



## ?seink tartós teje

2016 július 03. Flag

### Szöveg méret

Mentés

- 
- 
- 

- [0](#)

Még nincs értékelve

Mérték

#### Magyar fajták

Magyarországon a földrajzi viszonyok és a folyószabályozások óta folyamatosan csökken? talajvízszint miatt viszonylag kevés a jó legel?, így kevés a jó tehénsajt. Azért találni, a Bükki sajtmanufaktúra Mónosbélen kiváló hegyi sajtokat (is) készít. Kecsesajtban már jobbak az esélyeink. Bár úgy t?nik, sokan mélyebb ismeretek nélkül fognak sajtkészítésbe, és a vásárokon, fesztiválokon árult kecskesajtok sokféle ízesítése gyakran nem fedi el a bizonytalan alapízt, azért akad néhány egész kiváló is, például Molnár János göcseji, vagy a valkói Fuchs-Tej – a

budapesti piacokon is elérhető – érlelt és rúzsos kecskesajtjai. A nagyüzemekben ipari technológiával igyekeznek utánozni a tradicionális sajtok készítésének körülményeit, így készül egy helyen ementáli, edami vagy cheddar sajt. A nagyüzemi és a szerzetesek által előállított trappista sajt között legalább akkora a különbség, mint a sör esetében.

A különféle sajtok a legsokoldalúbban használt alapanyagok közé tartoznak: leves, saláta, főétel vagy desszert egyaránt készülhet belőlük, nem is beszélve a csak úgy, magában fogyasztott jóféle sajt által okozott örömről.

A tejtermékek fogyasztásától sokan tartózkodnak. Az érvek között szerepel, hogy a tejjvás szokása csak a tejlóbbi marketingtevékenységének köszönhető, ízeink nem is nagyon ittak tejet, és az emberen kívül nincs is olyan emlős, amely másik emlős tejtét fogyasztaná. Eltekintve attól, hogy az állatok az embertől eltérően kevésbé képesek más emlősök megfőzésére, ezért kénytelen például az oroszlan is tőgyestől elfogyasztani az antiloptejet, az emberiség tejfogyasztása egyidős az állattartással. A házasított juhok, kecskék, tehének tejtét 2-3 óta fogyasztják – igaz, a háztési lehetőségek megjelenése előtt elsősorban tartósítva, például joghurt vagy sajt formájában.

### Nagy lyukak

Az ementáli sajt nagy lyukaiért baktériumok felelősek, amelyek a tejszírből propionsavat és szén-dioxidot állítanak elő – az előbbi a jellegzetes aromáért, az utóbbi a nagy lyukakért felelős. Azt vették észre, hogy a technológia fejlődésével, a higiéniai viszonyok javulásával a lyukak mérete és száma is egyre kisebb lett. Ennek pontos okára a kutatók csak nemrég jöttek rá: kiderült, hogy a buborékok nem véletlenszerűen, hanem a tejben lévő apró szénarészecskék mellett keletkeznek. A modern technológiák révén egyre kevesebb szénanyom kerül a tejbe, ez magyarázza meg a lyukak eltűnését. A kutatóknak a tejhez adagolt szénával sikerült a lyukképződést elősegíteni, ami reményt jelent a jövő sajtlyukaira nézve.

De mi is a sajt? Ha a tejet egy edényben a konyhapultra tesszük, másnapra megszikk, azaz kissé kocsonyás állagúvá válik. Ha az alvadékat összevágjuk és egy szűrőbe öntjük, az alul kifolyó dolog a savó, a szűrőben marad pedig a sajt. Ezt a sajtot ebben a konkrét esetben tulajdonképpen túrónak hívhatjuk, de a világ különböző tájain a tejet adó állattól, a tej hőmérsékletétől, az „altatás” módjától, az alvadék kezelésétől, későbbi érlelésétől függően sokféle sajt keletkezik.

