

Egy kis sajttörténet



A sajt története a messzi múltba nyúlik vissza, de az bizonyos, hogy ahol tejet adó állat volt, ott sajtot is fogyasztottak. A sajtkészítés ősi voltát számos képi és írásos anyag őrzi és bizonyítja. Sámuel második könyvében már tízféle lágy sajtot említett.



A sajtkészítés módjának felismerése azonosan történhetett a világ bármely táján. Elsőként talán a hőmérséklet szerepét ismerték fel, később rájöttek az egyes növények, majd a szopós állatok gyomrából nyert túroszerű anyag tej alvasztására történő alkalmazására. Innen már alig egy lépés kellett annak felismeréséhez, hogy alkalmas anyagban kipréselve fogyasztható, nagy értékű táplálék keletkezik. További feladat volt a friss sajt tartósításának megoldása. Először a szárítással próbálkozhattak, majd a nyílt tűzön füstöléssel, így módon egész évben fogyasztható, különlegesen tápláló „kenyeret” kaptak. Így állítják elő még ma is a nomád vándorok Keleten, Afrikában, de írásos emlékek tanúsítják, hogy Szibéria egyes részein is így tartósították a sajtot. A név eredetéről az Odüsszeia tanúskodik „...megaltatván a felét a fehérszínű tejnek, átsajtolta, s a túrót kosarakba helyezte...” (Görögül a kosár = formos.) A rómaiak a sajtot forma néven nevezték, az ófrancia nyelvben neve a fromage volt, majd ebből alakult ki a sajt mai francia neve, a *fromage*.

A magyar „sajt” elnevezés ótörök eredetű szó. Bár a honfoglaló magyarok bizonyítottan tejivók voltak, a sajtkészítés csak igen későn fejlődött ki. Elterjedésében szerepük lehetett a németeknek is, ezt bizonyítja a 13. századtól sajtpiacáról híres Késmárk (németül Käsemark) neve. A 18. század végén Tessedik Sámuel létesítette az első tejgazdaságot Keszthelyen, ahol svájci mestereket foglalkoztattak – innen ered, hogy a tejfeldolgozó műhe-

lyeket svájccériáknak nevezték. A 19. század végére már több tejcsernok, szövetkezet működött az országban, sőt Lánepusztán létrejött az első tejgazdasági szakiskola. Ez 1929-ben Csermajorba költözött, és mára a tejipari szakemberképzés fellegetvára vált.

A sajt a szervezetünk számára nélkülözhetetlen alkotókat tartalmaz, így például 100 gramm sajt elfogyasztásával hozzájuthatunk a napi fehérje-, zsír- és foszforszükségletünk mintegy harmadához, a napi A-vitamin-szükséglet ötödéhez, a B₂-, B₁₂-, B₁-vitaminok tízedrészéhez. Értékét növeli, hogy emészthetősége eléri a 95–97%-ot.



Átlagos összetétele a következő:

– fehérjék:	20–25%
– zsírok:	20–30%
– ásványi anyagok – Vitaminok – Tejsav stb.:	6–7%
– víztartalom	38–54%