

לעמוד הראשי

נצק על ידי אלעד אילון האתר "בציקר מתוק - טבאונ".
ניתן להצטיק כל מתכון לכל מדיה שהיא עם או בלי מתן קרדיט.

לחם

לחם עם בצק מקדים

לחם מלא דגנים (אורי שפט)

לחם תאנים ואגוזים (אורי שפט)

לחם פרג ותפוזים

לחם מקמח מלא ובורגול (סמדר זורע-ברמק)

לחם זיתים שחורים ופלפל אדום (איימי שרייבר)

שבלול מקמח דורום (איימי שרבר, Amy's Bread)

לחם תפוחי אדמה צלויים (גיפרי המלמן)

לחם עשבי תיבול (דניאל לידר, Local Breads)

פוקאצ'ה (פיטר ריינהארט)

פוקאצ'ה עם פוליש

פוקאצ'ה עם תפיחת לילה

לחם מוקצף

בריוש שמן זית

גיבטה מקמח מלא עם זיתים

Pain a L'Ancienne (פיטר ריינהארט)

לחם לתת

לחם מקמח מלא (פיטר ריינהארט – whole grain bread)

לחם מקמח מלא בשימוש במאשינג (פיטר ריינהארט – whole grain bread)

לחם כוח (פיטר ריינהארט – whole grain bread)

מטיי תפוח"א ובצל (פיטר ריינהארט – whole grain bread)

Pain de Campagne (פיטר ריינהארט)

לחם מטיי (מבוסס על סדנת לחמים Lenotre)

לחם שיפון רוסטיק (מבוסס על סדנת לחמים Lenotre)

לחם פומפריניקל (גיפרי המלמן)

לחם עם שיבולת שועל

קסטון בשני צבעים

לחם 9 גרעינים

פוגאס זיתים

באגט פוליש (מבוסס על סדנת לחמים Lenotre)

בצק פיצה עם פוליש

Lean Dough (פיטר ריינהארט)

בצק ישיר

[פוליש](#)

[בצק מקדים](#)

[צמות שיבולת שועל](#)

[לחם רך לכריכים](#)

[לחם ללא לישה](#)

[לחם לבן פשוט](#)

[לחם שיפון 100%](#)

[לחם כפרי עם סלק](#)

[לחם כפרי עם תפוחי אדמה צלויים](#)

[לחם מלא שיבולת שועל](#)

[לחם מלא עם עשבי תיבול](#)

[לחם מלא עם פלפלים קלויים](#)

[לחם פינוק](#)

[שאור](#)

[בילי פאריסי](#)

[לחם מחמצת כללי מלא](#)

[הלחם של עומר – מחמצת לבן](#)

[לחם שאור-שיפון מסטרטר נוזלי \(גיון דאוונס\)](#)

[לחם תאנים יבשות עם שאור שיפון \(Wild Yeast\)](#)

[לחם כוסמין שיבולת שועל \(קרסט\)](#)

[לחם שאור עם כוסמין \(Breadtopia\)](#)

[לחם שאור ללא לישה](#)

[שאור קמח מלא \(פרדריק ללוש, Bread Behind the Scenes\)](#)

[לחם שאור \(דניאל לידר, Local Bread\)](#)

[לחם גרעינים \(אריק קייזר 100% Pain\)](#)

[לחם שאור שיפון \(סמדר זורע-ברמק\)](#)

[לחם שאור כפרי עגול \(סמדר זורע-ברמק\)](#)

[לחם שאור קמח לבן \(גיפרי המלמן\)](#)

[לחם שאור שיפון-מלא-לבן עם שמרים \(גיפרי המלמן\)](#)

[לחם מלא עם מחמצת שיפון \(40%\) ואגוזים](#)

[לחם שאור שיפון-66% עם שמרים \(גיפרי המלמן\)](#)

[שיפון שוקולד עם אגוזים](#)

[מחמצת שיפון עם אגוזים \(גיפרי המלמן\)](#)

[לחם שאור קמח מלא \(גיפרי המלמן\)](#)

[לחם שאור קמח שיפון \(גיפרי המלמן\)](#)

[לחם שאור 15% שיפון – גיפרי המלמן](#)

[לחם שאור קמח מלא ושיפון 50%](#)

[לחם שאור שיפון 50%](#)

[לחם כפרי בסיסי \(צ'אד רוברטסון\)](#)

[סטרואן צימוקים וקינמון](#)

[לחם שאור לבן ושיפון \(גיפרי המלמן\)](#)

[לחם שאור עם אגוזי לוז, שזיפים מיובשים בתוספת שמרים \(גיפרי המלמן\)](#)

[לחם שאור עם בירה, בצל וקצח](#)

[לחם בצל](#)

[שיפון שאור בסגנון יהודי](#)

[בורדינסקי \(לחם רוסי\)](#)

[לחם שיפון 100%](#)

[לחם בקלי קלות](#)

[מאפין אנגלי, \(Wild Yeast\) English Muffin](#)

[בייגל שאור \(Wild Yeast\)](#)

[פיצה שאור](#)

[לחם מבצק ישיר](#)

[לחם קל קינואה \(אורי שפט\)](#)

[לחם שיבולת שועל וחמוציות \(אורי שפט\)](#)

[לחם בירה שחורה \(אורי שפט\)](#)

[לחם קובני \(ברנד קלייטון\)](#)

[לחם בקלי קלות](#)

[לחם קווקזי](#)

[ברברי](#)

[ביסקוטי פיצ'נטי](#)

[לחם פריקי \(ארז קומורובסקי\)](#)

[לחם שיבולת שועל \(סמדר זורע-ברמק\)](#)

[לחם מלא עם פרג ופקאן \(סמדר זורע-ברמק\)](#)

[לחם כפרי עם קמח תירס ואגוזים \(סמדר זורע-ברמק\)](#)

[לחם גרעינים \(סמדר זורע-ברמק\)](#)

[לחם זיתים \(סמדר זורע-ברמק\)](#)

[לחמניות מוזלי](#)

[לחמניות שיפון כפריות \(סמדר זורע-ברמק\)](#)

[לחם שיפון כהה \(סמדר זורע-ברמק\)](#)

[לחם שיפון עם רביכה](#)

[לחם עשבי תיבול טריים \(סמדר זורע-ברמק\)](#)

[לחם כפרי עם סילאן \(על פי סמדר זורע-ברמק\)](#)

[לחם סובין \(סמדר זורע-ברמק\)](#)

[לחם עגבניות מיובשות \(קרול פילד\)](#)

[לחם תבלינים \(דניאל לידר\)](#)

[בצק שמרים מלוח](#)

קרם פסטו

פליצה "פינו"

ג'בטה – נועם בבילה

פוקאצ'ה (סמדר זורע-ברמק)

רוטב זעתר (קרין גורו)

פוקאצ'ה בצל (אהרוני)

בייגלס

בייגלס (דורעם גונט)

*בייגלס (פיטר ריינהארט)

פיתות כיס (סמבוסק)

סמבוסק חומוס אפוי

עוגיות עבאדי

גריסיני חומוס רוזמרין

לחם מלא רך לסנדוויצ'ים (רביכה) – קסטן

לחמניות רכות עם חלב קוקוס

כופתאות/לחמניות מאודות

*לחמניות חומוס

פיסאלדיאר צמחוני

חלה פשוטה

קליעת חלות

חלה פשוטה לקומונה של עמית

חלה טחינה

חלה מניטובה

חלה רביכה

בריוש שמן זית

לחם מתוק

לחם בננות

לחם בננה

לחמניות ווניל

לחמניות גזר וצימוקים (אורי שפט)

*לחמניות מוזלי

שפתיים לוהטות

*לחמניות שמרים עם שוקולד, תפוז וציילי

לחמניות שוקולד

ללא שמרים

לחם תירס

נגיסי זיתים

בוויקוס 1

[בוויקוס 2](#)

[בוויקוס 3](#)

[אצבעות גבינה ובצל](#)

[אלו פראטה](#)

[*מקלוני בצק עלים עם גבינה](#)

[בצק פילו א'](#)

[בצק פילו ב'](#)

[מלאווח](#)

[קרקר](#)

[קרקר פיצוחים](#)

[קרקר שיפון \(פיטר ריינהארט – artisan bread every day\)](#)

[קרקר כוסמין](#)

[קרקר עדשים אדומות](#)

[נטול גלוטן](#)

[קמחים ללא גלוטן](#)

[קמח רב תכליתי ללא גלוטן](#)

[קרקר נטול גלוטן](#)

[לחם חום ללא גלוטן](#)

[פיתות ללא גלוטן](#)

[לחמניות חומוס ללא גלוטן](#)

[פנקייק ללא גלוטן על בסיס שיבולת שועל](#)

[פיצה ללא גלוטן](#)

[לחם כוסמת](#)

[כללי על לחם](#)

[הכנת שאור רטוב \(בועז שובל\)](#)

[הכנת שאור יבש](#)

[טיפול בשאור](#)

[כמות מים ביחס לקמח \(שטיבל\)](#)

[מחמצת שאור \(ויקיפדיה\)](#)

[חלבונים, גלוטן \(בועז שובל\)](#)

[קמח-מים-שמרים, ומה שביניהם \(סמדר זורע-ברמק\)](#)

[מילון מונחי שאור \(גלי ווליצקי\)](#)

[מילון \(בועז שובל\)](#)

לחם

לחם עם בצק מקדים

לחם מלא דגנים (אורי שפט)

מבוסס על "לחם בבית" של אורי שפט

להכין שאור לילה מראש:

40 גרם מים

30 גרם מחמצת 100%

80 גרם קמח

לערבב לבצק נוקשה

הכנת הבצק:

400 גרם מים

50 גרם גרעיני פשתן

70 גרם בורגול גס

150 גרם כל השאור שהכנו

10 גרם שמרים יבשים

300 גרם קמח לבן

200 גרם קמח מלא

15 גרם מלח

50 גרם גרעיני דלעת

בקערת הלישה מערבבים מים, פשתן, בורגול ואת השאור, ומניחים ל-10 דקות. מוסיפים את שאר החומרים (מלבד גרעיני הדלעת) ולשים לבצק. את גרעיני הדלעת מוסיפים בסוף הלישה.

הערות:

לבן: 395 (66%)

מלא: 200 (34%)

מים: 425 (71%)

הוספתי 50 גרם מים למתכון המקורי כי חשבתי שאין מספיק (וצדקתי) וזה עדיין לא מספיק. מוסיף עוד 50 גרם לפעם הבאה (כבר הוספתי).

לחם תאנים ואגוזים (אורי שפט)

מבוסס על "לחם בבית" של אורי שפט

מכינים בצק מקדים 24 שעות מראש:

150 גרם קמח מלא

90 גרם קמח שיפון

200 גרם מים

קורט שמרים יבשים

20 גרם סילאן

מעבדים את כל החומרים לבצק.

משאירים שעתיים מחוץ למקרר, ואז משאירים במקרר עד השימוש.

הכנת הבצק:

460 גרם כל הבצק המקדים

150 גרם מים

10 גרם שמרים יבשים

300 גרם קמח לבן

10 גרם מלח

10 גרם שמן זית

מאחדים את החומרים לבצק כאשר בסוף הלישה מוסיפים:

100 גרם אגוזי מלך קצוצים גס

200 גרם תאנים מיובשות (מושרות כשעה במים) ללא הפטוטרט, קצוצות גס מאד (כ-10 יחידות)

הערות:

מלא: 150 גרם (28%)

שיפון: 90 גרם (16%)

לבן: 300 גרם (56%)

מים: 350 גרם (65%)

לחם פרג ותפוזים

לחם ארז

לילה לפני

35 גרם שאור מהמקרר

340 גרם מים

360 גרם קמח מלא

בבוקר שאחרי

קליפת תפוז מגוררת

465 גרם מים

240 גרם קמח מלא

450 גרם קמח לבן

3 גרם שמרים יבשים (כפית)

5 כפות פרג טחון (50 גרם)

23 גרם מלח

חולטים את קליפת התפוז במים רותחים כדקה ומקררים את המים לוקחים ממי החליטה, ואת קליפות התפוז מוסיפים גם כן.

שעתיים וחצי תפיחה ראשונה

עיצוב עם פרג לא טחון

שעה וחצי התפחה שנייה

אפייה בכלי חרס

קמח לבן : 565

קמח מלא : 600

מים : 820 (70%) (הוספתי שתי כפות קמח בזמן הלישה)

לחם מקמח מלא ובורגול (סמדר זורע-ברמק)

בצק מקדים :

210 גרם קמח מלא

2 גרם שמרים (1%) (אפשר להחליף בכף מחמצת 100% הידרציה)

270 גרם מים (129%)

לערבב ולהעמיד ל-16-12 שעות

משרה :

50 גרם בורגול עם כוס מים

25 גרם צימוקים עם כוס מים

לערבב בשתי קערית נפרדות ולהעמיד ל-16-12 שעות

בצק :

310 גרם קמח מלא

13 גרם מלח

3 גרם שמרים יבשים (כפית) (אופציה)

80 גרם מי השרייה מהצימוקים

בורגול מסונן ללא המים

בצק מקדים

90 דקות התפחה ראשונה. שעה התפחה שנייה.

אם לא מוסיפים שמרים, צריך להגדיל את זמן ההתפחה הראשונה.

הערות:

בצק – 950 גרם

קמח – 520

מים – 350 (67%)

לחם זיתים שחורים ופלפל אדום (איימי שרייבר)

480 גרם קמח רב תכליתי

2 גרם שמרים יבשים (¼ כפית)

10 גרם מלח

300 גרם מים

340 גרם בצק מקדים (75% לחות, 200 גרם קמח, 150 גרם מים, ופחות מ-¼ כפית שמרים).

להתפיח כ-6 שעות)

130 גרם זיתי קלמטה או זיתים איכותיים אחרים. המשקל הוא עם הגלעין.

פלפל אדום ארוך אחד (במשקל של כ-155 גרם)

מערבבים את כל החומרים פרט לזיתים ולפלפל לבצק. לשים כחמש דקות. בוזקים מעט קמח על משטח העבודה, ומשטחים עליו קלות את הבצק למלבן. מכסים ונותנים לנוח כ-15 דקות. בינתיים, מגלענים את הזיתים (תנו להם מכה קלה בעזרת היד או להב של סכין) וקוצצים גס. את הפלפל. חוצים לרבעים, מנקים, ופורסים לפרוסות דקות ביותר לרוחב. כדאי להשתמש בסכין משוננת למטרה זו. אם חתיכות הפלפל גדולות מדי אז הן ייצרו אדים במהלך האפייה ויהיו חורים גדולים בבצק.

משטחים את הבצק למלבן גדול יותר. מספיגים מעט את הזיתים והפלפל במגבת נייר על מנת לספוג את הנוזלים. מפזרים את הזיתים והפלפל על הבצק. לפזר מעל מעט קמח על מנת לספוג את הנוזלים שנתרו. לקפל את הבצק כמו מעטפה וללוש כשתי דקות עד שהזיתים והפלפל מפוזרים בבצק באופן אחיד. הבצק עלול להפוך למאוד חלקלק. להתפיח את הבצק בקערה מכוסה כשעה בטמפרטורת החדר. אחרי שעה, לקפל ולהעביר למקרר ללילה.

למחרת, להוציא את הבצק כשעה לפני העיצוב. לחלק את הבצק ל-2 כיכרות עגולות, להתפיח היטב, ולאפות בתנור מחומם מראש ל-220 מעלות. האפייה היא עם אדים, ואחרי רבע שעה אפייה מנמיכים את הטמפרטורה ל-200 מעלות ואופים עוד כ-25-30 דקות עד שהלחם מוכן.

יש לתת לבצק להצטנן לפחות שעה לפני ההגשה (אם פורסים קודם לכן, הלחם יהיה דביק מאד).

שבולל מקמח דורום (איימי שרבר, Amy's Bread)

כמות לשתי כיכרות של כ-500 גרם כל אחת:

בצק מקדים:

120 גרם מים (75%)

160 גרם קמח לבן רב תכליתי

1/8 כפית שמרים יבשים אינסטנט

לערבב יחד את כל החומרים בכף לקבלת בצק אחיד ורך מאד. לתת לנוח כשעה ואז להעביר ללילה למקרר.

הבצק הסופי

3 גרם שמרים יבשים אינסטנט (1 כפית)

כל הבצק המקדים (280 גרם)

380 גרם מים (אם אין לכם קמח דורום, אזי מומלץ להפחית את כמות המים. אני מניח בסביבות

330 גרם מים יתנו תוצאה טובה).

510 גרם קמח דורום (אם אין, אז אפשר להחליף בקמח לחם, ולהתאים את המים בהתאם.

התוצאה תצא טעימה אך לא אותו הדבר).

55 גרם קמח תירס צהוב טחון גס

2 כפות שומשום (עדיף שחור)
קצת גרגרים לציפוי (אפשר גם גרגרים אחרים כגון פרג)
10 גרם מלח

להמיס את השמרים במים ולתת לעמוד כשלוש דקות. להוסיף את הבצק המקדים וללוש היטב בידיים על מנת לשבור את הבצק המקדים ולהמיסו במים. להוסיף את שאר החומרים וללוש היטב כחמש דקות מבלי להוסיף עוד קמח. הבצק יצא לא דביק ונעים למגע. הלישה של הבצק הזה קלה מאד ולוקחת זמן קצר (מדובר בלישה ידנית).

להתפיח שעה בטמפרטורת החדר, לקפל, ולהעביר למקרר ללילה. למחרת, להוציא את הבצק, לחלק לשני חלקים שווים ולהניח לשעה. כל חלק מרדדים למלכן ארוך, ומגלגלים לגליל ארוך. צובטים את התפר על מנת לסגור אותו, ומגלגלים עד אשר הגליל באורך 75 סנטימטר, עם קצוות קצת יותר דקים משאר הגליל. עם יד אחת להחזיק את אחד מקצוות הבצק על השולחן. עם היד השניה לסובב את הבצק סביב לקבלת שבלול. את הקצה השני של הגליל יש לדחוף מתחת לשבלול. למשוך את החריץ של השבלול במים ולפזר שם שומשום. לכסות ולהתפיח כשעה.

לחמם תנור ל-220 מעלות, ולהכניס את הלחם. לאפות עם אדים במשך 20 דקות. להוציא את תבנית האדים (או לפתוח את התנור לרגע להוצאת אדים. לסובב את הכיכר, להנמיך את התנור ל-190 מעלות, ולהמשיך לאפות עד כרבע שעה עד אשר הכיכר שחומה ויפה והלחם נשמע חלול בתפיחה מלמטה.

קמחים – 725 גרם

מים – 450 (62%)

לחם תפוחי אדמה צלויים (ג'פרי המלמן)

שתי כיכרות במשקל 1000 גרם כל אחת

בצק מקדים

330 גרם קמח לחם (100%)

215 גרם מים (65%)

7 גרם מלח (2%)

1/8 כפית שמרים יבשים

לערבב את החומרים ולהניח ל-12 עד 16 שעות בטמפרטורה של 24 מעלות.

בצק סופי

600 גרם קמח לחם

170 גרם קמח מלא

455 גרם מים

20 גרם מלח

4 גרם שמרים יבשים (1¼ כפיות)

275 גרם תפוחי אדמה צלויים עם מעט שמן זית (25%)

כל הבצק המקדים

הכנה

את תפוחי האדמה יש לאפות כשעה בחום של 180 מעלות. יש להתחיל עם כמות כפולה כי תפוחי האדמה והבצל מתייבשים באפייה.

לערבב את החומרים מלבד הבצק המקדים כשלוש דקות עד שכל החומרים מתאחדים. לקצוץ את הבצק המקדים, להוסיף וללוש לעוד 3 דקות. הבצק אמור להישאר מעט נוקשה שכן תפוחי האדמה יפרישו נוזלים בזמן ההתפחה. להתפיח למשך שעה וחצי. לבצע קיפול לאחר 45 דקות. לאחר ההתפחה, לחלק את הבצק לשניים, לכדרר ולהניח למנוחה של כ-15 דקות. לאחר 15 דקות לעצב ולהניח להתפחה לשעה ורבע.

גיוונים

30 גרם שום – 3% מכלל הקמח.

300 גרם בצל צלוי (יחד עם תפוחי האדמה) – להוסיף לאחר שמוסיפים את הבצק המקדים ולערבב רק עד למצב של בצק אחיד.

קמח לחם – 85%

קמח מלא – 15%

מים – 60%

מלח – 2.4%

שמרים – 0.43%

לחם עשבי תיבול (דניאל לידר, Local Breads)

ביגה :

50 גרם מים

75 גרם קמח לבן רב תכליתי

2 גרם שמרים טריים

לערבב את כל חומרי הביגה וללוש כשתי דקות. אין צורך ללוש עד שמתקבל בצק חלק. להניח את הבצק בקערה, לכסות, ולהניח לתפוח שעה בטמפרטורת החדר. לאחר שעה להעביר את הקערה למקרר לתפיחה בלילה, לפחות 8 שעות. לא לשים בשקית בגלל שהביגה דביקה, אלא להשאיר בקערה.

