

Tartalomjegyzék

Előszó	6
Miért sütök kenyeret?	9
Egy falat kenyértörténelem	14
Alapanyag-ismeret	21
Mentes receptek	66
<i>Fehér kenyerek</i>	72
<i>Barna kenyerek</i>	108
<i>Magvas kenyerek</i>	124
<i>Bagettek</i>	142
<i>Lepénykenyerek</i>	162
<i>Péksütemények</i>	176
<i>Alternatív péktermékek</i>	224
<i>Édes és ünnepi kenyerek</i>	260
<i>A nagyvilág kenyerei</i>	278
A kenyér tárolása és az eltarthatóság titkai	327
Gyakran ismételt kérdések	330
Alapanyagok felhasználása és helyettesíthetősége	333
Köszönetnyilvánítás	336
Név- és tárgymutató	338

Kezdők kovászos kenyere

HOZZÁVALÓK

A LEVAINHEZ

60 g *aktív kovász*

120 g *víz*

60 g *barna rizsliszt*

60 g *világos hajdinaliszt*

A KENYÉRTÉSZTÁHOZ

320 ml *víz*

22 g *útifűmaghéj*

300 g *levain*

20 g *olívaolaj*

100 g *zabliszt*

100 g *világos hajdinaliszt*

100 g *édes rizsliszt*

10 g *só*

- A levainhez az aktív kovászt és a vizet tiszta üvegben összekeverjük. Hozzáadjuk a liszteket, és 6 órán át kelesztjük, amíg buborékos lesz és megemelkedik.
- A tésztához nagy keverőtálban összekeverjük a vizet és az útifűmaghéjat, és addig keverjük, amíg sűrűsödni kezd, majd 10 percre félretesszük. Hozzáadjuk az érett levaint és az olajat, elkeverjük, hozzászitaljuk a liszteket, a sót, és 5-10 percig dagasztjuk, amíg a tészta sima lesz (az állaga pedig kissé ragacsos).
- A tésztát ezután enyhén olajozott felületen gyengéden átgyúrjuk, és a választott kelesztőkosár formájára alakítjuk.
- A kelesztőkosarat enyhén megszórjuk rizsliszttel, és a tésztát óvatosan áttesszük a kosárba az összeillesztéssel felfelé. Konyharuhával letakarjuk és meleg helyen kelesztjük kb. 3 (hidegebb időben 5) órát, vagy meleg helyen kelesztjük kb. 1 órát, majd egy éjszakára (8-12 órára) a hűtőbe tesszük.
- Sütés előtt fél órával előmelegítjük a sütőt 230 °C-ra, benne (ha használunk) a vaslábossal.

Folytatás a következő oldalon →





Kenyérsütés

Az egyik nagyanyám egy dél-zalai, míg a másik egy somogyi kis településen élt, a kenyérsütésben azonban hasonló gyakorlatot űztek. Édesanyám és édesapám családjánál is házi, úgynevezett rakott kemencét használtak. Somogyi nagyanyámnál a konyha végében állt a magasra épített sütő. Mindkét családnál hetente egyszer sütöttek, két vagy három nagy veknit, ami aztán egész hétre kitarított. Nagynéném, Jolán szavai szerint a kenyérnek „pörkölt volt a teteje, magasra felment, és puha, lyukacsos volt belül”. Zalai nagyanyám aratási napok előtt mindig sütött friss kenyeret a heti adagon felül.

Morzsoltka

A morzsoltka lényegében kovásztípus vagy öregtészta volt. A kenyérdagasztás végén, amikor a tészta már megformázva a kelesztőkosárba került, a teknő oldaláról levakarták az odatapadt tésztamaradékot, amit aztán liszttel vagy korpával gyúrtak össze. Nagyanyám elmondása szerint a Dunántúlon volt, aki hígabb formában fazékba tette, majd a pincében tárolta a maradék tésztát a következő sütésig, időnként kevés lisztet és vizet keverve hozzá. Ezt a változatot záporkának hívták. A morzsoltkát nagyanyám gombóccá formázva tányérra tette és a spájz legfelső polcán tárolta, ahol a külseje keményre száradt, ám a belseje puha maradt. A következő kenyérsütés előtt darabokra morzsolva (innen eredhet a neve) cukorral, liszttel és vízzel keverte össze, gyakorlatilag ez volt a kovásza.



