

SZAKDOLGOZAT

ANDÓ EMŐKE
Turizmus-vendéglátás szak

Gödöllő
2023



**Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Szent István Campus
Turizmus-vendéglátás Szak**

**KELT TÉSZTÁK ÉS SZEREPÜK A TURISZTIKAI
KÍNÁLAT ALAKÍTÁSÁBAN**

**avagy
A kovász reneszánsza Covid idején**

Belső konzulens:

Dr. Kovács Gyöngyi
egyetemi adjunktus

Készítette:

Andó Emőke
E6I7TM
Nappali tagozat

Intézet/Tanszék:

Vidékfejlesztés és Fenntartható Gazdaság Intézet
Fenntartható Turizmus Tanszék

**Gödöllő
2023**

Tartalomjegyzék:

Tartalomjegyzék:	2
1. Bevezetés	5
2. Szakirodalmi áttekintés	7
2.1 Covid hatása turizmusra.....	7
2.1.1. Általános hatások	7
2.1.2 Hatása a turizmusra	7
2.1.3. Hatása a gasztroturizmusra.....	8
2.2 Mi is az a kenyér?	10
2.2.1. Gabonák kenyérfeldolgozásához	11
2.2.2. Aratástól a lisztig.....	13
2.2.3. Lisztjelölések.....	16
2.3. Kenyérfeldolgozás	17
2.3.1. Mi is az a kovász?	18
2.3.2. A kovász csoportosítása, fajtái	20
2.3.3. Kelt tészták kelesztő anyagai: Élesztő versus Kovász	21
2.4. Gasztronómia szerepe a turizmusban – avagy mi is az a Gasztroturizmus	22
2.5. Kenyérhelyettesítők	30
3. Saját vizsgálat.....	32
4.1. Demográfiai és földrajzi adatok.....	33
4.2. Kenyérfogyasztási szokások	33
4. Következtetések, javaslatok.....	42
5. Összefoglalás.....	44
6. Irodalomjegyzék	45
6.1. Internetes források:	48
7. Mellékletek	50
Ábrajegyzék	50
Táblázatjegyzék	50
Saját vizsgálat – Miért kezdett el kovászolni?	51
Saját vizsgálat – Kovász és Covid témával kapcsolatos vélemények:	52
Kenyérrel kapcsolatos szólások és közmondások	52
8. Függelék	54

*„Ó Magyarország!
Tudnak-e másfelé úgy rajongani,
dédelgetni, simogatni, jól lakatni,
mint a Te néped,
mikor vendégszerető kedvében van.”*

Krúdy Gyula

1. Bevezetés

Emlékszem kisgyerekként, amikor a nagyszüleimnél voltam, mindig figyeltem nagymamámat, vajon mi finomat fog készíteni a konyhában, és valamilyen formában én is a részesévé szerettem volna válni a folyamatoknak. Úgy két-három éves lehettem, mikor nagymamám megengedte, hogy én is dagaszthassak vele kalácsot. Kis kötényemben ágaskodtam a hokedlin, és lestem szorgos mozdulatait, mit hogyan kell csinálni. Természetesen úgy sikerült mindezt kiviteleznem, hogy az egész fejem csupa ragacsos lett a „gyurmázástól”, de boldog voltam, mint egy gyerek a homokozóban. Csak ebben az esetben a konyha a homokozó, a tészta pedig a homok szerepét vette fel.

Akkoriban a család még csak nem is sejtette milyen jelentőségteljes szerepet játszott az az élmény számomra, és hogy a későbbiekben mennyire nagy befolyással lesz a gasztronómia iránti érdeklődésemre. Könnyű nekem, a véremben van – mondják mások –, hiszen nagymamám szakács, keresztapám pedig cukrász. Örökletes tulajdonság, hogy szeretek a konyhában tevékenykedni, kísérletezgetni, új recepteket kitalálni, családomat megörvendeztetni finom falatokkal. Kicsiként én is ezekben a körökben szerettem volna mozogni, de a családom óva intett attól, hogy vendéglátásban helyezkedjek el, ugyanis a megerőltető munka, a sok túlóra miatt lerokkantak, a családi ünnepek és nyaralások sorra elmaradoztak. Aztán mire jött az egyetemi időszak valahogy mégis csak a turizmus-vendéglátás szakhoz húzott a szívem.

Kicsit előre pörgetve az időt 3 évvel ezelőtre, még hasonlóan megvan a szenvedély konyhai serteptértelésre, viszont ez volt az az év, amikor egy újabb dolgot kipróbálhattam otthon. Ugyanis ekkor vette kezdetét az az időszak, mikor mindenkinek a megszokottnál kicsit több időt kellett odahaza töltenie a Covid miatt. A hirtelen elszigeteltség teljesen megrázta az országokat és az embereket, hatással volt valamennyi szektorra. Az egészségügytől kezdve, a turizmuson keresztül egészen a hétköznapi munkákon mindenhol végigsöpört.

A dolgozatomban a gasztroturizmust fogom vizsgálni a kelt tészták szempontjából, a turisztikai kínálatban betöltött szerepükről, s azon belül is pedig a kovász „újra élesztéséről”. Már a Covid előtt is tapasztalható volt a kovászos kenyér egyedülálló térnyerése hazánkban, ahogy egyre népszerűbbé kezdett válni a vendéglátásban is. Az igazi nagy lendület mégis akkor volt tapasztalható, amikor történtek az országos, határmenti, munkahelyi lezárások a Covid miatti karantén idején, az emberek pánikszerűen kezdtek felvásárolni mindenféle

terméket irreálisan nagy mennyiségben. A wc papír mellett a lisztet, élesztőt, kenyeret, stb. vásárolták leginkább, így ezek elég gyorsan elfogytak a polcokról, és nem ment végbe az ezzel párhuzamosan történő utánpótlás, ezáltal szinte hiánycikké váltak, főleg az élesztő. Legalábbis ez az, amit én sajátosan tapasztaltam ebben az időszakban. Innen merült fel a kérdés: Ilyenkor mégis mi tévők legyünk? Hiszen a magyar ember kenyér nélkül olyan, mint a zsák a foltja nélkül. Szomorú és értelmetlen. Kell lennie valami megoldásnak, hogy tápláló kenyérhez jusson az ember. Kétségbeesve nekiálltunk édesanyámmal valami alternatíva után kutatni és találtunk is. Így fedeztük fel a kovászosítás művészetét.

Bár már korábban is ismeretes volt számunkra ez a lehetőség, de eddig nem igazán volt hívásunk mélyebben foglalkozni a dologgal. Viszont akkorra éppen ott volt az ideje, hogy elkezdjük. Az első próbálkozás, mint általában a kezdők szerencséje nagyon jól sikerült, továbbiakban pedig nem tapasztaltuk azt a sikerélményt, mint először. Kicsit jobban utána olvasva, illetve számos Youtube oktatóvideó megtekintése után jöttünk rá mi minden tennivaló akad a kovással. Nem mondanám, hogy rosszabb, mint egy gyerek, hiszen nem sír fel többször az éjszaka közepén, ha éhes. Viszont tény és való, hogy a kovászra is elegendő figyelmet kell szentelni, naponta kell foglalkozni vele. Főleg, ha azt szeretné az ember, hogy szépen növő, jóllakott és egészséges kovászbabája, avagy anyakovásza legyen. Véleményem szerint minden joggal állítható, hogy ez igenis egy felelősségteljes vállalkozás. Éppen ezért még mindig úgy gondolom, hogy aki rendszeresen kovászosít, annak végtelen türelme és odaadása van, illetve teljesen elkötelezett ez iránt. Valószínűleg ezek az erények vezethettek bizonyos személyeket abba az irányba, hogy ebből valami nagyobbat alkothassanak.

Miután mi is belekezdünk a kovászosításba, szép lassan egyre több ismerősünkről kiderült, hogy ők is hasonlóképp tettek. Nemsokkal rá vásárlások alkalmával pedig feltűnt az apróbb számban, de folyamatosan újonnan megnyíló kézműves pékségek sora. Érdekesnek találtam, hiszen pont akkor nyitottak ki ezek a pékségek, mikor az egész világon zártak be üzletek, éttermek vagy egészségügyi okokból, vagy pedig azért, mert egyszerűen nem tudták gazdaságilag fenntartani. Felmerült bennem a kérdés, mégis mi a titkuk? Hogyan tudják megoldani a vállalkozásuk életben maradását? Ezekre a kérdésekre médiafigyelések és közösségi média bekövetések során lassan válaszokat kaptam, de továbbra is érdekelt, hogy a magánembert vajon mi vezette arra az útra, hogy otthon elkezdjenek kovászosítani. Érdeklődés képpen a kutatásomat egy kérdőív formájában rajtuk végeztem, hiszen többnyire belőlük nőttek ki a kézműves pékségek.

2. Szakirodalmi áttekintés

2.1 Covid hatása turizmusra

2.1.1. Általános hatások

A Covid-19 pandémia jó emlékeztető lehet számunkra, ahogy korábban már többször is előfordult, hogy járványok bármikor előfordulhatnak most és a jövőben is. Lehetnek olyan időszakok, amikor nem feltétlen tudjuk megakadályozni a veszélyes vírusok, kórokozók terjedését. Ez okot adhat, hogy a későbbiekben már felkészültek legyünk, hogyan csillapítsuk majd a gazdaságra gyakorolt negatív hatásait. Hiszen manapság az embereknek az egészségügyi és biztonsági helyzete egyes turisztikai célterületnek kiemelten fontos tényezője lett, ami hatással van az utazási döntésre. Egy adott célterület teljesítőképességétől függ az egészségügyi biztonság magas szintje.

Ez a koronavírus-járvány rendkívül nagy gazdasági hatással volt az egész világra, amelyek súlyos következménnyel jártak. Maga a társadalom is az érintettek közé került, mivel drasztikus változtatások következtek be a fogyasztói magatartásban. Ezek a bizonyos változások a szolgáltató szektort érintették rendkívül hátrányosan, és ezen belül is leginkább a turizmus ágazatot. Így kaptak hangsúlyos jelentőséget a fogyasztói szokásokhoz igazodó újítások (pl.: technológiai, szolgáltatásfejlesztési) előretörése a turisztikai célú utazásoknál (Michalkó et al., 2022).

2.1.2 Hatása a turizmusra

A világjárvány gazdasági és társadalmi folyamatokban óriási kihívást okozott világszerte. „A járvány, illetve az annak megfékezésére tett óvintézkedések hatására szinte teljesen leállt a légi közlekedés, visszaesett a turizmus, számos munkahely megszűnt” (Palkovics, 2022).

Napjainkban a turizmus és a légi személyszállítás igen szorosan összefügg, ugyanis a messzi desztinációk felkeresése „egyszerű” tömegközlekedéssel szinte alig megoldható, és rendkívül költséges is lenne.

A koronavírus ideje alatt a több óráig tartó repülőutakon, illetve a hosszabb távú autóbuszjáratokon való utazáshoz első védelem az oltás megérkezéséig a társadalmi

távolságtartás volt. Ez viszont erős visszaesést eredményezett a távolsági személyszállításokban. Némely légitársaságok meg is sínylették ezt a visszaesést, ami a megszűnésüket is okozta.

Kijelenthető, hogy a turizmus és a járványok között akaratlanul is, de van kapcsolat. Egyrészt ahogyan növekszik a turizmus, hozzájárul a járványok világszintű terjedéséhez, másrészt pedig a járványok jelentősen vissza tudják fogni a turizmust. Hiszen járvány idején nem tudja magát biztonságban érezni az ember, holott éppen kellemes időtöltésről szólna az utazás.

De a dolog pozitív oldalát nézve ez a helyzet is hozzájárult ahhoz, hogy a világ a fenntartható turizmus felé kezdjen mozdulni, hogy a lehető legjobban kiküszöbölje az esetlegesen a későbbiekben hasonló helyzetben létrejövő problémák egy részét.

Az ENSZ Turisztikai Világszervezet (United Nations World Tourism Organisation, röviden UNWTO) szakértői testülete felmérést készített a Covid-19 járvány kitörése a nemzetközi turizmusra gyakorolt hatásáról. A tanulmány kimutatta, hogy a „nemzetközi idegenforgalom 2022-re a járvány előtti szint 63%-át visszanyerte Európa és a Közel-Kelettel vezetésével.” 2023-ra vetített prognózis szerint a nemzetközi turistaérkezések elérhetik a járvány előtti szint 80-95%-át Európa és Közel-Kelet régióban. Bár a gazdasági és geopolitikai jellegű kockázatok továbbra is fennállnak (<https://www.unwto.org/impact-assessment-of-the-Covid-19-outbreak-on-international-tourism>).

2.1.3. Hatása a gasztroturizmusra

„A vendéglátóipar olyan társadalmi-gazdasági ágazat, amely a szezonálisra való érzékenysége mellett olyan természeti kockázatokkal szemben is érzékeny, mint a járványok és a világjárványok” (Gomes et al., 2022).

A Covid-19 világjárványnak jelentős hatása volt a gasztroturizmusra, melynek során az emberek egy célország ételeit, italait és gasztronómiai kultúráját élvezik. Az alábbiakban összefoglalom néhány példában, hogy milyen hatásai voltak a pandémiának a gasztroturizmusra:

1. Utazási korlátozások: Egyrésről a korábban már említett távolsági utaztatás visszamaradása miatt, másrészt pedig sok ország szigorú utazási korlátozásokat vezetett be a vírus terjedésének megakadályozása érdekében. Ezért jelentősen csökkent a turisták száma, amely negatívan érintette a gasztroturizmus iparágát.

2. Éttermek bezárása: Azok az éttermek, amik nem tudtak átállni az ételkiszállításra, azoknak az étteremnek be kellett zárnia a korlátozások miatt, ami csökkentette az elérhető étkezési lehetőségeket a turisták számára. Még az éttermek újrainyítása után is a kapacitáskorlátok és más biztonsági intézkedések korlátozzák a maximális vendégforgalmat.

3. Vásárlói magatartás változása: A járvány hatására sok ember inkább otthon maradt vagy olyan célállomásokat választott, amelyek kevésbé zsúfoltak. Ez hatással volt a gasztroturizmusra is, mivel kevesebb turista látogatott el a népszerű gasztroturisztikai célterületekre.

4. Növekvő kültéri étkezési lehetőségek: Azok az éttermek, amelyek tudtak alkalmazkodni a pandémia okozta kihívásokhoz kibővítették a kültéri étkezési lehetőségeket, amely pozitív fordulat volt a gasztroturizmus szempontjából, ui. lehetővé tették a turisták számára, hogy felfedezzék a helyi ételek kínálatát, miközben betartották a biztonsági intézkedéseket.

5. Áttérés a kiszállításra és az elvitelre: Sok étterem áttért a kiszállításra és az elvitelre a járvány idején történő túlélés érdekében. Habár ez lehetővé tette számukra, hogy továbbra is kiszolgálják a vendégeket, de hatással volt a gasztroturizmusra, mivel korlátozta a turisták lehetőségeit a helyi étkezőhelyeken való étkezésre.

Ráadásul annyi éttermet nem is tudott eltartani a piac. Azok a vendéglátóhelyek, amelyek régóta foglalkoztak már házhoz szállítással, nekik előnyt jelentett a tapasztalatuk, de a többség nem volt felkészülve, hogy miként kell például megtartani a minőséget a csomagolásnál (Jánosy, 2020).

Akadnak olyan vendéglátóhelyek is, amely az újabb hullámok és újabb korlátozások alatt tovább fejlesztették magukat és kínálatukat, még ha hasznát nem is remélték abban az időszakban, de legalább a köztudatban maradhattak. Így az ételkiszállítás és elvitelre való áttérés mellett pékséget is létrehozottak, hogy az alapélelmiszer szolgáltatás folyamatos legyen. Ékes példa erre a balatonudvari Morzsa étterem verbeli vendéglátós tulajdonosai,

akik az étterem bezárása után egy pékséget hoztak létre, mely online is üzemel, úgymond pandémia-független megoldásként. Kis manufaktúraként, pékségükben a klasszikus, kézzel készült pékáru és kézműves szendvicsek mellett az ország szinte minden részéről származó helyi termékekkel is ellátták a vásárlókat. Kitartásuk tette őket fenntarthatóvá, továbbá tervezték azt is, hogy vasárnaponkénti piacokat, vásárokat szerveznek, hogy segítsék a helyi termelőket és a közösséget (Jeki, 2021).