הבצק :

125 גרם ביגה (כל כמות הביגה, לעיל לאחר שנחה במקרר)

215 גרם מים

8 גרם שמרים טריים

360 גרם קמח לבן רב תכליתי

11 גרם מלח (2.5%)

48 גרם שמן זית כתית מעולה (11%)

10 גרם עשבי תיבול קצוצים (רוזמרין, טימין, אורגנו, ציילי ומעט זעתר)

קמח – 435

מים – 265 (61%)

שמרים – 10 (2.3%)

להשרות בקערה את הביגה והמים עד אשר הביגה מתחילה להתמוסס במים (כ-20 דקות). להוסיף את שאר החומרים ולערבב לקבלת בצק. להעביר את הבצק למשטח העבודה וללוש היטב, כעשר עד חמש עשרה דקות. (הבצק מאד מאד דביק בשלב זה). לעצב לכדור, ולהניח לתפוח בקערה מכוסה כשעתיים, עד להכפלה של הבצק. לעצב לכיכר, לשים בתבנית ולתת לתפוח עד להכפלה, כחצי שעה. צריך להיזהר מתפיחת יתר. בינתיים, לחמם את התנור לחום של 230 מעלות. להכניס לתנור, עם תבנית מים על מנת ליצור אדים. לאחר 10 דקות להוריד את הטמפרטורה ל-200 מעלות ולאפות עוד כעשרים וחמש עד שלושים דקות עד אשר הלחם מוכן.

הערות:

להקטין עוד את כמות הקמח ל-390 גרם (90%)

פוקאצ'ה (פיטר ריינהארט)

פוקאצ'ה עם פוליש

פוקאצ'ה זו יצאה הטעימה ביותר במבחן טעימה עיוור

תמונה

פוליש

120 גרם קמח עתיר גלוטן – 14%

128 גרם מים

0.3 גרם שמרים יבשים (שמינית כפית)

להעמיד לשלוש עד ארבע שעות בטמפרטורת החדר ולהעביר למקרר לתפיחת לילה.

בצק

145 גרם קמח עתיר גלוטן – 14%

6 גרם מלח (כפית גדושה – 2.2%)

2 גרם שמרים יבשים (חצי כפית)

35 גרם שמן זית (13%)

72 גרם מים

כל הפוליש

קמח – 265

מים – 200 (75%)

הכנה (4 שעות):

1. שעה לפני הכנת הבצק, להוציא את הפוליש מהמקרר.
2. לערבב יבשים. להוסיף שמן, פוליש ומים. וללוש כחמש דקות עד לקבלת בצק דביק מאד. הבצק צריך להיפרד מדפנות הקערה אבל להידבק לתחתית.
3. בעזרת קלף רטוב, יש להעביר את הבצק למשטח מקומח היטב. יש לקמח גם את פני הבצק. לתת לבצק לנוח כחמש דקות.
4. לבצע קיפול, לרסס עם מעט שמן, לפזר קמח ולכסות.
5. לחזור על הפעולות הנ"ל עוד פעמיים במרווחים של 30 דקות.
6. אחרי הקיפול האחרון יש להתפח במשך שעה. הבצק יגדל אבל לא יכפיל את נפחו.

7. להבריש בנדיבות תבנית עם שמן זית. לשמן את הידיים ובעזרת קלף להעביר את הבצק בעדינות לתבנית. ליצור חורים בבצק בעזרת האצבעות ולפזר בנדיבות שמן זית ותבלינים.
8. לכסות עם ניילון ולהתפוח שעתיים.
9. לחמם את התנור ל-260 מעלות.
10. לאפות ב-230 מעלות למשך 10 דקות, להפוך את התבנית ב-180 מעלות ולהמשיך לאפות עוד 5-10 דקות.

פוקאצ'ה עם תפיחת לילה

בצק:

- 265 גרם קמח עתיר גלוטן - 14%
- 6 גרם מלח (2.2%)
- 2.5 גרם שמרים יבשים (כפית פחות קצת) (1%)
- 35 גרם שמן זית (13%)
- 185 גרם מים (70%)

הכנה:

1. לערבב יבשים, להוסיף שמן ומים וללוש כחמש דקות עד לקבלת בצק דביק מאד. הבצק צריך להיפרד מדפנות הקערה אבל להידבק לתחתית.
2. בעזרת קלף רטוב, יש להעביר את הבצק למשטח מקומח היטב. יש לקמח גם את פני הבצק. לתת לבצק לנוח כחמש דקות.
3. לבצע קיפול, לרסס עם מעט שמן, לפזר קמח ולכסות.
4. לחזור על הפעולות הנ"ל עוד פעמיים במרווחים של 30 דקות.
5. אחרי הקיפול האחרון יש להתפוח במשך שעה. הבצק יגדל אבל לא יכפיל את נפחו.
6. להבריש בנדיבות תבנית עם שמן זית. לשמן את הידיים ובעזרת קלף להעביר את הבצק בעדינות לתבנית. ליצור חורים בבצק בעזרת האצבעות ולפזר בנדיבות שמן זית ותבלינים.
7. לכסות עם ניילון ולהעביר למקרר לתפיחת לילה.
8. שלוש שעות לפני האפייה צריך להוציא את תבנית האפייה מהמקרר.
9. לחמם את התנור ל-260 מעלות.
10. לאפות ב-230 מעלות למשך 10 דקות, להפוך את התבנית ב-180 מעלות ולהמשיך לאפות עוד 5-10 דקות.

לחם מוקצף

מתכון מצולם

- 590 גרם קמח כוסמין (השתמשי בלבן)
- 110 גרם קמח מלא
- 7 גרם שמרים טריים או 2 גרם שמרים יבשים ($\frac{2}{3}$ כפית)
- 15 גרם מלח
- 560 גרם מים קרים (80%)

הכנה:

לערבב את שני סוגי הקמחים, להוסיף שמרים, מלח ומים.

לערבב עם המטרפה במיקסר במהירות גבוהה עד שהבצק נפרד מהדפנות. (עם הקנווד שלי זה לקח בערך שמונה דקות).

להעביר את הבצק לכלי מרובע משומן קלות בשמן זית. להכניס למקרר לתפיחת לילה (לא הייתה תפיחה משמעותית במשך הלילה).

למחרת, להוציא את הבצק מהמקרר ולתת לו להגיע לטמפרטורת החדר (מספר שעות, כאשר במהלכן הבצק יותר והכפיל את נפחו).

להפוך את הבצק על משטח מקומח, ולחלק אותו לשלושה חלקים.

אפשר להמשיך כפי שמכינים ג'בטה, ואפשר למתוח מעט כל חתיכת בצק ולשזור כל שתי חתיכות לצמה.

להעביר בזריזות ובקלילות לתבנית עם נייר אפייה, כדי לשמור על האוויר שבבצק.

להתפיח עד שהבצק מכפיל את נפחו (עד שעה).

לחמם את התנור ל-250 מעלות.

אפייה באווירה לחה, בשליש העליון של התנור. להוריד את הטמפרטורה ל-210 מעלות אחרי חמש דקות ולהוריד לחלק האמצעי של התנור.

זמן אפייה כללי בין 20 ל-30 דקות.

בריוש שמן זית

תחליף ביצים – 20 גרם שמן זית (שמ"ז) + 80 גרם מים + 4.5 כפות קורנפלור

250 גרם חלב סויה לא ממותק / חל"ס + מים / מים

500 גרם קמח לחם

50 גרם סוכר

25 גרם שמרים טריים או 12 גרם שמרים יבשים

15 גרם מלח

150 גרם שמן זית קפוא

(פלפל שחור גרוס, עליי קורנית טריים מופרדים מהגבעול)

אופן הכנה:

- כל החומרים צריכים להיות קרים (מאחר וזמן הלישה ארוך יחסית נשתמש בחומרים קרים).
- להכניס את שמן הזית לפריזר לכמה שעות עד להתגבשותו.
- להמיס את הקורנפלור במים קרים, להוסיף את החלב סויה, לטרוף היטב עד להמסה מלאה של הקורנפלור. אז להוסיף את 20 גרם שמ"ז.
- לערבב את הקמח עם הסוכר והשמרים, להוסיף לקערת המיקסר, מעל החלב ותערובת הקורנפלור.
- ללוש את המרכיבים למשך 5 דקות במהירות 1 בעזרת וו לישה.
- להוסיף את המלח ולהגביר למהירות 2.
- לאחר 2-3 דק' במהירות 2, כאשר מתקבל בצק אחיד להתחיל להוסיף את משחת שמן הזית בחלקים. להוסיף מעט מהשמן, ללוש עד הטמעתו בבצק ואז להוסיף כמות נוספת.
- תהליך הטמעת השמן יכול להימשך מספר דקות והבצק יכול להיראות "כנשבר", לא להתייאש, בסופו של תהליך מתקבל בצק חלק ואחיד.
- כשמתקבל בצק אחיד, להוסיף מעט פלפל שחור גרוס ואת עליי הקורנית וללוש עוד מספר שניות עד לפיזור אחיד בבצק.

- להוציא את הבצק מהקערה, לכדרר אותו בעדינות ולהחזיר לקערה אשר שומנה קלות.
- לעטוף את הקערה בניילון נצמד ולהכניס למקרר ל 8 שעות לפחות. מומלץ להכין בערב ולהשאיר כל הלילה במקרר. אז הוא מכפיל כמעט את נפחו ומאוד מתאים להמשך.
- לאחר מנוחה במקרר יש לשמן את משטח העבודה בשכבה דקה מאוד של שמן ולהניח עליו את הבצק.
- לחלק את הבצק לגודל הרצוי (לחמניות 75 גרם לערך, לחמים מגולגלים 250 גרם לערך).
- לאחר החלוקה לכדרר ולתת לבצק לנוח מכוסה למשך 10 דקות.
- לעצב את הבצק ולמלא אותו.
- לאחר המילוי והעיצוב יש להתפיח את הבצק במקום חמים (ניתן בתנור עם תבנית מים רותחים) עד שכמעט הכפיל את נפחו.
- אפייה בתנור שחומם מראש ל 170 מעלות צלזיוס כ 20-25 דקות
- להוציא מהתנור ולצנן על גבי רשת.

הערות:

- כל החומרים צריכים להיות קרים. תהליך הוספת שמן הזית יכול להתמשך ואנו רוצים למנוע התחממות הבצק.
- ניתן להמיר חלק מהמקח לקמח מלא, לא הייתי עובר את ה 25% קמח מלא מכלל הקמח. במקרה זה יש להעלות את כמות הנוזלים (חלב/מים) המוספים בתחילת הלישה.
- חלק מהבצק חילקתי לגודל לחמניות ומילאתי בירקות קלויים

ג'בטה מקמח מלא עם זיתים

6 גבטות מרובעות

700 גרם קמח מלא

16 גרם מלח (2%)

15 גרם סוכר חום (כף)

כפית וחצי שמרים יבשים (4 גרם=0.5%)

600 גרם מים חמימים (בערך 30 מעלות) (86%)

150 גרם זיתים מסוננים

הכנה

- לשים את כל החומרים מלבד הזיתים למשך 8 דקות.
- מוסיפים את הזיתים וממשיכים ללוש לעוד 2 דקות עד שהזיתים מפוזרים אחיד בבצק.
- מתקבל בצק שנדבק לתחתית אבל לא לדפנות. טמפרטורת הבצק בסוף הלישה היא 28 מעלות.
- מקפלים 4 פעמים במשך 40 דקות כדי לחזק את הבצק ואז מכניסים למיכל פלסטיק משומן היטב בשמן זית (לי יש 10X18X27) ושמים במקרר ל-12 שעות.
- למחרת מוצאים מהמקרר כשעתיים לפני האפייה.
- הופכים את הבצק על משטח משומן היטב.
- בעזרת שפכטל מתכתי מחלקים את הבצק לשישה חלקים.
- מקפלים קיפול מעטפה ומעבירים לתבנית אפייה מרופדת בנייר אפייה.
- יוצרים חיץ בין כל שתי ג'בטות.
- נתפיח בתבנית כשעתיים.

זמן האפייה הוא כעשרים עד עשרים וחמש דקות.

הערות:

משקל כל גיבטה 250 גרם

Pain a L'Ancienne (פיטר ריינהארט)

3 באגטים

380 גרם קמח לבן

8 גרם מלח (2%)

קצת פחות מכפית שמרים יבשים (2 גרם=0.5%)

270-340 גרם מי קרח (71%-89%) (לנסות 300 גרם = 79%)

הכנה

מכינים מי קרח על ידי הוספה של מספר קוביות קרח למים קרים, מחכים מספר דקות ואז מוסיפים רק את המים בכמות הנדרשת.

לשים קצרות את כל החומרים. מתקבל בצק שנדבק לתחתית אבל לא לדפנות.

מיד מכניסים למקרר לתפיחת לילה. (בספר אחר הוא ממליץ לקפל 4 פעמים במשך 40 דקות כדי לחזק את הבצק ואז להכניס למקרר)

למחרת מוצאים מהמקרר כשעה לפני האפייה לבאגט או 3 שעות לגיבטה.

כאשר הבצק הכפיל את נפחו, נקמח בנדיבות את משטח העבודה ונעביר את הבצק בזהירות למשטח. בעזרת שפכטל מתכתי נחלק את הבצק לשלושה חלקים ונעביר לתבנית אפייה מרופדת בנייר אפייה שעליו פיזרנו קמח תירס.

הערות:

אם משתמשים בקמח מלא, יש להוסיף 15 גרם שמן זית, 10 גרם מים, ו-15 גרם סילאן.

כדי להשיג אפקט של גיבטה, יש להתפיח התפחה שנייה כשעתיים לפני ההכנסה לתנור.

אפשר להוסיף 100 גרם זיתים.

זמן האפייה הוא כעשרים עד עשרים וחמש דקות.

לחם לתת

סטרטר מחמצת:

70 גרם מחמצת 75% הידרציה

380 גרם קמח מלא

285 גרם מים (75%)

לערבב ולהעמיד לשמונה עד שתיים-עשרה שעות.

לוקחים 635 גרם ומשאירים את השאר (100 גרם) לפעם הבאה.

משרה:

110 גרם קמח מלא

200 גרם קמח לתת דיאסטטי

20 גרם קמח לתת לא דיאסטטי

30 גרם נבט חיטה קלוי

10 גרם מלח

265 גרם מים

בצק סופי:

כל המשרה (635 גרם)
635 גרם סטרטר (לא כל הכמות)
10 גרם מלח
5 גרם שמרים יבשים (כפית וחצי)
15 גרם שמן

הערות:

משקל הבצק: 1300 גרם
קמח מלא: $470 = 110 + 360$ גרם (68%)
לתת: 220 גרם (32%)
הבצק מתנהג כמו בצק שיפון 100%

לחם מקמח מלא (פיטר ריינהארט – whole grain bread)

סטרטר שמרים:

רבע כפית שמרים יבשים
270 גרם קמח מלא
200 גרם מים (75%)

לערבב את החומרים ולהניח להתפחה של בין שתיים לארבע שעות. לאחר מכן, להעביר למקרר לתפיחת לילה.

סטרטר מחמצת:

55 גרם מחמצת 75% הידרציה
240 גרם קמח מלא
180 גרם מים (75%)

לערבב ולהעמיד לשש עד שמונה שעות.

משרה:

270 גרם קמח מלא
5 גרם מלח
200 גרם מים או 235 גרם חלב סויה לא ממותק

אם רוצים [לחם זרעים](#), יש להחליף 200 גרם קמח ב-200 גרם זרעים (סומסום, קצח, שיבולת שועל, קמח תירס, פשתן, נבט חיטה, לתת, סובין, גרעיני חמניות, גרעיני דלעת).
ואז יש להוריד את כמות המים ב-30 גרם.

בצק סופי:

475 גרם משרה
470 גרם סטרטר (לא כל הכמות)
30 גרם קמח מלא (לתת)
10 גרם מלח
8 גרם שמרים יבשים (2 וחצי כפיות)
25 גרם סילאן

15 גרם שמן (אופציה)

להוציא את הסטרטר מהמקרר שעתיים לפני העבודה. לערבב את כל החומרים יחד עם המשרה והפוליש. להתפיח כשעה תפיחה ראשונה ועוד שעה התפחה שנייה.

לחם מקמח מלא בשימוש במאשינג (פיטר ריינהארט – whole grain bread)

סטרטר מחמצת (עדיף כדי לשלוט על האנזימים):

50 גרם מחמצת 75% הידרציה

225 גרם קמח מלא

170 גרם מים (75%)

לערבב ולהעמיד לארבע עד שש שעות או עד שכמעט מכפיל את נפחו.

לוקחים 400 גרם ומשאירים 50 גרם לפעם הבאה.

סטרטר שמרים:

רבע כפית שמרים יבשים

225 גרם קמח מלא

170 גרם מים (75%)

לערבב את החומרים ולהניח להתפחה של בין שעתיים לארבע שעות. לאחר מכן, להעביר למקרר לתפיחת לילה.

מאש:

120 גרם קמח מלא

1 גרם מאלט דיאסטטי (חצי כפית)

300 גרם מים

לחמם את התנור ל-90 מעלות. לחמם את המים בסיר קטן ל-74 מעלות ולהוסיף את המאלט והקמח. הטמפרטורה תרד ל-66 מעלות.

להוריד את טמפרטורת התנור ל-66 ולהכניס את הסיר מכוסה לתנור ל-3 שעות.

לאחר 3 שעות, לקרר את הסיר ולשמור במקרר או בטמפרטורת החדר אם משתמשים למחרת.

בצק סופי:

255 גרם קמח מלא (לתת)

15 גרם מלח

7 גרם שמרים יבשים (2 ורבע כפיות)

15 גרם סילאן

15 גרם שמן (אופציה)

400 גרם מאש (יש אידוי)

400 גרם סטרטר

להוציא את הסטרטר מהמקרר שעתיים לפני העבודה. לערבב את כל החומרים יחד עם המאש והסטרטר. להתפיח כשעה תפיחה ראשונה ועוד שעה התפחה שנייה.

הערות:

ניסיתי לבדוק את ההבדל בין לחם שנעשה עם מאשינג לעומת השיטה השנייה ולא נמצא הבדל מהותי בטעם. לכן לא כדאי להשתמש במתכון הזה שכן הוא מסובך יותר להכנה.

לחם כוח (פיטר ריינהארט – whole grain bread)

צריך להתחיל את הלחם יומיים לפני האפייה.

משרה:

80 גרם צימוקים (אפשר להחליף חלק מהצימוקים עם חמוציות מיובשות)

15 גרם פשתן (1½ כפות)

190 גרם מים

לערבב את כל המרכיבים ולהניח בטמפרטורת החדר למשך 8-24 שעות.

לטחון את כל המרכיבים (חלק מהפשתן יישאר שלם) ולערבב עם:

190 גרם קמח מלא

15 גרם סובין שיבולת שועל (2 כפות)

4 גרם מלח (½ כפית)

להניח בטמפרטורת החדר ל-12 עד 24 שעות. אפשר להניח במקרר אם מתכוונים להשתמש לזמן ארוך יותר.

סטרטר שמרים:

רבע כפית שמרים יבשים (1 גרם)

190 גרם קמח מלא

160 גרם חלב סויה ניטראלי (84%)

לערבב את החומרים ולהניח להתפחה של בין שעתיים לארבע שעות. לאחר מכן, להעביר למקרר לתפיחת לילה.

בצק סופי:

60 גרם זרעי חמניות טחונים לקמח

60 גרם קמח מלא (לתת)

30 גרם סומסום

10 גרם מלח

8 גרם שמרים יבשים (2½ כפיות)

15 גרם סילאן

494 גרם משרה (הכל)

350 גרם סטרטר (הכל)

להוציא את הסטרטר והמשרה מהמקרר שעתיים לפני העבודה.

לערבב את כל החומרים יחד עם והסטרטר והבצק המקדים.

שתי התפחות של כשעה כל אחת.

אפיה עם אדים בטמפרטורה נמוכה יחסית של 180 מעלות.

להתפיח כשעה תפיחה ראשונה ועוד שעה התפחה שנייה.

הערות:

משקל הלחם לפני אפייה – 1047 גרם

כדי לקבל חטיף בריאות, יש להוסיף 160 גרם גרעיני דלעת לבצק הסופי ולחתוך למלבנים.

להתפיח 30 דקות.

מטיי תפוח"א ובצל (פיטר ריינהארט – whole grain bread)

משרה

105 גרם קמח שיפון

60 גרם קמח מלא

4 גרם מלח

125 גרם מי בישול של תפוחי אדמה (או מים וכפית קורנפלור)

סטרטר

50 גרם מחמצת 75% הידרציה

220 גרם קמח מלא

165 גרם מים (75%)

לערבב ולהעמיד לשש עד שמונה שעות.

לוקחים 330 גרם והשאר לפעם הבאה.

בצק סופי

300 גרם משרה

330 גרם סטרטר

95 גרם קמח מלא או שיפון או קומבינציה

10 גרם מלח

8 גרם שמרים יבשים (2 וחצי כפיות)

165 גרם מחית תפוח"א מבושלים (תפוח אדמה גדול)

80 גרם בצל טרי חתוך (בצל קטן אחד)

10 גרם סילאן

אפייה בחום של 220 מעלות עם אדים.