Ropogós pikáns lapkenyér

HOZZÁVALÓK

40 g *chiamag*
40 g *napraforgómag*
40 g *tökmag*
80 g *szeszámag*
20 g *egész mák*
40 g *zabpehely*
85 g *lenmagliszt*
2 tk. *szárított petrezselyem*
1 tk. *őrölt kömény*
1 tk. *csilipehely*
1/2 tk. *só*
340–350 ml *víz*
2 ek. *kovász*

- A magokat serpenyőben szárazon, közepes lángon néhány percig pirítjuk (gyakran körbemozgatjuk a serpenyőben, amíg illatosak lesznek és mindkét oldaluk enyhén megpirul). Ezután félretesszük kihűlni.
- Nagy tálban alaposan összekeverjük az összes magot, a lenmaglisztet és fűszereket. A keverékre öntjük a vizet, hozzákeverjük a kovászt, és hagyjuk kb. 6 órát fermentálódni.
- Előmelegítjük a sütőt 160 °C- ra. Két nagy tepsit kibélelünk sütőpapírral. Ezután a magkeveréket az előkészített tepsire kanalazzuk, a lehető legvékonyabb és legegyszerűsebb rétegben elkenve a keveréket, hogy ropogós legyen. (Lyukak ne maradjanak benne.) Kb. 50 percig sütjük.
- A sütési idő felénél lehúzzuk a papírról, megfordítjuk (hogy egyenletesen süljön), valamint éles késsel daraboljuk/jelöljük (miután megsült és kihűlt, már csak törni tudjuk). Amikor a lapkenyér enyhén barnult, szilárd, és száraz tapintású, kivesszük a sütőből. Hagyjuk teljesen kihűlni a tepsiben, majd a jelölések mentén darabokra törjük. Légmentesen záródó dobozban a pulton tároljuk, akár 2-3 hétig.

Fűszeres minibagett

HOZZÁVALÓK

100 g zab

100 g fehér cirok

50 g mandulaliszt

375 ml víz

20 g útifűmaghéj

50 g gluténmentes kovász

12 g rizsszirup

5 g só

ízesítésnek gyömbér,

szerecsendió, kardamom és

kömény

- A hozzávalókat összekeverjük, majd egy éjszakán át hideg helyen (nem hűtőben) pihentetjük.
- Kb. 10 óra elteltével a tésztát óvatosan alaposan lisztezett felületre kifordítjuk, trokserrel vagy késsel formára vágjuk.
- Végül 210 °C-os sütőben kb. 40 perc alatt megsütjük.



Lángos

HOZZÁVALÓK

260 g rizs- vagy hajdinaliszt
16 g útifűmaghéj
280–300 ml víz
3 lentojás (6 g arany lenmagliszt, 70 ml víz)
6 g só
6 g cukor (elhagyható)
100 g főtt burgonya vagy édesburgonya
15 g friss élesztő vagy 100 g kovász
1 ek. olaj

- Elkészítjük a lenmagtojást: a lenmaglisztet csomómentesre keverjük a vízzel, és pár percig állni hagyjuk. Hozzákeverjük a többi hozzávalót és kidagasztjuk, majd letakarva 30 percig pihentetjük.
- Ezután 6–10 darabra osztjuk (attól függően, mekkora lángosokat szeretnénk készíteni), és az adagokat olajos kézzel laposra kihúzzuk.
- Papírral bélelt tepsin, papírral letakarva kelesztjük, ha élesztős, 30 percig, ha kovászos, legalább 1 órát.
- Ezután bő, forró olajban oldalanként néhány perc alatt aranybarnára sütjük, és nedvszívó papírral bélelt tányéron leitatjuk.



Kornspitz

HOZZÁVALÓK

100 g köles- vagy
kukoricaliszt
100 g barna rizsliszt
30 g hajdinaliszt
30 g darált chiamag
30 g útifűmaghéj
1 tk. só
280 ml víz
100 ml gluténmentes sör
200 g kovász
1 tk. juharszirup
1 ek. növényi joghurt

A TETEJÉRE

1 ek. zabpehely, tökmag,
napraforgómag (külön-
külön, vagy ezek keveréke)

- A tésztát bedagasztjuk, majd 30 percig kelesztjük. Ezután 7-10 adagra osztjuk, az adagokból gombócokat készítünk, és letakarva 10 percig pihentetjük.
- A gombócokat a kis pihenő után oválisra nyújtjuk, majd feltekerjük, és áthengergetjük a kezünk alatt.
- Vízzel alaposan megkenjük, ezután magkeverékbe forgatjuk, majd sütőpapírral bélelt tepsire sorakoztatva, letakarva kelesztjük 1-2 órát.
- Előmelegített sütőben, légkeverésen, 180 °C-on pirosra sütjük.





Mazsolás kalács

HOZZÁVALÓK

AZ ELŐTÉSZTÁHOZ

100 g hajdinaliszt

100 g kovász

80 g víz

10 g cukor

A KALÁCSHOZ

50 g hajdinaliszt

30 g rizsliszt

50 g barna rizsliszt

10 g útifűmaghéj

200 ml növényi tej

50 g cukor

50 g margarin

1 tk. vaníliakivonat

csipetnyi só

1 tk. lenmagliszt

és 3 ek. növényi tej

100 g mazsola, pár órára

teába áztatva

■ Az előtészta hozzávalóit összekeverjük, majd 6 órán keresztül konyhapulton kelesztjük.

