

csak akkor van baj, ha aránytalanul több időt foglalnak le a házaspárok egyéni és közösségi életéből, és főleg akkor, ha a krízishelyzetekben a párokat egymás ellen, vagy a közösség ellen hergelik.

A házaspároknak nemcsak a saját barátaikra és baráti kapcsolataikra kell figyelniük, hanem majd gyermekeikére is. A **gyermeknek** maguknak kell megválasztaniuk barátaikat, de a szülők elősegíthetik baráti körük kialakulását. A gyakorlat az, hogy a szülők a maguk közösségének gyerekeiből hoznak össze egy kicsoport. A későbbiekben ezekből kiválhatnak, hogy a maguk választotta baráti körbe lépjenek.

A gyermekek naponta több órát töltenek együtt iskolatársaikkal, természetes dolog, hogy az iskolai és egyéb ifjúsági körökből barátkozások alakuljanak ki. Ezeket a barátkozásokat a szülők ne tiltással, hanem megértéssel fogadják, és nagy tapintattal kezeljék. Hívják meg a családba gyermekeik barátait és bízzanak a gyermekükben, hogy a szülői nevelés és példa alapján maguk is jó döntést hoznak. Problémás esetekben fel kell hívni a gyermek figyelmét a veszélyekre, de nem dönthetnek helyettük a barátjuk és a párjuk megválasztásában sem.

3. Ismerősök

A házaspárok a család belső körén és a baráti körön kívül kapcsolatba kerülnek másokkal is a munkahelyen, a lakóközösségben és egyéb helyeken.

Nagy kihívás a házások számára a **munkaviszony** helyes megválasztása és főleg a nők munkavállalásának problémája. Anélkül, hogy a jól ismert gondot részleteznénk, tudjuk, hogy jelenleg a pályaválasztással nincs biztosítva a jövőbeli munkaviszony sem, mert bárki, bármikor elveszítheti állását. A nőknek a megszerzett szakmai képzettsége is kérdőjeles, nemcsak a „gyesen” töltött évek miatt, hanem az utána való elhelyezkedés miatt is.

Ebben a helyzetben különös fontosságot jelent a családok és közösségek összefogása és egymás támogatása. Fontos a munkahelyi jó kapcsolatok kialakítása is „barátok szerzésére a hamis mammonból”. Ami természetesen nem protekciót, vagy valami rossz dolgot jelent, hanem jó emberi kapcsolatokat a munkahelyen.

A „dolgozó nő” problematikáját illetően, napjainkban különösen fontos a feleség részéről az anyaság felértékelése lélekben. Ajánlható ez anélkül, hogy a nők egyéb alkotó tevékenységhez való jogát bárki is megkérdőjelezné vagy tiltaná.

A házaspárok régi vagy új **lakóhelyükön** is megismerkednek új emberekkel. Fontos, hogy túl a jézusi missziós küldetésükön (emberek egybeszeretése), nyitottak legyenek az ott élő emberek iránt. Főleg a rászorulókhöz (öreg, betegek), de azokhoz is figyelemmel forduljanak, akikkel a kis és nagy gyermekeik révén kerülnek kapcsolatba (játsszóterem, szülői értekezlet stb.). A rájuk fordított figyelem és gondoskodás nem elvesztegetett idő.

Ugyanez vonatkozik a templomi, karitászbeli és **egyéb** ismeretségekre is.

Az idő nagy kincs! Naponta azonban csak 24 óra áll rendelkezésünkre. Aki gazdaságosan akarja felhasználni az idejét, annak naponta **terveznie** kell és **elszámolnia** az idejével. Egyensúlyt és harmóniát csak így teremthet az egyéni, házasi, családi és közösségi életében.

<http://www.bokorportal.hu/jegyseknek.php>

KORPONAI ERZSÉBET

MINDENNAPI KENYERÜNKET...



Nagyon régen tervezem, hogy saját kovászos kenyeret fogok sütni. Idejét nem tudom, de nem most kezdtem nem szeretni a készen kapható kenyeret. Mostanában időm végtelen, de nincs sütőm és a tervben lévő kemence még nem készült el. :D Ráérek, egyszer majd az is meglesz.