הערות

סה"כ – 1028 גרם בצק

קמח – 480 גרם

שיפון – 105 (22%)

מלא – 375 (78%)

מים – 290 (60%)

הייתי צריך להוסיף הרבה קמח – מחית התפוח"א צריכה להיות יבשה.

Pain de Campagne (פיטר ריינהארט)

ביגה

227 גרם קמח לחם

1 גרם שמרים יבשים אינסטנט

142 גרם מים

לערבב היטב את כל החומרים (במיקסר). להניח ל-5 דקות מנוחה, ולערבב שוב. לכסות ולהניח ל-8 שעות במקרר. (ניתן להשתמש בביגה עד שלושה ימים מזמן ההכנה). להוציא מהמקרר כשעתיים לפני הכנת הבצק.

מישרה

- 56 גרם קמח מלא
- 56 גרם שיבולת שועל
- 56 גרם קמח תירס
- 42 גרם קמח שיפון
- 7 גרם זרעי פשתן
- 7 גרם סובין
- 4 גרם מלח
- 170 גרם מים

לערבב את כל החומרים ולהניח בטמפרטורת החדר למשך 12-24 שעות. אם מניחים ליותר מ-24 שעות, יש לשים במקרר ולהוציא כשעתיים לפני השימוש.

הכנת הבצק

- 368 גרם מישרה
- 370 גרם ביגה
- 56 גרם קמח מלא
- 5 גרם מלח
- 7 גרם שמרים יבשים אינסטנט
- 28 גרם זרעי חמניות
- 28 גרם זרעי דלעת
- 28 גרם סומסום

לחתוך את הביגה ולקמח אותה מעט על מנת שלא תשוב ותידבק. ללוש את כל החומרים, לעצב ולהניח להתפחה עד שהבצק מכפיל את עצמו (כשעה).

לחם מטיי (מבוסס על סדנת לחמים Lenotre)

בצק מקדים

- 275 גרם קמח מלא
- 190 גרם מים (70%)
- 10 גרם סילאן
- 5 גרם מלח
- כפית שטוחה שמרים יבשים (2.75 גרם)

לערבב את כל החומרים. להניח לשעתיים מכוסה בניילון ולהעביר למקרר ללילה.

הכנת הבצק

- 210 גרם קמח שיפון
- 90 גרם קמח לבן
- 210 גרם מים (70%)
- כפית מלח (6 גרם)

כפית שמרים (3 גרם)

כל הבצק המקדים

טמפרטורת בסיס – 64 מעלות

4 דקות מהירות 1 ; 8 דקות מהירות 2

מתקבל 1 קילוגרם בצק.

לחלק לשישה כדורים במשקל 170 גרם.

כל שלושה כדורים לשים בסלסלה מקומחת עם תפר למעלה.

קמח לבן – 90 גרם (15%)

קמח מלא – 275 גרם (48%)

קמח שיפון 210 גרם (37%)

מים – 400 (70%)

לחם שיפון רוסטיק (מבוסס על סדנת לחמים Lenotre)

בצק מקדים

250 גרם קמח מלא

5 גרם מלח – כפית שטוחה

כפית שטוחה שמרים יבשים (2.75 גרם)

185 גרם מים (74%)

לערבב את כל החומרים. להניח לשעתיים מכוסה בניילון ולהעביר למקרר ללילה.

הכנת הבצק

210 גרם קמח שיפון

370 גרם קמח לבן

40 גרם קמח סויה (7%)

2 כפיות מלח (12 גרם)

2 כפיות שמרים יבשים (6 גרם)

כל הבצק המקדים

360-400 גרם מים

110 גרם צימוקים בהירים

110 גרם צימוקים כהים

220 גרם אגוזי מלך קצוצים

טמפרטורת בסיס – 54 מעלות

להשרות את הצימוקים במים רותחים מספר שעות לפני הכנת הבצק.

לסנן היטב את הצימוקים ולהשתמש במי הצימוקים כדי להכין את הבצק.

לישה: 3 דקות מהירות 1 ; 15 דקות מהירות 2

בסוף הלישה להוסיף את הצימוקים והאגוזים וללוש מעט עד שמתאחד.

שעה התפחה ראשונה.

לחלק לארבעה חלקים. לעצב כל חלק לכיכר קטנה מלבנית ולשים כל שני חלקים בתבנית.

עוד שעה התפחה שנייה.

אפייה : 50 דקות ב-230 מעלות עם קיטור.

קמח לבן – 370 גרם (45%)

קמח מלא – 250 גרם (30%)

קמח שיפון 210 גרם (25%)

מים – 545-585 (66%-70%)

קמח – 830

30% מהקמח בצק מקדים

לחם פומפריניקל (ג'פרי המלמן)

מבוסס על "bread" של ג'פרי המלמן

תבנית קסטן 11X11X27 = 3267 סמ"ק

שאור – לילה קודם

15 גרם מחמצת פעילה 100%

300 גרם קמח שיפון

300 גרם מים

לערבב ולהניח ל-16 שעות.

משרה – לילה קודם + בוקר

200 גרם חיטה

מים לפי הצורך

להשרות את החיטה ללילה. לבשל את החיטה בבוקר כשעה עד התרככות מוחלטת. לסנן ולקרר

אלטוס (לחם ישן) – בוקר

200 גרם לחם ישן קלוי לטוסט

מים חמים לפי הצורך

להשרות ל-4 שעות. לסחוט היטב מעודפי המים. לשמור את המים לשימוש בבצק.

ערבוב – 14:00

250 גרם קמח לבן עתיר גלוטן

250 גרם קמח שיפון

(400 גרם מים?) – אני הוספתי 100 גרם

20 גרם מלח

7 גרם שמרים יבשים

40 גרם סילאן

שאור + משרה + אלטוס

משקל הבצק כשני קילוגרם.

ללוש את כל המרכיבים. לא להוסיף את כמות המים האחרונה כי ייתכן שלא נצטרך בכלל מים.

מתקבל בצק דביק אבל לא נוזלי. טמפרטורת הבצק 27 מעלות.

שעתיים התפחה ראשונה. עיצוב בתבנית קסטן משומנת היטב. שעה התפחה שנייה.

אפייה – 16:00

שעה ב-190 מעלות; 3-4 שעות ב-130 מעלות; להוציא מהתבנית לאחר שעתיים ולהמשיך אפייה; להשאיר בתנור למשך הלילה.

לחכות עוד 24 שעות לפני הפריסה – רצוי עטוף בניילון כדי שהלחות תתפזר בלחם בצורה אחידה.

לחם עם שיבולת שועל

תמונה

משרה

100 גרם קמח שיבולת שועל

100 גרם שיבולת שועל

30 גרם סובין שיבולת שועל

5 גרם מלח

170 גרם מים (74%)

ביגה

230 גרם קמח מלא

1 גרם שמרים יבשים (שליש כפית)

160 גרם מים (70%)

בצק סופי

כל המשרה והביגה

10 גרם מלח

5 גרם שמרים יבשים

15 גרם סילאן

15 גרם שמן זית

(20 גרם קמח מלא אם צריך)

שיבולת שועל לציפוי

הכנה:

להעמיד את הביגה והמישרה לילה קודם. המישרה יראה מוצק מאד לאחר הלילה.

בבוקר שלמחרת לאחד את כל המרכיבים של הבצק הסופי וללוש מעט רק עד שכל המרכיבים מתאחדים.

התפחה ראשונה בין שעה וחצי לשעתיים.

התפחה שנייה בתבנית של חצי שעה עד שעה ולהכניס לתנור בחום של 200 מעלות בנוכחות אדים למשך 10 הדקות הראשונות.

הערות

משקל הבצק: 810 גרם

קמח מלא: 230 גרם

שיבולת שועל: 230 גרם

קסטן בשני צבעים

תמונה

תבנית קסטן 11X11X27 = 3267 סמ"ק

לחם חום

275 גרם מחמצת מלאה מוצקה (75%)

130 גרם קמח לבן

70 גרם קמח מלא

90 גרם קמח שיפון

11 גרם מלח

210 גרם מים

4 גרם שמרים (כפית ושליש)

לחם אדום

275 גרם מחמצת מלאה מוצקה (75%)

130 גרם קמח לבן

70 גרם קמח מלא

90 גרם קמח שיפון

200 גרם רסק עגבניות

12 גרם סוכר (כף)

11 גרם מלח

110 גרם מיץ סלק

4 גרם שמרים (כפית ושליש)

הכנה:

למחמצת יום קודם:

70-100 גרם מחמצת מלאה מוצקה (75%)

350 גרם קמח מלא

260 גרם מים (75%)

(לקחת 550 מחמצת לחלק לשני חלקים)

יום אפייה:

לשים לחוד את מרכיבי הבצק ושומרים על הפרדה בין החלק החום לחלק האדום.

מתפיחים כשעה עד שהבצק מכפיל את נפחו.

מרדדים כל בצק לעלה: את האדום קטן יותר מן הלבן, ומניחים את הבצק האדום מעל הלבן כך

שהלבן שיבצבץ מלמטה ויהווה מסגרת לבצק האדום. מגלגלים לכיכר.

מניחים בתבנית קסטן כשהתפר נמצא כלפי מטה, מכסים במגבת ומחכים שהבצק יגיע כמעט לקצה,

סוגרים את התבנית ונותנים לו לתפוח עד הסוף (כשעה כל התהליך).

מחממים תנור ל-180 מעלות ואופים כ-45 דקות. פותחים את המכסה לאחר 30 דקות.

בסיום האפייה מצננים על רשת. אם רוצים לקבל קרום רך (טוב לסנדוויצים לילדים), יש לעטוף

את הלחם במגבת עם צאתו מהתנור.

הערות:

משקל כולל – 1692 גרם

קמח לבן – 260 גרם (30%)

קמח מלא – 445 גרם (50%)

קמח שיפון – 180 גרם (20%)

סה"כ קמח – 885 גרם

לחם 9 גרעינים

משקל הבצק – 2350 גרם

מלא, שיפון, חמנייה, פשתן, שיבולת שועל, לתת, נבט חיטה, סויה, סומסום

סטרטר

150 גרם מחמצת מוצקה 75% הידרציה

450 גרם קמח מלא

200 גרם קמח שיפון

470 גרם מים

משרה

170 גרם קמח מלא

10 גרם מלח

120 גרם גרעיני חמנייה

25 גרם פשתן טחון

35 גרם פשתן לא טחון

120 גרם שיבולת שועל טחונה

60 גרם לתת בהירה טחונה

30 גרם נבט חיטה

40 גרם קמח סויה

50 גרם סומסום

360 גרם מים

בצק סופי

כל המשרה (1040 גרם)

1150 גרם סטרטר (לא כל הסטרטר)

60 גרם קמח מלא

20 גרם שמרים יבשים (2 כפות)

20 גרם מלח

30 גרם סילאן

30 גרם שמן זית

ציפוי שיבולת שועל

הערות:

מלא – 710=480+170+60 גרם (80%)

שיפון – 180 גרם (20%)

גרעינים – 470 גרם (53%)

מים – 360+480 = 740 (55% קמחים+גרעינים ביחס למים)

מלח, שמן זית, סילאן – 30 גרם (3.4%)

יש הרבה שמרים בבצק כדי להיות מסוגלים להעלות את הבצק הכבד

פוגאס זיתים

סרטון

לחם זיתים שטוח האופייני לחבל פרובאנס שבצרפת

המרכיבים:

פוליש

$\frac{1}{3}$ כוס קמח לבן (50 גרם)

$3\frac{1}{2}$ כפות מים (50 גרם)

$\frac{1}{4}$ כפית שמרים יבשים (1 גרם)

הכנה:

ערב לפניי אפיית הלחם מערבבים בקערת הלישה את המים בטמפרטורת החדר עם השמרים (אפשר במקום השמרים להוסיף $\frac{1}{2}$ כפית שאור).

מוסיפים את הקמח ומערבבים כ-2-3 דקות, עד שמתקבלת בלילה חלקה.

מכסים בניילון נצמד או מגבת ומשאירים בטמפרטורת החדר ל-8-12 שעות.

לאחר זמן ההתפחה נראה בועות על פני הבלילה.

בצק

$1\frac{1}{2}$ כוסות קמח לבן (200 גרם)

$\frac{1}{2}$ כוס מים (105 גרם)

$1\frac{1}{2}$ כפות שמן זית (20 גרם)

חצי כפית מלח

$\frac{1}{2}$ כוס זיתים מגולענים (קלמטה או כל סוג אחר) (60 גרם)

כפית מלח מומסת ב-2 כפות מים רותחים.

אופן ההכנה:

יום למחרת מוסיפים לבלילה את שארית המים, שמן הזית, ושארית הקמח. לשים עד שהבצק מתגבש סביב וו הלישה ומוסיפים את המלח.

לשים כחמש דקות נוספות במהירות נמוכה עד שהבצק חלק ומבריק. (אפשר ללוש ידנית עם ידיים רטובות).

מוסיפים את הזיתים ולשים עד לפיזור אחיד.

מעבירים לקערה משומנת, מכסים ונותנים לעמוד עד שהבצק משלש את נפחו (4-6 שעות – תלוי בטמפרטורה).

לאחר שהבצק תפח, מוציאים את הבצק, מקמחים אותו, ויוצרים צורה מעוגלת ונותנים לו לעמוד על השיש כ-15 דקות.

מעצבים את הפוגאס לצורת מלבן באמצעות מתיחה ידנית עם ידיים רטובות על גבי נייר אפייה.

בכל בצק יוצרים חריצים (בצורת עלה – חריץ ארוך אנכי במרכז ומספר חריצים לרוחב או סולם – מספר חתכים אלכסוניים) ומותחים את הבצק, כך שייווצרו חורים גדולים.

מניחים לתפיחה כחצי שעה.

בינתיים מחממים את התנור לחום הכי גבוה שאפשר בתנור.

שמים תבנית אפייה ריקה בתחתית התנור.

לאחר חצי שעה מכניסים את הפוגאס לתנור, לשליש התחתון שלו – רצוי להשתמש עם אבן אפייה אם יש.

שמים כוס מים בתבנית ומשפריצים עם שפריצר של גינה על הפוגאס.

מורידים את החום ל-240 מעלות ואופים 15 דקות.

אחרי 15 דקות, מוצאים את תבנית המים, ומורחים את מי המלח על הפוגאס בעזרת מברשת.

אופים כ-15 דקות נוספות או עד שהפוגאס מקבל צבע זהוב.

באגט פוליש (מבוסס על סדנת לחמים Lenotre)

פוליש

Jeffrey Hamelman	LENOTRE
275 גרם קמח	190 גרם קמח
275 גרם מים	190 גרם מים
שמינית כפית שמרים יבשים (פחות מחצי גרם)	שליש כפית שמרים יבשים (1 גרם)

לערבב את כל החומרים. להניח לשעתיים מכוסה בניילון ולהעביר למקרר ללילה.

הכנת הבצק

Jeffrey Hamelman	LENOTRE
555 גרם קמח לבן	650 גרם קמח לבן
20 גרם מלח	20 גרם מלח
כפית שמרים יבשים (3 גרם)	כפית ושליש שמרים יבשים (4 גרם)
כל הפוליש	כל הפוליש
275 גרם מים	345 גרם מים

10 גרם נבט חיטה קלוי (אופציה)

טמפרטורת בסיס – 54 מעלות

3 דקות מהירות 1 ; 15 דקות מהירות 2 (המלמן אומר 3 וחצי דקות במהירות שתיים)

בסוף הלישה להוסיף נבט חיטה וללוש מעט עד שמתאחד.

מתקבל 1400 גרם בצק.

שעתיים התפחה ראשונה (קיפול אחרי שעה), חלוקה ועיצוב ראשוני, עיצוב סופי, התפחה סופית של שעה וחצי.

לחלק לשמונה חלקים – 175 גרם כל אחד.

אפייה במשך כ-25 דקות.

Jeffrey Hamelman	LENOTRE
קמח לבן – 830 גרם	קמח לבן – 840 גרם
מים – 550 (66%)	מים – 535 (64%)
33% מהקמח בצק מקדים	23% מהקמח בצק מקדים

בצק פיצה עם פוליש

מתכון (7 כדורים של 320 גרם כל אחד)

מתכון 5 כדורים – משקל כל בצק 290 גרם

פוליש

225 גרם קמח לבן

225 גרם מים

2.5 גרם שמרים יבשים

בצק

625 גרם קמח לבן

280 גרם מים

45 גרם שמ זית

20 גרם מלח

הכנה

לערבב את חומרי הפוליש ולהניח ללילה

ערבוב כל חומרי הבצק - 5 שעות התפחה

חלוקה וכדרור. 24-72 שעות במקרר

שעתיים עד ארבע שעות לפני האפייה, להוציא מהמקרר

בצק: 2885 גרם

קמח: 1700

מים: 1050 גרם (62%)

מלח: 2.4%

שמן: 5.3%

72% פוליש מתוך הקמח הסופי

Lean Dough (פיטר ריינהארט)

מתוך הקורס האינטרנטי, Artisan Bread Making של פיטר ריינהארט.

כל האופציות נותנות כמות של שני באגטים קטנים, 250 גרם כ"א.

אפשר להחליף 10% מהקמח בקמח מלא ולהעלות את כמות המים ל-72% = 215 גרם.

בדקנו את שלושת המתכונים. כל האפשרויות מוצלחות כאשר הפרמטר החשוב ביותר הוא האפייה

עצמה. לא הצלחנו ליצור באגט עם חורים גדולים באף אחד מהמתכונים.

בצק ישיר

300 גרם קמח לחם

6 גרם מלח (כפית)

½ כפית שמרים יבשים

205 גרם מים (68%)

הכנה

לערבב את כל החומרים במיקסר בעזרת הגיטרה כדקה במהירות איטית.

לעלות את המהירות לבינונית לדקה נוספת. הבצק יתקבל רק ודביק.

5 דקות מנוחה ואז לערבב שוב במהירות נמוכה-בינונית כ-30 שניות.

על משטח משומן למתוח ולקפל את הבצק 4 פעמים במרווחים של 20 דקות (שעה).
90-60 דקות מנוחה. הבצק יכפיל את נפחו בזמן הזה. (בחדר קר זה עשוי לקחת שעותיים).
לחלק את הבצק לשניים, לבצע עיצוב מקדים על משטח מקומח מעט, ולהניח למנוחה כ-5 דקות.
עיצוב סופי ומנוחה של שעה עד שהבצק נהיה פי 1½ מנפחו.
לחמם את התנור ל-260 מעלות.
לחרוץ, להוריד את הטמפרטורה ל-230 מעלות.
לאפות על אבן כאשר האבן במרכז התנור, עם אדים כחמש דקות בטמפרטורה הזאת.
להשפריץ עם שפריצר 3 פעמים כל דקה.

פוליש

פוליש

90 גרם קמח לחם
פחות משמינית כפית שמרים יבשים
90 גרם מים
לערבב את כל החומרים. לכסות ולהתפיח בטמפרטורת החדר כ-4 שעות.
להניח במקרר עד שלושה ימים.

בצק סופי

כל הפוליש מהמקרר (180 גרם – 86%)
210 גרם קמח לחם
6 גרם מלח (כפית)
¼ כפית שמרים יבשים
115 גרם מים (35 מעלות)

הכנה

בגלל שהבצק מפותח יותר, אפשר למתוח ולקפל 4 פעמים במרווחים של 5 דקות (סה"כ 20-15 דקות)
שאר ההוראות כמו בבצק הישיר.

סטטיסטיקה

קמח : 300 גרם
מים : 205 גרם (68%)

בצק מקדים

בצק מקדים

85 גרם קמח
55 גרם מים
¼ כפית מלח (1.5 גרם)
שמינית כפית שמרים
ללוש את כל החומרים. להתפיח 4 שעות ואז להניח מכוסה במקרר עד שלושה ימים.

בצק סופי

כל הבצק המקדים מהמקרר חתוך לחתיכות (140 גרם – 65%)
215 גרם קמח לחם
4.5 גרם מלח (¼ כפית)

½ כפית שמרים יבשים
150 גרם מים (35 מעלות)

הכנה

בעזרת קרס לישה, ללוש את כל החומרים במהירות איטית כשלוש דקות. להעלות את המהירות לבינונית-איטית לעוד דקה אחת עד שתיים עד שכל הבצק המקדים נבלע. בגלל שהבצק מפותח יותר, אפשר למתוח ולקפל 4 פעמים במרווחים של 5 דקות (סה"כ 15-20 דקות) שאר ההוראות כמו בבצק ישיר.