A mai kor embere talán már nem is emlékszik egy korábbi, de másfajta „áttérésre”, nevezetesen a II. világháború után jelentős változás történt a táplálkozáskultúrában is, a kenyér és egyéb kelt tészták készítésében és fogyasztásában is. A nők munkába állása miatt már nem maradt annyi idő otthon sütni-főzni, könnyebb volt megvásárolni azokat az élelmiszereket, melyeket korábban maguk termesztettek vagy állítottak elő. Elektromos háztartási gépek alkalmazásával a korábbi technológiák, receptek háttérbe szorultak. Például a kelttészták esetében gyorsabbnak és egyszerűbbnek tűnt a bolti élesztő használata, mint a korábbi kovászos kenyér sütése (Báti, 2011).

2.2 Mi is az a kenyér?

„Bizony, bizony, mondom nektek: ha a földbe vetett búzaszem nem hal meg, egymaga marad; de ha meghal, sokszoros termést hoz.” *János 12, 24*

Gyakran gondoltam erre a bibliai idézetre, mikor az egyetemünk aulájában jártam és csodáltam a magyar származású amerikai szobrászművész Amerigo Tot monumentális bronz dombormű alkotását, *A mag apoteózisát*.

Amikor elvetjük a búzát a földbe, az olyan mintha eltemetnénk. Aztán az a kicsiny búzaszem kicsírázik, szárba szökken, kalászt és termést hoz, és majd egy kis munka után ebből lesz a kenyér. Magyarországon a kenyér a család jólétét, bőségét, termékenységét szimbolizáló, alapvető tápláléknak számított.

A kenyér az életet, a megélhetést és az otthon melegét szimbolizálja. A régészet és a történelem arról tanúskodik, hogy kenyeret már a legősibb időkben is fogyasztottak. Kertész Zoltán búzanemesítő, az MTA doktora ekképpen válaszolja meg a kérdést, mi is az a kenyér: „A magyar ember számára azt a búza- vagy rozslisztből készült, sóval, vízzel, kovással

kelesztett, dagasztott és kemencében sült emberi táplálékot, cipót, veknit, zsömlét, kiflit, lángost jelenti, amit a háziasszony, vagy a szakértő pék évezrede süt” (Kertész, 2003, 5. p.). Természetesen, az alapanyagok, a gabonák változatossága, a feldolgozás, az elkészítés, a technológia számtalan kenyérféle elkészítését teszi lehetővé.

Nem beszélve más népek „kenyeréről”, mely tükrözi az éghajlatot, a földrajzot, a lakosság szokásait, kultúráját, vallási hiedelmét, mint például a macesz, proszforo, pita, naan, chapati, tortilla, vagy akár Távol-Keleten a rizs, ahol nem terem meg az általunk ismert kenyérgabona.

Statisztikák szerint a II. világháború után Európa-szerte visszaesett a kenyérfogyasztás. Az addigi alapélelmiszer a tömeggyártástól jellegtelenné vált (Ingram – Shapter, 1999).

Manapság azonban a kézműves pékségek növekvő száma lehetővé teszi számunkra, hogy kiváló minőségi alapanyagokból készült magas tápértékű pékárukat fogyasszunk. Valamint, egyre több hazai vendéglátó kínál az éttermében, szállodájában minőségi (sok helyen saját készítésű) teljes kiőrlésű vagy kovászos kenyeret is. Az utóbbi években Magyarországon is egyre nagyobb teret hódít a gasztroturizmus utazási forma, mely során a vendégek első kézből ismerhetik meg egy-egy régió konyhaművészetét és kóstolhatják meg kézműves termékeit, és mindenhol az ételek kísérőjeként vagy „hordozójaként” szerepel a jó minőségű kenyér (<https://turizmus.com/pr/ujra-lenduletet-kaphat-a-gasztroturizmus-1175616>).

2.2.1. Gabonák kenyérbiztosításához

A különböző gabonaféléknek eltérő az éghajlat- és talajigénye. A kenyér készítéséhez használt gabonák közül a búza messze a legnépszerűbb, pedig sokféle gabona létezik, amelyekből kenyér készíthető. Az alábbiakban felsorolok néhányat:

- **Búza:** A leggyakrabban használt gabona a kenyér készítéséhez, hisz tele van energiával, alacsony a zsírtartalma, rostokat, szénhidrátokat, fehérjét, B- és E-vitaminokat; ásványi anyagokat és szerves sókat is tartalmaz.
- **Rozs:** A rozs az északibb, hidegebb, szárazabb éghajlatot és a savas talajokat kedveli. A rozslisztből készült kenyér sűrűbb, keményebb és sötétebb a búzalisztből készült kenyerekénél. Az íze enyhén savanykás lehet.

- **Árpa:** Európa-szerte évszázadokon keresztül termesztettek árpát kenyérfőzéshez (később sörfőzéshez is). Az árpakenyér különösen népszerű Skóciában, de más országokban is előfordul. Az árpa kenyere általában sűrűbb, keményebb és könnyebb emészthetőségű, mint a búzalisztból készült kenyerek.
- **Zab:** A zabot kezdetben többnyire állati takarmányként termesztették, majd szintén Skóciában elterjedt a zabkása fogyasztása, és azután emberi fogyasztásra is elkezdtek termeszteni eme egyik legáplálhatóbb gabonafélét. A zabkenyér finomabb textúrájú és könnyebben emészthető, mint a rozs- vagy búzalisztból készült kenyerek. A zablisztet gyakran használják a gluténmentes kenyerek készítéséhez (Kimbell, 2020).
- **Köles:** A kölest is főleg állati takarmányként termesztették (a madáretetőbe egyébként ma is szórunk egy marokkal), megterem száraz és trópusi éghajlatú országokban is. A köleskenyér gluténmentes alternatívája a búzalisztból készült kenyereknek és laktózérzékenyek is fogyaszthatják. Könnyen emészthető, általában enyhén édes, lúgosító hatású, magas rost tartalmú, de alacsony kalóriatartalmú.
- **Kukorica:** Napsütötte, magas hőmérsékletű déli területeken termesztik. Az egyik legfontosabb, de emberi fogyasztásra is az egyik legnépszerűbb a nagy energiatartalma és jó emészthetősége révén. A kukoricalisztból készült kenyér sűrűbb, édesebb és tömörebb textúrájú, mint a búzalisztból készült kenyerek.
- **Rizs:** A világ egyik legfontosabb gabonáját főleg az őshazájában, Távol-Keleten termesztik, de például pont az egyetemünk lett a kiinduló pontja a magyarországi rizstermesztésnek. Szarvason, a MATE rizstelepén már régóta folyik a magyar rizsfajták nemesítése. A rizslisztból készült kenyér gluténmentes alternatívája a búzalisztból készült kenyereknek. Általában finom textúrájú és enyhén édes ízű (Szabó, 2012).
- **Ősgabonák:** kiállva az idők próbáját újra nagy szépszerűségnek kezdenek örvendeni: alakor, tönke, kamut. Hazánkban már kiskereskedelmi forgalomban is kaphatóak az ökológiai tájfajta ősgabona lisztek – magas beltartalmi értékük

és különleges ízviláguk sokszínűséget hozott a magyar gasztronómiába. (Bencze et al., 2019) „Az alakor (egyszemű búza, termesztése közel 11 ezer éves múltat tekint vissza), tönke (kétszemű búza, körülbelül 10 ezer éves), kamut (Noé búzája, körülbelül 3-4 ezer éves)” (Gulyás, 2021).

- **Álgabonafélék:** a felsorolásnál érdemesnek tartottam megemlíteni azokat a növényeket, amelyek növényrendszertani szempontból nem a gabonafélékhez tartoznak, de tápértékük szerint teljes kiőrlésű gabonáknak számítanak, ugyanúgy viszonylag egyszerűen feldolgozhatóak és sokféleképpen felhasználhatóak, ilyenek pl. a quinoa, az amaránt vagy a pohánka (hajdina) (Farrimond, 2017).

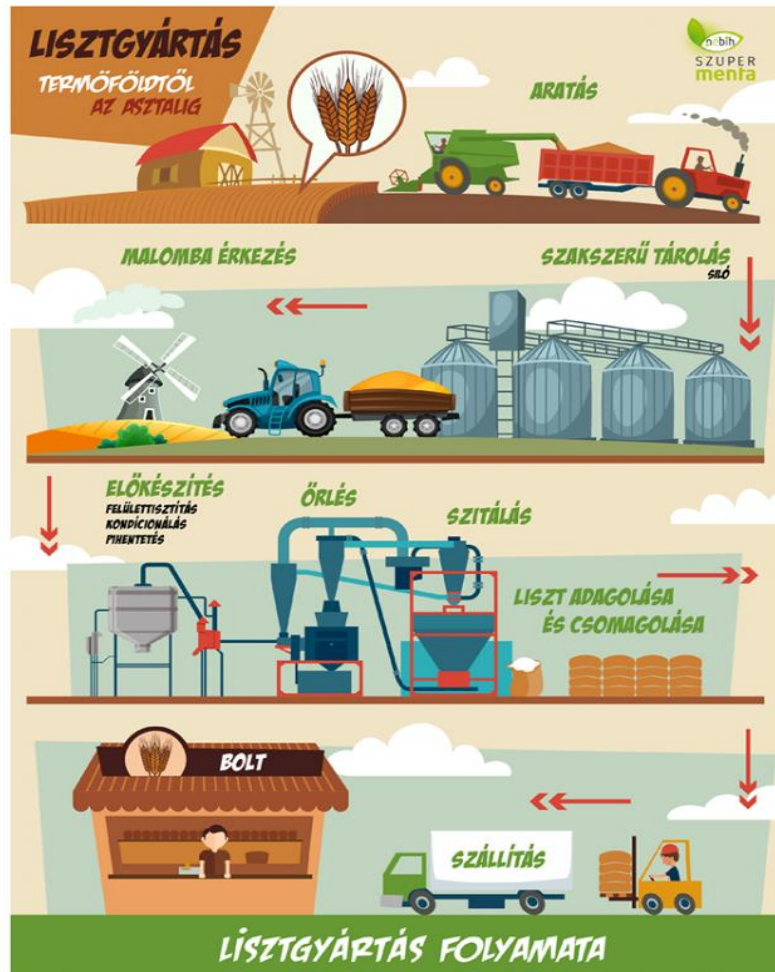
2.2.2. Aratástól a lisztig

A liszt a gabonafélék (vagy álgabonafélék) terméséből őrléssel és teljes vagy részleges héjeltávolítással nyert finom szemcséjű termék.

A gabona az aratást követően gabonátárolókba (silókba) kerül, addig meddig a malmokba nem szállítják. A malomban a gabonát megtisztítják a szennyeződésektől, majd aprítják, őrlik. „Az őrlés során lisztet, darát és korpát állítanak elő. A liszt a búza magjának az őrleménye, a korpa a liszt szitálásából visszamaradt rész, a dara pedig a búza durva őrleménye.” A lisztgyártás folyamatát a termőföldtől az asztalig, avagy az aratástól a lisztig vezető utat a Nébih Szupermenta oldala az alábbi 7 fő lépésben foglalja össze:

„Lisztgyártás technológiája

1. Aratás
2. Szakszerű tárolás (siló)
3. Malomba érkezés
4. Előkészítés
 - felülettisztítás (intenzív szárazkoptatás)
 - kondicionálás (optimális nedvességtartalom-beállítás)
 - pihentetés
5. Őrlés (héj és magbelső szétválasztása -> liszt, dara, korpa)
6. Szitálás (osztályozás termékfajta és szemcseméret szerint)
7. Liszt adagolása és csomagolása”



1. ábra A lisztgyártás folyamata. Forrás: <https://szupermenta.hu/arastol-a-lisztig-avagy-a-lisztgyartas-folyamata/>

A kenyérliszteket a liszt finomságától és a felhasznált gabona fajtájától függően szokták csoportosítani. Íme néhány gyakori típus (Ingram – Shapter, 1999):

- **Finomliszt:** Apró szemcseméretű, alacsony korpatartalmú, világos színárnyalatú őrlemény. A leggyakoribb kenyérliszt típus, amelyet nemcsak a hétköznapi kenyér készítéséhez használnak, de cukrászati termékek és a péksütemények előállítására is, valamint sűrítéshez, panírozáshoz, stb. A liszt finomsága nagyon magas, és általában búzalisztből készül.
- **Teljes kiőrlésű liszt:** Ez a liszt a teljes gabonaszem, beleértve a külső rétegeit (korpa) és a csírat is tartalmazza. Az általa készített kenyerek táplálódobak és rostban gazdagabbak lehetnek, mint a finomlisztből készült kenyerek (Kimbell, 2020).

- **Rétesliszt:** (más néven, fogós vagy grízes liszt) finomlisztnél nagyobb szemcseméretű őrlemény és kissé érdekesebb tapintású. Az őrlés során kevésbé károsodik a sikértartalma, ezért szeretik pogácsához, piskótához, réteshez használni, de gyúrt tészta és nokedli készítéséhez is kiváló.
- **Graham liszt:** A reform táplálkozás egyik kedvelt lisztje. Ez a liszt a búza teljes szeméből készül, a szemcsemérete nagyobb teljes kiőrlésű búzalisztétől. Jellegzetessége, hogy a búza héját és a csíráját is tartalmazza. A benne lévő szénhidrát lassan szívódik fel, tápértéke magas a vitamin-, ásványianyag- és rosttartalma miatt.
- **Rozsliszt:** A búza után a rozs a legfontosabb gabonafélénk. Gazdag B-vitaminokban, vitalizáló és immunerősítő hatású. Lisztje sötétebb, sűrűbb és karakteresebb ízű, mint a búzaliszt, a rozslisztból készült kenyér tömörebb és sötétebb a búzalisztból készülteknél. Általában savanyú kenyerek készítéséhez használják.
- **Tönkölyliszt:** A tönköly a búzafajta egy különleges fajtája, amelynek lisztjét régóta használják kenyér készítéséhez. A tönkölyliszt magasabb és jobban hasznosítható tápanyagtartalommal rendelkezik, mint a finomliszt, a fehérjetartalma pedig hatszor magasabb (Matuz et al., 2003).
- **Királybúzaliszt:** egy teljesen új faj, magyar nemesítésű búzafaj: a tönköly és a tönke búza fajhibridje. Varga Frigyes gabonakutató nemesítő 30 év alatt fejlesztette a mai minőségre. Lisztje kissé sárgás színű, fehérjetartalma magas, kenyérsütéshez nem kell más liszttel keverni (Vargabona, 2015).

A finomliszt az őrléséről kapta az elnevezést, ugyanis ez a legkisebb szemcseméretűre, azaz a legfinomabbra őrlött lisztfajta. A finomliszt néven a búzából készült lisztet értjük, viszont liszt előállítható más gabonafélék magjából, de egyébként lisztnek nevezzük egyes gumók vagy hüvelyesek őrleményeit is (ahogy fentebb említettem is egy párat). Így van rizs- vagy kukoricaliszt, de borsó- köles-, csicseriborsó-, gesztenye-, szója-, burgonyaliszt, vagy akár hajdinaliszt, quinoaliszt, bambuszrost liszt is, vagy akár maglisztek (mandula-, mogyoró-, lenmag-, gesztenye-, tökmag-, stb. lisztek) (Pitchford, 2002).