Egy kedves ismerősöm megajándékozott jó pár konyhából hiányzó dologgal. Többek között kaptam egy kenyérsütőgépet. Már a kovászkészítést jóval előbb kitanulmányoztam a neten, de azt is tudtam, addig nem kezdek hozzá, amíg nem tudok jó lisztet rendelni. Egy baráti házaspár megajánlotta a rávalót. Az egyik szomszédasszony barátnőm adott a malomból érkezésig egy kevés tönkölybúzalisztet, hogy elkezdhessem a kovász készítését.

A kovász

Sokat olvastam a kovászról. Kérdezősködtem is anyukámtól, más idős emberektől és persze ezt is alaposan tanulmányoztam. Azt hiszem, ez volt az első döbbenetem. A kovász lisztből, vízből áll és a saját házi baktériumaink erjesztik. Voltak vidékek, ahol a kovász nemzedékről-nemzedékre szállt. Nagyon nagy bűn volt, ha valaki hagyta tönkremenni. Nem mindenütt tettek el a kovászból is és az öregtésztából is, de mindkettőt lisztel elmorzsolták, kiszárították, így papírzacskóban várta a következő kenyérsütést. Ezt hívták a dunántúliak „sütnivalónak”. Ha valamely asszonynak tönkrement, vagy elfelejtett eltenni, akkor mehetett a szomszédba kérni, de az nagy szégyen volt. Innen ered a „nincs sütnivalója” mondásunk, „esztelen” értelmezésben. Végiggondoltam, ha a sütnivalót minden lány vitte a családból, akkor vitte

az őseit is. Minden generáció az előzőre építette a sajátját. A kovász a családi folytonosság volt. Talán ezért is volt „szent” a kenyér és ezért volt életet adó táplálék. Kenyéren és vízen el lehetett élni évekig. Aztán voltak olyan vidékek, ahol a falun belül cserélgették egymással a kovászt. Ez még érdekesebb. Megosztották egymással az életet. Még sokat kell tanulnom erről a jó kovászról. Annyit már tudok, minél régebbi, annál ízesebb a kenyér.

A liszt

Találtam egy malmot, amiről az a hír járja, hogy régi technológiával, adalékanyagok nélkül készítik a lisztet, megváltatják a beszállítókat. Első tapasztalatom szerint (nem volt teljesen pozitív) a lisztnek búza íze van! Nahát, nahát. Nem keserű, nem íztelen. Emlékszem gyerekkoromban, ha elmentünk egy érett búzátábla mellett (sokat kirándultunk), le-letéptünk egy-egy kalászt és rágcsáltuk a búzamatot. Ez még abban az időben volt, amikor tápértéke volt a földnek és a terményeknek. Tudom, milyen íze van a jó búzának. Az öreg molnárok szájukba vettek pár szem gabonát, megrágták és mindent tudtak a minőségéről. Sokat olvastam a lisztről is. Inkább nem írom le milyen adalékanyagokat kevernek bele, már a malomban. Akit érdekel, megtalálja a neten. Aztán, amit soha nem néztem, az a lejárató idő. A liszt egy évig jó. Ugyebár terméstől termésig. Átnéztem az itthon lévő malomipari, boltból vett készletemet és mindent odaadtam állattartó barátainknak, kivéve az epe keserűket, az ment a kukába. Találtam két hónapja vásárolt, de egy éve lejárt lisztet. Még szerencse, hogy nem sok volt itthon. Nem is volt semmi íze. Már tudom, hogy mindig meg kell nézni a lejáratot, otthon pedig megkóstolni, leszitalni és olyan tartóba tenni, amiben nem vesz fel nedvességet, de szellőzik. A friss liszt nem fehér, oxigén hatására idővel fehéredik. Az Alföldön lisztes ládáknak tartották. Még emlékszem, nagyszüleimnél is ilyen volt. A szürke liszt penészes, csak bekeverik és eladják. A kesernyész íze is bedöglött, túlmelegedett, dohos lisztet jelez.