סטטיסטיקה

קמח: 300 גרם

מים: 205 גרם (68%)

צמות שיבולת שועל

תמונות

16 צמות

700 גרם מחמצת 100% הידרציה (340 גרם קמח, 340 גרם מים, 20 גרם מחמצת – 8-12 שעות)

320 גרם קמח

230 גרם קמח מלא

½ כפית שמרים יבשים

115 גרם קמח שיבולת שועל (אפשר לטחון במכונת תבלינים)

25 גרם מלח

40 גרם סוכר חום (לא חובה – רק למי שרוצה לחמניות מתקתקות)

כף קמח סויה (8 גרם)

280 גרם מים עם כף קמח תפוחי אדמה

50 גרם שמן צמחי

100 גרם אגוזי פקאן או בונדוק קלויים וקצוצים גס

100 גרם שזיפים מיובשים קצוצים גס

הכנה:

ללוש את כל החומרים מלבד האגוזים והשזיפים במשך כ-8 דקות.

להוסיף את האגוזים והשזיפים ולהמשיך ללוש רק עד שהם מפוזרים בבצק בצורה אחידה.

תפיחה ראשונה – בין שתיים לשש שעות עד הכפלת נפח.

אפשר להתפיח במקרר אבל אז יש שלהוציא כשעתיים לפני ההכנה מהמקרר.

לחלק ל-16 חתיכות של 120 גרם כל אחת.

לחלק לשניים ולגלגל לגליל ולקלוע צמה מכל שתי חתיכות.

תפיחה שנייה – עד שמכפיל את הנפח – כשעה.

אפשר למרוח מעט מים וסילאן ולפזר שיבולת שועל מלמעלה.

אפייה בטמפרטורה של 200 מעלות כעשרים עד עשרים וחמש דקות.

הערות:

במקום מחמצת אפשר להשתמש ב-350 גרם מים, 350 קמח וכפית שמרים יבשים.

לתת לתפוח כשלוש שעות בטמפרטורת החדר ועוד 8-12 שעות במקרר.

לחם רך לכריכים

על פי מתכון של הנחתום

המצרכים

לפוליש

200 גרם קמח מלא

רבע כפית שמרים יבשים

200 מ"ל מים

לבצק

350 גרם קמח לחם לבן

350 גרם קמח מלא

כפית שמרים יבשים

18 גרם מלח (3 כפיות)

כף סוכר

שתי כפות שמן זית (30 גרם)

130 גרם רסק תפוחים

365 מ"ל מים

הוראות הכנה

מכינים את הפוליש

לפחות שמונה שעות לפני תחילת העבודה על הבצק, מערבבים בקערה קטנה את הקמח והשמרים. מוסיפים את המים ומרבבים עד שמתקבלת עיסה אחידה ודביקה. מכסים את הקערה בניילון נצמד ומניחים במקרר. כשעתיים לפני הכנת הבצק, מוציאים את הפוליש מהמקרר ומניחים בטמפרטורת החדר.

מכינים את הבצק

שופכים לקערה גדולה את המים וממיסים בתוכם את השמרים היבשים. מסננים את הקמחים לקערה נפרדת ומערבבים אותם היטב יחד עם המלח והסוכר. שופכים את תערובת הקמח לקערה שבה המים עם השמרים. מוסיפים את הפוליש, את רסק התפוחים ואת שמן הזית ומערבבים היטב בעזרת כף עץ, עד שמתקבלת עיסה דביקה. מערבבים את הבצק עוד, בעזרת הידיים, עד שהעיסה אחידה במרקמה הבצק אמור להיות דביק מאוד בשלב הזה, לא להיבהל. משמנים את הקערה שבה היה הקמח בנדיבות עם שמן זית. מעבירים את הבצק לקערה זו ו"מקפלים אותו":

מותחים את אחד הצדדים ומניחים אותו מעל הבצק. חוזרים על פעולה זו עם הצד השני ואז פעמיים נוספות, עם הצדדים המאונכים לאלה שקיפלנו. הופכים את הבצק ומניחים אותו כשה"קיפול" כלפי מטה. מכסים את הקערה בשקית ניילון גדולה, או במגבת לחה, ומתפיחים למשך כארבעים וחמש דקות. "מקפלים" שוב את הבצק ומניחים לארבעים וחמש דקות נוספות. חוזרים על תהליך הקיפול והמתנה עוד פעם (שלוש פעמים בסך הכל – שעה וחצי)

מניחים את הבצק על משטח מקומח, לשים בעדינות להוצאת האוויר ממנו ומחלקים אותו לשני חצאים.

בעזרת כף היד, יוצרים מכל חתיכת בצק מלבן באורך של תבנית כיכר. מגלגלים את הבצק לגליל עבה ומניחים אותו בתבנית כיכר, כשה"תפר" כלפי מטה. מכסים את התבניות בשקית רפוייה או במגבת לחה ומתפיחים פעם אחרונה, כשעה. בינתיים, מחממים תנור ובו אבן אפייה לחום של 250 מעלות. מניחים על תחתית התנור תבנית ריקה.

מניחים את הכיכרות על אבן האפייה ושופכים כוס מים קרים על התבנית שבתחתית התנור, ליצירת אדים בחלל האפייה.

מנמיכים את החום ל-220 מעלות ואופים במשך כארבעים דקות, עד שבכיכרות בצבע חום-זהוב ונקישה על תחתית התבנית משמיעה צליל חלול.

אם חלקם העליון של הכיכרות משחים מהר יותר מיתר הלחם, מניחים מעליהן רדיד אלומיניום. מכבים את התנור ומשאירים את הכיכרות בתוכו לעוד עשר דקות. מוצאים את הלחם מהתנור, מחלצים את הכיכרות מהתבניות בזהירות ומצננים על רשת, למשך כעשר דקות נוספות.

לחם ללא לישה

מה זה לחם ללא לישה?

לחם ללא לישה הוא באופן בלתי מפתיע, לחם שלא צריך ללוש אותו. בדרך כדי לעשות לחם, אנו נדרשים ללישה ממושכת של הבצק על מנת לפתח את הגלוטן. בלחם ללא לישה לא צריך ללוש בגלל זמן התפיחה הארוך (12 שעות) וכמות המים הגדולה יחסית.

מה תפקיד הכלי באפיית לחם ללא לישה?

כאשר אנו אופים לחם "רגיל", אנחנו רוצים אווירה רווית אדים בתנור בדקות הראשונות של האפייה. תפקיד האדים הוא להאט את התגבשות הקרום, כך שללחם יש הזדמנות לתפוח בזמן האפייה. לחם ללא לישה נאפה בכלי מיוחד וסגור, כאשר כמות המים הגדולה יחסית בבצק הופכת לאדים בתוך הכלי, וכך אנו משיגים תפיחה מרשימה של הבצק ולחם בעל חורים גדולים. בנוסף, הכלי נותן תמיכה לבצק והתוצאה היא כיכר עגולה ויפה.

מצרכים:

350 גרם קמח לחם (2½ כוסות)

100 גרם קמח שיפון (⅔ כוס)

100 גרם קמח מלא (⅔ כוס) (סה"כ כ-4 כוסות קמח)

¼ כפית שמרים יבשים (או 2 כפות מחמצת=40 גרם; אפשר מהמקרר. בחורף אפשר עד 100 גרם מחמצת)

8 כפות (חצי כוס = 80-60 גרם) טחונות (!) מאחד או יותר מהאפשרויות הבאות:

סומסום

זרעי פשתן (מקסימום כף)

קצח (מקסימום כף)

סובין

נבט חיטה

לתת כהה (מקסימום כף) או בהיר

שיבולת שועל

15 גרם מלח (כף שטוחה או שלוש כפיות שטוחות) (2.7%)

480 גרם מים (2 כוסות) (86%)

הכנה:

1. ערבוב והתפחה ראשונה:

מערבבים את כל החומרים יחד בקערה (בהתחלה בעזרת כף ובסוף עם יד רטובה). מתקבל בצק דביק.

מניחים בצד ל- 8-18 שעות. זמן התפיחה קשור לטמפרטורת המטבח (בקיץ צריך פחות זמן, ובחורף יותר. בלילה אפשר יותר וביום פחות).

בגמר התפיחה, הבצק המתקבל יהיה רך מאד ודביק. אם הבצק לא תופח מספיק, אפשר לזרז את התהליך – להרתיח כוס מים במיקרו ולהניח שם את הקערה, או לשפוך מים רותחים לתבנית בתנור ולהכניס את הקערה לתנור למשך שעה.

2. התפחה שנייה:

מוציאים את הבצק למשטח משומן (אפשר להיעזר בקלף רטוב) ובעזרת ידיים רטובות משטחים אותו מעט.

מותחים כל אחד מהצדדים למרכז ובתנועה מהירה הופכים את הבצק. זורים קמח ומהדקים את הבצק לכדור.

מניחים בתוך קערה מגבת כותנה ומקמחים אותה בנדיבות בתערובת של קמח אורז וקמח לבן.

מעבירים את הבצק לקערה כשחלקו החלק פונה מטה.

זורים קמח תירס כדי למנוע הידבקות.

מתפיחים 5-12 שעות במקרר. לממהרים אפשר להתפיח כשעתיים מחוץ למקרר. רצוי להתפיח במקרר כי אז הבצק מתייצב מעט וקל יותר להעביר אותו לסיר האפייה.

3. אפייה:

מחממים תנור לחום גבוה- 250 מעלות צלסיוס. מכניסים סיר או קדירה עם מכסה לחימום בתנור. (אני משתמש בכלי [הזה](#), או בכלי [הזה](#).)

מוציאים את הסיר והופכים לתוכו בעדינות את הבצק. אפשר לחרוץ (לא חובה).

מכסים את הסיר ומחזירים לתנור ומורידים את החום ל-230 מעלות.

אופים כ-20-30 דקות עם מכסה. מסירים את המכסה ואופים עוד 25-30 דקות, עד שהכיכר שחומה וקריספית ונקישה על תחתיתה משמיעה צליל חלול. מצננים על רשת.

זמן האפייה משתנה אם משתמשים בטורבו או לא. ללא טורבו זמן האפייה אצלי הוא שעה ואפילו שעה ורבע ללחם רגיל, ושעה וחצי ל-100% שיפון.

הערות:

בגלל כמות המים הגדולה ניתן לשנות את יחסי הקמח ולהשתמש במגוון קמחים – לבן, מלא, שיפון, כוסמין.

אפשר להוסיף עד ל-20%-40% ממשקל הקמח (100-250 גרם):

✚ צימוקים, חמוציות, דבלים, תמרים – טוב במיוחד ללחמי שיפון

✚ אגוזי מלך, אגוזי לוז, שקדים, פקאן, קשיו

✚ גרעיני חמנייה או דלעת

- עגבניות מיובשות
- זיתים – ירוקים, שחורים, קלמטה
- בצל מטוגן או ירוק
- תבלינים – זרעי כוסברה, פלפל אנגלי, ציילי

אפשר לשחק עם כמות המים. ככל שנוסיף יותר מים, כך הלחם יהיה דביק יותר, אבל עם חורים גדולים יותר. כמות המים גם משפיעה על זמן האפייה.

תכנון זמנים לדוגמא:

19:00 – ערבוב והתפחה ראשונה; 07:00 – התפחה שנייה במקרר; 12:00-19:00 – אפייה. (זה תכנון הזמנים שלי בד"כ)

07:00 – ערבוב והתפחה ראשונה; 19:00 – תפיחה שנייה במקרר; 07:00 – אפייה. (איזה כיף לאכול לחם טרי בבוקר)

לחם לבן פשוט

450 גרם קמח לבן (3 כוסות ועוד שתי כפות)

50 גרם קמח שיפון (חצי כוס פחות כף)

50 גרם קמח מלא (חצי כוס פחות כף)

כף סוכר חום

רבע כפית שמרים יבשים

15 גרם מלח (3 כפיות שטוחות)

440 גרם (2 כוסות פחות שלוש כפות) מים

לחם שיפון 100%

100-50 גרם (חופן) צימוקים שהושרו במים לכמה שעות

500 גרם (2 כוסות ועוד כף) מים (כדאי להשתמש במי הצימוקים)

3-4 תמרים גדולים (80 גרם. לטחון בבלנדר עם המים)

2 כפות שאור (40 גרם)

550 גרם (4 כוסות) קמח שיפון

15 גרם מלח (3 כפיות שטוחות)

כף קצח, כף זרעי פשתן, ו-6 כפות סומסום טחונים

לחם כפרי עם סלק

480 גרם (2 כוסות) מים

2 כפות שאור (40 גרם; 100 גרם בחורף); אפשר להחליף עם רבע כפית שמרים יבשים.

350 גרם קמח לבן (2½ כוסות)

200 גרם שילוב של קמח מלא ושיפון (1½ כוסות)

12 גרם מלח (2 כפיות)

2 סלקים גדולים

הכנה:

מקלפים את הסלקים ופורסים לפרוסות.

חצי סלק חותכים לקוביות קטנות ושומרים בצד.

ממליחים מעט את פרוסות הסלק ומפלפלים.

אופים כחצי שעה בחום של 180 מעלות. כדאי להפוך את הסלקים לאחר 30 דקות.
טוחנים את פרוסות הסלק הצלויות עם המים והמחמצת בבלנדר.
מערבבים את תערובת המים עם הקמחים והמלח. מוסיפים את קוביות הסלק הנותרות.
כדאי לקפל 4 פעמים מדי חצי שעה (לא חובה).
שאר ההוראות כרגיל.

לחם כפרי עם תפוחי אדמה צלויים

480 גרם (2 כוסות) מים
תמר גדול (20 גרם). לטחון בבלנדר עם המים)
2 כפות שאור (40 גרם)
275 גרם קמח מלא (2 כוסות פחות כף)
275 גרם קמח לבן (2 כוסות פחות כף)
10 גרם מלח (2 כפיות שטוחות)
כף קצח טחונה
150-200 גרם תפוחי אדמה צלויים (4 תפוח"א בינוניים – המשקל לאחר הצלייה)

הכנה:

שוטפים היטב את תפוחי האדמה (אין צורך לקלף).
חותכים לפרוסות. ממליחים מעט, מפלפלים וזורים פפריקה מתוקה.
את תפוחי האדמה אופים כשעה בחום של 180 מעלות. כדאי להפוך את תפוחי האדמה לאחר 30 דקות. יש להתחיל עם כמות כפולה (400 גרם) כי תפוחי האדמה מתייבשים באפיה.
קוצצים את תפוחי האדמה לחתיכות גסות.
שאר ההוראות כרגיל.

לחם מלא שיבולת שועל

540 גרם (2¼ כוסות) מים
2 תמרים גדולים (60 גרם). לטחון בבלנדר עם המים)
2 כפות שאור (40 גרם)
200 גרם קמח מלא (1½ כוסות)
75 גרם קמח שיפון (חצי כוס)
275 גרם קמח שיבולת שועל (2 כוסות) – הכי קל לטחון שיבולת שועל שלמה במכונת תבלינים
15 גרם מלח (3 כפיות שטוחות)
כף סובין שיבולת שועל, כף זרעי פשתן טחונים
* לא לשכוח לגלגל בשיבולת שועל בזמן העיצוב

לחם מלא עם עשבי תיבול

500 גרם (2 כוסות+2 כפות) מים
2-3 תמרים גדולים (60 גרם). לטחון בבלנדר עם המים)
2 כפות שאור (40 גרם)
500 גרם קמח מלא (3½ כוסות)
50 גרם קמח שיפון (חצי כוס פחות כף)
15 גרם מלח (3 כפיות שטוחות)

כף קצח, כפית ציילי, 2 כפות זעתר, 5 כדורים של פלפל אנגלי, חצי כפית זרעי כוסברה, חופן אזוב ותימין מהגינה, ו-2 כפות סומסום טחונים (סה"כ 40 גרם)

לחם מלא עם פלפלים קלויים

480 גרם (2 כוסות) מים

2-3 תמרים גדולים (60 גרם. לטחון בבלנדר עם המים)

2 כפות שאור (40 גרם)

500 גרם קמח מלא (3½ כוסות)

50 גרם קמח שיפון (חצי כוס פחות כף)

15 גרם מלח (3 כפיות שטוחות)

כף קצח, 3 כפות נבט חיטה קלוי ו-4 כפות סומסום טחונים

200 גרם פלפלים קלויים חתוכים לקוביות קטנות

לחם פינוק

תמונות

480 גרם (2 כוסות) מים (כדאי לקחת את מי ההשריה של הפירות היבשים) (82%)

2 כפות שאור (40 גרם)

50 גרם קמח שיפון (4 כפות)

250 גרם קמח מלא (2 כוסות פחות שתי כפות)

250 גרם קמח לבן (2 כוסות פחות שתי כפות)

12 גרם מלח

250 גרם פירות יבשים (חמוציות, צימוקים, משמש, פפאיה, אננס או מה שאוהבים)

75 גרם אגוזי לוז

75 גרם אגוזי מלך או פקאן

הכנה:

נשרה את הפירות היבשים במים רותחים ונחכה שיגיעו לטמפרטורת החדר. נסנן את הפירות.

בינתיים נקצוץ גס את האגוזים ונקלה אותם בטמפרטורה של 150 מעלות למשך 20 דקות. נערבב את כל החומרים, ונמשיך על פי ההוראות לעיל.

שאור

בילי פאריסי

על פי [האתר](#) של בילי פאריסי

אקסל

מצרכים

350 גרם קמח לבן

50 גרם קמח מלא

275 גרם מים

75 גרם מחמצת פעילה

14 גרם מלח

הכנה (24 שעות)

להאכיל את המחמצת 4 שעות לפני הכנת הבצק
לערבב קמח ומים (אוטוליזה) ולהניח לחצי שעה
להוסיף מחמצת ולהניח לחצי שעה
להוסיף מלח ולהניח לשעה
4 קיפולים בהפרש של שעה אחד מהשני
אחרי הקיפול הרביעי, לחכות חצי שעה, לעצב ולהכניס למקרר ל-12 עד 24 שעות
אפייה

לחם מחמצת כללי מלא

שאור:

30 גרם מחמצת 100% הידרציה (כף גדושה)
140 גרם מים קרים (חצי כוס + כף)
140 גרם קמח מלא (כוס)

להשאיר ללילה בטמפרטורת החדר (22 מעלות, עד 12 שעות). אם רוצים לחם פחות חמוץ, או אם חם מאוד, יש להכניס את השאור למקרר לאחר 4 שעות תפיחה או אפילו להתפיח אותו במקרר בלבד.

בצק סופי:

310 גרם שאור (כל השאור)
540 גרם מים (שתיים ורבע כוסות)
690 גרם קמח מלא (חמש כוסות)
75 גרם קמח שיפון (אפשר להחליף בלתת שעורה) (חצי כוס)
שתי כפות נבט חיטה או סובין (אופציה)
20 גרם מלח (כף)

הכנה:

לישה של כל החומרים למשך 7 דקות. התפחה ראשונה של כ-4 שעות. לאחר ההתפחה הבצק כמעט ולא מראה סימני תפיחה. לחתוך לשני חלקים. להניח מכוסה למנוחה של 30 דקות. לעצב ולהתפיח במקרר כ-5 שעות עד 24 שעות. אפייה עם אדים. הבצק יתפח מאוד בתנור (oven spring). להוציא מהמקרר כחצי שעה לפני האפייה.

גיוונים:

- 100 גרם צימוקים ו-200 גרם אגוזים לבצק. המתיקות של הצימוקים משתלבת בחמיצות של השאור. כדאי להשרות את האגוזים והצימוקים במים כאשר מכינים את השאור. אפשר להשתמש במי השריה בהכנת הבצק.
- 200 גרם גרעיני חמנייה או דלעת.
- אפשר לגלגל את הכיכרות לאחר העיצוב בסובין או בשיבולת שועל.

קמח – 920 גרם

מים – 695 גרם (75%)

משקל הבצק – 1635 גרם

הלחם של עומר – מחמצת לבן

שתי כיכרות. אפשר לשים חצי כמות עבור כיכר אחת

800 גרם קמח לבן

10 גרם מלח

460 גרם מים

320 גרם מחמצת פעילה

לישה:

לשים את כל המצרכים בקערה גדולה עד שמתקבל בצק אחיד (3 דקות לישה במיקסר עם קרס לישה, או ערבוב עם כף עד שאין גושים).

מבצעים פעמיים או שלוש קיפולים עד שהגלוטן מתפתח (כשעתיים):

נותנים לבצק לנוח למשך חצי שעה.

לוקחים צד אחד של הבצק ומושכים אותו כלפי מעלה (נוהרים שלא יקרע) ומניחים אותו

על עצמו. חוזרים על הפעולה עוד שלוש פעמים מסביב לבצק ונותנים לבצק לנוח חצי שעה.

כדי לדעת מתי הגלוטן מפותח לוקחים חתיכה קטנה מהבצק ומותחים אותה, אם אפשר

למתוח מאוד דק (אפשר לראות אור דרך הבצק) בלי שהבצק יקרע, הגלוטן מוכן.

נותנים לבצק לנוח בערך ארבע שעות או עד שהבצק מכפיל את נפחו בכ 50%-75%.

עיצוב:

שמים מגבת בתוך מסננת או כלי אחר בצורת עיגול ומקמחים אותה בנדיבות.

בעדינות, (מומלץ עם קלף) מוציאים את הבצק מהכלי למשטח מקומח.

לוקחים צד שמאל של הבצק ומקפלים אותו על עצמו עד החצי. כך גם בצד ימין (זה יצור בערך מלבן).