A világ lakosságának a táplálkozásában a gabonafélék fogyasztása jelentős szerepet tölt be, keményítőtartalmuk révén fontos energiaforrások. A gabonafehérjék a lakosság fehérjeellátásának nagy részét biztosítják. Egyik alapélelmiszerünk a kenyér. A kenyér készítéséhez általában búzalisztet használnak, vagy keverik más gabonafélékkel, hogy megfelelő textúrát és ízt kapjanak. Érdekes magas rost tartalmú kenyeret vásárolni, amely ásványi anyagokban (Ca, Mg) gazdag. Szív- és keringési, valamint vesebetegségekben szenvedőknek inkább a Graham kenyeret szokták ajánlani. A várandós édesanyák számára étkezési búzacsírárt ajánlják fogyasztásra, mivel az nagyon gazdag magnéziumban (Szabó, 2012).

2.2.3. Lisztjelölések

Liszt vásárláskor a csomagoláson betűkből és számokból álló kódokat találunk. A kódokat a Magyar Élelmiszerkönyv rögzíti.

Magyarországon alkalmazott jelölési rendszerben a **betűkód első betűje** (vagy betűi) a gabona típusát jelöli (**B**: búza, **R**: rozs, **D**: durumbúza, **TB**: tönkölybúza, **KB**: Királybúza, **G**: Graham). A **második betű** a szemcseméretet és az őrlemény finomságát jelöli (**L**: Liszt, **D**: Dara, **F**: Fogós - nagyobb szemcsenagyság, **FF**: Kétszer fogós, **FFF**: Háromszor fogós - durva szemcseméret).

A **számok** a tisztaságra, az ún. hamutartalomra utalnak, hogy mennyi korpa, azaz ásványi anyag maradt őrlés után az őrleményben (százalékban mérve). Tehát, minél nagyobb ez az érték, annál több benne a korpa, magasabb a fehérje tartalom és az ásványi anyagok aránya, ideálisabb kovászos kenyérsütéshez, mert több gázt tud magába zárni a tészta és magasabb, lyukacsosabb, légesebb. Minél kisebb ez a szám, annál finomabb, tisztább (fehérebb) a liszt.

1. táblázat Lisztjelölések. Forrás: Magyar Élelmiszerkönyv

Kód	Megnevezés	Állomány
BL55	búzafinomliszt	finomszemcsés őrlemény, héjrészt gyakorlatilag nem tartalmaz
BL80	búzakenyérliszt, fehér	finomszemcsés, a típusnak megfelelő mértékű finomszemcsés héjrészt tartalmaz
BL200	teljes kiőrlésű búzaliszt	teljes kiőrlésű finomszemcsés őrlemény, ami a gabonaszem összes alkotórészét tartalmazza (beleértve a csírat és a korpát is)
KBL100	királybúzaliszt, fehér	magyar nemesítésű faj, nagyon magas fehérjetartalommal
KBL200	teljes kiőrlésű királybúzaliszt	magyar nemesítésű faj, nagyon magas fehérjetartalommal, a gabonaszem összes alkotórészét tartalmazza (beleértve a csírat és a korpát is)
TBL70	tönkölybúza fehérliszt	magasabb fehérje és aminosavtartalom, könnyebben emészthető, élettani hatásai kedvezőbbek, alacsonyabb szénhidráttartalom
TBL300	teljes kiőrlésű tönkölybúza liszt	magasabb fehérje és aminosavtartalom, könnyebben emészthető, élettani hatásai kedvezőbbek, alacsonyabb szénhidráttartalom, a gabonaszem összes alkotórészét tartalmazza (beleértve a csírat és a korpát is)
BFF55	egyszer fogós liszt, rétesliszt	a búza finomliszténél érdesebb tapintású, durvább szemcséjű búzaőrlemény
Kamut	kamut, khorasan liszt	Egyiptomi ősi gabonafajta, magasabb fehérje és ásványi anyag tartalommal

2.3. Kenyérkészítés

„A kenyér és a bor az ember szent tápláléka. Csak szeretettel szabad készíteni szándékosan elrontani azonban bűn, ember és Isten ellen való véték” (Roszik, 2008, 119. p.).

Történelem órán tanultuk, hogy az ősember a kövek között szétmorzsolta gabonát vízzel, majd később tejjel, sűrű péppé, tésztává gyúrta, ellapította és feltehetően nyersen megette. „Valószínűleg a véletlen megfigyelés vezette rá az embert, hogy a tűzzel hevített kövekre ejtett és megsütött pép jobb ízű” (Ketter, 1985, 124. p.).

További ilyen véletlen megfigyelés lehetett az is, hogy azon lepények tésztája hosszabb ideig tartó pihentetés hatására felduzzadt, buborékos lett, kissé savanykás szagú, de a végén mégis lazább szerkezetű, finomabb és könnyebben emészthető lepény lett (Ketter, 1985).

A víz és gabonaliszt keverékéből született meg a kovász. A mai kor emberének a kenyérfélesztésben az élesztő a legközismertebb adalékanyag, de egyes kenyérfélékhez szóda-bikarbónát vagy sütőport is használ.

2.3.1. Mi is az a kovász?

„A kovászt Anyám nagyanyámtól kapta, amikor férjhez ment és önálló háztartást kezdett. Nagyanyám pedig dédanyámtól, és ez így ment a maga rendjén vissza a messzi századokba. A kis kovász magában hordozta családunk múltját, történelmét, jelenét és jövőjét: élni akarását” (Kövi, 1980, 29 p.).

Amikor három éve először nekikezdtem a kovácsolásnak, megtapasztalhattam, hogy az egyszerűnek tűnő liszt és víz egyenlő arányú keveréke a befőttesüvegben nagyon érzékeny, gondosan kell vele bánni, rendszeresen kell etetni. Megtanultam, hogy a jó kovásznak enyhén savanykás az illata, az állaga pedig nokedlítésztaszerű, és ha kellően érett a kovász, akkor élesztő nélküli kenyeret lehet vele sütni. Gasztroblogokat bújtam, youtube oktatóvideókat néztem, úgy tudtam meg, hogy a kovász valójában egy előtészta, amely liszt és víz felhasználásával természetes élesztőgombák és tejsav-, ecetsav-baktériumok felszaporításával készül, és hogy minimum egy hét alatt éri el a megfelelő, sütésre kész állapotot.

A dolgozat készítése közben, ahogy jobban utánajártam és belemerültem, megtudtam, hogy a kovásznak több fogalma is van. Ugyanis a köznyelvben elterjedt kovász meghatározása nem egyezik meg a Magyar Élelmiszerkönyvben feltüntetett definíciójával. Az Élelmiszerkönyv szerint a kovász „a közvetett tésztakészítési eljárás során alkalmazott, a feldolgozandó liszt egy részéből, élesztőből, illetve starterkultúrából, vízből készített, majd érlelt előtészta, amelyet az élesztő és a tejsavbaktériumok elszaporítása, szén-dioxid-gáz képzése, valamint jellemző savak, íz és aromák kialakítása céljából használnak fel” (Magyar Élelmiszerkönyv, 2009, 3. p.).

Technológiai szempontból viszont kovásznak tekintünk minden olyan gabonaőrlemény és víz alapú keveréket, amelyet az alábbi célból készítenek és fermentálnak, hogy:

- a liszt saját mikroflóráját alkotó, vagy hozzáadott mikroorganizmus kultúrákat szaporítsanak,
- etil-alkoholt termeljenek
- szén-dioxid gázt termeljenek,
- főként tej- és ecetsavat termeljenek,
- elősegítsék a lisztalkotók vizes közegben lezajló kolloid változásait
- a liszt és a mikroorganizmusok enzimjeinek működését aktivizálják,
- egyéb íz és aromaanyagokat termeljenek (Tancsa, 2021).

Ahány szakirodalom, annyi válasz? A kovász az olyan ősi természetes kelesztőanyag, amely az emberek számára már évezredek óta ismert (Farrimond, 2017). Liszt és víz keveréke, melyben vadélesztőkből és tejsavbaktériumokból álló szimbiotikus, mikrobiális ökoszisztéma telepedett meg. Ez a kettő mikroorganizmus indítja be a kovász fermentációját. A vadélesztők közül a kettő leggyakoribb fajta, ami megtalálható benne az a *Saccharomyces cerevisiae*, illetve a *Kazachstania*. Ezek amikor oxigénhez jutnak, akkor aerob erjedés közben szén-dioxidot termelnek, és ez okozza a kenyér növekedését. A baktériumok, főként *Lactobacillus*ok pedig szerves savakat termelnek, amik megváltoztatják a tészta pH értékét. Ezek adják a kenyér jellegzetes savanykás ízét, valamint hozzájárulnak a magasabb tápérték arányához és könnyebb emészthetőségéhez (Kimbell, 2018).

Maga a kovász elkészítése egész egyszerű. Egy nagy befőttesüvegbe alaposan összekeverünk 1:1 arányban lisztet és vizet, ezután lazán lefedjük és melegebb helyen 12-24 órát állni hagyjuk. Ez idő elteltével kidobjuk a keverék felét, majd az eredeti liszt-víz arányok felével etetjük meg. Ettől fogva minden etetési időszakban először el kell távolítani a kovász felét és utána hozzáadni a lisztet és vizet. Melegebb mérsékleten 3-4 nap után megéri, mérsékeltebb helyen 10-14 nap is kellhet. Amikor már habos-buborékos, abból lehet tudni, hogy a kovásznak megért a sütésre (Kimbell, 2018). Amennyiben nem süt gyakran az ember, a kovászt hűtőben akár 2 hétig is eltarthatja etetés nélkül (Farrimond, 2017). Aki szeretne még tovább kísérletezni a kovással, az kipróbálhatja a valamilyen gabona-, avagy gyümölcsalapú kovászkészítést (Vajda, 2023).

2.3.2. A kovász csoportosítása, fajtái

2. táblázat Kovász csoportosítása. Forrás: <https://www.pekszoetseg.hu/hirek/kovasz-ii->

Lisztösszetétel	- búzakovász - rozskovász - búza- és rozskovász - kevert kovász (zab, burgonya, maláta, stb.)
Hozzáadott erjesztő anyag	- hozzáadott élesztővel készülő kovász - hozzáadott élesztő nélkül készülő kovász - kovásmag felhasználásával készülő kovász - érett tésztával készülő kovász
Sűrűség	(vízmenyiség aránya a kovász-liszthez viszonyítva %-ban) - sűrű (kemény) kovász 50% - 60% - fél sűrű (átlagos, normál) kovász 60% - 80% - híg (folyékony) kovász 80% - 150%
Érési idő	- rövid érési idejű kovász (1-6 óra) - közepes érési idejű kovász (6-12 óra) - hosszú érési idejű kovász (12-120 óra)
Felhasználási cél	- kenyérkovász (élesztőszaporítás, savtermelés, íz és aromaanyag termelés, és a kolloid változások) - süteménykovász (élesztőszaporítás, aromaanyag termelés és a kolloid változások)
Hőmérséklet	- szabályozatlan (üzemi) hőmérsékletű kovász - szabályozott hőmérsékleten (temperált) érlelt kovász - hűtött kovász 4-12 C fok - meleg kovász 25 -30 C fok
Kováskészítéshez felhasznált anyagok	- kizárólag liszt alapú kovász - liszt és más erjeszthető anyagokkal készült kovász - kenyérbélzet hozzáadásával készült kovász - kenyér hozzáadásával készült kovász - sós vagy sózott kovász - édes (cukros) kovász - tejes kovász
Kovász érésének folyamata	- egy szakaszban érlelt kovász - több szakaszban érlelt kovász - folyamatosan frissített kovász

A kovász lisztösszetétel szempontjából lehet búzakovász, rozskovász, vagy búza- és rozskovász keveréke, valamint egyéb kevert kovász. Az erjesztő anyag lehet élesztős, vagy élesztő nélküli is. Érési idejük órákban mérhető, a köznyelvben gyorskovászként ismert az itt említett rövid kovász, mely 1-6 óra alatt elkészül, ebben a hőmérséklet is fontos szerepet játszik. Kováskészítéshez használhatunk még sót, cukrot, vagy tejet.

2.3.3. Kelt tészták kelesztő anyagai: Élesztő versus Kovász

Kenyér vagy más péktermékek sütése kapcsán gyakran felmerül az a kérdés, hogy vajon melyiket érdemes használni. Ugyanis mindkettő kelesztő terméknek/anyagnak megvan a maga előnye, illetve hátránya.

Ahogy az előbbieken szó volt róla, és ami a kovász javát szolgálja, az az, hogy a kovászban végbemenő természetes folyamatok által a liszt lebontásra kerül, ezáltal sokkal emészthetőbbé és magasabb tápértékűvé téve a kenyeret. Ezáltal sokkal egészségesebb és tartósabb, mint csupán csak az élesztővel készült társai. Az egyetlen hátrány, amit fel lehet hozni a kovász ellen, hogy maga a kovászkészítés sok időt, odafigyelést és gondozást igényel, így egy kenyér elkészítése több ideig tart. Természetesen, aki hivatásos pékként dolgozik, és kovászos termékeket készít, számára ez mindennapos tevékenység. De aki csak hobbi szinten foglalkozik vele otthon, annak viszont jó előre el kell terveznie a folyamatot, amennyiben nem készít rendszeresen kovászos termékeket.

Röviden volt említve már az élesztőgombák, amik a kovászban természetes úton mennek végebe, most viszont sütőipari tészták lazításához szolgáló sütőélesztőről írnék egy keveset. Ez a fajta élesztő gyárilag előállított erjesztő anyag. Drapp színnel rendelkezik, egyszerűen morzsolható, jellegzetes illata és íze van. Pozitív tulajdonságai közé tartozik, hogy rendkívül jó vitaminforrás tud lenni. Ásványi anyagokat tartalmaz (vasat, káliumot, kalciumot, foszfort, nátriumot és magnéziumot), ezen kívül még B- és E-vitaminokat (amik segítik a bőr, köröm és haj regenerálását), valamint enzimeket. Kutatások pedig további jótékony hatását fedezték fel (Marosi, 2015; Vad – Varga, 2017).

Az élesztős kelesztési folyamat egy alkoholos folyamat, amely gáztermelés által növeli a térfogatot (Tolnainé, 2008). Sütés szempontjából, ami mellette szól az az, hogy a tészta megkelési ideje sokkalta gyorsabbá válik, kiszámíthatóbb, így egyszerűbb eltervezni vele a sütést (Ingram – Shapter, 1999). Az élesztővel készült pékáruk ára a kovászos termékekkel szemben sokkal kedvezőbb (Szász, 2020), így a vevők számára ez nagy befolyásoló tényező tud lenni, ha nem érdeke a péktermékek kovászos mivolta. Ezen felül élesztőt boltokban be lehet szerezni friss és száraz formában egyaránt. Majdnem minden pék a friss élesztőt részesíti előnyben, mert a könnyebb eldolgozni és megbízhatóbb (Ingram – Shapter, 1999).

Negatívumai közé sorolható, hogy a gyors megkelési folyamat ellenében nincs ideje azokat az anyagokat feldolgozni, felbontani a tésztában, amelyet a kovász véghezvisz. A tésztát

csak puhábbá teszi, tartósabb frissességért további adalékanyagokat tesznek hozzá. Ezek az anyagok okozhatnak felfúvódást, emésztésük megterhelőbb (Szász, 2020). Személyesen tapasztalt negatív tulajdonság, hogy hamarabb megszikkadnak az élesztős termékek, mint a kovászosak.