Az alvadásért a tej fehérjéinek négyötödét kitevő kazein felelős, amely savak vagy enzimek hatására átalakul (koagulál), és a gélekre jellemző szerkezetet vesz fel. Aludttej készítésekor a tejcukorból baktériumok révén tejsav keletkezik, ez indítja be az alvadás folyamatát. A hagyományos értelemben vett sajt viszont nem spontán módon megalvadott tejből készül. Talán egy szaharai nomád vette észre, hogy a borjúgyomorából készült tömlőjében a tej megdermedt, talán valahol máshol egy bárány levágásakor fedezték fel az állat gyomrában a megalvadott tejet, mindenesetre az ókor óta a fiatal kérődzők gyomrából nyert készítmény a sajt készítés katalizátora. Az oltógyomorban található enzim, a rennet hatására az alvadás gyorsan, fél óra alatt lezajlik.



Pecorino di Filiano

A sajt eleinte nem egyszerűen élvezeti cikket jelentett, a gyorsan romló tej tartósítására szolgált: a tömör anyagot kiszárították, így a legnagyobb melegben is sokáig tárolhatták. Az ókori görögök inkább kecsketejből készítettek sajtot, a rómaiak a juhsajt sokféle formáját élvezték. A római választék már mai szemmel is bőséges volt: túrófélék mellett sós és sótlan sajtokat – esetenként mézzel, borral vagy fűszerekkel –, és a tengeri szállítást is bíró keménysajtokat is fogyasztottak.

Az utóbbi, határozottabb alakú sajtféleségeket caseus formaticusnak, azaz formázott sajtnak nevezték. A caseusból lett később a cheese, a Käse vagy a queso, a formaticusból pedig a formaggio és a fromage. A szláv nyelvekben a sir, syr és társaik a sajt savanyított jellegére utalnak. A sajt és sajtó szavak között, bár mindkettő ugor eredetű, az etimológusok szerint nincs közvetlen kapcsolat. Az biztos, hogy a sajtból ki kell préselni a savót, így elkélhet hozzá a sajtó, és a disznósajtot is legfeljebb a préselés teszi hasonlatossá a sárga korongokhoz.

### Sajtok királyai

Sajtkészítéshez tehéntej mellett kecske, juh, bivaly, helyenként szamár, zebu tejét szokták felhasználni. A felmelegített tej beoltásához jellemzően oltóenzimet használnak. Az alvadékot a készítendő sajt fajtájától függően vágják fel: a préselt, érlelt sajtokhoz kisebb, akár búzaszem méretű, a lágy sajtokhoz nagyobb darabokra.



Roquefort

A ruhában leszűrt, kicsepegtetett alvadék – mint például a túró mellett a gomolya vagy a cottage cheese – már ebben a formában is fogyasztható. A friss sajtok csak rövid ideig tárolhatók. Az eltarthatóság növelése érdekében néha megfűstölik, vagy meleg vidékeken sós lében marinálják, tárolják őket – utóbbi módon készül a híres görög juhsajt, a feta, vagy a ciprusi, közel-keleti halloumi is.

Egyes friss sajtok gyúrással kapják meg jellegzetes alakjukat és állagukat. A leghíresebb talán a mozzarella, amelyet Nápoly környékén, Campania tartományban készítenek. Legalábbis az olasz szabályozás szerint csak az itt, bivalytejből készült gyúrt sajtot nevezhetik mozzarellának, a hasonló tehéntejtermékeknek legfeljebb fior di latte, azaz „tejvirág” lehet a nevük.



### Mozzarella bivalytejből

A Mozzarella di Bufala Campana védett elnevezés, de tehéntejből is készült mozzarella világszerte készül. Neve (a mozzare azt jelenti, leszakít) készítésének módjára utal: a nagyobb sajtömbökből letépett darabokat gyúrnak gömb vagy más alakúra. A mozzarella frissen jó: úgy tartják, háromnapos koráig a legélvezetesebb – hozzánk el sem jut ennyi idő alatt. A frissen feszes, jól szeletelhető gömbök egy idő után puhábbá, kásássá válnak.

A szlovák juhászok is többnyire gyúrással készítették sajtjaikat. A juhgomolyát – ha nem reszelték le brindzának – meleg vízzel meglágyították, meggyúrták, majd formába öntötték (ostyepka), vagy réteszerűen kinyújtották és feltekerték (parenycica). Az utóbbiakat többnyire meg is füstölték. A ma ilyen néven árult „bolti” sajtok jellemzően tehéntejből készülnek.



