

## A kovászos kenyér története – régen és most

A kovászt az emberiség több ezer év óta ismeri és használja kenyérsütéshez. A múltban az asszonyok a kovászt nagy becsben tartották, sőt a házasulandó lányok ezt vitték magukkal az új házba.



### A kovász víz és liszt

keveréke, melyben erjedés indul el. A buborékosodással járó folyamat során a mikroorganizmusok összessége egymással kölcsönhatásba lép, miközben **tejsav és ecetsav képződik**. Emiatt van a kovásznak kellemesen savanykás illata. A **kovász egy olyan élő dolog**, amely a közvetlen környezetéből veszi fel a különböző baktériumokat és gombákat (pl. élesztőgomba), ezért **nincs két egyforma ízű kovász**.

A 20. század elejétől azonban a kovászos kenyeret fokozatosan felváltotta az **élesztőgombás erjesztéssel és egyéb enzimek felhasználásával készült kenyerek**. Egyes kutatások szerint az élesztő-forradalma, illetve a **lerövidült fermentációs idő következménye lehet bizonyos bél problémák, intoleranciák kialakulása**.



## Egészségre gyakorolt jótékony hatásai

A legújabb tanulmányok eredményei megegyeznek az ősi tanításokkal: a kovászos kenyér fogyasztása kedvezőbb az emberi test számára, mint az élesztős kenyér fogyasztása. A kovászos kenyerek a hosszú érési idő alatt lebontják a szénhidrátokat, így az ilyen kenyér vagy pékáru **nem emeli meg hirtelen a vércukor szintet**. A kovász és a „jó” baktériumok **elő emésztik a keményítőt (glutént)** a kenyérben, így azoknak akik emésztési problémákkal küzdenek (irritábilis bél szindróma, lisztérzékenység egyes fajtái), **könnyebb megemészteni a kovászos kenyereket**. Ráadásul a kovászos kenyerekhez nem szükséges semmilyen adalékanyagot adni, így nem terheljük szervezetünket fölösleges anyagokkal.



Egyes vizsgálatok további összefüggéseket véltek felfedezni a kovászfogyasztás és bizonyos pozitív élettani hatások között. Ezek a következők:

- a bélben megnövekedett bifidobaktérium jelenlét (ún. jótékony baktérium)
- irritábilis bélszindrómában szenvedők tüneteinek enyhítése
- puffadás és szelesedés előfordulásának csökkenése

## Kovászos kenyér és a gluténérzékenység

Régen csak kovászos kenyeret ettek az emberek és nem ismerték a glutén-érzékenységet. A kovász hatását ma tömegnövelők, ízfokozók és egyéb kemikáliák helyettesítik: így lesz gyorsabb, de rosszabb minőségű az eredmény. Ha valódi kenyeret akarunk sütni, ahhoz liszt, víz, só és nagyon sok idő kell, nincs expressz megoldás.

A kovász a kenyérsütés legősibb eszköze, liszt és víz keveréke, amely természetes és sokáig tartó fermentáció során válik alkalmassá a tészta megkelesztésére. Állításuk szerint a hosszú fermentáció(kovászolás) lehet a siker





titka, mivel ez teszi lehetővé, hogy a baktériumok teljesen lebontsák a szénhidrátokat és a glutént.

## Miért drágább a kovászos kenyér?

Egy jó kenyér nem másnapig jó kenyér, sőt! Ami másnap már nem jó, az eleve rossz. A kovászos kenyerek három-négy napig biztosan elállnak (bár a héjuk ilyenkor már nem ropogós), az adalékanyagokkal gyártottak közül pedig sok már két nap után penészes vagy száraz. A két termék között viszont árban viszont jelentős a különbség. Mi ennek az oka?

**A kovásztól lesz egy kenyérnek jó állaga, attól válik tartóssá, finommá, csak éppen a kovász törődést**

**igényel, “bonyolítja” a kenyérfőzés folyamatát.** A nagyüzemi pékségekben többnyire nem használnak kovászt, a kelesztést különböző adalékanyagokkal és kemikáliákkal segítik elő.



“A kovásztolt kenyérnek minimum négy óra a kelesztési ideje, de lehet akár tizenkettő is– A kelesztési idő leginkább attól függ, hogy milyen lisztből dolgozunk. A rozs- és a tönkölyliszt például lassabban kel, mint a sima, fehér búzaliszt.” Magasabb árát tehát egyértelműen az elkészítésébe fektetett idő, energia és nem utolsósorban szakértelemmel magyarázhatjuk.

**'Zero waste' tendencia** – vagyis kevesebb hulladékot a Földnek

Hazánkban is egyre elterjedtebb és szerencsére sokak által alkalmazott tendencia a hulladék minimalizálása. Legfőbb alkalmazási területe természetesen a műanyag szemétre irányul, de élelmiszerekből is elképesztő mennyiségű felesleget, hulladékot termelünk nap mind nap.

Csak Magyarországon évente mintegy 1,8 millió élelmiszerhulladék keletkezik, Nyugat-Európában ez a szám még magasabb. A kovász jó alternatíva lehet mindkét probléma enyhítésére, mivel egyszerre valósul meg természetes alapanyagok felhasználása, illetve a tartósítás.



Források:

<https://www.naturprojekt.hu/a-hazi-kenyersutesrol/a-kovaszrol>

<https://www.goldengranet.com/hu/a-kovasz-pozitiv-hatasai-az-egeszsegre-avagy-miert-elonyos-a-kenyerkeszitesben-b75/>

<https://nlc.hu/gasztro/20131014/kovaszos-kenyer-ar/>