2.4. Gasztronómia szerepe a turizmusban – avagy mi is az a Gasztroturizmus

A gasztronómia egyszerre kulináris művészet és az étkezés kultúrája. Jean Anthelme Brillat-Savarin francia jogász, ínyenc bíró a 19. század elején úgy fogalmazta meg, hogy "A gasztronómia mindannak intelligens ismerete, ami összefügg a táplálkozással". A szó első fele valójában a görög „gaszter” vagy „gasztrosz” szavakból ered, ami gyomrot jelent, a „nomosz” pedig tudást vagy törvényt – szó szerinti fordításban gyomortudománynak is nevezhetjük. Együttesen tehát, az ételek és az italok kifinomult és szakértő ismeretét jelenti és magába foglalja a magas szintű szakácsművészet, ínyencmesterséget. Brillat-Savarin *Az ízlés fiziológiája* című könyve a leghíresebb és legidőtállóbb könyv, amelyet valaha a gasztronómiáról írtak. A kilenc görög múzsa mellett neki tulajdonítják a tizedik múzsát. „Hiszen a gasztronómia szerinte éppoly művészet, mint a többi. Méltatlan, hogy nincs múzsája.” Így született meg Gasterea, az asztali örömök istennője (Vinkó, 2019).

Míg a gasztronómia fogalma a 19. század közepén megfogalmazódott, addig a gasztronómiai turizmus fogalma még ma sem teljesen egyértelmű. Nemzetközi viszonylatban az UNWTO definíciója pontosítja mindazt, amivel a turisztikai ág foglalkozik: „a gasztroturizmus tapasztalati utazás egy gasztronómiai régióba, amely magába foglalja az elsődleges termelőket, a gasztronómiai fesztiválokat, a termelői vásárokat, főzőbemutatók látogatását, valamint minőségi ételek megkóstolását és minden egyéb tevékenységet, amely a gasztronómiával áll kapcsolatban. Ezen túl tanulási folyamat a különböző kultúrákról, amelyek magukba foglalják a kísérletezést a tudás megszerzése vagy megértése céljából a kulináris specialitások előállításától a fogyasztásig” (UNWTO, 2012, 6. p.).

Magyarországi szakirodalomból a 2016-ban létrejött Magyar Turisztikai Ügynökség (a turisztikai ágazat kormányzati szervezete, továbbiakban MTÜ) definícióját idézem, mert az fedi le leginkább a gasztronómiai turizmus komplex meghatározását. „A gasztronómiai turizmus olyan turisztikai termék, melynek során a látogató fő motivációja a felkeresett célterületre jellemző ételek és italok megízlelése, a nemzeti és tájjellegű konyha kipróbálása,

a desztináció vendéglátási tradícióival való megismerkedés, de megjelenhet az igény a gasztronómiai különlegességek elkészítési módjának elsajátítása iránt is. Motivációt jelenthet továbbá egy-egy híres vendéglátóipari létesítmény – étterem, műhely, gyár – felkeresése vagy speciális ételekhez, italokhoz kötődő fesztiválok, versenyek meglátogatása” (<https://mtu.gov.hu/cikkek/vendeglatas-105/>). A nemzetközi gasztronómiai trendeket követve Magyarországon is változik a konyhakultúra. Hazánkban a 2000-es évek elejétől gasztronómiai forradalom izgalmas időszakát éljük. „A gasztroforradalom jelentése úgy magyarázható, hogy egy nemzet gasztronómiai kultúrájában szemléletváltás következik be, amely során az adott nemzet gasztronómiai kultúrája megújul, amely formát ölthet például a konyhai technikák alkalmazásának változásában” (Irimiás – Jászberényi – Michalkó, 2019). Mindez abban is megmutatkozik, hogy nemcsak Budapesten, de vidéken is sorra nyílnak fine-dining vagy új generációs éttermek, bisztrók, pékbisztrók, újhullámos kávézók, borbárok, és divatossá vált termelői piacra vagy gasztropiacra is járni. Jellegzetes még a fast food és street food mellett, a slow fast food éttermek megjelenése, ahol a gyorséttermi ételek a legjobb minőségű alapanyagokból, új technológiák alkalmazásával készülnek el (Bujdosó et al. 2012).

Az utóbbi időben egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek a gasztronómiai élményekre épülő vakációk, úgynevezett gasztro-vakációk. Az emberek egyre többet várnak a nyaralástól, számos szállásadó és vendéglátó felismerve ezt az igényt borkóstolókat, vagy főző-, sütőtanfolyamokat is kínál, így az odalátogatók megismerhetik az adott régió tájjellegű konyháját, népszokásait, népi mesterségeket, népművészetét.

A gasztroturisztikai választék igen széleskörű lehet. A gasztroturizmus megjelenési formáit a következő csoportokba sorolhatjuk be (Bujdosó et al. 2012):

- Gasztronómiai rendezvények
- Gasztronómiai múzeumok és kiállítások
- Gasztronómiai alapú tematikus utak és látnivalók
- Éttermek és cukrászdák, mint turisztikai attrakciók
- Tematikus vacsorák, egyéb gasztronómiai attrakciók

A következő pontban a rendezvényről, mint turisztikai vonzerőről írok, leszűkítve a kenyér köré szerveződő eseményekre.

2.4.1. Kenyérrel kapcsolatos gasztronómiai és gasztroturisztikai rendezvények

A magyar konyhaművészet messze híres az egyedülálló fűszeres ételeiről, és természetesen az italairól is. Számos hazai turisztikai attrakció szerveződik az ételturizmus köré, mint például gasztronómiai rendezvények és fesztiválok. Ezen eseményeken a látogatók megismerhetik az adott régióra jellemző hagyományőrző népszokások mellett a vidék gasztronómiáját, ahol többnyire kézműves kistermelők vagy éttermek, cukrászdák, vagy pékségek mutatkoznak be saját specialitásukkal. Magyarországon szinte minden hétre esik egy gasztronómiai rendezvény.

Az alábbiakban néhány, a kenyérrel kapcsolatos hazai és nemzetközi eseményeket szeretnék megemlíteni.

1. Kenyerlelke fesztivál – Budapest, augusztus 19.-20.

2015 óta évente megrendezésre kerülő fesztivál az élesztőmentes kovászoskenyér kedvelőit szólítja meg. A rendezvény célja, hogy visszaemeljék a köztudatba az igazi kenyér fogalmát, készítésének változatait és eredeti ízeit. A találkozó alkalmával a kóstolás mellett verseny is megrendezésre kerül. Az első nap az otthonsütők, a második nap a pékségek mérettetnek meg. Szakmai zsűri – melynek elnöke Molnár B. Tamás gasztronómiai szakértő és a Magyar Gasztronómiai Egyesület alapítója – két szempontból pontozza a termékeket: külalak (meg belsőszerkezet) és íz.

A fesztivál népszerűségét bizonyítja, hogy vidéki helyszínek is bekapcsolódtak a rendezvénybe, már Debrecenben, Veszprémben és Kaposvárra is szerveznek kenyérsütő versenyt hobbi és hivatásos pékeknek egyaránt, helyszínenként körülbelül 10-15 pékség részvételével. Idén tavasszal kalácsversennyel is bővült a megmérettetés. A budapesti Kalácsversenyre a kiírásban az alapanyagok között a kovász mellett az élesztő is szerepelt. A fesztivál minden helyszínén zenével, workshopokkal és interaktív gyerekprogramokkal is várja az odalátogatókat (<http://www.kenyerlelke.hu/>).

2. Új Kenyér ünnepe – Budapest, augusztus 20.

A Magyar Pékszövetség 2011 óta rendezi meg az államalapítás ünnepére készülő Szent István napi kenyér kenyerversenyét. A pékek a föld és búza szeretetéből ihletet merítve, hagyományos kovászos eljárással, csakis magyar, természetes alapanyagok felhasználásával sült kenyeret gyártó pékségek indulnak az ország minden tájáról (<https://www.origo.hu/gazdasag/20220802-a-xi-szent-istvan-kenyerverseny-nyertesei.html>). A verseny kétfordulós, az ítések figyelik a péktermékek illatát, ízét, a kenyerek héjzatát, bélzetét és a külalakot, mivel ezek határozzák meg az élvezeti értéket és minőséget. Tavaly júniusában három kategóriában 56 különböző terméket zsűrizett az Élelmiszerkönyvnek megfelelő előírásainak szigorú szabályai szerint: Szent István napi kenyér, Innovatív kenyér és sétáló sütemény. A második fordulóra 18 kenyér és 7 sétáló sütemény került behívásra. Az államalapítás ünnepére készült Szent István napi kenyér 2022-es nyertese egy balmazújvárosi családi vállalkozás sütődéje által hosszú érlelésű kovással készült Gulyás kenyér. Innovatív kategóriában pedig a mórahalomi pékség kemencéjében készült batátás kenyér bizonyult a legjobbnak. A kenyerverseny győztes termékeit minden évben az augusztus 20-i ünnepség programsorozathoz kötődően kóstolhatja meg először a látogatóközönség (<https://www.pekszovetseg.hu/hirek/gyartoi-felhivas-sussuk-egyutt-az-orszag-gulyas-kenyeret-es-batatas-kenyeret>).

3. Euroregionális Kenyérfesztivál és Kézműves Találkozó – Győr, 2022. szeptember 17.

A fesztivált a Győr-Moson-Sopron Vármegyei Kereskedelmi és Iparkamara Kézműipari tagozata rendezte immáron jubileumi huszadik alkalommal, lehetőséget adva a vármegyei, a környező vármegyék településein működő, illetve határon túli pék- és cukrászipari vállalkozások, pékségek, cukrászatok, üzletek, iskolák bemutatkozására és a közönség megnyerésére. A fesztiválon tíz pékipari vállalkozás ícsiklandó pékáru mellett a Kézműipari Tagozat számos kézműves vállalkozások is bemutathatták a minőségi alapanyagokból készült termékeiket, egyedi fejlesztéseiket. Az odalátogatók zenei programokon, táncbemutaton, divatbemutaton is részt vehettek, a kisebbek pedig interaktív gyermekműsoron (<https://www.fesztivalportal.hu/gasztronomiai-fesztival/kenyerfesztival-gyor>).

4. Kenyér Világnapja – október 16.

A FAO alapításának évfordulója alkalmából október 16-án ünneplik az Élelmezési világnapot (<https://www.fao.org/world-food-day/en>). A világnap célja, hogy felhívja a közvélemény és a döntéshozók figyelmét az élelmezési gondok orvoslásának fontosságára. A világ mintegy 150 országában különböző rendezvényekkel – maratonfutástól, éhezés elleni felvonulásoktól kezdve kiállításokig, kulturális előadásokig, versenyekig és koncertekig – és konkrét adományozással ünneplik a napot. Magyarországon például minden évben adománykonvoj indul a Magyar Élelmiszerbank Egyesület szervezésében.

2001-ben a svájci székhelyű Pékek Világszervezete létrehozta a Kenyér Világnapját is, mondván, hogy a 21. század egyik legfontosabb élelmezési alapcikke a kenyér. A világnap célja, hogy bemutassa az életfontosságú ásványi anyagokat tartalmazó, és fontos energiaforrással rendelkező kenyér jelentőségét. Az ünnep alkalmat ad arra is, hogy felhívják a nagyközönség figyelmét a pékek áldozatos munkájára és a kenyér jelentőségére is. A program keretében az éhezők és rászorulóknak segítése is meghatározó tevékenység. Ezen a napon a házi pékek adományaikkal segítik a rászorulókat, két kenyeret sütnék; az egyiket maguknak, a másikat egy barátuknak, vagy egy szegény családnak, esetleg hajléktalannak (<https://www.penzcentrum.hu/naptar/10-16/a-kenyer-vilagnapja>).

5. World Bread Awards – Anglia, ősz

Nagy-britanniai összpékségi kenyérsütő versenyén minden évben ősszel kiosztják a „kenyér nagydíj”-át. A World Bread Awards díjban a pékszakma sokféle vonatkozása összegződik. A színes versenyben profi és hobbipékek mutatják be, hogy a kenyér milyen sokféle is lehet. Tavaly októberben közel húsz versenyző mérette meg magát és tehetségét az alábbi kategóriákban: vadkovászos, teljes kiőrlésű kenyér, ciabatta, bagett, gluténmentes és a gyümölcsöt is tartalmazó kenyér. A magyarok itt is helyt álltak. A World Bread Awards győztesei között ott találhatjuk a magyar vonatkozású M's Bakery angliai pékség nevét is. Ugyanis a Nádházi „Moby” István által alapított és feleségével együtt vezetett pékség számos díjban részesült, de a kovászos kenyérük nyerte az abszolút fődíjat, a 2022-es World Bread

Awards Overall Winner kitüntetést. A győzelem nagyságát jól mutatja, hogy a versenyen egy kilencven tagból álló szakmai zsűri bírálta a kenyereket (<https://www.worldbreadawards.com/>).

A továbbiakban néhány, kovászos kenyérhez fűződő érdekességet kívánok megemlíteni:

Bocuse d'Or – az idei világdöntőben 3. helyezett lett a magyar csapat

A világ legnagyobb presztízsű nemzetközi szakácsversenyének világdöntőjét két évente rendezik meg Franciaországban, a SIRHA (Salon International de la Restauration, de l'Hôtellerie et de l'Alimentation – nemzetközi élelmiszeripari és szállodaipari kiállítás) Lyon keretein belül. A világ legrangosabb szakácsversenye egyben nemzetközi gasztronómiai találkozója is. Covid után idén ismét régi fényében pompázott a lyoni rendezvény (https://bocusedorhungary.hu/hir/bocuse_dor_2023_lyon_elkepeszto_eredmeny).

Több hónapos felkészülés után, a magyar Bocuse csapat előkelő pozícióból, az európai válogatón elért második helyezéssel érkezett a gasztronómia fővárosába Lyonba idén január végén. A csapat élén Dalnoki Bence két Michelin-csillaggal értékelt Stand Étterem sous chefje állt. A dánok és a norvégok után, idén bronzérmes lett a magyar csapat. A táltéma kötelező alapanyagai mellett (ördögghal, fekete kagyló és Szent Jakab-kagyló) helyet kapott a kruton, mely kovászolt kenyérből készült (https://turizmusonline.hu/gasztro/cikk/breking_hatalmas_siker_a_magyar_csapat_ott_van_a_dobogon).

„Hatalmas mérföldkő ez nemcsak a magyar Bocuse d'Or versenyzés, de az egész magyar gasztronómia történetében. Sok-sok év tapasztalat, rengeteg munka, áldozat és összefogás van emögött ez eredmény mögött. Ez a bronz szobor újabb bizonyíték, hogy Magyarországnak ott van a helye a világ gasztrotérképén” – mondta el Hamvas Zoltán, a Magyar Bocuse d'Or Akadémia elnöke.

Puratos Sourdough library – Puratos Kovásztár

Az 1919-ben apa és fia alapítású belga székhelyű Puratos vállalat mára egy globális cégcsoporttá nőtte ki magát és közel száz országban jelen van sütőipari, cukrászipari és csokoládéipari termékeivel. Mottójuk „Élelmiszeripari innováció a jó ügy érdekében”

fémjelzi, hogy olyan innovatív megoldások kifejlesztésére törekednek, amelyek egyszerre vannak pozitív hatással az egészségre és a jó közérzetre, és fenntartható is.

Puratos szerint a kenyér jövője a múltjában rejlik, s a kulcstényezője pedig nem más, mint a kovász. 2013-ban egy újdonsággal állt elő, amikor is megnyitotta a világ egyetlen kovásztárát Kelet-Belgiumban, St. Vith városában. Karl De Smedt, a Puratos elkötelezett „kovázkönyvtárosa” azóta is járja a világot régi kenyérhagyományok felkutatása és kovász gyűjtése céljából. Ma már több mint 23 országból származó több mint 130 kovászt elemeznek és gondosan őriznek a jövő generációi számára, többek között három magyar kovászt a Tokaji régióból is. A kovászokat kéthavonta felfrissítik eredeti lisztjükkel, eredeti receptjüket követve. Így biztosítják, hogy a kovászok mikrobiális kultúrája stabil marad.

A kovász évezredek óta a kenyérsütés meghatározó alkotóeleme, azonban igazi kihívást jelent a megőrzése. A Puratosnak nemcsak küldetése, hanem szenvedélye is, hogy hozzájáruljanak a kenyerek sokszínűségének megőrzéséhez (<https://trademagazin.hu/hu/a-kenyer-jovoje-a-multjaban-rejlik/>).