Gomolya

A tej beoltásához nem mindenhol oltóenzimet használnak. Az Indiában elterjedt friss sajt, a panír (a félreértések elkerülése végett a vendéglátások nálunk is paneernak írják) készítéséhez citromlét vagy ecetet tesznek a tehén- vagy bivaly-, esetleg zebutejhez. A leszárazított, kipréselt panír a vegetáriánus konyhák népszerű és fontos alapanyaga: felkockázva – spenóttal, hüvelyesekkel – currykbe teszik, vagy olajban, ghíben kisütik. Citrom levével, ecettel vagy a boroshordók faláról lekapart borkéssavval oltva készült a hagyományos lombardiai, Lodi környékéről származó mascarpone is, de ennek az alapanyaga nem tej, hanem tejszín. Neve a tiramisuéval forrt össze, de sok más desszerthez is használják.

Természetesen a sajt leszárazítása után visszamaradó folyadékot, azaz a savót sem öntik ki, újabb sajt is készülhet belőle: kazein ugyan nincs már benne, de a tej maradék fehérjei (albumin, globulin) a savanyúvá vált közegben melegítés hatására kicsapódnak. Az így keletkezett, pelyhes folyadék, a zsendice önmagában is tápláló és üdítő folyadék, amelyből újabb szárazítás után kaphatjuk a savósajtokat, mint például az orda vagy a ricotta.

A préselés nélkül készült sajtokból is léteznek érlelt változatok. Ezek jellegzetes karakterét a megformázott sajt darabokon megtelepülő nemes flóra alakítja ki, amelyet vagy hagynak elszaporodni (penészes sajtok), vagy rendszeresen mosással alakítják ki a kívánt felületet (mosott kéregűek). A kéreget beborító penész az érés során meglágyítja az eleinte még feszes állagú sajt belsejét. A brie sajt a Párizs környéki régióról kapta a nevét.



Normandiai camembert

A nagy sajtkorongokat penészgombákkal (*Penicillium candidum*, *Penicillium camemberti*) kezelik, és egy-másfél hónapig érlelik. Franciaországban két eredetvédett változata létezik. Mindkettő pasztörizálatlan tehéntejből készül, de a Brie de Meaux nagyobb, közel negyven centi, míg a Brie de Melun csak mintegy huszonöt centi átmérőjű – a kisebb méret markánsabb ízzel jár. A meaux-i brie-t a napóleoni háborúkat lezáró bécsi kongresszuson, 1815-ben egyenesen a „sajtok királyának” kiáltották ki. Brie Franciaországon kívül is sok helyen készül. (Ha valakinek nem esett volna le, a nálunk korábban gyártott Séd brie, bár franciásan hangzik, valójában a Veszprémen keresztülfolyó patakról kapta a nevét.)

A brie készítésének eredete a múlt ködébe vész, a nálunk ismertebb camembert viszont csak a XVIII. század óta létezik. A legenda szerint Charles-Jean Bonvoust, a forradalom elől Normandiába menekülő, egyébként brie-i születésű pap árulta el az új tejtejet Marie Harelinek a brie sajt készítésének titkát, s a recept alapján az asszony 1791-ben készítette elő Camembert-ben a világ első camembert-jét. Az eredetvédett Camembert de Normandie pasztörizálatlan tehéntejből készül.

A mosott kéregű sajtok felületét rendszeresen olyan folyadékokkal (sós vízzel, sörrel, borral, tömény szesszel) kezelik, amely megkönnyíti a kívánatos baktériumok, elsősorban a *Brevibacterium linens* elszaporodását. Ez az aerob baktérium csak a sajt felületén képes szaporodni, de tevékenysége során bontja a sajt fehérjéit és zsírjait, így annak belseje meglágyul. Az ilyen módon készített sajt lehet lágy (mint a Pálpusztai), kicsit feszesebb (mint a lombardiai Taleggio), vagy akár félkemény (mint a svájci Appenzeller). A sajt karakterét kialakító baktérium az emberi bőrön is jelen van – nem véletlenül van a vele kezelt sajtnak lábszaga. A kérgen narancsos-vöröses bevonatot képez, emiatt rúzsflórának, a sajtot rúzsosnak is nevezik. A penészes és a mosott kéregű sajtok, amennyiben a kérgüket rajta hagyják, azzal együtt fogyaszthatók.