■ A keverőtálba tesszük a többi hozzávalót (a margarin kivételével), és kidolgozzuk a tésztát. Az olvasztott margarint ezután több lépésben adjuk a tésztához, és addig gyúrjuk, amíg elválik a keverőtál szélétől, majd beleforgatjuk az áztatott mazsolát.

■ Rúddá formázva kuglófsütő formába tesszük, majd 1-2 órát kelesztjük nejlonzacskóba húzva (nagyobb méretű és puffadt lesz).

■ 180 °C-os előmelegített sütőben kb. 45 percig sütjük (tűpróbával ellenőrizzük), és a tepsiben hagyjuk kihűlni.

Focaccia

HOZZÁVALÓK

AZ ELŐTÉSztÁHOZ

100 g rizsliszt

100 g víz

100 g kovász

A TÉSztÁHOZ

100 g barna rizsliszt

100 g csicseriborsóliszt

100 g édes rizsliszt

10 g útifűmaghéj

5 g száraz élesztő

300 g víz

A KENŐKEVERÉKHEZ

20 g víz

20 g olívaolaj

5 g só

rozmaryng

- Az előtésztát hozzávalóit összekeverjük és 6-8 órát állni hagyjuk.
- Az élesztőt meleg vízben feloldjuk és félretesszük. Nagy tálban összekeverjük a liszteket a sóval és az útifűmaghéjjal. Hozzáadjuk az előtésztát, a vizet, és összekeverjük, hogy sima tésztát kapjunk (szinte folyékony lesz). A tésztát 2-3 órán át 30 °C körüli hőmérsékleten pihenni hagyjuk.
- Ezután a tésztát enyhén olajozott sütőpapírral borított, kb. 30 × 20 cm-es tepsibe tesszük, majd további 1 órán át meleg hőmérsékleten kelesztjük.
- Előmelegítjük a sütőt 220 °C-ra. Ha a focaccia a duplájára nőtt, kis tálkában elkészítjük a kenőkeveréket. Megkenjük ujjunkat az olajos keveréssel, és néhány kis lyukat szúrunk a focaccia tésztájába. Ezután a maradék olajkeveréket a kenyér tetejére és a kis lyukakba öntünk. Extra sót szórunk a tetejére, ha sósan szeretjük. Rozmaryngot hintünk rá, és 220 °C-on 30 percig sütjük.



■ ALAPANYAGOK FELHASZNÁLÁSA ÉS HELYETTESÍTHETŐSÉGE

Liszt típus

Legjobb felhasználása

Mivel helyettesíthető?

Fehér rizsliszt

Sokoldalúan használható a gluténmentes sütésben. A pékáru darabos, szemcsés lehet, ha túl sokat vagy túl durva őrlésűt használunk belőle.

Kölesliszt, kukoricaliszt, cirokliszt, fehér liszt

Barna rizsliszt

Muffinokban, süteményekben és kenyerekben használható, enyhén diós ízű, tápértéke nagyobb, mint a fehér rizslisztből készült változatoknak.

Fehér és vörös cirokliszt, zabliszt, quinoaliszt, hajdinaliszt

Édes fehér rizsliszt

Enyhe, nem túl édes. Az egyéb rizslisztek helyett használva magasabbak és természetes keményítőtartalma miatt könnyebbek lesznek a tészták (pl. a kuglóf vagy a piskóta).

Burgonyakeményítő, tapiókakeményítő, maniókaliszt

Quinoaliszt

A quinoa magas fehérje- és rosttartalma miatt lisztje tápláló. Enyhén diós, földes ízű. Enyhébb liszttel keverve kiegyensúlyozott, lágy ízű lesz, remek állaggal. Egy másik liszttel fele-fele arányban keverve a quinoaliszt jó kiindulópont a legtöbb recepthez.

Maniókaliszt, édes rizsliszt, fehér cirokliszt, hajdinaliszt, gesztenyeliszt

Kukoricaliszt

Sok helyen sűrű kását készítenek, mint például a polentát Olaszországban. A búzaliszt helyettesítésére is használható, kukoricakenyér és egyéb pékáruk készítéséhez.

Cirokliszt, hajdinaliszt, csicseriborsóliszt

Hajdinaliszt

Ez a gluténmentes liszt remekül beválik élesztős kenyerekben, palacsintában és zsíros, piskóta típusú süteményekben.

Zabliszt, barna rizsliszt, quinoaliszt, cirokliszt