Sourdough hotel – Kovászhotel, Stockholm

Svédországban a kovászos kenyérsütés igazi reneszánszát éli az utóbbi évtizedben. Erről árulkodnak a kézműves pékségek és az otthoni kovászolók, főleg gyesen otthon maradó elhivatott édesapák sora, akik előszeretettel kezdtek el kovászt nevelni. Svédországban a munkavállalóknak jóval több fizetett szabadság jár, mint amennyi Magyarországon, ezért a svédek sokat utaznak hosszabb szabadságra vagy nyaralásra. Azonban rögtön problémába is ütköznek a kézműves kovászos kenyér rajongói, hogy hova tegyék addig a kovászukat. Hűtőben bár eláll a kovász kéthétig is etetés nélkül, de hosszabb távollét esetére más megoldást kell keresni. Stockholmban született először megoldás a problémára: megjelentek a kovászvigyázók. A stockholmi Arlanda repülőtéren az RC Chocolate nevű pékségben napi 3 dollárért vigyáznak a kovászra. A lehetőség híre szájról szájra terjedt, s ahogy egyre nagyobb lett a svédek körében a kovász iránti érdeklődés, úgy bővült a kovászvigyázókat igénybe vevők száma is és a kovászvigyázó pékségké is (<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/wordofmouth/2012/may/30/the-sourdough-hotel-cultural-centre>).

Kenyérmúzeumok

A komáromi erődrendszer magyarországi oldalán fekszik a **Monostori Erőd**, Közép-Európa egyik legnagyobb erődítményrendszerének része. Hadtörténeti és haditechnikai kiállító termei látványos és izgalmas programot nyújtanak az egész család számára. A termekben eredetileg gabonaraktár működött, és ez lehet az apropója, hogy itt jött létre az ország egyedülálló szakmúzeuma a **Kenyérmúzeum** (<https://blog.szallas.hu/monostori-erod-komarom/>).

A múzeumot a Magyar Pékek Fejedelmi Rendje rendezte be és 2003. szeptember 19-én két állandó kiállítást is nyitottak bemutatván hazánk sütőipari értékeit kronológiailag, és főbb tájegységek szerint. A kiállítás márciustól novemberig látogatható.

A magyar Pékszövetség munkásságában a hazai sütőipari vállalkozások érdekvédelme és a szakágazat képviselése mellett nagyon meghatározó szerepe van a hagyományok tiszteltének. Ennek ékes példája a Magyar Pékek Fejedelmi Rendje sütőipari hagyományörző egyesülettel való együttműködés, valamint 16 európai kenyérmúzeum elérhetőségének nyilvántartása a honlapjukon (<https://www.pekszovetseg.hu/kenyermuzeumok-kulfoldon>).

A világ legnagyobb, vezető kenyérmúzeuma Németországban található. Az **ulmi Kenyérkultúra Múzeuma** 1955 óta foglalkozik a kenyértörténet feldolgozásával. „A múzeum kutatási területe felöleli az ipartörténet, a művészettörténet területét, de foglalkozik a kenyér mindennapjainkat betöltő szerepének kialakulásával, fejlődésével és a kenyér hiányában fellépő éhezés kultúrákra és szociális érzékenységünkre gyakorolt hatásaival is” (<https://www.pekszovetseg.hu/ulmi-kenyermuzeum>). Évente 3-4 időszak kiállítást is rendeznek, melyekhez idegenvezetés, előadások és kísérő programok csatlakoznak. Október első vasárnapján hagyományos aratási hálaadó rendezvényt tartanak, húsvétkor és karácsonykor pedig sütemény bemutatót tartanak felnőtteknek és gyerekeknek.

Kovászos kenyér Workshopok

További kenyérrel kapcsolatos érdekességként fontosnak tartom megemlíteni a hazai kenyérsütős workshopokat, tanfolyamokat. Amikor kovászos workshop után keresgéltem az interneten, nagyon meglepődtem, hogy szinte 0,29 másodperc alatt „nagyjából 4670” találat érkezett. Természetesen nem tudtam leellenőrizni a szócikkre adott valamennyi találatot, de egy jópárat megnéztem, mert érdekelt, hogy mit is takar egy-egy

műhelymunka és hogyan kell rá készülni. A legtöbb workshop budapesti szervezésű, gondolom, a fővárosban van a legnagyobb igény arra az autentikus környezetre, amely a régi korok hagyományos sütéseit idézi fel. Általában véve, egy-egy workshop minimum 3, maximum 6 órás hosszú, átlag 5000 forintba jön ki az óradíj, de van féléves tanfolyam is, vagy akár szállással és például borturizmussal egybekötött Villány borvidéki program is. Online változatra is lehetőség van, olyankor házhoz megy az alapanyag. A program legtöbbször a lisztfajtákról, módszerekről, kovásznevelésről, az előtészta elkészítéséről, dagasztásról, formázásról szól. A cél a kovászolt kenyér elkészítésének teljes folyamatának megismerése közérthetően, alapszinten a résztvevők számára. A kovászos workshopok helyenként kiegészülnek más péksütemény vagy a pizza készítése fortélyaisal is.

A workshopokat 5-10 fős kis csoportnak tartják általában, de van lehetőség 10-25 fős céges csoportnak is csapatépítésre, ahol a közös sütés erősíti a csapatszellemet, miközben magukba szívják a fontos információkat az alapanyagoktól kezdve a pékáru készítés trükkjeit. A legnépszerűbb tanfolyamok, workshopok a fővárosban többek között:

<https://szabiapek.hu/workshop/>,

<https://magnoliak.hu/workshop/kovaszolt-kenyer-workshop>,

<https://www.kenyermuvesz.hu/termek/workshop-jelentkezes/>.

Vidéken:

<https://kopic.hu/workshop>, https://events.palkonyha.hu/kovaszos_kenyer_workshop

Online pedig:

<https://www.kincses-kamra.hu/kovaszos-kenyersuto-workshop-online-kezdokovaszolok-szamara/>

2.5. Kenyérhelyettesítők

A népi táplálkozás egyik alapvető élelmiszere a „mindennapi kenyér” az emberek életében nagyon fontos szerepet játszott. Anyagi lehetőségeiktől függött, hogy a búzalisztet mivel keverték: a tehetősebbek rozsliszttel, szegényebbek korpával vagy kukoricaliszttel. Krumplit csak azért adták hozzá, hogy tovább friss maradjon a kenyér.

Palócföldön, például, ha a kenyér elfogyott, kenyérhelyettesítőként krumplilángost készítettek, vagy vékony krumplilaskát sütöttek a tűzhely tetején. Palacsintasütés csak az 1920-as évektől kezdődött. Kukoricalisztből málét vagy görhét készítettek. Az előző este leforrázott lisztet másnap tepsiben kisütötték – ez a málé –, vagy pogácsa alakra formázták, az a görhe (Szigeti, 2003).

A mai kor emberének, aki egészségtudatosan kíván étkezni vagy diétázik, teljesen más jelent az a fogalom, hogy kenyérhelyettesítő. A diétatrendek ellenére a kenyér mindig megmarad a magyar gasztronómia meghatározó elemének. Lehet, hogy nem a hagyományos, megszokott formában, hanem annak egyfajta alternatív változatként.

Íme néhány közismert termék, amit egyes vendéglátóhelyek – igény esetén – is kínálnak:

- **Puffasztott rizs/búza/zab/hajdina** – bár 100 g puffasztott termék több kalóriát tartalmaz, mint a kenyér, de kevesebb mennyiséget fogyasztanak belőle. A gyors vércukorszint emelkedés elkerülése miatt fontos jó minőségű fehérjével és zöldséggel együtt fogyasztani.
- **Extrudált kenyér** (abonett) – a jó ideje ismert magas rosttartalmú kenyérpótlót gabonapéből készítik szárítással. Már kapható kukoricás, korpás, zabos, pizzás ízben, de van gluténmentes változata is.
- **Lapkenyér** – szendvicsalapnak és nassolásra is alkalmas kenyérhelyettesítő
- **Wasa kenyérlap** – szezámmagos és rozslisztből készül, igazi rostforrás.
- **Tortilla tekercs** – az igazi mexikói tortilla kukoricalisztből készül, hidegen és melegen is fogyasztható, s kívánság szerint lehet megtölteni (sonka, sajt, zöldség) és feltekerve fogyasztani.
- **Pappadums** – az indiai hagyományos ropogós lapos kenyere. Leggyakrabban feketeszínű uradlisztből készítik, de gyakori a lencsés, csicseribors változata is.
- **Kréker** – magőrleményből lassan és alacsony hőfokon sütik, szokták zöldségekkel is gazdagítani.

Modernebb kenyérhelyettesítők közül igen népszerű a gluténmentes és szénhidrátszegény **karfiolkenyér** (picire aprítva, rövid előfőzés után tojással összekeverve lehet formázni és sütni). Közösségi médiában trendi a **felhőkenyér** puffancs, melynek alapja a tojásfehérje és krémsajt. Viszont feltekert salátalevél, vagy almakarikák vagy pusztán töltött uborka is kiváló szendvicsalap lehet kenyér helyett.

3. Saját vizsgálat

Szakedolgozatom kutatási célja az volt, hogy megvizsgáljam miért, mitől vált újra népszerűvé a kovászkészítés és a kovászos termékek fogyasztása Covid idején, valamint mennyire fenntartható a kovász egy világjárvány idején. Illetve milyen hatással volt a kenyérvásárlási és fogyasztási szokásokra.

Az élesztő megjelenésével az iparosodott társadalomban, a nők munkába állásával, a megváltozott családdal a kovász készítése jelentősen visszaszorult. Az élesztővel sokkalta egyszerűbbé és gyorsabbá váltak a sütési munkálatok a háztartásokban, vagy könnyebb volt a boltból beszerezni a már kész termékeket.

A Covid megjelenése hatással volt az emberek vásárlási szokásaira, pánik vásárlások okozták bizonyos árucikkek későbbi hiányát, tapasztalatok alapján leginkább az élesztőt, pedig kenyeret és egyéb péktermékeket továbbra is lehetett kapni az üzletekben.

Az adatok begyűjtésére primer kutatást végeztem, kvantitatív kutatási formát alkalmazva a kenyérfogyasztási szokásokról, és a kovászkészítési hajlandóságról. Ez google űrlapok által készített, online kérdőív formájában ment végbe. A kérdőív 2022. októberében készült és 2023. március 31-ig volt elérhető az alábbi linken:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd3c5Sv78yEmErFoaILzJGUt18u4m6SWh-Yp9clOVstNC-sJA/viewform>

A kérdőívet ismerőseim, családtagjaim is kitöltötték, de elsősorban az általam ismeretlen emberek válaszára voltam kíváncsi. Ezért megosztottam a kérdőívet különböző facebook csoportban (Vidéken újra kezdők, Asszonysutyorgók, Nagy kovászos kenyere, Borbás Marcsit kedvelők, Legyen B terved az önellátás), valamint megkerestem emailben vagy messengerben nagyobb pékségeket, híresebb pékeket (Szabi a Pék és péksége Panificio il Basilico, Király Roland molnár és pék, Artisan Budapest). Összesen 115 válasz érkezett. A mintavételezés anonim formában történt.

Kérdőívem négy részre tagolódott, az első részben a demográfiai és földrajzi adatokat gyűjtöttem. A második részben kenyérfogyasztási szokásokról érdeklődtem (Egyáltalán fogyasztanak-e kenyeret, amennyiben igen milyen típusút? Hol vásárolnak kenyeret? Milyen szempontokat vesznek figyelembe a kenyér vásárlásakor?). A harmadik részben kifejezetten a kovászkészítésről kérdeztem (foglalkoznak-e egyáltalán a kovászkészítéssel, ha igen

milyen alapanyagokkal, mióta és milyen termékeket készítenek belőle, stb.). Végül, a negyedik részben a kovász és a Covid viszonyát próbáltam felmérni a megkérdezettek szempontjából.

4.1. Demográfiai és földrajzi adatok

A kérdőív első szakaszában a demográfiai és földrajzi adatokra kérdeztem rá, hogy választ kapjak arra, hogy milyen arányban vannak a nők és a férfiak a kovászolók körében. Ugyanis a Covid alatt létrejött kézműves pékségek nagy pékjei javarészt férfiak. Vajon az otthon kovászolók között is ők vannak többségben? Továbbá azt is vizsgálni kívántam melyik az a korosztály, amely ezzel foglalkozik, illetve hol laknak (nagyobb városokban vagy kisebb vidéki településeken).

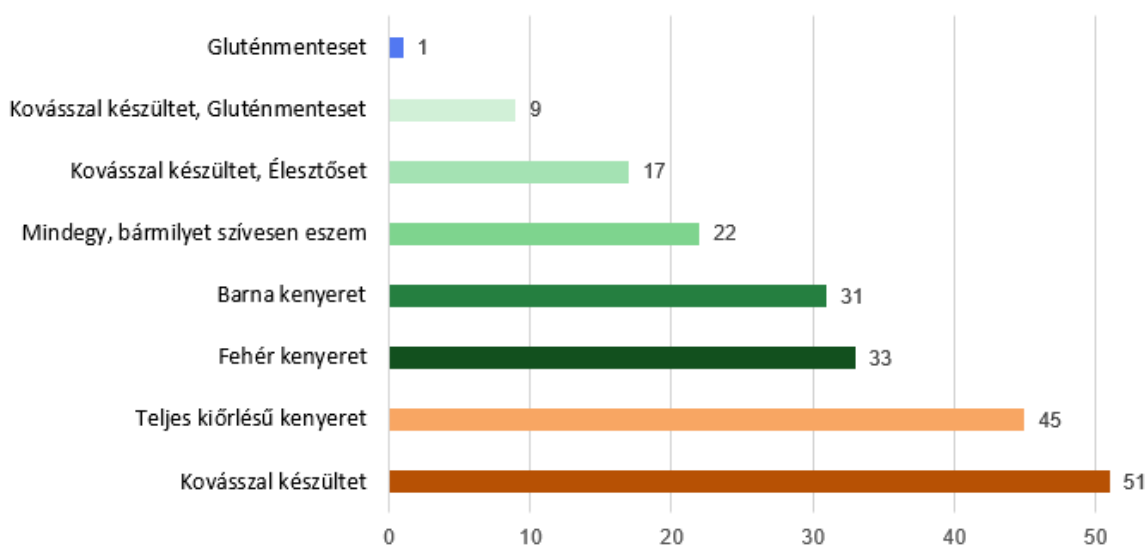
A 115 válaszadónak megközelítőleg a fele, 46%-a 46 – 60 év közötti. 23%-a 18 – 25 év közötti, 19%-a 26 – 45 év közötti, és 12%-a pedig 60 év fölötti. A kitöltők 42%-a él nagyvárosban, és mindössze csak 4%-kal előzik meg a vidéki kisvárosban élők számát. A maradék 20% pedig falun vagy tanyán él. Ezen kérdőív kitöltői túlnyomó többséggel, 81%-kal nő volt.

4.2. Kenyérfogyasztási szokások

Ezen szakasz első kérdése arra tért ki, hogy a diétatrendek ellenére fogyasztanak-e kenyeret a kitöltők. Fontos kérdés ugyanis ez, hiszen a különböző étrendek, diéták követése kizárhatja a kenyerek fogyasztását. A válaszokból az derült ki, hogy a megkérdezettek 97%-a fogyaszt a trendek ellenére is kenyeret, míg a maradék 3% tartja magát a diétás életmódhoz. Külön örültem azoknak a kitöltéseknek, amelyeket a kenyeret nem fogyasztók küldtek be, és hogy mégis szántak időt a kérdőívre, megosztották tapasztalatukat vagy véleményüket.

A következő kérdés arra vonatkozott, hogy amennyiben fogyasztanak kenyeret a kitöltők, akkor milyen típusúakat az alább felsoroltak közül? Ennél több válasz megadása is lehetséges volt. A számok most itt főt jelölnek.