## Kemény világ

Ha sajtra gondolunk, általában a klasszikus sárga színű, érlelt sajtok jutnak eszünkbe. Készítésük során az apróra vágott alvadékokat kipréselik, és a kisebb-nagyobb korongokat hosszú érleléssel teszik tartóssá, egyben élvezetessé. Az alpesi vidékek jellegzetes, édes, kissé mogyoróskaramellás ízű, tömör vagy csak apró lyukakat tartalmazó hegyi sajtjait Ausztriától Franciaországig megtaláljuk. Az eredetvédett termékek (mint a vorarlbergi, allgauer Bergkäse, a

svájci Gruyère vagy francia szomszédja, a Comté) csak legelőn vagy silómentes takarmányon tartott tehének kezeletlen tejéből készülhetnek, és általában legalább fél, de akár három évig is érlelik őket. A mesekönyvek képei a meseszerű lyukakat tartalmazó ementálit ábrázolják. Az elnevezés nem védett, ezért sokféle minőségű sajt készül ilyen felirattal. Az igazi, Bern környéki eredetvédett terméket Emmentaler Switzerland néven keressük.



Farmhouse cheddar

Az angolszász világ kedvenc sajtja a cheddar. A névadó, szép fekvésű Cheddar falu Anglia Somerset megyéjében található. A falu feletti szurdok ma sok turistát vonz, de régen az itteni barlangokban érlelték a környéken termelt sajtot. A XII. században már létezett cheddar sajt, az akkori szabályok szerint a wellsi katedrális 30 mérföldes körzetében készíthették. A kontinens érlelt sajtjaitól eltérően a cheddarból hagyományosan nem prés segítségével távolítják el a savót, hanem a viszonylag durvára vágott alvadékokat kézzel gyúrogatják-rendezgetik, ennek köszönhetően rögös, törékeny alkata. A név nem védett, így Amerikától Ausztráliáig nagyüzemi technológiával készül a helyi cheddar. A hagyományos módon, nyers tejből készült sajtokat Angliában Farmhouse Cheddar néven árulják. Az érlelési időt a mature, az extra mature, vagy a leghosszabb ideig, 15-18 hónapig érlelték esetén a vintage kifejezéssel jelzik. A névadó faluban ma már csak egyetlen, de nagyon jó minőségű sajtüzem működik. A turisták egy üvegfalon keresztül bele is pillanthatnak a sajt készítés folyamatába, és itt még a helyi barlangokban érlelt változat is kapható.





Parmezán

Az olasz érlelt sajtok közül a leghíresebb a Parmigiano-Reggiano, azaz a parmezán. Hogy milyen régóta készítik, arra Boccaccio XIV. századbeli Dekameronjának sorai is utalnak: „van ott egy hegy csupa reszelt parmezán sajtból és rajta emberek élnek. Semmi mással nem foglalkoznak, csupán makarónit és raviolit készítenek...” Az eredetvédett parmezánt Emilia-Romagna régió meghatározott területein és a lombardiai Mantova megyének a Pótól délre eső területein, nyers tehéntejből készítik. A rizsszem méretűre vagdalt alvadékot 50 kilós korongokká préselik. A visszamaradt savó a pármái sonkát adó sertések hagyományos tápláléka. A korongokat egy, de gyakran két évig is érlelik, így alakul ki a kemény, törhető állag.

A parmezán kevésbé elterjedt szomszédjarkona a Grana Padano, amelyet nagyobb területen, Lombardiától Venetóig termelnek. A parmezánhoz hasonlóan csak engedéllyel rendelkező üzemekben, nyers tehéntejből készülhet. Kísértetiesen hasonlít a parmezánhoz, és bár olcsóbb, ízét is egyszerűbbnek tartják. Giuseppe Scaricamazza, az olasz élelmiszereket forgalmazó buono.hu tulajdonosa szerint hasonló technikával készül mind a kettő, viszont más a terroir és más a piaci értékük is, s azért egy 24 hónapig érlelt Grana Padano könnyen jobb lehet, mint egy egyéves Parmigiano. A parmezánt és rokonát „reszelni való” sajtaként tartják nyilván, ami tipikus felhasználásukat tekintve igaz is, de valójában nem reszelni, hanem inkább forgácsolni szokták őket, így ízük jobban érvényesül. Juhtejből Olaszország szerte készül a parmezánhoz hasonló állagú, fehér színű pecorino.