לוקחים את הצד הקרוב של הבצק אלינו ומושכים אותו לצד השני (עכשיו יש עיגול של בצק).

בעזרת זרתות מקומחות ובעדינות (המטרה היא להוציא כמה שפחות אוויר מהבצק), מושכים

כלפינו את הבצק, מסובבים אותו תשעים מעלות ושוב מושכים אותו כלפינו.

ממשיכים בפעולה זו עד שיווצר כדור מתוח (להיזהר לא למתוח יותר מיד).

שמים את כדור הבצק כאשר הוא הפוך (התפר למעלה) בקערה עם המגבת והקמח.

מכסים בשקית וסוגרים עם קליפס או גומייה, ושמים במקרר למשך 15-4 שעות (במקרר הזמן גמיש

יותר, מחכים עד שהבצק מכפיל את נפחו ב 25%-50%).

אפייה:

אם אופים בכלי סגור:

מחממים תנור ל 250 מעלות. חורצים, ואופים עשרים דקות בכלי סגור ועוד ארבעים דקות ב-200

מעלות כשהכלי פתוח או עד שהלחם מקבל צבע זהוב.

אם אופים בתבנית פתוחה או באופן חופשי:

מחממים תנור ל 220 מעלות. מנמיכים את החום ל-200, חורצים, ואופים עשרים דקות עם אדים,

ועוד ארבעים דקות ב-180

קמח – $160+800=960$

מים – $160+460=620$ (65%)

לחם שאור- שיפון מסטרטר נוזלי (ג'ון דאוונס)

- 275 גרם שאור ב- 260% הידרציה שעמד 8-12 שעות (למוסס 35 גרם שאור ב-100% הידרציה ב-175 גרם מים ולהוסיף 65 גרם קמח מלא)
- 170 גרם מים נוספים לפי הצורך
- 125 גרם קמח לחם (שטיבל 2)
- 125 גרם קמח מלא
- 125 גרם קמח שיפון
- 8 גרם מלח (כפית) (1.7%)

1. לערבב את כל החומרים. במידת הצורך להוסיף עוד מים, או קמח. הבצק המתקבל צריך להיות לח אבל לא דביק. לישה כ-10 דקות.
2. להתפיח כשעה וחצי (הבצק לא יראה סימני תפיחה מרשימים בשלב זה)
3. לקפל את הבצק, לחכות כ-10 דקות ולעצב לצורה סופית
4. להתפיח במשך 5-7 שעות מכוסה במגבת
5. כשעה לפני האפייה לחמם את התנור ל-250 מעלות.
6. לחרוץ את הכיכר, להכניס את הכיכר לתנור ולהוריד את החום ל-200 מעלות.
7. לאפות כשלושת רבעי שעה עם אדים ברבע שעה הראשונה.
8. לחכות לקירור הלחם לפני הפריסה.

הערות: במחמצת יש 72% מים ו-28% קמח, כלומר סה"כ המתכון הוא בהידרציה של 79%. (להוריד ל-75%, כלומר להוסיף רק 150 גרם מים).

כמות הקמח הכוללת במתכון היא $375 + 82 = 457$, וכמות המים היא $X + 192$. אם מחליפים את הקמחים ומשתמשים רק בקמח לבן, יש להוריד את כמות המים מ-170 גרם ל-95 גרם כדי להגיע ל-63% הידרציה. ובנוסף להתפיח כשלוש שעות מחוץ למקרר, לקפל, ואת יתרת הזמן להתפיח במקרר אחרי עיצוב הכיכר.

לחם תאנים יבשות עם שאור שיפון (Wild Yeast)

משקל הבצק 1970 גרם

תמונה

שאור:

30 גרם שאור 100% הידרציה

170 גרם מים

170 גרם קמח שיפון

מחית תאנים:

150 גרם תאנים יבשות חתוכות לרבעים ללא פטוטרט

100 גרם מים רותחים

להניח למספר שעות, וכאשר התערובת מתקררת לטחון למחית

בצק סופי:

600 גרם קמח לבן

65 גרם סולת

300 גרם מים

20 גרם מלח

15 גרם סילאן

370 גרם שיאור שיפון 100% הידרציה (כל השאור)

250 גרם מחית תאנים (כל המחית)

350 גרם תאנים יבשות חתוכות לרבעים ללא פטוטרות

הכנה:

ללוש את כל חומרי הבצק מלבד התאנים היבשות.

להוסיף את התאנים היבשות. מתקבל בצק מעט דביק וזה בסדר כי התאנים היבשות יספגו מהמים בעת ההתפחה.

התפחה ראשונה – שעתיים עם קיפול אחרי שעה.

לחלק לשניים ולהניח למנוחה של עשרים דקות.

לעצב ולחרוץ בתבנית ולהתפיח לעוד שעה וחצי. (כדאי להתפיח בתבנית כי הלחם כבד)

אפייה ב-230 מעלות כ-50 דקות, עם אדים ב-10 דקות הראשונות.

הערות:

קמח – 850 גרם

לבן – 665 גרם (78%)

שיפון – 185 גרם (22%)

מים – 585 (69%)

תאנים – 500 גרם (58%)

לחם כוסמין שיבולת שועל (קרסט)

שאור (לילה קודם – שעה מחוץ למקרר והיתר במקרר)

125 גרם מים

160 גרם קמח כוסמין

25 גרם מחמצת לבנה 100% הידרציה

דייסה (לילה קודם):

70 גרם שיבולת שועל שבורה

35 גרם סובין

260 גרם מים

להביא לרתיחה. להמשיך לערבב עד שמתקבלת דייסה סמיכה מאד. לצנן למשך הלילה.

הבצק:

250 גרם מים קרים מאד

15 גרם סילאן

20 גרם שמן

שאור

דייסה

להוסיף:

200 גרם קמח כוסמין

350 גרם קמח לחם

18 גרם מלח

לישה: 10 דקות מהירות 1; 7 דקות מהירות 4.

100 גרם אגוזים קצוצים גס קלויים (180 מעלות, 10 דקות)

בסוף הלישה מוסיפים את האגוזים.

4 שעות התפחה ראשונה עם קיפולים אחרי כל שעתיים;

להניח לשעה נוספת ולהעביר למקרר למספר שעות.

לשמן היטב תבנית קסטן ולצפות בסובין;

עיצוב בתבנית קסטן + ציפוי בסובין;

התפחה שנייה – הבצק צריך להגיע לשלושת רבעי גובה תבנית קסטן (שעתיים)

שעה מחוץ למקרר. חריצה לפני האפייה. אפייה כשעה. 15 דקות עם אדים 250 מעלות;

לרדת ל-200 מעלות ל-30 דקות.

בסוף 5 דקות מחוץ לתבנית.

נוזלים – $20+15+250+260+12+125 = 682$ (82%)

יבשים – $550+105+12+160 = 827$ (+100 אגוזים)

סה"כ – 1626 גרם

לחם שאור עם כוסמין ([Breadtopia](#))

ערב יום ראשון

לערבב יחד:

200 גרם מים

120 גרם שאור בהידרציה של 100%

236 גרם קמח מלא

להתפיח בטמפרטורת החדר (20 מעלות) מכוסה למשך 12 שעות.

בוקר יום שני

להוסיף:

274 גרם מים

85 גרם קמח שיפון

250 גרם קמח לחם

170 גרם קמח כוסמין

13 גרם מלח

ללוש בין 10 ל-15 דקות ולהתפיח מכוסה במקרר למשך 24 שעות.

בוקר יום שלישי

לעצב כדור ולהתפיח בטמפרטורת החדר כ-5 שעות.

לאפות עם תבנית מים ברבע שעה הראשונה ב-200 מעלות למשך כ-40 דקות.

סה"כ קמח: 801 גרם

סה"כ מים: 534 גרם (66%)

לחם שאור ללא לישה

רביעי 7:00

עירור השאור 1

רביעי 19:00

עירור השאור 2

חמישי 13:00

בניית השאור 1 :

15 גרם שאור

30 גרם מים

30 גרם קמח לחם

לערבב ולהעמיד ל-12 שעות מכוסה

חמישי 22:00

בניית השאור 2 :

להוסיף לשאור שהעמדנו קודם :

70 גרם מים

70 גרם קמח לחם

לערבב ולהעמיד ל-12 שעות מכוסה

שישי 14:30

הכנת הבצק :

15 גרם מלח (2.5%)

300 גרם מים

השאור שעמד

450 גרם קמח לחם

25 גרם קמח מלא

25 גרם קמח שיפון

לערבב את המלח במים ולהוסיף את השאור ולערבב היטב.

להוסיף את הקמח ולערבב עד שכל הקמח נבלע. להפסיק לערבב.

במשך השלוש השעות הבאות יש לבצע קיפול כל 45 דקות (4 קיפולים סה"כ). את הקיפולים יש

לבצע על משטח לח כאשר הידיים רטובות על מנת למנוע הדבקות. הבצק לא דביק מאד כאשר כל

קיפול הוא מתחזק.

שישי 16:00

לאחר הקיפול הרביעי יש לתת לבצק לנוח כ-10 דקות. לעצב את הבצק ולשים אותו במקרר ל-12

שעות.

שבת 8:00

ביום האפייה, להוציא מהמקרר, ולהתפיח במשך 4 שעות. (בפועל 7 שעות)

שעה לפני האפייה, לחמם את התנור ל-230 מעלות.

שבת 15:00 :

זמן אפייה – 45 דקות.

קמח – 607.5

מים – 407.5 (67%)

שאור קמח מלא (פרדריק ללוש, Bread Behind the Scenes)

שבת 7:00 - עירור ראשון

15 גרם שאור לבן ב-100% הידרציה, 15 גרם מים, 25 גרם קמח מלא

שבת 19:00 - עירור שני

15 גרם מהשאור המעורר, 15 גרם מים, 25 גרם קמח מלא

ראשון 7:00

שאור מוצק:

20 גרם שאור מוצק (יחס של 1 שאור, 1 מים ו-1.6 קמח)

105 גרם קמח מלא

70 גרם מים (66%)

לפורר את השאור במים, להוסיף את הקמח ולכסות. להתפיח כ-12 שעות.

ראשון 20:00

בצק:

325 גרם מים (30 מעלות, כי הבצק נכנס למקרר לאחר הלישה)

195 גרם שאור מוצק (כל הכמות)

455 גרם קמח מלא

15 גרם מלח (2.7%)

ללוש כ-15 דקות. מתקבל בצק רך ולח. להתפיח 45 דקות ולקפל קיפול אחד על מנת לפתח את הגלוטן. להתפיח שוב למשך 45 דקות, לקפל קיפול נוסף ולתת לבצק לנוח למשך 15 דקות. לעצב, לעטוף בשתי מגבות מקומחות היטב ולהכניס למקרר למשך כ-18 שעות.

שני 17:00

(לאחר 14 שעות, בדקתי את הלחם והוא לא הראה סימני תפיחה מרשימים. הוצאתי אותו החוצה כדי שיתפח 4 שעות אחרונות מחוץ למקרר.)

לחמם תנור ל-230 מעלות. בשעה שהתנור מתחמם להוציא את הלחם מהמקרר. כאשר התנור חם, להעביר את הלחם לאבן, לחרוץ ולאפות עם אדים ב-15 דקות הראשונות. לאחר 15 דקות, להוציא את המים, להפוך את הלחם ב-180 מעלות על מנת לקבל אפיה שווה ולאפות כ-20 דקות נוספות.

קמח – 570

מים – 405 (71%)

הערות – הבצק אינו תופח בקרור. כדאי להוסיף אגוזי מלך על מנת להעשיר את הטעם.

לחם שאור (דניאל לידר, Local Bread)

עבור השאור (50% הידרציה):

29 גרם שאור מוצק

32 גרם מים, בטמפרטורת החדר

61 גרם קמח לבן רב תכליתי (לא קמח לחם)

12 שעות לפני הכנת הבצק, שימו בקערה את השאור המוצק והמים. ערבבו בעזרת כף או מזלג עד אשר השאור מתחיל להתפרק. להוסיף את הקמח ולערבב, עד שנוצר גוש בצק עם קמח סביבו. לווש את הגוש בקערה, ונסו לאסוף כמה שיותר קמח לתוך הבצק. זה יהיה שאור מאד מוצק. שימו את השאור בקערה מכוסה ותנו לו לתפוח כ-8 עד 12 שעות, עד שהגיע לגובהו המקסימלי. אם השאור שלכם לא מוצק, פשוט תתחילו בהאכלה מספר ימים קודם. אם תאכילו בערך 3 פעמים לפי היחסים שבמתכון ואז תקבלו שאור שקרוב מאד ללחות הרצויה.

עבור הבצק :

350 גרם מים (70%)

350 גרם קמח לבן רב תכליתי (לא קמח לחם) (70%)

120 גרם קמח מלא, עדיף בטחינת ריחיים (24%)

30 גרם קמח שיפון (6%)

125 גרם מהשאור שהואכל 12 שעות קודם לכן (ראו לעיל) (25%)

10 גרם מלח (2%)

1. שיפכו לקערה גדולה את המים, והוסיפו פנימה את הקמחים. ערבבו היטב עד אשר מתקבלת עיסה אחידה. כסו את הקערה, ותנו לבצק לנוח כ-20 דקות, על מנת לאפשר לקמח לספוג את המים ולגלוטן להתחיל להתפתח.
2. הוסיפו לקערה את השאור חתוך למספר חתיכות קטנות ואת המלח. ערבבו תחילה בכף, עד שהכל מתאחד. ולווש בידיים עד שהבצק נהיה חלק וגמיש, כ-15-12 דקות. הלישה של הבצק הזה די קלה (בהתחלה קצת דביק, אבל זה עובר מהר), והבצק סך הכל רך, אבל לא מאד רך. בתום הלישה, כאמור, הבצק צריך להיות חלק וכמעט ולא דביק. אם תחתכו חתיכה קטנה מהבצק, תוכלו למתוח אותה ליצירת חלון.
(הערה: במיקסר יש ללוש במהירות בינונית כ-9 דקות).
3. העבירו את הבצק לקערה נקייה, כסו בניילון, והתפיחו שעה אחת. בתום השעה לא יהיה מורגש כל שינוי בבצק.
4. הוציאו בעדינות את הבצק למשטח מקומח קלות, ותנו לו קיפול – שטחו בעדינות למלבן, קפלו שליש מכל צד כמו מעטפה, סובבו 90 מעלות, וחזרו על הפעולה. החזירו את הבצק לקערה ותנו לו לתפוח עד שהוא פי 1.5 מגודלו, כשלוש שעות. בתום התפיחה, אם תלחצו על הבצק קלות באצבע מקומחת, השקע יתמלא לאט.
5. בתום התפיחה, חלקו את הבצק לשני גושים במשקל של כחצי קילו כל אחד. עצבו כל חלק לעיגול גס, ותנו לנוח 20 דקות. עצבו כל חלק מהבצק לצורת כיכר (מעין באגט קצר ושמן) והניחו על גבי נייר אפיה (אני ממליץ לפזר מעט סולת על נייר האפיה). כסו, והתפיחו כשעה וחצי-שעתיים נוספות, עד אשר הכיכרות מגיעים לפי 1.5 מגודלם. אם תלחצו על הבצק קלות באצבע מקומחת, השקע יתמלא לאט.
6. שעה לפני האפיה, חממו תנור לחום של 230 מעלות צלזיוס. הניחו בתחתית התנור תבנית למים.

7. חרצו את הכיכר לאורך, והכניסו לתנור. מיד לאחר הכנסת הכיכרות לתנור, שפכו חצי כוס מים חמים לתוך התבנית, וסגרו את דלת התנור. אפו 15 דקות, ואז הוציאו את תבנית המים, סובבו את הכיכרות 180 מעלות, והנמיכו את הטמפרטורה ל-200 מעלות צלזיוס. המשיכו לאפות עוד כ-25-20 דקות עד אשר הכיכרות משחימים באופן אחיד.

8. הוציאו את הכיכרות והניחו על רשת צינון. תנו להן להגיע לטמפרטורת החדר לפני החיתוך.

לחם גרעינים (אריק קייזר 100% Pain)

400 גרם קמח לחם

3 כפות של גרעינים (כף זרעי חמניות, חצי כף זרעי דלעת, חצי כף קינואה, חצי כף פשתן)

120 גרם שאור נוזלי (100% הידרציה)

0.8 גרם שמרים יבשים (1/3 כפית)

8 גרם מלח (1.7%)

230 גרם מים

סומסום לציפוי

הכנת הבצק:

1. לעורר את השאור באמצעות שתי האכלות לפחות כאשר ההאכלה האחרונה נעשית כ-12 שעות לפני הכנת הבצק

2. לערבב את כל החומרים מלבד הגרעינים וללוש כ-10 דקות.

3. להוסיף את הגרעינים

4. לתת לבצק לתפוח במשך כ-30 דקות מכוסה.

5. לבצע קיפול, ולתת לתפוח ל-45 דקות נוספות.

6. לעצב לכיכר, להרטיב מעט במים ולגלגל בסומסום.

7. לתת לכיכר לתפוח במשך כשעה נוספת. בינתיים לחמם את התנור לחום גבוה – 230 מעלות.

8. לחרוץ את הכיכר ולאפות במשך 35-40 דקות. לאחר 10 דקות להוריד את החום ל-200 מעלות.

הערות – הבצק דביק מעט, אבל נהיה פחות דביק לאחר הקיפול.

קמח – 460

מים – 290 (63%)

לחם שאור כפרי עם קמח תירס ואגוזים

שאור:

120 גרם קמח לבן

60 גרם מים

20 גרם מחמצת 100%

בצק:

10 גרם שמרים יבשים אינסטנט (1.5%)

90 גרם קמח תירס

440 גרם מים

380 גרם קמח מלא

120 גרם קמח לבן
18 גרם מלח (2.5%)
100 גרם אגוזים (14%)

הכנה:

מערבבים את השאור לבצק נוקשה לילה מראש (כ-12 שעות).
מוסיפים שמרים, קמח תירס ומים ונותנים לעמוד ל-10 דקות.
מוסיפים קמחים ומלח ומעבדים ליצירת בצק אחיד.
לשים במשך 10 דקות ומוסיפים את האגוזים. משהים לתפיחה עד הכפלת הנפח (כשעה וחצי עד שעתיים).

מוציאים אוויר, ומעצבים לכיכר עגולה ומניחים להתפחה שנייה (עם מעט קמח תירס גס) עד שהבצק שוב הכפיל את נפחו (כ-45 דקות).
מחממים את התנור לחום של 220 מעלות. אופים כ-15 דקות עם כוס מים ליצירת אדים. מנמיכים את החום ל-190 מעלות ואופים עוד 30 דקות.

הערות:

קמחים : 720 גרם
לבן : 250 גרם (35%)
מלא : 380 גרם (53%)
תירס : 90 גרם (12%)
מים : 490 גרם (68%)

לחם שאור שיפון (סמדר זורע-ברמק)

200 גרם שאור מקמח מלא (100% הידרציה)
220 גרם שיפון
230 גרם קמח לבן רגיל
4 גרם גלוטן (0.8%)
10 גרם מלח (2%)
2 גרם שמרים יבשים (0.75 כפית) (0.4%)
20 גרם סילאן (4%)
240 גרם מים

הכנה:

ללוש את כל החומרים כ-10 דקות. להתפיח תפיחה ראשונה בין 90 ל-120 דקות. תפיחה שנייה בין 60 ל-90 דקות. אפייה ב-220 מעלות ל-10 דקות, להוריד את הטמפרטורה ל-200 מעלות ואופים עוד 30-דקות.

קמח – 550
מים – 340 (61%)
קמח מלא – 18%
קמח לבן – 42%
קמח שיפון – 40%

לחם שאור כפרי עגול (סמדר זורע-ברמק)

270 גרם שאור מקמח מלא (100% הידרציה)

360 גרם קמח מלא (60%)

310 גרם קמח לבן (40%)

15 גרם מלח (1.8%)

4 גרם שמרים יבשים (0.4%)

360 גרם מים

קמח – 805

מים – 495 (61%)

5 שעות תפיחה במקרר.

שעתיים תפיחה שנייה.

לחם שאור קמח לבן (ג'פרי המלמן)

בניית שאור (125% הידרציה)

150 גרם קמח לחם

190 גרם מים

30 גרם שאור (100% הידרציה)

לערבב כ-12 עד 16 שעות לפני בניית הבצק הסופי. להעמיד בטמפרטורה של 21 מעלות.

בצק סופי

750 גרם קמח לחם

100 גרם קמח שיפון

460 גרם מים

19 גרם מלח (1.9%)

340 גרם שאור (לא כל הכמות שהכנו)

לערבב את כל החומרים רק עד להומוגניות. להעמיד לאוטוליזה למשך 20 עד 60 דקות. לפזר את

המלח וללוש כדקה וחצי עד שתי דקות. להתפיח כשעתיים וחצי ב-24 מעלות. לקפל פעם או

פעמיים במשך ההתפחה.

לחלק את הבצק לשניים, לעצב ולהתפיח כשעתיים עד שעתיים וחצי או להניח במקרר ל-8 עד 16

שעות.