A víz

Már a kovász készítésénél is számít a víz minősége. A csapvíz nem jó. Sem a klór, sem a mész nem jó a kenyérnek. Vagy tisztított víz, vagy natúr ásványvíz a jó, de persze legjobb a forrásvíz, már akinek van olyan a környéken.

A kenyér

Hát erről már most regényt írhatnék. Igyekszem nem tenni. Nem fogok receptet adni, sem technológiát hozzá, mert ami számomra nyilvánvalóvá vált az előbbieket szerint, az az, hogy mindenkinek saját magának kell kidolgoznia a neki megfelelő kenyeret. Három hét intenzív kísérletezés után van egy alapreceptem, egy saját technológiám, egy saját íz világom. (A klasszikus liszt, víz, só összetétel nálam kiegészül egy kis kókuszolajjal,

egy kiskanál cukorral és a vízmennyiség egy részét friss tehéntejből készült gombás aludttejjel helyettesítettem. Ettől nem morzsálódik és egy hét után is tökéletes.) Mindenki, aki megkóstolta, azt mondta, hogy jóízű. Na, igen, a sok kísérlet között volt egy olyan is, amiből senkinek nem adtam, a végén az is állateledel lett. Ennél a darabnál spórolni akartam a kelesztési idővel. A késztermék erősen átértékelte a „ha megdobnak kövel, dobd vissza kenyérrrel” mondás tartalmát. Ha én ezzel valakit megdobtam volna, az azonnal szörnyethal. :D

Persze még kell egy jó sütő. A kenyérsütő gép mindenre jó, csak kenyérsütésre nem. Sok tapasztalatot elolvastam, mindenki sütőben süti, még akkor is, ha használja, a gépet mondjuk dagasztásra.

A jó kovászos kenyérhez idő kell, odafigyelés és törődés. Ez egy 12-14 órás művelet. Lehet ezzel, azzal gyorsítani (pl. élesztőt raknak hozzá – én nem tettem), de bárhogy kísérleteztem, csak a régi, nagymamák időszerű módszere vált be. Nagyon fontos a hőmérséklet. Az ideális kenyér 36 fokon készül. Milyen érdekes! Bizony a bennünket éltető jó baktériumok, amik átalakítják a lisztet és vizet tápláló kenyérré, a mi testhőmérsékletünket kedvelik.

Nem lehet megúszni a cirka egyórás kézi dagasztást. Nem lehet megúszni a kelő tészta jó hőfokon tartását. Régen jól betakarították, meleg helyen tartották, hogy „meg ne fázson” És nem lehet megúszni a jó hőfokú sütést. Jön az a kemence! :D

Tapasztalataim

A kenyér jó ízű, tápláló, melegít, nem terheli az emésztőrendszert, sőt pucolja, egyszóval energiát és életet ad.

Még a legjobb pék sem tudja elkészíteni az én kenyéremet, amit készít az az ő kenyere. A pékségekben készülről már ne is beszéljünk, több benne az adalékanyag, mint a liszt (ami ugye már szintén adalékanyag), gépek készítik, ami számomra azt jelenti, hogy az a gépeknek való.

Egy hét után jelentősen csökkent a szervezetem savassága. Ez megdöbbentő tapasztalat volt.

És végül....

Azon kívül, hogy miközben kísérletezgettem, olvastam, rengeteg gondolatom támadt, kezdtem ráérezni, mitől volt olyan nagyon fontos a kenyér, mint főtáplálék, hogy még az „Úr imájának” is központi mondatává vált, hogy mitől volt „szent”.

Nem hiszek a mai ember gluténérzékenységében, a lisztallergiájában. Annál inkább azt gondolom, hogy az adalékanyagok okozta felhalmozódott mérgezőanyagok hatását vetítjük rá. A jó kenyér, amely szertettel, jó alapanyagokkal készül önmagunk és családunk táplálására, soha nem lesz allergizáló, hacsak azért nem mert allergiás vagyok a családomra. :D

2014. augusztus 20.