

Az utóbbi években marketingesek, bankárok, menedzserek sora vette az irányt a kenyérfőzés felé: a főváros trendi kézművespékségeiben azok vannak kevesebben, akik korábban is a sütőiparban dolgoztak. Dr. Nagy Károly viszont megtartotta eredeti szakmáját, és a napi házi-orvosi rendelés mellett süti a kenyeret...

A z Oktogonhoz közeli utcában két férfi éppen egy dagasztógépet próbál levinni a pincébe. Nem egyszerű a feladat, a lépcső meredek, a szemöldökfa alacsony, meg kell görnyedniük, hogy ne verjék be fejüket. A gép súlyát mérlegelik, próbálják kitalálni, melyik fele könnyebb. Később kiderül, hogy 170 kilón próbáltak osztani. Végül a szerkezet sikeresen lejut az újonnan kialakított pékségbe, és azt is megtudjuk, egyikük volt csak szállító, a másik maga a tulajdonos: dr. Nagy Károly, aki a délelőtti házi-orvosi rendelés után a délutáni műszakját kezdi pékségében.

– Hogy most éppen melyik a civil szakmám? Jó kérdés! – tűnődik el a mosolygós férfi. – Egyelőre még a pék a mellesleges, hiszen már négy évtizede orvos vagyok. A cél az, hogy pár évig párhuzamosan fusson a két tevékenység, aztán majd szép lassan kivonulok az egész-

„Világéletemben aktív életet éltem, sokat sportoltam.”

ségügyből, leülök itt egy székre, és irányítom az embereket.

Most van időm mindenre, hiszen az ember hatvanöt évesen már nem alszik annyit. Arra gondoltam, ahelyett, hogy nézem éjjel a plafont, akár ropogóss héjú kenyeret is süthetnék...

EGY LAKÁS, HÁROM SÜTŐ

Természetesen a történet nem azzal kezdődött, hogy valaki, aki éjszaka nem tud aludni, a konyhában találta magát.



Előbb rendel, aztán süt.
Itt épp vérnyomást mér



Névjegy

Dr. Nagy Károly

orvos, pék

» Ifjúkori hobbija a fotózás volt.

» Robogóval és elektromos rollerrel közlekedik, ezzel a térdét is kíméli.

» A tavalyi Kenyérlelke Fesztiválon péksége már profi kategóriában nyert két második díjat.

szíveten kezdtem, a feleségem felségterületén, aki folyton azt figyelte, hány gramm liszt potyog le a földre. Végül megtanultam úgy sütni, hogy minden tiszta maradjon.

A következő hónapokban már a barátok is az új kenyeret ették. Ekkor indult a kovászhasználat is, ami a mostani pékség szíve-lelke.

– Amikor az első Kenyérlelke Fesztivált rendezték 2015-ben,

– Hat éve történt, hogy már sokadjára vittem haza morzsalékos, vacak, szinte ehetetlen kenyeret. Úgy döntöttem, hogy inkább én sütöm meg otthon. Be is szereztem a hozzávalókat, és belevágtam. Az első hetekben szép, ám szinte ehetetlen tégladarabok kerültek ki a kezem alól. Aztán annyit olvastam arról, hogy kell jó kenyeret csinálni, hogy pár hét után már ehetőek lettek – mesél az első kísérletekről az azóta profi pékké képzett szakember. – Neheztette a helyzetet, hogy a konyhánkban lévő konyha-

kemence



beneveztem az otthonstűtő kategóriában. Addigra két készülék volt a lakásunkban, a feleségemé a konyhában, az enyém az előszobában. A teljes kiőrlésű kenyermel első díjat nyertem, a következő évben a félbaránával ismét. Így került még egy sütő haza, az volt a fődj. Gyönyörű darab, az végül a hallban kapott helyet. Így lett három.