גיוונים

להחליף את קמח השיפון בקמח מלא

קמח לחם – 900

קמח שיפון – 100

מים – 650 (65%)

לחם שאור שיפון-מלא-לבן עם שמרים (ג'פרי המלמן)

בניית שאור

240 גרם קמח שיפון

205 גרם מים

12 גרם שאור (100% הידרציה)

לערבב כ-12 עד 16 שעות לפני בניית הבצק הסופי. להעמיד בטמפרטורה של 21 מעלות.

בצק סופי

500 גרם קמח לבן

20 גרם גלוטן (אם משתמשים בקמח לחם, יש להוריד את הכמות ל-10 גרם)

250 גרם קמח מלא

472 גרם מים

18 גרם מלח

4 גרם שמרים (כפית)

457 גרם מחמצת (כל המחמצת)

ללוש את הבצק עם כל החומרים כ-10 דקות.

תפיחה ראשונה – שעה.

לחלק לשתי כיכרות, ולתת חמש דקות מנוחה.

לעצב ולהתפיח 50 דקות.

לחם מלא עם מחמצת שיפון (40%) ואגוזים

מחמצת:

160 גרם מים (80%)

15 גרם מחמצת פעילה

200 גרם שיפון

לתת למחמצת לתפוח כ-16-14 שעות לפני הכנת הבצק הסופי.

בצק סופי:

כל המחמצת

310 גרם מים

390 גרם קמח מלא

60 גרם שיפון

3 גרם שמרים יבשים (1 כפית)

12 גרם מלח

160 גרם אגוזי מלך (25%)

הכנה:

ללוש כ-7 דקות. להוסיף את האגוזים ולהמשיך ללוש באיטיות רק עד שהאגוזים מפוזרים אחיד

בבצק.

התפחה ראשונה – שעה.

התפחה שנייה – 50 עד 60 דקות.

חריצה קלה ולא עמוקה.

קמח מלא – 390 גרם (60%)

שיפון – 260 גרם (40%)

מים – 470 גרם (72%)

משקל הבצק – 1300 גרם ; שתי כיכרות

לחם שאור שיפון-66% עם שמרים (ג'פרי המלמן)

בניית שאור

400 גרם קמח שיפון

320 גרם מים

20 גרם שאור (100% הידרציה)

לערבב כ-12 עד 16 שעות לפני בניית הבצק הסופי. להעמיד בטמפרטורה של 21 מעלות.

בצק סופי

740 גרם מחמצת (כל המחמצת)

340 גרם קמח לבן עתיר גלוטן

14 גרם גלוטן

260 גרם קמח שיפון

18 גרם מלח

4 גרם שמרים (כפית)

430 גרם מים

ללוש את הבצק עם כל החומרים כ-7 דקות.

תפיחה ראשונה – חצי שעה עד שלושת רבעי שעה.

לחלק לשתי כיכרות, ולתת חמש דקות מנוחה.

לעצב ולהתפיח 50-60 דקות.

שיפון שוקולד עם אגוזים

[תמונה](#)

בצק מקדים:

200 גרם מחמצת 100% הידרציה

260 קפה חזק וקר

25 גרם סילאן

כפית וחצי קינמון (5 גרם – לפי הטעם)

55 גרם קקאו

130 גרם קמח לבן

75 גרם קמח שיפון

לערבב ולהעמיד לשעתיים

יבשים : 365

רטובים : 385 (105%)

בצק סופי :

130 גרם קמח לבן

75 גרם קמח שיפון

100 גרם אגוזי מלך קצוצים

15 גרם מלח

שעתיים התפחה ראשונה, שעתיים עד ארבע התפחה שנייה.

הערות:

1070 גרם סה"כ

360 גרם קמח לבן (70%)

150 גרם קמח שיפון (30%)

יבשים : 585

רטובים : 385 (65%)

כדי לקבל לחם רך ומתוק יותר ניתן להוסיף 25 גרם סוכר ו-20 גרם שמן

הלחם לא עלה הרב בהתפחה השנייה אבל נתן קפיצה בתנור ואפיו נקרע מעט. אפשר לתת יותר זמן לתפיחה השנייה.

מחמצת שיפון עם אגוזים (ג'פרי המלמן)

מחמצת:

300 גרם שיפון

250 גרם מים

15 גרם מחמצת פעילה

לתת למחמצת לתפוח כ-16-14 שעות לפני הכנת הבצק הסופי.

בצק סופי :

500 גרם קמח עשיר בגלוטן (להוסיף 20 גרם גלוטן לקמח רב תכליתי)

200 גרם שיפון

430 גרם מים

18 גרם מלח

5 גרם שמרים (1½ כפיות)

565 גרם מחמצת (כל הכמות)

250 גרם אגוזי מלך

ללוש כ-7 דקות. להוסיף את האגוזים ולהמשיך ללוש באיטיות רק עד שהאגוזים מפוזרים אחיד בבצק.

התפחה ראשונה – שעה.

התפחה שנייה – 50 עד 60 דקות.

קמח לבן – 50%

מים – 68%

לחם שאור קמח מלא (ג'פרי המלמן)

בניית שאור (100% הידרציה)

150 גרם קמח לחם

150 גרם מים

30 גרם שאור (100% הידרציה)

לערבב כ-12 עד 14 שעות לפני בניית הבצק הסופי. להעמיד בטמפרטורה של 21 מעלות.

בצק סופי

350 גרם קמח מלא

500 גרם קמח לחם

540 גרם מים

18 גרם מלח

300 גרם שאור (לא כל הכמות שהכנו)

שעתיים וחצי התפחה ראשונה. לקפל כל 50 דקות.

שעתיים וחצי התפחה שנייה.

לחם שאור קמח שיפון (ג'פרי המלמן)

בניית שאור (100% הידרציה)

185 גרם קמח לחם

230 גרם מים

35 גרם שאור (100% הידרציה)

לערבב כ-12 עד 16 שעות לפני בניית הבצק הסופי. להעמיד בטמפרטורה של 21 מעלות.

בצק סופי

150 גרם קמח שיפון

650 גרם קמח לחם

400 גרם מים

19 גרם מלח

450 גרם שאור (כל הכמות שהכנו)

שעתיים וחצי התפחה ראשונה. לקפל אחרי כל 50 דקות. (25 מעלות)

שעתיים וחצי התפחה שנייה.

לחם שאור 15% שיפון – ג'פרי המלמן

בניית שאור

185 גרם קמח לחם

230 גרם מים

35 גרם שאור (100% הידרציה)

לערבב כ-12 עד 16 שעות לפני בניית הבצק הסופי.

בצק סופי

150 גרם קמח שיפון

650 גרם קמח לחם

20 גרם מלח

400 גרם מים

450 גרם שאור (כל הכמות שהכנו)

שעתיים וחצי התפחה ראשונה. לקפל אחרי כל 50 דקות.

עיצוב ושעתיים וחצי התפחה שנייה.

לחם שאור קמח מלא ושיפון 50%

סרטון

עירור השאור:

מתחילים 24 שעות לפני לישת הבצק בעירור השאור:

מוציאים את השאור מהמקרר ולוקחים ממנו 35 גרם (את השאר זורקים).

מוסיפים 35 גרם מים ו-35 גרם קמח לבן ומערבבים היטב.

מניחים את התערובת ל-12 שעות.

אחרי 12 שעות מוסיפים 140 גרם מים ו-140 גרם קמח לבן ומערבבים היטב.

נוצרת עיסה רטובה במשקל של 380 גרם. לוקחים מתוכה 80 גרם ומכניסים למקרר – זה יהווה את השאור לפעם הבאה.

את מה שנשאר נניח ל-12 שעות נוספות.

לישת הבצק:

לאחר 12 שעות נוסיף לשאור:

550 גרם מים

350 גרם קמח לבן

250 גרם קמח מלא

250 גרם קמח שיפון

25 גרם מלח

הכנה:

נערבב את כל המרכיבים במהירות נמוכה עד בינונית למשך 10 דקות.

ניתן להוסיף בשלב זה ובאופן ידני 100 גרם אגוזי מלך שלמים או זירעונים למיניהם (דלעת, חמנייה וכדומה).

ניתן לבצק לתפוח לפחות 3 שעות (תפיחה ראשונה).

נוציא אוויר, נחלק את הבצק לשניים או שלושה חלקים ונעצב.

נניח לתפיחה נוספת של שעתיים-שלוש.

זמן התפיחה יכול להתארך או להתקצר – הכל תלוי בטמפרטורה ובלחות הבצק.

לחם שאור שיפון 50%

הוראות מצולמות

100 גרם קמח לבן

250 גרם קמח מלא

500 גרם קמח שיפון

580-600 גרם מים

25 גרם מלח

300 גרם מחמצת 100% הידרציה שעשויה מקמח לבן

הכנה:

לערבב את המחמצת התפוחה עם המים. השלב הזה נועד כדי שהמחמצת תתאחד טוב יותר עם יתר המרכיבים.

לנפות את הקמחים ולהוסיף את המלח.

לערבב את כל המרכיבים במהירות נמוכה עד בינונית למשך 10 דקות.

2½ שעות תפיחה ראשונה.

2 שעות תפיחה שנייה.

עיצוב ולתת לבצק לתפוח כשלוש שעות.

זמן התפיחה יכול להתארך או להתקצר – הכל תלוי בטמפרטורה ובלחות הבצק.

לחם כפרי בסיסי (צ'אד רוברטסון)

תמונות

אקסל שעוזר בתכנון המתכון והזמנים

100% קמחים מלאים	55% קמחים מלאים	30% קמחים מלאים
בניית שאור:	בניית שאור:	בניית שאור:
50 גרם מים	50 גרם מים	50 גרם מים
50 גרם קמח שיפון (או מלא)	50 גרם קמח שיפון (או מלא)	50 גרם קמח שיפון (או מלא)
חצי כפית שאור (100% הידרציה)	חצי כפית שאור (100% הידרציה)	חצי כפית שאור (100% הידרציה)
לבצק:	לבצק:	לבצק:
100 גרם שאור (כל השאור)	100 גרם שאור (כל השאור)	100 גרם שאור (כל השאור)
380 גרם מים	370 גרם מים	355 גרם מים
20 גרם סילאן	250 גרם קמח לבן	400 גרם קמח לבן
500 גרם קמח מלא	250 גרם קמח מלא	100 גרם קמח מלא
12 גרם מלח	12 גרם מלח	12 גרם מלח
25 גרם מים	25 גרם מים	25 גרם מים

:

להעמיד את השאור כ-8 שעות (אני מעמיד לשעתיים ועוד לילה במקרה).

לערבב את השאור המבועב עם 355 גרם מים.

להוסיף את הקמחים, לערבב עד שאין גושים גדולים של קמח ולהניח ל-30 דקות מנוחה (אוטוליזה).

אחרי המנוחה, להוסיף את המלח ואת שארית המים (25 גרם) ולהטמיע בעזרת האצבעות. אפשר לתת מספר קיפולים אבל אין צורך ללוש. (אני לש במיקסר 10 דקות על מהירות נמוכה ועוד חמש דקות על מהירות 4 עם מים קרים מאד ומוותר על אוטוליזה) במשך השעתיים הבאות לקפל כל 30 דקות.

לאחר הקיפולים להניח למנוחה של שעה – סה"כ התפחה ראשונה – 3 שעות בטמפרטורה של 25-28 מעלות. (זמן ההתפחה תלוי בעונות השנה. אני מכניס את הבצק לתנור שחומם ל-30 מעלות בזמן ההתפחה)

לאחר שהבצק תפח נעביר אותו לשיש ונעצב ועיצוב ראשוני לכדור תוך יצירת מתח פנים ונניח למנוחה של 20 דקות. (השלב הזה רצוי כאשר יש חלוקה של הבצק. מאחר ואני עושה לחם אחד כל פעם, אני מותר על שלב זה) נעצב עיצוב סופי הדוק ונשים בקערת התפחה עם בד מקומח היטב כאשר התפר כלפי מעלה. כאן יש שתי אופציות:

1. התפחה שנייה של שעה וחצי בטמפרטורת החדר ואחרי זה עוד כשעתיים במקרר כדי שהחריצה תהיה קלה.
 2. כ-30 דקות לפני סוף ההתפחה נחמם תנור לטמפרטורה הכי גבוהה האפשרית בתנור (270 מעלות) עם כלי סגור שבו נאפה את הבצק.
 3. נכניס את הבצק לתפיחת לילה של עד 12 שעות. נוציא את הבצק חצי שעה לפני האפייה (כלומר ברגע שבו מדליקים את התנור).
3. (אני משלב בין שתי האופציות. אני מתפיח בין שעה וחצי לשלוש שעות – תלוי בעונה, ואז מכניס למקרר ל-24-5 שעות)
- נהפוך את הבצק לכלי הרוחת (זהירות!) ונחרוץ.
- נוריד את הטמפרטורה ל-235 מעלות ונאפה 20 דקות בכלי סגור ועוד 30 דקות בכלי פתוח (אני מוריד את הטמפרטורה ל-200 מעלות).
- הצבע של הלחם צריך להיות כהה מאד, ואפילו שרוף בקצוות.

הערות:

משקל הבצק: 992 גרם

קמח: 550 גרם

מים: 430 גרם (78%)

קמח לבן: 400 גרם (70%)

קמח מלא: 150 גרם (30%)

סְטְרוּאָן צימוקים וקינמון

[מתכון באנגלית עם תמונות](#)

לילה קודם

150 גרם צימוקים

- להשרות במים קרים. המים האלה ישמשו אותנו להכנת הבצק

40 גרם קמח תירס גס
25 גרם שיבולת שועל שלמה
5 גרם סובין
70 גרם מים רותחים
- לערבב את כל חומרי המשרה

להשרות ולבשל אורז חום

כפית מחמצת 100%

50 גרם מים

50 גרם קמח שיפון

- לערבב את כל החומרים בקערת המיקסר. להניח לשעתיים מכוסה בניילון ואז להכניס למקרר ללילה

בוקר

להוסיף 250 גרם מים קרים (מי הצימוקים) לקערת המיקסר עם המחמצת (75%)

להוסיף את המשרה

להוסיף 40 גרם אורז חום מבושל (המשקל לאחר הבישול)

350 גרם קמח לחם

30 גרם סוכר חום

20 גרם סילאן

13 גרם מלח

2 כפות סוכר

כף קינמון

10 דקות מהירות שתיים. 5 דקות מהירות ארבע.

להוסיף את הצימוקים המסוננים עם כף קמח ולקפל אותם ביד לתוך הבצק

לקפל כל 30 דקות במשך השעתיים הבאות (4 קיפולים)

להניח למשך שעתיים נוספות

לפתוח למלבן. לזרות את תערובת הסוכר-קינמון ולעצב לכדור מהודק.

להניח במגבת מקומחת כאשר התפר כלפי מעלה

להניח לשעתיים נוספות

להכניס למקרר למשך 4-24 שעות.

אפייה בכלי סגור למשך 20 דקות ועוד 30 דקות ללא מכסה ואז עוד 10 דקות מחוץ לכלי.

לחם שאור לבן ושיפון (ג'פרי המלמן)

בניית שאור לבן (100% הידרציה)

80 גרם קמח לחם

100 גרם מים

16 גרם שאור (100% הידרציה)

בניית שאור שיפון (100% הידרציה)

80 גרם קמח שיפון

66 גרם מים

4 גרם שאור (100% הידרציה)

לערבב כ-12 עד 16 שעות לפני בניית הבצק הסופי. להעמיד בטמפרטורה של 21 מעלות.

בצק סופי

760 גרם קמח לחם

80 גרם קמח מלא

514 גרם מים

18 גרם מלח

שני השאורים שהכנו

לערבב את כל החומרים למעט המלח ערבוב קצר ולהעמיד לאוטוליזה בין 20 דקות לשעה. להוסיף את המלח וללוש כ-10 דקות.

שעתיים וחצי התפחה ראשונה. לקפל אחרי כל 50 דקות. (25 מעלות)

שעתיים וחצי התפחה שנייה.

לחם שאור עם אגוזי לוז, שזיפים מיובשים בתוספת שמרים (ג'פרי המלמן)

בניית שאור (100% הידרציה)

180 גרם קמח לחם

100 גרם מים

40 גרם שאור (100% הידרציה)

לערבב כ-12 שעות לפני בניית הבצק הסופי. להעמיד בטמפרטורה של 21 מעלות. אם הבצק אמור לעמוד יותר מ-12 שעות, יש להוסיף את המלח על מנת להאט את הפעילות.

בצק סופי

כל השאור

550 גרם קמח לחם

250 גרם קמח מלא

550 גרם מים

(20 גרם מלח) – אם לא הוסף לשאור !

5 גרם שמרים יבשים (1½ כפיות)

125 גרם אגוזי לוז קצוצים גס

125 גרם שזיפים יבשים קצוצים גס

ללוש את כל החומרים למעט האגוזים והשזיפים כ-10 דקות. להוסיף את האגוזים והשזיפים עד שהם נבלעים בבצק. שעה עד שעה וחצי התפחה ראשונה. אם מתפחים שעה וחצי יש לקפל אחרי 45 דקות. (25 מעלות) שעה התפחה שנייה.

לחם שאור עם בירה, בצל וקצח

שאור:

50 גרם שאור מהמקרר

100 גרם מים

100 גרם קמח לבן

להניח ללילה

למחרת:

700 גרם קמח מלא

200 גרם קמח לבן

15 גרם מלח

כפית חומץ בלסמי

כף שמן זית

600 מ"ל בירה שחורה

2 בצלים מאודים עד להשחמה (כמתואר בתהליך ההכנה)

כף קצח

הכנת הבצל:

קוצצים 2 בצלים ומאדים אידוי ממושך ואיטי, בסיר בינוני על להבה נמוכה, עם מכסה ומעט מאוד שמן זית. כף אחת של שמן תספיק. יש לבחוש מדי פעם, לוודא שהבצל אינו נחרך. אם מתחילה חריכה יש להוסיף טיפה מים. המטרה היא להגיע לבצל רך ושחום ומתקתק. התהליך ממושך ויכול לקחת גם שעה וחצי. קצת כמו ריבת בצל...

קיפול הבצק:

מדובר בבצק רטוב יחסית, ולכן יש צורך לחזק אותו בעזרת קיפולים על משטח מקומח.

לחם בצל

שאור:

40 גרם מחמצת 100% הידרציה

180 גרם מים

180 גרם קמח מלא

להשאיר ללילה (עד 6 שעות) בטמפרטורת החדר (22 מעלות).

בצק סופי

400 גרם שאור (כל השאור)

800 גרם קמח מלא

100 גרם שיפון

570 גרם מים

20 גרם מלח

100-200 גרם בצל מטוגן (שני בצלים בינוניים)

הערות:

קמח – 1100 גרם

מים – 770 גרם (70%)

משקל הבצק – 2000 גרם

שיפון שאור בסגנון יהודי

מתוך "סודות האפייה היהודית" של גרינשטיין

מתחילים לבנות את השאור 16-24 שעות לפני הכנת הבצק:

בנייה ראשונה:

20 גרם שאור (100% הידרציה)

130 גרם קמח שיפון

130 גרם מים

בנייה שנייה (לאחר כ-12-8 שעות):

כל השאור של הבנייה הראשונה

240 גרם קמח שיפון

240 גרם מים

מצרכים

500 גרם קמח לבן

240 גרם מים קרים מאד (להוסיף רק חצי ואז לראות כמה עוד צריך)

12 גרם מלח

750 גרם שאור שיפון (כל השאור שהכנו שעמד כ-12-8 שעות)

7 גרם שמרים יבשים

חצי כוס אלטוס (לחם שיפון ישן, חתוך לקוביות שהושרה במים למשך מספר שעות ונסחט היטב)

זיגוג קורנפלור

להמיס 2 כפות קורנפלור ברבע כוס מים.

להרתיח כוס מים ולאחר שרותח להוסיף את תמיסת הקורנפלור ולהמשיך לבשל על אש קטנה עד

שמסמיך.

הכנה:

לישה מרובה (20-15 דקות). הבצק צריך להיפרד מהדפנות אבל עדיין להידבק לתחתית. הבצק דביק

למדי.

מנוחה של 20 דקות.

לחלק לשני חלקים ולהתפיח כשעה.

מומלץ להתפיח על נייר אפייה עם "קיר".

בסיום השעה להפריד את הקיר, למרוח את הזיגוג, לחרוץ ולאפות.

הערות:

האלטוס מכיל הרבה מים (יחסית לסחיטה), כך שיייתכן שנצטרך לקצץ בכמות המים. לכן יש להוסיף רק חצי מהכמות.

חלופה נוספת היא להשתמש בכל כמות המים כדי להרטיב את האלטוס.

