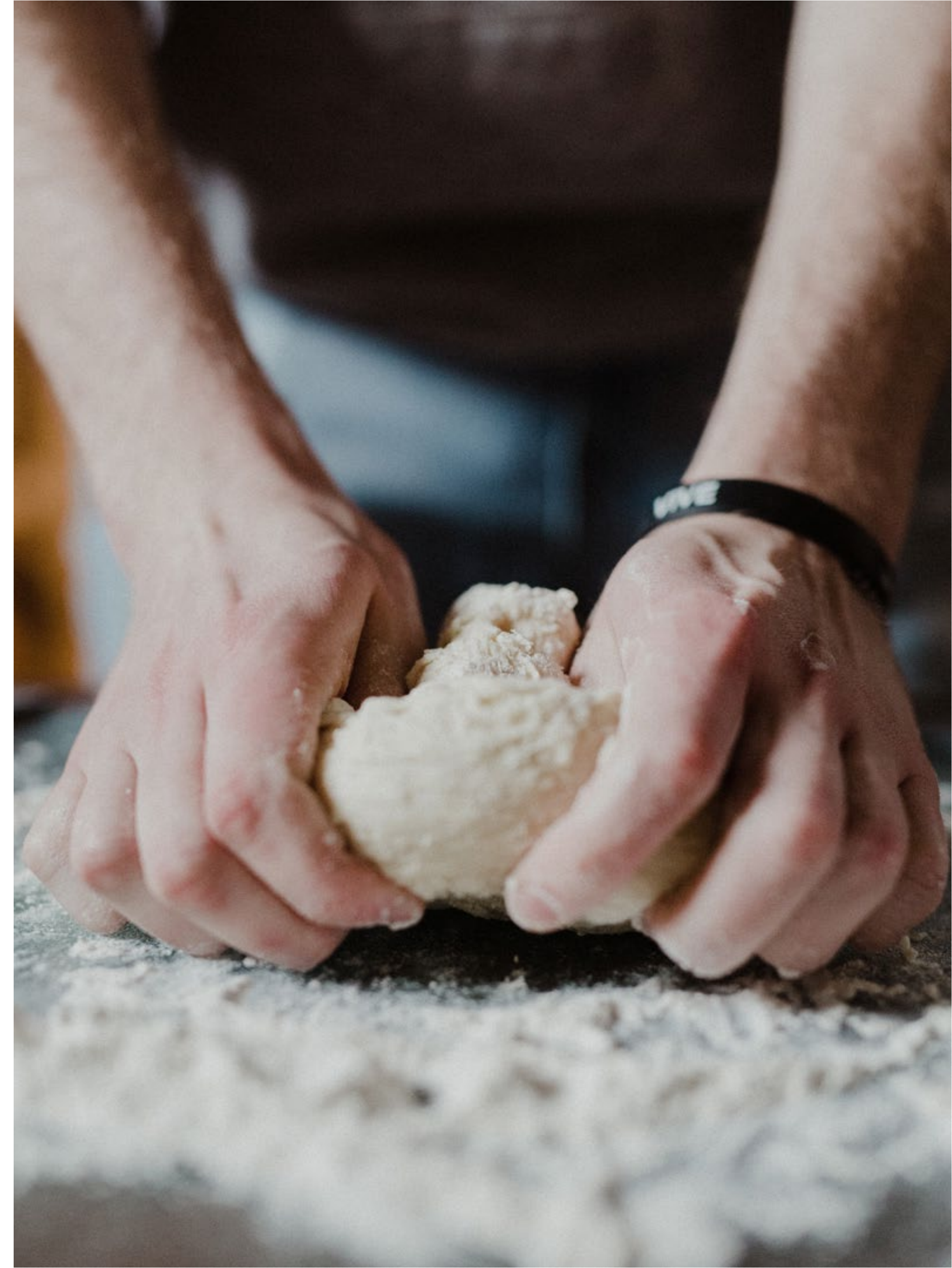
Kenyéren és vizen

- a búzaszem táplálkozási értéke magas
- búza az emberi szervezet számára ideális arányban tartalmazza a fehérjéket és a szénhidrátokat (1:6)



Mi a siker szerepe a kenyérfésztítés során?

- a siker a búzaszem egyes fehérjéiből áll
- a siker vízben nem oldódó, de a vizet megkötő, rugalmas anyag
- a tésztát rugalmassá és nyújthatóvá teszi
- a tésztát a kelesztésnél keletkező gázok feszítő hatásával szemben ellenállóvá teszi



Kenyérfajták

1. csak búza és rozslisztet tartalmazók

- búzakenyér (100-85% búzaliszt, 0-15% rozsliszt)
- fehérkenyér (100% búzalisztből állhat csak)
- félbarna kenyér (85% búzaliszt, 15% rozsliszt)

2. búzán vagy rozson kívül más anyagot is tartalmazók

- (pl: szója, magkeverék, búzacsíra, búzakorpa, maláta, kukorica, burgonya, tökmag, napraforgó)



Kenyérsütés

kovászos tészta készítése

- a jó kenyér hosszú érlelésű kovással készül
- hosszú erjedési idő alatt a baktériumok elkezdik lebontani a lisztben található szénhidrátot és a sikért, emésztés előkészítése
- liszt és víz házasításából, azok fermentációjából jön létre a kovász
- **fermentáció = erjedés**
- vadélesztő gombákat és tejsavbaktériumokat tartalmaz
- tejsavbaktériumok tejsavat termelnek
- vadélesztő gázt (szén-dioxidot) termel, ettől lesz lyukacsos a kenyér





Kenyérsütés

kovász nélküli tészta készítése

- kovász nélkül akkor tudunk kifogástalan kenyeret készíteni, ha több élesztőt vagy kovászpótló anyagot használunk
- gyorsabb eljárás
- az így előállított kenyér rosszul tárolható, gyorsan romlik, hiányoznak belőle a megszokott íz- és aromaanyagok
- élesztőből többre van szükség, mert ennél a tésztakészítési eljárásnál elmarad az élesztőgombák szaporítását szolgáló kovászérlelési szakasz

Népek kenyerei

Tortilla



Bagett



Naan



Pászka



Ciabatta



Pumpernickel



Pita