Amennyiben igen, milyen kenyeret fogyaszt az alábbiak közül?

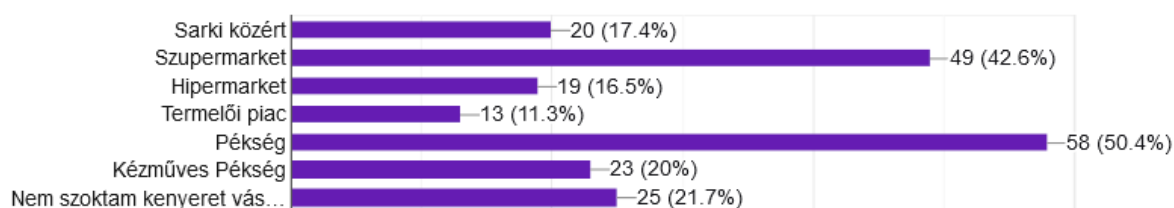


2. ábra Kenyér típus fogyasztási szokások. Saját szerkesztés

Ahogy az ábra is mutatja, a leginkább fogyasztott kenyérfajták a kitöltések alapján a teljes kiőrlésű, illetve a kovással készült kenyér.

Középkategóriába kerültek (csökkenő sorrendben) a fehér-, barna-, valamint a kovással és élesztővel készült kenyerek. A gluténmentes változatokra pedig kevés választás érkezett. A megkérdezettek közül viszont 22 fő nem igazán tart külön igényt a kenyér típusára, “nem válogatós”, bármilyen típusú kenyeret szeret fogyasztani.

Hol vásárol kenyeret?



3. ábra Kenyervásárlási helyszínek. Saját szerkesztés

A válaszadók közül legtöbben a mai napig valamilyen pékségből szerzik be a “mindennapi kenyérüket”. Ebből 58 fő ipari pékségben, 23 fő kizárólag kézműves pékségben és egy kitöltő jelezte, hogy külön TAC - Gluténmentes pékségben vásárol. Magas az aránya még a szupermarketekben történő kenyér vásárlásának, 49 fővel ez a második leggyakoribb választás. Kisebb hányadban vásárolnak a sarki közértben (20 fő), hipermarketben (19 fő),

vagy a termelői piacon (13 fő). Utóbbi három kategóriát megelőzik (25 válaszadással) azok, akik nem szoktak kenyeret vásárolni. Ez legnagyobbbrészt azzal magyarázható, hogy ezek a kitöltők nagy valószínűséggel otthon, maguknak sütik a kenyerüket, másrészt pedig a kisebbik hányaddal, akik egyáltalán nem fogyasztanak kenyeret.

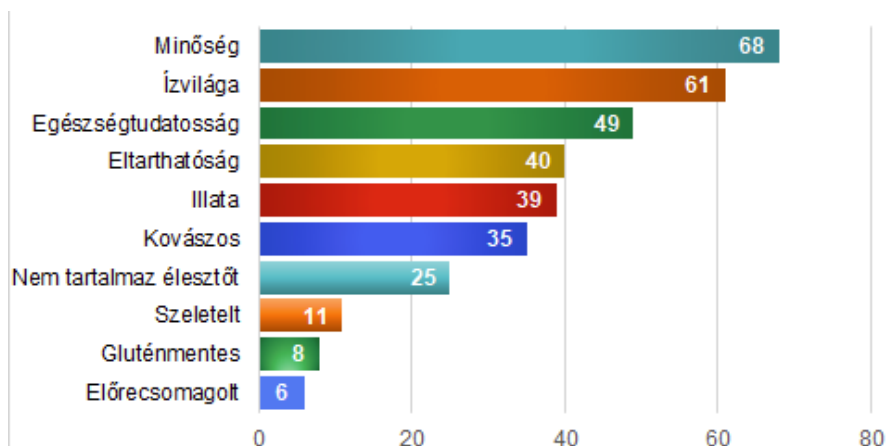
Milyen szempontokat vesz figyelembe kenyér vásárláskor?

Bármilyen típusú kenyeret is vásárolnak a megkérdezettek, a legtöbb válaszadónak a legfontosabb az ízvilág és a minőség, majd az egészségtudatosság, az eltarthatóság, azt követi az illata, és mégis ezután jön csak, hogy kovászos-e. Az alábbi táblázatban összegyűjtöttem a megkérdezettek összes válaszát, milyen mértékben jelölték egy-egy szempontot fontosnak. Érdekes eredmény, főleg hogy a válaszadók közel a fele kovással készült kenyeret preferál.

3. táblázat Kenyervásárlást befolyásoló tényezők (adatok főben megadva). Saját szerkesztés

	Egyáltalán nem fontos	Nem fontos	Semleges	Fontos	Nagyon fontos
Ízvilága	5	3	4	42	61
Illata	6	2	18	45	39
Egészségtudatosság	4	8	19	35	49
Eltarthatóság	8	6	11	50	40
Minőség	3	2	5	37	68
Szeletelt	39	23	26	11	11
Előrecsomagolt	52	21	25	6	6
Gluténmentes	61	19	15	7	8
Nem tartalmaz élesztőt	31	17	21	21	25
Kovászos	16	8	26	25	35

Az alábbi ábra a **Nagyon fontos** oszlopban szereplő adatokat tünteti fel csökkenő sorrendben.



4. ábra Kenyervásárlási szempontok. Saját szerkesztés

3. Kovázkészítés

Ez a rész volt a leghosszabb. Nyolc kérdés szólt a kovázkészítésről: Kitől/Honnan hallott először a kovázkészítésről? Szokott-e otthon kovászt készíteni? Miért kezdett el kovászolni? Milyen lisztből készíti a kovászt? Miket készít kovászból? Milyen gyakran készít kovászos termékeket? Szokott-e kovászos terméket vásárolni? Kovászolás mellett, szokott-e élesztős kelt tésztát is készíteni?

Kitől/Honnan hallott először a kovász készítéséről?



5. ábra Kitől/Honnan hallott először a kovázkészítésről? Saját szerkesztés

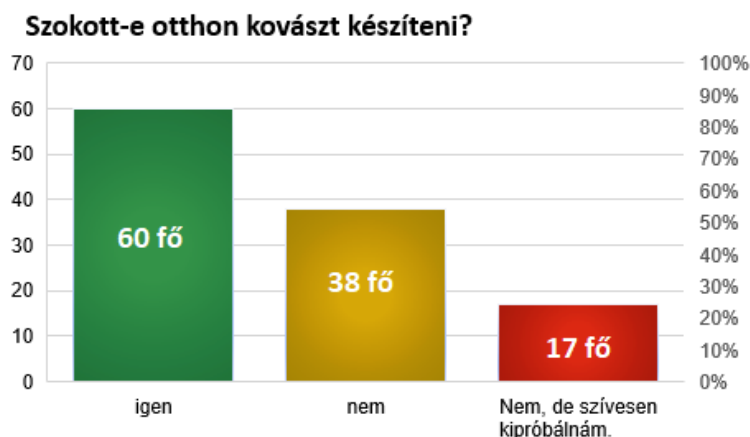
Míg régen a kovász természetes volt, családon belül anyáról lányra szállt. A válaszadók 39%-a, ha nem is tartva ezt a hagyományt, de a családjuk egy tagja által ismerkedtek meg a kovászolással. Kb. 21% médiában értesült erről, 19%-uk pedig barátoktól hallott róla.

Ezeknél kisebb arányban oszlanak el az ismerősök, munkatársak, iskola általi tudomásszerzések. 2.6%-a pedig soha nem is hallott róla.

A kérdés feleletválasztós volt, így az „Egyéb” sorban saját választ is megadhattak. Egy válaszadó arról számolt be, hogy még jóval a Covid előtt, a 2000-es évek elején egy 90 éves hölgytől tanulta meg a kovászkészítés fortélyait, és azóta is gyakorolja a tőle tanultakat.

Szokott-e otthon kovászt készíteni?

A kitöltők közül 60 fő jártas valamilyen szinten a kovászkészítésben, 55 fő nem készít, viszont közülük 17 fő szívesen kipróbálná a házi kovászkészítést. Itt kaptam választ arra, hogy milyen arányban kovászolnak a férfiak, 22 férfi töltötte ki a kérdőívet és közülük 12-en készítenek kovászt.



6. ábra Szokott-e otthon kovászt készíteni? Saját szerkesztés

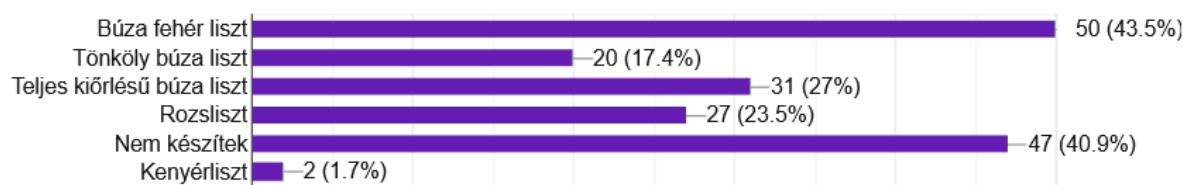
Miért kezdett el kovászolni?

Kértem a kérdőív kitöltőket, hogy 1-2 mondatban írják le, mi motiválta őket a kovászkészítésben. Aki nem kovászol, annak a válaszadásban egy „Nem” szót kellett beírniuk.

A kvalitatív jellegű kérdésekre, hogy miért kezdett el kovászolni, mi motiválta a kovászkészítésben? 55 válaszadóról kiderült, hogy nem készít kovászt, a többi 60 kitöltő pedig főleg egészségügyi okokból, mert vagy diabéteszes, vagy gluténérzékeny, vagy egyéb emésztőrendszeri problémákkal küzd. Fontos szempont volt az is, hogy adalékmentes, tudják mi van a kenyérben. Van, aki csak kíváncsiságból, vagy karantén alatti időtöltésként kezdett el a kovással foglalkozni, vagy pusztán ebben nőtt fel. A mellékletekben megosztom a legérdekesebbnek tűnő válaszokat, amik beérkeztek.

Milyen lisztből készíti a kovászt?

(Több válasz is lehetséges. Ha nincs a felsoroltak között, vagy más fajtát használ az etetéshez, kérem írja be az "Egyéb"/"Other" mezőbe.)

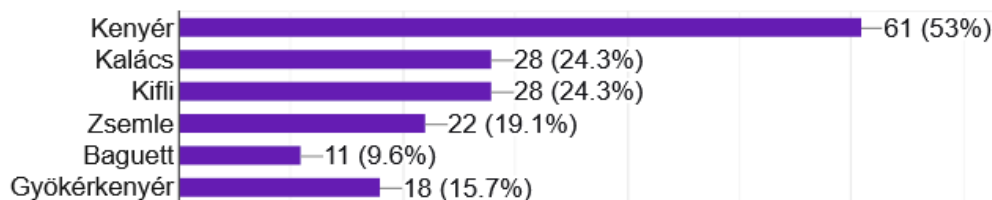


7. ábra Milyen lisztből készíti a kovászt? Saját szerkesztés

A kovászolók közt a búza fehér liszt tűnik a legnépszerűbbnek, azt követi a teljes kiőrlésű búzaliszt, majd a rozsliszt és a tönkölybúza liszt. Meglepődve láttam, hogy két válaszadó pizzalisztet és réteslisztet is használ a kovászhoz, ami eddig nem túl gyakori. Tapasztaltabb kovászolók előszeretettel használják a kezdő kovászolók által kevésbé ismert grahamlisztet, vagy az ősgabonák őrleményeit a tönke- és az alakor lisztet is.

Miket készít kovászból?

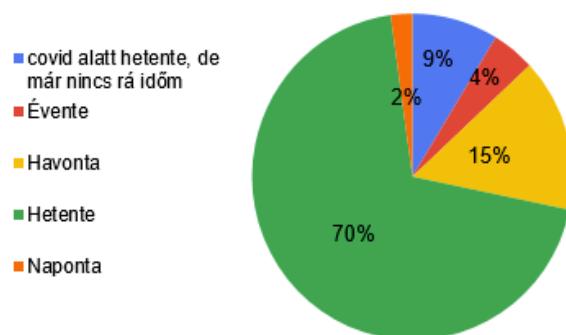
(Több válasz is lehetséges. Ha válasza nem szerepel a felsoroltak között, kérem írja be az "Egyéb"/"Other" mezőbe.)



8. ábra Miket készít kovászból? Saját szerkesztés

Ahogy az ábra mutatja, a kovászból legnagyobb százalékban kenyér készül, a kalács és kifli aránya megegyezik. Népszerű még a zsemle, a gyökérkenyér és a baguett is. Elenyésző számban készül még pizza, pogácsa, fánk, lángos, illetve dutch baby (felfújt palacsinta).

Milyen gyakran készít kovászos termékeket?



9. ábra Milyen gyakran készít kovászos termékeket? Saját szerkesztés

A vizsgálat során kiderült, hogy akik a karantén idején kezdtek el kovászolni, azoknak több, mint a fele (52%-a) készít azóta is hetente valamilyen kovászos terméket.

Szokott-e kovászos terméket vásárolni?



10. ábra Szokott-e kovászos terméket vásárolni? Saját szerkesztés

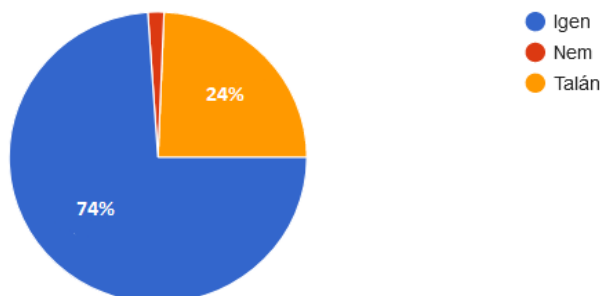
Ennél a kérdésnél igazából azt szerettem volna felmérni, hogy azok, akik kovászolnak nyitottak-e más péktermék megvásárlására is, vagy csak kifejezetten kovással készültet választják.

Az utolsó kérdés ebben a szakaszban az volt, hogy **„Kovászás mellett, szokott-e élesztős kelt tésztát is készíteni?”** Ennél a válaszadás nem volt kötelező, ezért csak 108-an válaszoltak a 115 főből, abból is 51 igennel, 37 fő pedig nemmel. Az „Egyéb” mezőben felsorolhatták milyen élesztős kelt tésztákat szoktak sütni (például: kenyér, zsemle, pizzatészta, pogácsa, kalács, lángos, fánk, kifli, sós tészta, croissant, bukta, aranygaluska, sütemény, beigli, gyökérkenyér, almás pite, lepény). 4 fő az, aki ugyan nem kovászol, viszont süteményeket élesztős kelt tésztából készít.

4. Kovász és a Covid

Az utolsó rész öt kérdésből állt, a kovász és a Covid viszonyát kérdeztem.

Ön szerint a Covid járvány alatti karantén hozzájárult ahhoz, hogy a kovász ismét népszerűvé vált?



11. ábra Járvány hozzájárul-e a kovász újbóli népszerűségéhez? Saját szerkesztés

A kitöltők 74%-a gondolja úgy, hogy a világjárvány nagyban hozzájárult ahhoz, hogy a kovászkészítés újra divatba jött, és 2%-a nincs ezen az állásponton.

A következő kérdésben azt vizsgáltam ki **mikor kezdett el kovászt készíteni**. A válaszadók közül 47 nem készít kovászt, 25 fő már jóval a Covid előtt foglalkozott vele, 41 fő volt, aki karantén idején kezdte el, 2 fő pedig a karantén után fogott neki. Ebből a két főből az egyik egy 60 év feletti vidéki kisvárosi férfi, a másik pedig egy 46 – 60 év közötti nő nagyváros/fővárosból, és ők azóta továbbra is hetente kovászolnak.

Ön szerint miért vált újra népszerűvé a kovászkészítés és a kovászos termékek fogyasztása?