משקל הבצק: 1650 גרם

קמח: 875 גרם

מים: 615 גרם (70%)

קמח לבן: 500 גרם (57%)

קמח שיפון: (43%)

בורדינסקי (לחם רוסי)

תבנית אינגליש/ כמות כפולה לתבנית קסטן

לילה לפני

מחמצת

50 גרם מים

50 גרם קמח שיפון

כפית מחמצת

משרה

100 גרם קמח שיפון

35 גרם סילאן

כפית זרעי כוסברה טחונים

310 גרם מים רותחים

תוספות

לבשל מעט קינואה

להעמיד מעט בורגול עם מים

לקלות 50 גרם זרעי חמנייה ודלעת

לסנן

משקל כל הני"ל לאחר בישול = 150 גרם

ביום האפייה בבוקר

כל המחמצת

כל המשרה

כל התוספות

230 גרם קמח שיפון

70 גרם קמח מלא

12 גרם מלח

לערבב עם הגיטרה של המיקסר

ארבע שעות התפחה ראשונה
עיצוב והתפחה שנייה כשעתיים נוספות
אפייה כשעה ורבע בחום של 170 מעלות

קמח שיפון – 380 גרם (85%)

קמח מלא – 70 גרם (15%)

מים – 360 (80%)

לחם שיפון 100%

הוראות מצולמות

מחמצת

85 מים (120%)

20 גרם מחמצת 100% הידרציה

70 גרם שיפון

להניח ל-12 שעות מחוץ למקרר

משרה

20 גרם סומסום

30 גרם לתת

10 גרם פשתן

20 גרם גרעיני חמנייה

20 גרם גרעיני דלעת

100 גרם מים

למחרת ללוש:

200 גרם מים

20 גרם סילאן

כל המחמצת

משרה

420 גרם קמח שיפון

11 גרם מלח

4-6 שעות תפיחה ראשונה

כשעתיים תפיחה שנייה בתוך תבנית אינגליש באורך 20 ס"מ

הסימן לכך שהבצק מוכן לאפייה הוא שיש קרעים בצדו העליון של הבצק.

אופים 50 דקות ב-200 מעלות עם אדים ועוד 60-40 דקות ב-170 מעלות.

משקל הבצק 900 גרם

קמח: 500

מים: 395 (80%)

לחם בקלי קלות

שאור:

½ כפית שאור

50 גרם מים
50 גרם קמח מלא
להעמיד ל-12-8 שעות

בצק:

כל השאור
400 גרם מים
25 גרם סילאן
250 גרם קמח מלא
100 גרם שיפון
150 גרם שיבולת שועל (שלמה או טחונה)
13 גרם מלח

הכנה:

לערבב את כל החומרים היטב (אפשר בלי מיקסר)
להעמיד ל-4 שעות. כדאי לערבב מדי פעם את התערובת.
להעביר את הבליחה לתבנית אינגליש מרופדת בנייר אפייה.
להעמיד למנוחה של שעתיים.
הבצק מוכן כאשר יש סדקים בחלקו העליון.
אפייה ב-240 מעלות ל-20 דקות ואחרי זה עוד כ-50 דקות ב-200 מעלות.

מאפין אנגלי, English Muffin (Wild Yeast)

תמונות

8-10 מאפינס

שאור (לילה קודם)

110 גרם שאור 100% הידרציה שהואכל 8 שעות קודם לכן עם קמח מלא
160 גרם קמח
100 גרם קמח מלא
275 חלב סויה לא ממותק או 240 גרם מים עם כף קמח סויה (5 גרם)

בצק סופי

75 גרם קמח
כפית מלח (5 גרם)
כפית סודה לשתיה
1½ כפיות אגבה או סילאן
כל השאור

הכנה:

לערבב את כל החומרים וללוש. מתקבל בצק דביק.
לקמח היטב את המשטח ואת הידיים ולפרוש את הבצק לעובי אחיד של כסנטימטר עד סנטימטר וחצי.

בעזרת חותכן לקרוץ עיגולים ולהניח על נייר אפייה שעליו קמח תירס. לפזר קמח תירס גם למעלה, ולכסות במגבת.

להתפיח 45-60 דקות.

לטגן בשכבה דקה מאד של זמן זית על משטח לא נדבק כחמש עד שבע דקות מכל צד.
לחתוך את המאפין לשניים בעזרת מזלג.

הערות:

390 גרם קמח (40% קמח מלא)

295-330 גרם נוזלים (75%-85%)

הבצק יצא לי מאד נוזלי ונאלצתי להוסיף שתי כפות קמח.

בייגל שאור (Wild Yeast)

350 גרם קמח עתיר גלוטן או 340 קמח רגיל עם 10 גרם גלוטן

20 גרם קמח סויה

130 גרם מים קרים

15 גרם סילאן

10 גרם מלח

300 גרם שאור 100% הידרציה

1 כף אבקת סודה לבישול

קמח – 500 גרם; מים – 280 (56%)

הכנה:

ללוש את כל המרכיבים לבצק חזק. 10 דקות מנוחה. לחלק ל-8 חלקים במשקל 100 גרם וליצור כדורים. 10 דקות מנוחה. ליצור בייגל שמקיף את כל כף היד. התפחה של 4 שעות בטמפרטורת החדר. 4-8 שעות מנוחה במקרר. להרתיח סיר גדול עם מים. כאשר המים רותחים להוסיף סודה לשתיה ולבשל את הבייגל כ-40 שניות עד שהם צפים ישירות מהמקרר. אפשר לגלגל בזעתר או סומסום. אפייה כ-25 דקות בחום של 200 מעלות.

הערות:

המתכון נועד לקמח לבן. כאשר ממירים לקמח מלא, יש להוסיף 20 גרם מים – 150 גרם. אפשר להוסיף 20% צימוקים (70 גרם) וקינמון (כפית וחצי)

פיצה שאור

מצרכים

97 גרם מים

153 גרם קמח

3.8 גרם מלח (2.3%)

14.4 גרם שאור (9.4%)

0.45 גרם שמרים יבשים (אופציה)

קמח – 160.2

מים – 104.3 (65%)

אופן הכנה

לערבב הכל עם 75% מכמות הקמח ולהניח למנוחה למשך 20 דקות.

לאחר 20 דקות לערבב 8 דקות במהירות נמוכה ולאחר 5 דקות להוסיף את יתרת הקמח.
לעצב לכדור. לשמן מעט את פני הכדור.
לשים במקרר ל-3 ימים.

לאחר שלושה ימים לשטח על התבנית בעזרת הידיים ולאפות בחום גבוה.

רוטב

עגבניות טריות, אורגנו, מעט מלח, מעט סוכר.

הערות

להחליף 10 גרם מים ב-10 גרם שמן (6%)

לחם מבצק ישיר

לחם קל קינואה (אורי שפט)

מבוסס על הספר "לחם בבית" של אורי שפט

מתאים לתבנית קסטן $11X11X27 = 3267$ סמ"ק

מכינים שעה מראש:

75 גרם קינואה

לבשל את הקינואה, לסנן ולצנן.

הכנת הבצק:

485 גרם מים קרים

80 גרם סובין

15 גרם שמרים יבשים (כף וחצי)

285 גרם קמח לבן

285 גרם קמח מלא

13 גרם מלח

משרים את הסובין במים ל-10 דקות.

מוסיפים את כל יתר החומרים ומעבדים לבצק.

מוסיפים את הקינואה המבושלת.

הערות:

הבצק יוצא נוזלי וזו גם הסיבה שהתפיחה כל כך חזקה. אם הבצק נוזלי מדי, כדאי לבצע קיפולים על משטח מקומח. אני ביצעתי שני קיפולים, כאשר אחרי הקיפול השני, עיצבתי את העיצוב הסופי ושמתי בתבנית.

לחם שיבולת שועל וחמוציות (אורי שפט)

מבוסס על "לחם בבית" של אורי שפט

להכין שעה מראש:

70 גרם שיבולת שועל שבורה

35 גרם סובין

70 גרם אגוזים קצוצים

200 גרם מים

להביא לרתיחה. להמשיך לערבב עד שמתקבלת דייסה סמיכה. לצנן.

הכנת הבצק:

250 גרם מים קרים
350 כל הדייסה שהכנו

70 גרם יוגורט או רסק תפוחים
15 גרם סילאן
20 גרם שמן
15 גרם שמרים יבשים
550 גרם קמח לבן
12 גרם מלח
200 גרם חמוציות מיובשות

פותחים את הדייסה עם המים בעזרת מטרפה.
מוסיפים את שאר החומרים ומאחדים לבצק. אם יש צורך ניתן להוסיף כף קמח.
בסוף הלישה מוסיפים את החמוציות. יש להשתמש בחמוציות שלא עברו השריה במים כי הבצק די דביק, והחמוציות יספגו את המים בזמן התפיחה.

לחם בירה שחורה (אורי שפט)

מבוסס על "לחם בבית" של אורי שפט

3 שעות מראש מכינים:

300 גרם קמח שיפון
50 גרם מים
330 גרם בירה שחורה (בקבוק קטן)
25 גרם סילאן

הכנת הבצק:

125 גרם מים
5 גרם שמרים יבשים (חצי כף)
695 גרם כל הבצק מקדים
250 גרם קמח כוסמין מלא
220 גרם קמח לבן
15 גרם מלח

לציפוי:

שיבולת שועל שבורה

הערות:

מלא : 250 גרם (32%)
שיפון : 300 גרם (39%)
לבן : 220 גרם (29%)
נוזלים : 505 גרם (65%)

לחם קובני (ברנרד קלייטון)

תמונות

חומרים:

- 390 גרם קמח לבן.
- 5 גרם שמרים יבשים (כפית וחצי)
- 10 גרם מלח (כפית וחצי)
- 15 גרם סוכר (כף)
- 250 גרם מים חמימים בטמפרטורה של 40-45 מעלות (64%)
- סומסום לציפוי

הכנה:

ללוש את כל החומרים כעשר דקות עד שמתקבל בצק גמיש וחלק שלא נדבק לדפנות או לתחתית (אפשר להוסיף כפית או שתיים קמח בשלב הזה אם נדרש).
טמפרטורת הבצק בסוף הלישה כשלושים מעלות.
שים במקום חמים בטמפרטורה שבין 26-37 מעלות עד שהבצק מכפיל את נפחו (15 דקות)
לעצב את הבצק בצורה בוג'ה על מגש אפייה, לצפות בסומסום ולחרוץ בצורת X.
להניח את המגש בתנור קב (!) יחד עם מגש עם מים רותחים בתחתית התנור.
לכוון את התנור ל-205 מעלות ולאפות כ-50 דקות או עד שמתקבלת כיכר זהובה שכאשר מקישים על תחתיתה מתקבל צליל חלול.
הלחם יתפח בעוד התנור מתחמם.

לחם בקלי קלות

תמונות

תבנית אינגליש

- 450 גרם מים ב-40 מעלות (2 כוסות פחות שתי כפות)
- 3 כפיות שטוחות שמרים יבשים (12 גרם)
- 30 גרם סילאן (כף וחצי)

- 190 גרם קמח לבן (כוס וחצי)
- 210 גרם קמח מלא (כוס וחצי)
- 150 גרם שיבולת שועל גרוסה (כוס וחצי)
- 2 כפיות מלח (13 גרם) (2.36%)

הכנה:

בקערה בינונית נערבב מים חמים ושמרים. נוסיף את הסילאן ונעמיד ל-10 דקות עד שהתערובת מבעבעת – כ-5 עד 10 דקות.
בינתיים נערבב את הקמחים והמלח.
נערבב היטב יחד את שתי התערובות.
נשמן תבנית אינגליש בינונית ונפזר קמח תירס (אני שם על התחתית נייר אפייה כדי למנוע הידבקות).
נשפוך את העיסה לתבנית ונעמיד ל-30 דקות תפיחה.

בינתיים נחמם את התנור ל-180 מעלות.
אפייה במשך 50-60 דקות, או עד שמזהיב מלמעלה.
להוציא מהתנור, ולהוציא מהתבנית כדי שהאדים לא ירטיבו את הלחם.

הערות:

הלחם מתפורר יותר בגלל שלא היה מספיק זמן לגלוטן להתפתח. צריך לפרוס פרוסות עבות.

משקל הבצק: 1055 גרם

קמחים: 550 גרם

מים: 450 גרם (82%)

לחם קווקזי

תהליך מתיחת הבצק

500 גרם קמח לבן

50 גרם קמח מלא

50 גרם קמח שיפון

8 גרם שמרים יבשים (כף שטוחה)

10 גרם סוכר

10 גרם מלח

50 גרם שמן זית

כף חומץ לבן

300 גרם מים

רעיונות למילוי:

פסטו, רסק עגבניות, זיתים וגבנ"צ טבעונית, סילאן, סוכר וקינמון, וכו'.
כל המילויים [האלה](#) מתאימים.

הכנה:

ללוש את כל חומרי הבצק במשך 10 דקות. מתקבל בצק כלל לא דביק.
לכדרר את הבצק, למרוח אותו בשמן ולהניח להתפחה של שעה.
להוציא אוויר, ולרדד מעט. למתוח את הבצק כמו שמותחים בצק של שטרודל (זה החלק הטריקי).
למרוח מילוי ולגלגל לרולדה.

לחתוך את הרולדה לשניים ולגלגל לבורג.

לגלגל לצורת חילזון, להתפיח כשעה ולאפות בתבנית עגולה.

ברברי

תמונות

בצק

5 גרם (~1.5 כפיות) שמרים יבשים

360 גרם (1.5 כוסות) מים, בטמפרטורת של 32C

60 גרם (~0.5 כוס) 100% קמח מלא

360 גרם (~2.75 כוסות) קמח לבן

6 גרם (1 כפית) מלח

רוטב

כפית קמח
כפית סודה לשתיה
160 גרם (2/3 כוס) מים

עיטור

- קצח (או שומשום בהיר או שחור, סומק, פפריקה, פרג, זעתר וכו')
 - ערבוב הבצק:** יוצקים את המים לקערה ומוסיפים את השמרים. מוסיפים את הקמחים, והמלח ומערבבים בכף עץ עד שהבצק נפרד מן הצדדים של הקערה. (בהוראות נכתב להוסיף אבקת אפייה שהשמטתי).
 - לישה:** מוציאים את הבצק למשטח לא מקומח. מרימים את הבצק ומעיפים אותו באוויר וזורקים אותו בחזרה למשטח. לחזור על הפעולה עד לקבלת בצק אחיד וחלק, כ-15 דקות. (אפשר לראות [בוידאו](#) איך עושים זאת). בסיום התהליך, הבצק חלק ודי נוזלי. כאשר הבצק חלק מניחים אותו בקערת הערבוב הנקייה (אין צורך לשמן את הקערה). מכסים את הקערה ומחכים להכפלת הנפח. (אני השתמשתי במיקסר עם וו הערבוב – לא עם קרס הלישה).
 - מכינים את הרוטב:** מערבבים סודה, קמח, ומים בסיר קטן. להביא לרתיחה. להסיר מהאש ולהניח בצד להתקרר.
 - עיצוב מקדים:** על משטח מקומח, חותכים את הבצק לשניים. כל חתיכה מכדררים לכדור ומניחים על נייר אפייה מקומח. מורחים מהרוטב על הכדורים כדי למנוע התייבשות. נותנים לבצק לנוח כשעה. במשך הזמן הזה הכדורים ישתטחו.
 - עיצוב סופי:** מורחים עם הידיים כל כדור עם הרוטב. טובלים את האצבעות ברוטב, מאריכים את הבצק לשתי אליפסות ויוצרים גומות לאורך הבצק. שוב למרוח בנדיבות את הרוטב על הבצק.
- מפזרים זרעי קצח או סומסום. לאפשר לבצק לעמוד במשך כ-30 דקות.
- אפייה:** בינתיים, לחמם את התנור לחום גבוה. להוריד ל-210 מעלות ולהכניס את התבנית. לאפות כ-20 דקות.

ביסקוטי פיצ'נטי

תמונות

כ-40 ביסקוטי

נלקח מהספר: "Savory baking from the Mediterranean" - Anissa Helou

המתכון נלקח [מכאן](#).

מצרכים:

2¼ כפיות שמרים יבשים (7 גרם)

¼ כוס (60 גרם) מים חמימים

240 גרם קמח לבן (50%)

240 גרם סולת (50%)

כף פלפל אנגלי טחון

כפית פלפל טחון

3 כפות (30 גרם) סומסום

1 כפית (6 גרם) מלח
½ כוס + 2 כפות (130 גרם) שמן זית (27%)
¾ כוס (175 גרם) מים חמימים

הכנה:

1. להמיס את השמרים ברבע כוס מים חמימים ולערבב עד שמתקבל נוזל קרמי.
2. לערבב קמחים, סומסום ותבלינים. להוסיף את שמן הזית עד שכל השמן נבלע.
3. להוסיף שמרים ומים וללוש עד שמתקבל בצק גמיש (כדאי לעשות אוטוליזה ל-15 דקות כדי לתת הזדמנות לסולת לספוח נוזלים). התפחה ראשונה – כשעה בקערה משומנת, עד שהבצק מכפיל את נפחו.
4. לחלק לשלושה חלקים ולעצב כל חלק לצורת כיכר באורך 30 ס"מ. להתפיח בתבנית עם נייר אפייה. לחתוך כל כיכר לבישקוטים ברוחב הרצוי (1.5 ס"מ) בעזרת חוט דנטאלי (סכין עלול למעוך את הבצק הרך). לכסות עם מגבת ולהתפיח לעוד 45 דקות. בינתיים לחמם את התנור ל-260 מעלות.
5. לאפות 15 דקות עד שמזהיב. להוציא מהתנור ולהוריד את הטמפרטורה ל-175 מעלות. להפריד את החתיכות ולהחזיר לתנור לעוד שעה אפייה או עד שמזהיב וקשה לגמרי.

הערות:

מים- 235 גרם (49%)

לחם פריקי (ארז קומורובסקי)

חומרים:

750 גרם קמח לחם (אני השתמשתי בשני שלישי לבן, ושליש מלא ושיפון)
250 גרם פריקי שהושרתה במים רותחים 10 דקות וצוננה לטמפרטורת החדר
450 גרם מים קרים
1 כף פלפל אנגלי כתוש
1 כף מלאה שמרים יבשים
1 כף גדושה מלח
מעט שמן זית

אופן ההכנה:

שמים את הפריקי בקערה ושופכים מעליה כוס מים רותחים כמו שעושים לבורגול. מסננים את הפריקי מעודפי המים. מערבבים את הקמח עם השמרים היטב בקערה. מוסיפים פלפל אנגלי וממשיכים לערבב. מוסיפים לקערה את הפריקי, מים קרים ומתחילים ללוש. לאחר מספר דקות מוסיפים כף מלח וממשיכים בלישה. מוסיפים מעט שמן זית ולשים עוד מספר שניות. הבצק יוצא מעט רך אבל הפריקי ממשיך לשתות מים. מתפיחים את הבצק כשעה. מוציאים את הבצק למשטח מקומח ומחלקים ל-2 כדורים. מכל כדור בצק יוצרים כיכר: מקפלים את הלחם כלפי פנים ומגלגלים אותו על עצמו תוך השארת שוליים עד שנוצרת צורה של כיכר לחם.

מניחים את הלחם על תבנית עם נייר אפייה מקומח. מרימים מעט פס נייר אפייה כחוצץ בין הכיכרות שלא יידבקו. מקמחים אותן מעט.
מכסים את הכיכרות בניילון ומתפיחים כשעה, במקביל מפעילים תנור לחום של 230 מעלות.
בתוך התנור מניחים אבן אפייה או מגש אפייה שיעמוד בתנור החם כשעה.
בגמר השעה מוציאים את התבנית הלוהטת מהתנור. מעבירים בעדינות את הלחמים שתפחו לתוך התבנית החמה. שופכים מים רותחים בתוך התנור ליצירת לחות ומכניסים את הלחם פנימה בזריזות למשך חצי שעה. לאחר מכן מורידים את הטמפרטורה ל-200 מעלות ואופים 20 דקות נוספות.

לחם שיבולת שועל (סמדר זרע-ברמק)

לבצק:

250 גרם קמח מלא

175 גרם קמח לחם

½ כף מלח

70 גרם פתיתי שיבולת שועל (קוואקר)

15 גרם שמרים טריים

10 גרם דבש תמרים

350 גרם מים

לציפוי:

50 גרם פתיתי שיבולת שועל

אופן הכנה:

1. מנפים לקערה את הקמח המלא והקמח הלבן. מוסיפים את המלח ומערבבים כך שיתפזר באופן אחיד בקמח. מוסיפים את הקוואקר ואת השמרים ומערבבים (אם משתמשים בשמרים טריים, ממיסים אותם בקערית נפרדת בחצי כוס מהמים עם כפית מהדבש תמרים, משהים כ-10 דקות לתסיסה ואז מוסיפים אותם אל שאר החומרים ומערבבים לבצק).
2. מוסיפים את הדבש תמרים ואת המים ומערבבים עד שנוצר בצק אחיד. מכסים את הקערה ומשהים כרבע שעה.
3. לשים את הבצק על משטח מקומח קלות במשך כ-10 דקות, עד שיהפוך רך וגמיש. אם הבצק דביק מדי ללישה נוחה - מוסיפים עוד מעט קמח לבן.
4. מניחים את הבצק בקערה נקייה, מכסים בניילון נצמד ומשהים לתפיחה עד הכפלת הנפח, כשעה וחצי.
5. מוציאים את האוויר מהבצק שתפח, לשים אותו מעט.
6. יוצרים כדור מהודק ומניחים אותו בצד. שופכים את הקוואקר שנועד לציפוי על משטח העבודה. מרטיבים את הידיים ומחליקים על פני כדור הבצק כך שיירטב מעט. טובלים את כדור בערימת הקוואקר ומגלגלים תוך הידוק עד שיצופה מכל צדדיו.
7. מניחים את הכדור המצופה בתבנית שטוחה המרופדת בנייר אפייה מכסים בניילון או במגבת ומשהים לתפיחה עד הכפלת הנפח, כשעה.
8. בסכין גדולה וחדה מאוד חורצים בראש הכיכר שני חתכים בצורת צלב.