## Kékek

A dél-franciaországi Roquefort-sur-Soulzon környékén nem préselt-érlelt keménysajtot készítenek a juhtejből, hanem egészen különleges módszert találtak ki. A környékbeli barlangokban kenyereket hagytak, amelyeket egy-két hónap alatt egy penészfajta (*Penicillium roqueforti*) lepett be. A penészes kenyereket megszárazították és megőrölték. A port aztán vagy a készülő sajt alvadékához keverték, vagy a már összeállt tömb oldalán fúrt lyukakba juttatták be. Ezzel minden valószínűség szerint az első képpenészes sajtot találták fel. A pásztorok tulajdonképpen Fleminget is megelőzték a penicillin hatásának felismerésében, ugyanis sajtjukat sebek fertőtlenítésére is használták.

Hasonló módon, csak tehéntejből készül az északolasz Gorgonzola, az angol Blue Stilton és számtalan, a XX. században keletkezett társuk. A Stilton érdekessége, hogy a névadó település kívül esik azon a körzeten, ahol

eredetvédett termék készíthető. Cooper Thornhill, a stiltoni Bell Inn tulajdonosa az 1700-as években a környékbeli képenészes sajtot árusította a forgalmas országút mentén lévő fogadóházában, és a népszerűvé vált sajtra nem a termelés, hanem a vásárlás helyének neve ragadt rá. Míg tehát Cheddarban legalább egy helyen készül Cheddar, Stiltonban egy Stilton-üzem sincsen.

Sajtot világszerte számtalan formában fogyasztanak, de a leggyakrabban gazdag, egyéb természeti erőforrásokban szegény vidékeken nagyobb mennyiségben és változatosabb módon. Svájcban vidékenként, talán családonként változik a fondühöz felhasznált sajtok aránya. A raclette-hez viszont raclette-sajtot sütnék, hagyományosan úgy, mint nálunk a szalonnát szokás: a nyárs végére tűzött fél sajtkorongot tűz mellett olvasztják-füstölik, a megolvadt sajtot kenyerekre csurgatják.

Az igazi olasz pizzára mozzarella kerül: a nedves, friss sajt jó ízt ad neki, és nem is sült össze széttephetetlen réteggé, mint a bolti trappista. Igazság szerint lasagne és rakott tészták tetejére is mozzarellát, de annak szárazabb, fűtésre szánt változatát használják. Giuseppe szerint ennek hiányában a nálunk kapható mozzarellát tegyük szóróbe, és hagyjuk egy éjszakán keresztül a hűtőben lecsepegni. A sajtokat a hűtő legmelegebb részén, légmentesen lezárva tároljuk. (Erre különösen ügyeljünk a penészes vagy rúzsos érlelésű sajtok és érzékeny orrú családtagok esetén.) Ha csak úgy magukban szeretnék élvezni, fogyasztás előtt egy órával vegyük ki a hűtőből őket, hogy ízüket teljes összetettségükben át tudják adni.

<http://magyarkonyhaonline.hu>

### Tisztelt olvasók!

Legyenek olyan kedvesek és támogassák "lajkukkal" a **Flag Polgári Magazin** Twitter oldalát a következő címen: <https://twitter.com/syracuse73>. illetve a Facebook oldalát pedig az alábbi címen: <https://www.facebook.com/flagmagazin>

- Minden "lajk számít, segíti a magazin működését!

Köszönettel és barátsággal!

[www.flagmagazin.hu](http://www.flagmagazin.hu)



DR. DRÁBIK JÁNOS  
**100 ÉVVEL TRIANON UTÁN**  
DVD  
A trianoni gyaláztatról tabumentesen

„Egy film amelyet minden magyarnak látnia kell”

### Ajánló