Erre a nyitott kérdésre 109 fő fejtette ki véleményét. Szinte minden második válaszadó az egészséges táplálkozásra hivatkozott. Gyakori válasz volt még, hogy finom, nincsenek benne hozzáadott adalékanyagok, karantén ideje alatt volt idő kovásznevelésre. Voltak, akik azt írták, hogy így kicsit vissza tudtak nyúlni a gyökerekhez, talán valahol mélyen belénk van kódolva. 1-2 válaszadó írta, hogy kényszerből, vagy, mert a szükség nagy úr. Többen jelezték a bolti kenyerek silány minősége több egészségügyi problémát okoz, például emésztészavart, refluxot, gyomorbántalmakat, allergiát. Egy választ idézve „*Jóval egészségesebb, mivel nemcsak élesztőgombák, hanem tejsavbaktériumok is vannak a kovászban. Mindemellett sokáig elállnak az ilyen termékek, soha nem penészednek meg (ez a benne lévő tejsavnak köszönhető)*”

Ön szerint a kovász mennyire fenntartható egy világjárvány idején?



12. ábra A kovász mennyire fenntartható egy világjárvány idején? Saját szerkesztés

A világjárvány kikényszeríti az emberekből, hogy otthon tartózkodjanak, de ez jó lehetőséget ad az idejük hasznos eltöltésére, e kérdés esetében a kovász nevelésére, ami hosszú távon jól jöhet.

A 12. ábrából egyértelműen kiolvasható a válasz. Az „Egyéb” mezőben pedig ki lehetett fejteni saját véleményét erre a kérdésre. Ezzel a lehetőséggel csak 1 kitöltő élt, így méltónak találok a válasza megemlítését: *“maximálisan, mindenki meg volt örülve, hogy nincs élesztő a boltokban (se szárított) akkor jött be ez a dolog, mint a régi szép időkben”*.

Az legutolsó kérdés úgy hangzott, hogy: **Amennyiben van saját véleménye a témával kapcsolatban, amit szívesen megosztana kérem fogalmazza meg néhány szóban.**

(Pl.: Van-e kovász élet Covid után? Ha a Covid idején kezdett el kovászozni, vajon folytatja-e még? Vagy ha nem, akkor miért nem?)

Erre nem volt kötelező a válasz, de így is érkezett 46 válasz. Egy 18 – 25 év közötti férfi, aki a Covid ideje alatt kezdett el kovászt készíteni válaszolta azt, hogy hagyománynak megmarad, de népszerű nem lesz. Ez több más kitöltő válaszával alátámasztható, hogy mivel sok időt vesz igénybe és a munka mellett egyszerűbb inkább megvásárolni, mint elkészíteni. Ha nem az időhiány miatt, akkor a többszörös kudarcok miatt hagyják abba, vagy csak azért, mert az élesztővel egyszerűbb dolgozni. A lelkes kovászoók pedig továbbra is folytatják. Az ő hozzászólásaik a mellékletekben olvasható.

4. Következtetések, javaslatok

A mintavételezés során arra a következtetésre jutottam, hogy a kovász valóban a reneszánszát élni a köznyelvben elterjedt megfogalmazás szerint, ami a spontán erjedésű kovászt (liszt + víz + jelenlévő mikroorganizmusok) jelenti, és mindez megmutatkozott a kitöltők válaszaiban. Azok, akik régóta, a Covid járványtól függetlenül kovásznak ők meggyőződésből és egészségtudatosság miatt kezdtek el kovásználni, nem sajnálva a ráfordított időt, figyelmet, valamint gondoskodást. Számukra a kovászás nem világjárvány függvénye, hanem jól bevált szokás egy jobb életmód fenntartásához. Azok a kitöltők, akik elhivatottan foglalkoznak kováskészítéssel, és valamely ősgabonának lisztjét használják (tönke, alakor, kamut), azoknak a válaszaiból kiderült, hogy tudatosabban étkeznek, hiszen ezeknek a liszteknek a tápértéke sokkal magasabb, viszont drágábbak is a közismert bolti lisztekénél. Ők szívesen megfizetik a jó minőséget a magasabb ásványi anyagok, vitamin- és rosttartalomért cserébe, és további hajlandóságot mutatnak a kovászás folytatásához.

A válaszadók jelentős része a karantén alatt főként kíváncsiságból, a megnövekedett szabadidő miatt, vagy trendkövetésből, a közösségi média hatására kezdett megismerkedni a kováskészítéssel, illetve a kovász egészségre gyakorolt jótékony hatásával. A karantén és a lezárások időszaka letelte után, a munkába való visszaállás során idejük már nem nagyon engedte, így többen felhagytak ezzel, köztük én is. Az online oktatás időszakában vágtam bele ebbe a „hobbiba”, de ahogy újra elkezdődött a jelenléti oktatás, majd a szakmai gyakorlatom, a rendelkezésre álló szabadidőm jelentősen lecsökkent és az addig gondosan ápolgatott kovászsomat sajnos sikerült Ozirisz búzamezejére juttatnom. A közeljövőben viszont szeretnék újra visszatérni a kovászolók körébe.

Külön jó, hogy egyes vendéglátóhelyek, kézműves pékségek rövid workshopokat vagy hosszabb tanfolyamokat szerveznek azok számára, akik szeretnének megismerkedni a kovász- és kenyérfésztés fortélyáival. Ezek az események vagy akár a kenyérfesztiválok fellendítik egy-egy régió gasztroturizmusát, mivel az odalátogatók mélyebb betekintést nyerhetnek az ottani szokásokba, népi kultúrába is zenei, szórakoztató és interaktív programok keretében.

Itt jegyezném meg, hogy szakdolgozatom írása közben értesültem olyan kenyérrel kapcsolatos gasztroturisztikai attrakciókról, mint például a kenyérfesztiválok vagy akár kenyérmúzeumok. Személy szerint ezek a lehetőségek turisztikai szempontból nagyobb

publicitást érdemelnének. Javaslatként el tudom képzelni osztálykirándulásokkal egybekötött kenyér vagy egyéb péktermék készítő programokat, ahol a fiatalabb korosztály első kézből tapasztalhatja meg a régi hazai kenyérfőzés hagyományait egy vezetett interaktív foglalkozás során és az itt elkészült saját finomságokat szuvenírként hazavihetik.

5. Összefoglalás

Szakdolgozatom témája a kovász újjászületésének vizsgálata a Covid miatti lezárások alatt. Azért választottam ezt a témát, mert ebben az időszakban feltűntek az újonnan nyitó kézműves pékségek sora, holott pont az üzletek és éttermek bezárásra kényszerültek. Többeknek személyes jellegű nyitási története volt, ez adta az ötletet, hogy magánszemélyeken végezzek egy kérdőíves primer kutatást és vizsgáljam az ő kovászolási motivációjukat.

A második részben beszámolok a Covid megjelenésének hatásairól általánosságban, kitérek röviden arra, hogy ez miképp hatott a turizmusra, azon belül is a gasztroturizmusra. További alfejezetekben a kenyér összetevő elemeit mutatom be. Kitérek itt a különböző gabona fajtákra, amelyekből kenyérlisztet készítenek, külön alponthan összegzem néhány liszttypusnak a jellemzőit. Röviden említést teszek a kenyérfőzés történetéről, majd áttérek a kelesztő anyagokra (nagyobb hangsúlyt fektetve a kovászra), illetve azok összehasonlítására. Továbbiakban beszámolok a gasztronómia szerepéről a turizmusban és a gasztroturizmus megjelenési formáiról. E fejezet zárásaképp pedig demonstrálom, hogy milyen kapcsolat áll fenn a gasztroturizmus és a kenyér hagyománya között. Ismertetek néhány példát és érdekességet, amin keresztül jól lehet érzékelni, hogy milyen fontos szerepe van a kenyérnek a gasztronómiában. Ezen kívül említést teszek még kenyérhelyettesítő termékekről is.

A harmadik részben vezetem végig az online, anonim, kérdőíves vizsgálatomat, amelyet magánszemélyeken végeztem négy kérdéscsoport köré szerveződve. Kérdőívem segítségével azt vizsgáltam, hogy a Covid idején miért, mitől vált újra népszerűvé a kovászkészítés és a kovászos termékek fogyasztása.

A téma továbbvitelének lehetőségeit mérlegelve felmerült bennem az, hogy hasonlóképpen lehetne vizsgálni azokat a kézműves pékségeket, amelyek ebben a gazdaságilag nehéz időszakban nyitottak ki, hogy mi motiválta őket és mitől tartják vállalkozásukat rentábilisnek.

A mellékletekben feltüntettem néhány érdekes választ arra vonatkozóan, hogy a kérdőív kitöltői miért kezdtek el kovászolni, és mi a véleményük a kovász és a Covid közötti kapcsolatról. Végezetül kevésbé ismert kenyérrel kapcsolatos szólások és közmondások gyűjteményével zártam a szakdolgozatomat.

6. Irodalomjegyzék

Báti A. (2011): A kenyér és a kelt tészták mai táplálkozásunkban.

http://real.mtak.hu/26354/1/Pecsi_eapubl_u.pdf Letöltés ideje: 2022. november 15.

Bencze Sz. – Makádi M. – Aranyos T. J – Földi M. – Mikó P. – Drexler Dóra (2019): Őszi tönke és alakor fajták és tájfajták alkalmazhatóságának vizsgálata ökológiai gazdálkodásban - extenzív termesztési tapasztalatok

<https://orgprints.org/id/eprint/38401/1/Bencze%20et%20al%20NNTN%202019%20proc.pdf> Letöltés ideje: 2022. október 5.

Bujdosó, Z. – Kerekesné Dr. Mayer, Á. – Ujvári, K. (2012): Gasztronómia a Vendéglátásban, Budapest: Károly Róbert Főiskola

Farrimond, S. (2017): The Science of Cooking – Every Question Answered to Perfect Your Cooking. New York, DK Publishing, 216-217 p.

Gasztonyi K. (2002): A kenyérkészítés folyamatai I. Sütőiparosok, pékek 49. évf. 3. sz. 8-14. old.

Gomes C., Malheiros C, Campos F., Santos L. L. (2022): COVID-19's Impact on the Restaurant Industry. Sustainability 2022, 14, 11544. <https://doi.org/10.3390/su141811544>

Gulyás A.: Egy Kérdés, Egy Válasz – Tudtad, mi a tönke, az alakor és a kamut?
<https://www.turistamagazin.hu/hir/egy-kerdes-egy-valasz-tudtad-mi-a-tonke-az-alakor-es-a-kamut> (2022 október)

Ingram, C. – Shapter, J. (1999): The World Encyclopedia of Bread and Bread Making. London, Anness Publishing Limited

Irimiás A., Jászberényi M., Michalkó G. (2019). A turisztikai termékek innovatív fejlesztése. Akadémiai Kiadó. <https://doi.org/10.1556/9789634544081>. Letöltés ideje: 2022. október. 15.

Jánossy V.: Koronavírus: A klasszikus vendéglátás megszűnt, jelenleg etetés folyik.
<https://24.hu/kultura/2020/04/02/koronavirus-vendeglatas-helyzete-rendeles-hazhoz-szallitas-ettermek-tuleles/> (2022 szeptember)

- Jeki G. (2021): Meglepő módszerekkel éledeznak a sokkból a vidéki vendéglátósok.
<https://www.hellovidek.hu/gazdasag/2021/04/13/meglepo-modszerekkel-eledeznek-a-sokkbol-a-videki-vendeglatosok> (2022 december)
- Kertész Z. (2003): Beköszöntő. In: Koháry E. (szerk.): Eleven örökség. Kenyér és kásanövények a Kárpát medencében. Budapest, AGROINFORM Kiadó, 5 p.
- Ketter L. (1985): Gasztronómiánk krónikája – A magyar konyha múltja és jövője. Budapest, Mezőgazdasági Kiadó, 124 p.
- Kimbell, V. (2018): The Sourdough School. London, Kyle Books, 58 p.
- Kimbell, V. (2020): The Sourdough School: Sweet Baking: Nourishing the Gut & The Mind. London, Kyle Books
- Kövi P. (1980): Erdélyi lakoma, Bukarest, Kriterion Kiadó
- Magyar Élelmiszerkönyv (2009): 39. melléklet a 152/2009. (XI. 12.) FVM rendelethez.
https://elelmiszerlanc.kormany.hu/download/2/2b/a2000/1_3_16_1%20M%C3%89%20S%C3%BCt%C5%91ipari%20term%C3%A9kek_%202018%20janu%C3%A1r%201_m%C3%B3dos%C3%ADt%C3%A1s.pdf Letöltés ideje: 2022. október 05.
- Magyar Turisztikai Ügynökség (2017): Nemzeti Turizmusfejlesztési Stratégia 2030. Budapest, Magyar Turisztikai Ügynökség, 156 p.
- Marosi K. (2015): Az élesztő. Élet és Tudomány LXX. évf. 16. sz. 508 p.
- Matuz J. – Palágyi A. – Kruppa J. – Iszállyné Tóth J. – Horváth Z. – Siklósiné Rajki E. – Holly L. (2003): Eleven örökség. Kenyér és kásanövények a Kárpát medencében. Budapest, AGROINFORM Kiadó
- Michalkó G. – Németh J. – Birkner Z. (2022): Turizmusbiztonság, járvány, geopolitika. Budapest, Bay Zoltán Alkalmazott Kutatási Közhasznú Nonprofit Kft., 71-72 p.
- Palkovics K. (2022): A turizmus és a gazdaság alakulása magyarországon és az európai unióban a Covid-19 árnyékában. Turisztikai és Vidékfejlesztési Tanulmányok 2022 VII. évfolyam 3. szám, Letöltés ideje: 2022. december 2.
- Pitchford, P. (2002): Healing with Whole Foods. California, North Atlantic Books

Roszik P. (2008): Biokenyér és biobor. In: Kútvölgyi M. (szerk.): Kenyér és bor. Budapest, Timp Kiadó, 119 p.

Szabó P. B. (2012) Élelmiszerek és az egészséges táplálkozás. https://eta.bibl.u-szeged.hu/716/1/elelmiszerek_es_az_egeszseges_taplalkozas_teljes.pdf Letöltés ideje: 2022. december 3.

Szász E.: Miért jobb a kovászos kenyér, mint az élesztős? 3 oka is van. <https://sobors.hu/gasztro/elesztos-vagy-kovaszos-kenyer/> (2023 április)

Szigeti, A. (2003): Népi Konyha, A palócok, a matyók, a bodrogek, a Felső-Tisza vidékiek, a hajdúságiak, a nyírségiak és a sárrétiak ételei, Budapest, Mezőgazda Kiadó és Planétás Kiadó, 26 p.

Tancsa Á.: A kovász – I. rész. <https://www.pekszovetseg.hu/hirek/a-kovasz-i-resz> (2022 december)

Tolnainé Szabó B. (2008): A sütőipar segéd- és járulékos anyagai.

UNWTO (2012): Global Report on Food Tourism. https://webunwto.s3.eu-west-1.amazonaws.com/s3fs-public/2019-09/food_tourism_ok.pdf Letöltés ideje: 2022. május 4.

Vad P. – Varga S. (2017): Mi is az eugenol? Avagy a szegfűszeg hatóanyagának vizsgálata. Természet Világa – Természettudományi közlöny 148. évf. 5. sz.

Vajda J. (2023): A kenyér lelke. Budapest, Central Könyvek, 17-18 p.

Vargabona (2015): Királybúza bemutató. <https://docplayer.hu/36908484-2015-kiralybuza-bemutato.html> Letöltés ideje: 2022 december

Vinkó J.: A tizedik múzsa atyja - Brillat-Savarin története. <https://magyarkonyhaonline.hu/gasztrortenet/a-tizedik-muzsa-atyja---brillat-savarin-tortenete> (2022 december)

6.1. Internetes források:

Impact assessment of the COVID-19 outbreak on international tourism.