MÉG EGY PÁLYA A MEGLÉVŐ MELLÉ

Dr. Nagy Károly egy budapesti körzet háziorvosa, de belgyógyászként és üzemorvosként

is dolgozik. Sok időt tölt a rendelőben, és gyakran találkozik a helytelen táplálkozási szokásokból adódó egészségügyi problémákkal.

– Az a sokadalékanyag és a mesterséges eljárások nem jók, ezért is volt fontos, hogy hosszú ideig érlelt, kovással kelesztett kenyereket süsse. És van összefüggés is a két szakma között: az orvoslás misztikus tevékenység, a sámá-

nizmusból nőtt ki, míg a mindennapi kenyérünk az élet lelke.

A versenyek után is volt még mit tanulni, jöhetett a szakmai képzés, aztán pedig már szinte egyenes út vezetett a saját pékséghez. Ez az a pont, ahol a legtöbben hátat fordítanak az addigi szakmájuknak, de ez most nem így történt. Hosszan tartó keresgélés után Károlynak sikerült rálelnie az üzlethelyiségre és az alatta lévő pincére.

– Az egészszgy tíz éve üresen álló, nedves, omladozó helyiség volt, a pincében korábban esztergálóműhely működött. Végül rengeteg tervezés, energia, saját munka és pénz árán tavaly május elején nyitottunk meg. Akkor még pék sem volt, én magam sütöttem – mutatja büszkén a teli üzletet.

Maga a műhely is lenyűgöző, itt minden kézre áll.

– Világéletemben aktív életet éltem, sokat sportoltam, míg végül annyira elkopott a térdem, hogy csak a protézis lenne rá megoldás. Igazából rokkant vagyok – mondja az orvos, aki nemrég vitte le másodmagával a dagasztógépet a lépcsőn. – A teljes elrendezést én terveztem meg, azt is szem előtt tartva, hogy akárki dolgozik is itt, kényelmesen és hatékonyan tehesse. Egy péket már találtam, fent pedig mi vagyunk, a nyugdíjasok.



A PÉKSÉG MINT TERÁPIA?

Károly orvosként igyekszik meggyőzni a pácienseit arról, hogy éljenek egészségesen.

– Sajnos keveseknél sikerül változást előidézni, a legtöbb betegem nem hagyja abba az ivást, a dohányzást és a túl sok evést, amikkel mi, magyarok, tönkreteszük az egészségünket. Ez persze kiábrándító, és csak az olyan tevékenység segíthet rajta, amiben az ember örömet lel. A kenyérsütés kiégés ellen is jó!

A két eladó is régi ismerős. Nem lankadó lendülettel adják át a cipókat a vásárlóknak, és válaszolnak a kérdéseikre.

MOST FELSŐTESTRE EDZ

A sportmúltat le sem tagadhatná, olyan energiák buzognak benne. Egyáltalán nem így képzelem el az ember azt, aki állítólag pár száz métert sem tud gyalogolni.

– Kosárlabdával kezdtem a Budapesti Honvédban, aztán évtizedekig jégkorongoztam és sieltem, kipróbáltam a windsurföt, a snowboardot, teniszeztam és squasholtam. Utána jött a zumbaőrület, ami hét évig tartott. Mellette step

aerobic és alakformáló fitnesszórákra is jártam, akkor volt a legjobb alakom! Végül, amikor a zumbás csapat kezdett feloszlani, jött a konditerem. Mindből mostanra annyi maradt, hogy felsőtestre edzek itt a pékségben – nevet. – A legnehezebb gyakorlat az, hogy a dagasztógépből kiemellem a tésztát.

PATKÓ ÁGNES

Jótekonysági zumba

A vörösiszap-katasztrófa után Károly a zumbacsoportjával jótekonysági előadást tartott a Keszthelyi sportszarnokban.

– A bevételt, közel 400 000 forintot egy devecséri családnak tudtuk adni, akik elvesztették a házukat. A sport, a tánc, a közös gondolkodás egyesíteni tudja az erőt – mondja az orvos.