<https://www.unwto.org/impact-assessment-of-the-Covid-19-outbreak-on-international-tourism> (2022. december)

Újra lendületet kaphat a gasztroturizmus. <https://turizmus.com/pr/ujra-lenduletet-kaphat-a-gasztroturizmus-1175616> (2022. szeptember)

MTÜ – Vendéglátás. <https://mtu.gov.hu/cikkek/vendeglatas-105/> (2022. szeptember)

Kenyérlelke. <http://www.kenyerlelke.hu/> (2022 november)

Megvannak a XI. Szent István-napi kenyérversenypie idei díjazottjai.

<https://www.origo.hu/gazdasag/20220802-a-xi-szent-istvan-kenyerverseny-nyertesei.html> (2022 november)

Gyártói felhívás - Süssük együtt az ország Gulyás kenyerét és Batátás kenyerét!.

<https://www.pekszovetseg.hu/hirek/gyartoi-felhivas-sussuk-egyutt-az-orszag-gulyas-kenyeret-es-batatas-kenyeret> (2022 október)

Kenyérfesztivál 2023. <https://www.fesztivalportal.hu/gasztronomiai-fesztival/kenyerfesztival-gyor> (2022 december)

World Food Day 2022. <https://www.fao.org/world-food-day/en> (2023 január)

A kenyér világnapja. <https://www.penzcentrum.hu/naptar/10-16/a-kenyer-vilagnapja> (2022 november)

Tiptree World Bread Awards with Brook Food winners announced.

<https://www.worldbreadawards.com/> (2023 január)

Elképesztő eredmény! Harmadik lett a magyar csapat a Bocuse d'Oron!.

https://bocusedorhungary.hu/hir/bocuse_dor_2023_lyon_elkepeszto_eredmeny (2023 február)

Bréking: hatalmas siker, a magyar csapat ott van a dobogón!.

https://turizmusonline.hu/gasztro/cikk/breking_hatalmas_siker_a_magyar_csapat_ott_van_a_dobogon (2022 november)

A kenyér jövője a múltjában rejlik. <https://trademagazin.hu/hu/a-kenyer-jovoje-a-multjaban-rejlik/> (2022 december)

The sourdough hotel: a cultural centre.

<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/wordofmouth/2012/may/30/the-sourdough-hotel-cultural-centre> (2022 december)

Monostori Erőd – látnivalók az ország legnagyobb erődjében.

<https://blog.szallas.hu/monostori-erod-komarom/> (2023 január)

Kenyérmúzeumok külföldön. <https://www.pekszovetseg.hu/kenyermuzeumok-kulfoldon> (2022 december)

Ulmi Kenyérmúzeum. <https://www.pekszovetseg.hu/ulmi-kenyermuzeum> (2022 december)

7. Mellékletek

Ábrajegyzék

1. ábra A lisztgyártás folyamata. Forrás: https://szupermenta.hu/aratastol-a-lisztig-avagy-a-lisztgyartas-folyamata/	14
2. ábra Kenyér típus fogyasztási szokások. Saját szerkesztés	34
3. ábra Kenyérvásárlási helyszínek. Saját szerkesztés	34
4. ábra Kenyérvásárlási szempontok. Saját szerkesztés	36
5. ábra Kitől/Honnan hallott először a kováskészítésről? Saját szerkesztés.....	36
6. ábra Szokott-e otthon kovászt készíteni? Saját szerkesztés.....	37
7. ábra Milyen lisztből készíti a kovászt? Saját szerkesztés.....	38
8. ábra Miket készít kovászból? Saját szerkesztés	38
9. ábra Milyen gyakran készít kovászos termékeket? Saját szerkesztés	39
10. ábra Szokott-e kovászos terméket vásárolni? Saját szerkesztés.....	39
11. ábra Járvány hozzájárul-e a kovász újbóli népszerűségéhez? Saját szerkesztés	40
12. ábra A kovász mennyire fenntartható egy világjárvány idején? Saját szerkesztés.....	41

Táblázatjegyzék

1. táblázat Lisztjelölések. Forrás: Magyar Élelmiszerkönyv	17
2. táblázat Kovász csoportosítása. Forrás: https://www.pekszoetseg.hu/hirek/kovasz-ii- 20	
3. táblázat Kenyérvásárlást befolyásoló tényezők (adatok főben megadva). Saját szerkesztés.....	35

Saját vizsgálat – Miért kezdett el kovászolni?

- *Amikor anya lettem! Fontos a gyerekem egészsége is!*
- *Először a kíváncsiság, aztán a saját kovászos kinevelése után, a kenyerek egyre jobban hatottak az emésztésemre, bélflórámra, szervezetemre általában. Soha nem fogom abbahagyni.*
- *a régi idők emlékére, meg Covid idején nem lehetett mindig élesztőt kapni. Nagymamám például "morzsoltkát" használt, ami rajta maradt a vajlingon, azt hagyta megszáradni. Vásznon zacskóba tette, két-három hétig is elállt, majd felengedte egy kis vízzel és utána gyúrta be a kenyeret.*
- *kíváncsiság, meg sok időm volt a karantén alatt*
- *a gyerekorvos javasolta h magos kenyeret SÜSSEK a gyerekeknek. Nagyon szorulásos volt az egészséges rostos táplálkozás ellenére*
- *Covid idején nem tetszett, hogy a boltban összefogdossák a kenyeret. A bolti kenyér több olyan anyagot tartalmaz, ami nem tesz jót az egészségünknek.*
- *2018.01.01 ki szerettem volna próbálni magam valami másban. S majd beiratkoztam egy péksuliba.*
- *Nem volt a lakóhelyem közelében jó kovászos pékség*
- *Mert a "low FODMAP" diétát követem az emésztési zavaraim miatt. A low FODMAP diéta szerint, nem a gluténnal van a baj a kenyérben, hanem az úgynevezett fructan tartalma miatt. Ezért az előre "emésztett" kovászos kenyér sokkal gyomor barátibb, mint az élesztős. Minden nap eszem kovászos kenyeret és nincs semmi bajom vele. Étteremben viszont általában nincs, azért ott csak gluténmenteset tudok fogyasztani.*
- *Szeretem a kovászos kenyerek ízvilágát, jóval egészségesebb a gyorsan megkelő élesztős kenyérnél. Jobb élettani hatása van, egészségesebb a bélrendszernek. Szerettem volna magam uraként akkor is kenyeret sütni, ha nincs élesztőm.*
- *Ezt láttam, ebben nőtem fel.*

Saját vizsgálat – Kovász és Covid témával kapcsolatos vélemények:

- *Számomra nem létezik más, csak a kovász, járvány ide vagy oda*
- *Aki szívvel-lélekkel kovászol, annak mindegy, hogy mi zajlik a világban, akkor is kovászol.*
- *Egy kovász bármeddig élélhet, csak rajtunk múlik meddig él.*
- *Van kovász élet a Covid után - kell, hogy legyen :)*
- *Olyan, mint egy gyerek, ha nem figyelünk rá állandóan, nem szeretgetjük, meghal.*
- *Végre rájönnek az emberek, hogy a régi dolgok a legjobbak. Ami egyszer bevált és jó a szervezetnek, miért hagynánk el?!*
- *Mert öröm kovászozni.*

Kenyérrel kapcsolatos szólások és közmondások

Érdekességképp összegyűjtöttem néhány kenyérrel kapcsolatos közmondást, melyek többnyire bibliai eredetűek, de nem mindegyiknek ismerjük a származását. Jelen felsorolás a kevésbé ismert szólásokat tartalmazza, a teljesség igénye nélkül.

- Adtál Isten fogat, adjál kenyeret hozzá!
- Ahol kalács nincs, a kenyér is jó.
- Egy fehér kenyérnél jobb kettő.
- A pap is kenyérért prédikál.
- Egy kenyéren élnek. *(Együtt élnek.)*
- Megosztották a kenyeret. *(Elváltak.)*
- Egy szántás, egy kenyér, két szántás, két kenyér, három szántás, három kenyér.
(Több munkával több a kereset is.)
- Ha paraszt nem volna, kenyér sem volna.
- Kenyere ez neki. *(Nélküle nem élhet.)*
- Kenyérrel eszi a cipót. *(Együgyű.)*
- Ki vízen jár, vigyen magával kenyeret is. *(Legyen előrelátó.)*
- Nem kér kenyeret. *(Nem kerül költségbe, pénzbe.)*
- Lesz még szőlő, lesz még lágy kenyér. *(Lesz még jó dolgunk.)*

- Maga kenyere van. (*Önálló.*)
- Tettél-e a sajtához kenyeret? (*Megadtad neki a kellő tiszteletet?*)
- Ha harminckettőnek kenyeret tudsz adni, nem vagy vén. (*Megvan a harminckét fogad, fiatal vagy.*)
- Nem veszi el a kutya a kenyerét. (*Börtönben van. Bezárták.*)
- Többször jön a szobájába a napfény, mint a kenyér. (*Nagyon szegény.*)
- A drótos is az Isten kenyerét eszi.
- Ahol kalács nincs, a kenyér is jó.
- A kenyérnek legjobb dagasztója az Isten.
- Aki idegen ebnek kenyeret ad, nem veszi jutalmát.
- Amely kenyéren összevesznek a testvérek, azon össze is békélnek.
- Az én kenyérem mindig meggyőzi az ő követ. (*Rosszat jóval fizetek.*)
- Bor és kenyér nélkül fázik a bujaság.
- Éhes gyomornak mézes falat a zabkenyér héja is. (*Éhező gyomornak nincs jobb a kenyérnél.*)
- Ha magyar kenyeret eszel, becsüld meg a magyart.
- Ha paraszt nem volna, kenyérünk se volna.
- Jobb a száraz kenyér békességgel, mint hizlalt borjú pörlekedéssel.
- Kenyérrel hál az ágyban. (*Telhetetlen.*)
- Ki minő kovászt tesz, oly kenyeret eszik.
- Kinek kenyerét eszed, annak nótáját fűjjad.
- Másnak kalácsot ne ígérj, ha magad a kenyérből sem haraphatsz jót.
- Megszegték bőrkéssel a kenyeret. (*Szíjjal elverték.*)
- Mi haszna éhen halónak abban, hogy Kolozsvárt jó kenyeret sütnék?
- Nem éri el az új kenyeret.
- Nem veszi el a kutya a kenyerét. (*Börtönben van.*)
- Régi búzából is válik jó kenyér.
- Sok darab kenyér kell ott. (*Nagy család.*)
- Sok darab kenyeret kell megenni, míg ember egymást megismeri.

8. Függetlékek

NYILATKOZAT

szakdolgozat nyilvános hozzáféréséről és eredetiségéről

A hallgató neve: Andó Emőke
A Hallgató Neptun kódja: E6I7TM
A dolgozat címe: Kelt tészták és szerepük a turisztikai kínálat alakításában, avagy a kovász reneszánsza Covid idején
A megjelenés éve: 2023
A konzulens tanszék neve: Fenntartható Turizmus Tanszék

Kijelentem, hogy az általam benyújtott záródolgozat/szakdolgozat/diplomadolgozat/portfólió¹ egyéni, eredeti jellegű, saját szellemi alkotásom. Azon részeket, melyeket más szerzők munkájából vettem át, egyértelműen megjelöltem, s az irodalomjegyzékben szerepeltettem.

Ha a fenti nyilatkozattal valótlan állítottam, tudomásul veszem, hogy a Záróvizsga-bizottság a záróvizsgából kizár és a záróvizsgát csak új dolgozat készítése után tehetek.

A leadott dolgozat, mely PDF dokumentum, szerkesztését nem, megtekintését és nyomtatását engedélyezem.

Tudomásul veszem, hogy az általam készített dolgozatra, mint szellemi alkotás felhasználására, hasznosítására a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem mindenkori szellemi tulajdonkezelési szabályzatában megfogalmazottak érvényesek.

Tudomásul veszem, hogy dolgozatom elektronikus változata feltöltésre kerül a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem könyvtári repozitori rendszerébe.

Kelt: Gödöllő, 2023.05.08



Hallgató aláírása

¹ A megfelelő dolgozattípus meghagyása mellett a többi típus törölendő.

4. sz. függelék – Hallgatói és konzulensi nyilatkozat

NYILATKOZAT

Alulírott **Andó Emőke**, a Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem, **Szent István Campus, Turizmus-vendéglátás** szak nappali/levelező* tagozat végzős hallgatója nyilatkozom, hogy a dolgozat saját munkám, melynek elkészítése során a felhasznált irodalmat korrekt módon, a jogi és etikai szabályok betartásával kezeltem. Hozzájárulok ahhoz, hogy Záródolgozatom/Szakdolgozatom/Diplomadolgozatom egyoldalas összefoglalója felkerüljön az Egyetem honlapjára és hogy a digitális verzióban (pdf formátumban) leadott dolgozatom elérhető legyen a témát vezető Tanszéken/Intézetben, illetve az Egyetem központi nyilvántartásában, a jogi és etikai szabályok teljes körű betartása mellett.

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem*

Kelt: Gödöllő, 2023. 04. 27.

Andó Emőke

Hallgató

**KONZULTÁCIÓS
NYILATKOZAT**

A Andó Emőke (név) (hallgató Neptun azonosítója: EG17TM) konzulenseként nyilatkozom arról, hogy a záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfólió¹ áttekintettem, a hallgatót az irodalmi források korrekt kezelésének követelményeiről, jogi és etikai szabályairól tájékoztattam.

A záródolgozatot/szakdolgozatot/diplomadolgozatot/portfóliót a záróvizsgán történő védelemre javaslom / nem javaslom².

A dolgozat állam- vagy szolgálati titkot tartalmaz: igen nem*³

Kelt: Gyöngyös év 04 hó 25 nap

Dr. Kovács Gyöngyi
Belső konzulens

SZAKDOLGOZAT

ANDÓ EMŐKE
Turizmus-vendéglátás szak

Gödöllő
2023

SZAKDOLGOZAT TARTALMI KIVONATA

Kelt tésták és szerepük a turisztikai kínálat alakításában, avagy a kovász reneszánsza Covid idején **Andó Emőke**

Turizmus-vendéglátás szak, Alapképzés, Nappali tagozat

Fenntartható Fejlesztés és Gazdálkodás Intézet, Fenntartható Turizmus Tanszék

Dr. Kovács Gyöngyi, egyetemi adjunktus, MATE – Károly Róbert Campus, Gyöngyös

Szakdolgozatom témája a kovász újjászületésének vizsgálata a Covid miatti lezárások alatt. Azért választottam ezt a témát, mert ebben az időszakban feltűntek az újonnan nyitó kézműves pékségek sora, holott pont az üzletek és az éttermek bezárásra kényszerültek. Több ilyen pékségnek személyes jellegű nyitási története volt, ez adta az ötletet, hogy magánszemélyeken végezzek egy kérdőíves primer kutatást és vizsgáljam az ő kovászolási motivációjukat. A második részben beszámolok a Covid megjelenésének hatásairól általánosságban, miképp hatott a turizmusra, azon belül is a gasztroturizmusra. További alfejezetekben ismertetem a kenyér összetevő elemeit, gabona fajtákat, lisztípusokat, kelesztő anyagokat (nagyobb hangsúlyt fektetve a kovászra), és kenyérhelyettesítő termékeket. Továbbiakban beszámolok a gasztronómia szerepéről a turizmusban és a gasztroturizmus megjelenési formáiról. E fejezet zárásaképp pedig demonstrálom, hogy milyen kapcsolat áll fenn a gasztroturizmus és a kenyér hagyománya között. Bemutatok néhány kenyérrel kapcsolatos gasztronómiai és gasztroturisztikai eseményt. A harmadik részben vezetem végig az online, anonim, kérdőíves vizsgálatomat, mely négy kérdéscsoport köré szerveződött. A kérdőív segítségével azt vizsgálom, hogy a Covid idején miért, mitől vált újra népszerűvé a kovászkészítés és a kovászos termékek fogyasztása. A mellékletekben pedig feltüntettem néhány érdekes választ és személyes véleményt a kovász és a Covid viszonyával kapcsolatosan.