9. אופים כשעה בתנור שחומם מראש לחום גבוה 200°, עם תבנית עם מים רותחים לאדים מונחת על קרקעית התנור ברבע השעה הראשון, עד שהכיכר שחומה והקרום נוקשה למגע.

10. מוציאים מהתנור ומצננים על רשת.

לחם מלא עם פרג ופקאן (סמדר זורע-ברמק)

ראש עיסה:

180 גרם קמח מלא

4 גרם שמרים יבשים (12 גרם שמרים טריים-3%)

240 גרם מים פושרים

25 גרם סילאן

מערבבים את כל החומרים ומשהים לשעה.

בצק:

100 גרם קמח מלא

260 גרם קמח לבן

100 גרם פקאנים לא קלויים, קלופים ושבורים לחתיכות גדולות

14 גרם מלח (2.6%)

160 גרם מים פושרים

ציפוי:

100 גרם פרג לא טחון

מוסיפים את כל החומרים ראש עיסה כאשר את המלח והפקאנים מוסיפים אחרונים. לשים כ-10 דקות. מתפיחים כשעה וחצי.

מוציאים את האוויר מהבצק. מעצבים לכיכר מהודקת באורך 35 ס"מ. מרטיבים את הבצק עם הידיים עד שפני הבצק לחים. מגלגלים בפרג תוך כדי הידוק כדי שהפרג יידבק לכיכר. מתפיחים כשעה נוספת.

מחממים את התנור לחום של 230 מעלות. אופים כ-10 דקות עם כוס מים ליצירת אדים. מנמיכים את החום ל-200 מעלות ואופים עוד 25-30 דקות.

קמח – 540 גרם

מים – 400 גרם (74%)

לחם כפרי עם קמח תירס ואגוזים (סמדר זורע-ברמק)

בצק:

190 גרם קמח מלא (54%)

120 גרם קמח לבן (34%)

45 גרם קמח תירס (12%)

9 גרם מלח (2.5%)

6 גרם שמרים יבשים אינסטנט (1.7%)

3 גרם גלוטן (0.9%)

50 גרם אגוזים (14%)

30 גרם דבש תמרים (8.5%)

25 גרם שמן צמחי (קנולה) (7%)

200 גרם מים (56%)

הכנה:

מערבבים קמחים, מלח, גלוטן ושמרים.
מוסיפים את הסילאן, השמן והמים ליצירת בצק אחיד. לשים במשך 10 דקות ומוסיפים את האגוזים. משהים לתפיחה עד הכפלת הנפח (כשעה וחצי עד שעתיים).
מוציאים אוויר, ומעצבים לכיכר עגולה ומניחים להתפחה שנייה (עם מעט קמח תירס גס) עד שהבצק שוב הכפיל את נפחו (כ-45 דקות).
מחממים את התנור לחום של 220 מעלות. אופים כ-15 דקות עם כוס מים ליצירת אדים. מנמיכים את החום ל-190 מעלות ואופים עוד 30 דקות.
קמחים – 355 גרם

לחם גרעינים (סמדר זורע-ברמק)

ראש עיסה:

70 גרם קמח שיפון (חצי כוס)

70 גרם קמח מלא (חצי כוס)

4 גרם שמרים יבשים (כפית, או כף שמרים טריים)

20 גרם מולסה/סילאן (שתי כפות)

210 גרם מים פושרים (כוס פחות שתי כפות)

משהים לשעה עד שהעיסה נראית כמו ספוג רך, תפוח ונקבובי.

בצק:

3 כפות גדושות גרעיני חמניות

2 כפיות גרעיני פשתן

2 כפות גדושות שומשום

105 גרם מים פושרים (חצי כוס)

70 גרם קמח מלא (חצי כוס)

260 גרם קמח לחם לבן (שתי כוסות פחות כף)

9 גרם מלח (שתי כפיות שטוחות)

קולים במחבת יבשה את שלושת סוגי הגרעינים למשך כ-3 דקות.

מוסיפים לראש העיסה את כל יתר החומרים ולשים כ-10 דקות.

משהים לתפיחה ראשונה ל-60-90 דקות. מעצבים לכיכר ומתפיחים התפחה שנייה כ-45-60 דקות.
מחממים את התנור ל-230 מעלות ומניחים על הקרקעית תבנית ריקה. לפני הכנסת הכיכר, לצקת כוס מים לתבנית. לאפות 10 דקות בחום גבוה ואז להוריד את החום ל-200 מעלות ולהמשיך לאפות עוד כ-30 דקות.

קמח – 470

שיפון – 70 (15%)

מלא – 140 (30%)

לבן – 260 (55%)

מים – 315 (67%)

לחם זיתים (סמדר זרע-ברמק)

בצק :

300 גרם קמח רגיל

200 גרם קמח מלא

7 גרם מלח (1.4%)

7 גרם סוכר חום (1.4%)

6 גרם שמרים יבשים (1.2%)

15 גרם שמן זית (3%)

330 גרם מים (66%)

½ קופסת זיתים ללא גרעין קצוצים

התפחה ראשונה – 90 דקות

התפחה שנייה – 45 דקות

לחמניות מוזלי

תמונות

משרה (שעתיים):

50 גרם קמח שיבולת שועל (1/3 כוס)

50 גרם שיבולת שועל שלמה או שבורה (½ כוס)

30 גרם פשתן (3 כפות)

20 גרם סומסום (2 כפות גדושות)

80 גרם זרעי חמניות (½ כוס)

80 גרם זרעי דלעת (½ כוס)

100 גרם משמש מיובש או פרי מיובש אחר (כוס)

50 גרם אגוזי מלך קצוצים (½ כוס)

250 גרם מים (כוס)

בצק סופי

450 גרם קמח (250 לבן, והיתר מלא)

8 גרם שמרים יבשים (2¾ כפיות)

10 גרם מלח (2 כפיות שטוחות)

50 גרם סילאן, אגבה או סירופ מייפל

20 גרם שמן זית (4 כפיות)

250 גרם מים (כוס)

משרה

הכנה

מכינים את המשרה שעתיים מראש. לאחר שעתיים שמים את כל החומרים בקערה ולשים כחמש דקות. יתקבל בצק מעט נוקשה. מוסיפים את המשרה וממשיכים ללוש עוד כחמש דקות עד שמתקבל בצק רך מאד.

לחמניות שיפון כפריות (סמדר זורע-ברמק)

בצק (20 לחמניות):

255 גרם קמח שיפון (35%)

480 גרם קמח לבן (65%)

17 גרם מלח (2.3%)

13 גרם שמרים יבשים (1.8%)

125 גרם ריוון

34 גרם סילאן (4.5%)

380 גרם מים (66%)

התפחה ראשונה – 90 דקות

התפחה שנייה – 45 דקות

יש לקמח את הלחמניות לפני הכניסה לתנור.

אפייה במאתיים מעלות, 25-30 דקות באווירת אדים.

קמח – 735 גרם

מים וריוון – 505 גרם (69%)

לחם שיפון כהה (סמדר זורע-ברמק)

בצק:

155 גרם קמח שיפון (40%)

225 גרם קמח לבן (60%)

5 גרם גלוטן (1.3%)

5 גרם קקאו

5 גרם קפה שחור

5 גרם מלח

40 גרם שיבולת שועל

4 גרם שמרים (0.9%)

20 גרם סילאן

270 גרם מים (71%)

התפחה ראשונה – 90 דקות

התפחה שנייה – 45 דקות

קמח – 380 גרם

לחם שיפון עם רביכה

רביכה:

50 גרם קמח לבן

250 גרם מים

משרה:

100 גרם גרעיני חמנייה, גרעיני דלעת ושומשום

50 גרם מים

להשרות לשעתיים

בצק:

כל הרביכה

250 גרם מים

350 גרם קמח מלא

300 גרם קמח שיפון מלא

כף שטוחה שמרים יבשים (8 גרם)

2 כפיות מלח (12 גרם)

1 כף גדושה סילאן (30 גרם)

כל המשרה

לחם עשבי תיבול טריים (סמדר זורע-ברמק)

בצק:

665 גרם קמח לבן

20 גרם מלח (3%)

22 גרם סוכר (3.3%)

5 גרם שמרים יבשים (0.75%)

60 גרם שמן זית (9%)

350 גרם מים (53%)

50 גרם עשבי תיבול (בזיליקום, אורגנו, זעתר) (7.5%)

התפחה ראשונה – 90 דקות

התפחה שנייה – 45 דקות

לחם כפרי עם סילאן (על פי סמדר זורע-ברמק)

220 גרם קמח מלא (46%)

260 גרם לבן (54%)

10 גרם גלוטן (2%)

9 גרם מלח (1.8%)

65 גרם סילאן (14%)

4 גרם שמרים יבשים (0.83%)

315 גרם מים (65%)

50 גרם זרעי דלעת

לחם סובין (סמדר זורע-ברמק)

- 65 גרם קמח מלא
- 40 גרם קמח שיפון
- 140 גרם קמח לבן
- 65 גרם סובין
- 5 גרם מלח
- 25 גרם גלוטן
- 15 גרם סוכר חום
- 3 גרם שמרים יבשים
- 300 גרם מים

לערבב יבשים ואז להוסיף רטובים.

לחם עגבניות מיובשות (קרול פילד)

- שן שום קצוצה
- בצל קטן, חתוך דק
- 11 גרם שמן (אם משתמשים בעגבניות בשמן, ניתן להשתמש בשמן שלהן)

- 5 גרם שמרים יבשים
- 60 גרם מים חמימים
- 20 גרם קמח

- 220 גרם מים
- חצי כוס עגבניות מיובשות, חתוכות גס
- 500 גרם קמח
- 10 גרם מלח

לטגן קלות את השמן, הבצל והשום עד לשקיפות.
בינתיים לערבב את המים החמימים והשמרים ולהניח בצד ל-10 דקות.
שמים את הקמח והמלח בקערת המגיימיקס ומערבבים. מוסיפים את העגבניות (לא את כולן),
תערובת הבצל, והשמרים. מערבבים ומוסיפים את המים באיטיות תוך כדי ערבוב.
ללוש כ-30 שניות לאחר שכל החומרים מאוחדים.
מוציאים מהמגיימיקס, מוסיפים את שארית העגבניות ולשים עד הומוגניות.
תפיחה ראשונה כשעה.
עיצוב ותפיחה שנייה כשעה.

הערות:

מאחר והעגבניות באות בדרך כלל עם שמן, יש להתאים את כמות המים.

לחם תבלינים (דניאל לידר)

- 1 כף אורגנו טרי קצוץ

- 1 כף רוזמרין טרי קצוץ
- 1 כף טימין טרי קצוץ
- 1 כפית זרעי כוסברה טחונים

- 400 גרם קמח לחם
- 100 גרם שיפון
- 2 כפיות שמרים יבשים (6 גרם 1.2%)
- 12 גרם מלח (2 כפיות 2.5%)
- 330 גרם מים (66%)
- 50 גרם שמן זית (10%)

ללוש את כל המצרכים מלבד התבלינים כ-10 דקות.
להוסיף את התבלינים בשתי דקות האחרונות.
תפיחה ראשונה – שעה וחצי עם קיפול אחרי שלושת רבעי שעה
מנוחה + עיצוב + תפיחה שנייה – עד שעה

בצק שמרים מלוח

הבצק הזה יכול להוות בסיס לחמניות או רולדה שמגלגלים בה דברים.

חומרים:

- 250 גרם קמח (2 כוסות פחות 3 כפות)
- 25 גרם שמרים טריים או 10 גרם שמרים יבשים אינסטנט (כף)
- 60 גרם מים (¼ כוס)
- 1 כפית שטוחה מלח
- 60 גרם רסק תפוחי עץ לא ממותק (תפוח בינוני = 3 כפות)
- 25-45 גרם שמן צמחי או שמן זית (4 כפות)*

ההכנה:

מכינים ראש עיסה: מחממים את המים. מערבבים את השמרים היבשים (כף) ב-50 גרם קמח ומוסיפים את המים (60 גרם). מעמידים ל-20 דקות.
במיקסר עם וו לשיה שמים את יתרת הקמח (200 גרם) ומערבבים לתוכו את המלח, רסק התפוחים, השמן וראש העיסה. לשים כ-10 דקות.
מכסים בניילון ומניחים במקום חמים לתפיחה עד להכפלת הנפח. (כשעה וחצי).

הערות:

אפשר להוריד את השמן ולהעלות את רסק התפוחים
משקל לחמנייה – 90-120 גרם
* יש לשמור על כמות נוזלים (רסק, שמן ומים של 165 גרם)

קרם פסטו

(לגלילה אחת)

חומרים:

½ כוס חל"ס לא ממותק (120 גרם)

75 גרם (¼ כוס) שקדים לא קלויים

½ כפית מלח

כף קורנפלור מעורבת ברבע כוס מים (10 גרם קורנפלור)

צנצנת פסטו (אפשר לרסק צנצנת פלפלים קלויים) (כ-150 גרם)

אופן ההכנה:

טוחנים בבלנדר את השקדים עם המלח והחל"ס.

מערבבים היטב את הקורנפלור והמים, כך שהתערובת תהיה חלקה וללא גושים. (כדאי לסנן מספר

פעמים במסננת דקה)

מעבירים לסיר את תערובת השקדים ומביאים לרתיחה על אש קטנה, תוך כדי בחישה. לא לעזוב

אפילו לא לשנייה

כשתערובת השקדים מגיעה לנקודת הרתיחה, יוצקים לסיר את תערובת הקורנפלור, ומערבבים

במשך 3 דקות, עד שהעיסה מסמיכה.

להוסיף את הפסטו ולערבב.

לקרר כ-4 שעות.

פיצה "פינו"

[אקסל](#)

[פיתות זעתר](#)

[הוראות מצולמות](#)

[בית חם – פיצה ופיצה מתוקה](#)

[תמונה](#)

[סרטון](#)

מצרכים לפיצה בודדת

150 גרם קמח (100%)

90 גרם מים (60%)

5 גרם שמרים טריים (3.3%) (1.5 גרם שמרים יבשים = חצי כפית)

13 גרם שמן זית (9%)

1 גרם סוכר חום (¼ כפית)

3 גרם מלח (2.2%)

אופן הכנה

התפחה ראשונה – 60-90 דקות.

לאחר ההתפחה הראשונה לחלק לכדורים במשקל 250 גרם כל אחד (אם הכפלנו את הכמות),

ולכדרר לכדור מהודק.

לשמן במעט שמן, לשים בתוך צלחת מרק ולעטוף בניילון.

להכניס למקרר למספר שעות (אפשר כל הלילה).

להוציא את הבצק כשעתיים לפני האפייה.

למרוח בשמן זית, לפזר עשבי תיבול, מלח גס ושום כתוש.

לאפות בתנור שחומם מראש לחום הכי גבוה בתנור (250 מעלות) במשך כ-10 דקות במרכז התנור.

הבצק הזה מתאים גם לקלצונה.

ג'בטה – נועם בבילה

מרכיבים:

800 גרם קמח לבן

550 סמ"ק מים

15 גרם סוכר

24 גרם שמרים טריים או 8 גרם שמרים יבשים

10 גרם מלח

120 סמ"ק מים נוספים

20 גרם שמן זית + אקסטרה להברשה

קמח תירס או סולת לקימוח

לטופינג:

גרעיני חמנייה ודלעת

מלח גס

הכנה:

מערבבים במיקסר במהירות נמוכה את הקמח, 550 סמ"ק מים וסוכר במשך חמש דקות, עד לקבלת בצק הומוגני.

מכסים את הקערה ומניחים לבצק לנוח כ-20 דקות בטמפרטורת החדר, או עד שעה במקרר. (אוטוליזה).

מוסיפים לבצק את השמרים ומערבלים במהירות גבוהה במשך 3 דקות.

לאחר שהשמרים נבלעו בבצק מוסיפים את המלח ואז בהדרגה מוסיפים את שארית המים ולבסוף את שמן הזית. מערבלים רק עד שכל החומרים נבלעים היטב בבצק.

מכסים את הקערה ומניחים את לבצק לנוח במשך 20 דקות נוספות במיכל פלסטיק משומן היטב בשמן זית (לי יש 10X18X27).

מחממים תנור לחום הגבוה ביותר (אני אפיתי ב-250 מעלות). אם יש לכם אבן שמוט, הניחו אותה בתחתית התנור.

משמנים את משטח העבודה בשכבה דקה של שמן.

בעזרת קלף מתכת, פלסטיק או סכין, מחלקים את הבצק לחתיכות במשקל 120 עד 150 גרם כל אחת. נזהרים שלא להוציא מהבצק את האוויר.

בעדינות, מעצבים כל חתיכת בצק לצורת מלבן, מקפלים אותה לשלוש לרוחבה ומגלגלים מעט את הגיבטה כדי להדקה, שוב - בלי להוציא ממנה את האוויר.

מפזרים את תערובת הגרעינים בצלחת. מרטיבים את הגיבטות בעדינות ומפזרים את הגרעינים.

אפשר לפזר מלח גס או להבריש בשמן זית.

מניחים את הגיבטה על נייר אפייה בתוך התבנית. יוצרים חיץ בין כל שתי גיבטות. מכסים כדי למנוע התייבשות. מניחים לעוד כ-20 דקות.

בזהירות מעבירים את הגיבטות לתנור החם. אם יש לכם אבן, אפשר להניח את המאפים ישירות עליה.

אופים עד שהגיבטות מקבלות צבע שחום ויפה, גם בתחתיתן וגם בחלקן העליון.

מניחים את הג'ביטות להצטנן על רשת ומברישים אותן במעט שמן זית בעוד חמות.

הערות:

קמח – 800 גרם

מים – 770 גרם (96%)

שמן זית – 20 גרם (2.5%)

פוקאצ'ה (סמדר זורע-ברמק)

בצק:

320 גרם קמח

5 גרם מלח (1.5%)

4 גרם סוכר (1.25%)

6 גרם שמרים יבשים (1.8%)

24 גרם שמן זית (7.5%)

240 גרם מים (75%)

הכנה:

לשים את כל חומרי הבצק במשק כ-7 דקות.

תפיחה ראשונה 45-60 דקות.

לשים בתוך תבנית עוגה מלבנית כי הבצק נוזלי למדי. תפיחה שנייה כ-30 דקות.

אחרי ההתפחה השנייה, ליצור גומות, ולהבריש בתחליב שעשוי מ-2 כפות שמן זית וכף מים. זורים

מלח גם ורוזמרין ואופים בתנור שחומם ל-200 מעלות עם אדים ברבע שעה הראשונה.

רוטב זעתר (קרין גורן)

1/2 כוס זעתר

1/3 כוס שמן זית

מיץ מלימון אחד

1 כף מלח גס

פוקאצ'ה בצל (אהרוני)

ראש עיסה:

290 גרם מים חמימים (72%)

12 גרם שמרים טריים (3%) או 4 גרם שמרים יבשים (1%).

קצת קמח מהבצק)

בצק:

400 גרם קמח

24 גרם שמן זית (6%)

10 גרם מלח (2.5%)

אופן ההכנה:

להעמיד לחצי שעה את ראש העיסה עם מקצת הקמח.

להוסיף את חומרי הבצק ולהתפיח כשעה או עד שמכפיל את נפחו.

לאפות על תבנית הפיצה. מתקבל בצק עבה למדי.

רוטב בצל:

לטגן את כל החומרים :

שמן זית

שן שום קצוצה

1 בצל גדול פרוס דק

טימין, זעתר, אורגנו

4 זיתים שחורים

לחם שעועית לבנה

תמונות

200-300 גרם שעועית לבנה מבושלת ומסוננת בטמפרטורת החדר

250 גרם מים

2 כפיות שמרים יבשים

130 גרם קמח מלא

1 כף שמן זית

1½ כפיות מלח

320 גרם (+/-) קמח לבן

קעק

תמונות

235 גרם יוגורט

245 גרם מים

30 גרם שמן זית

15 גרם סוכר

12 גרם מלח

6 גרם שמרים יבשים (2 כפיות)

135 גרם קמח מלא

490 גרם קמח לבן

סומסום

הכנה:

לישה כ-10 דקות; התפחה ראשונה של שעה. התפחת מקרר לילה.

ליצור כדורים בגודל של כ-130 גרם. בעזרת חותכן עוגיות לחתוך עיגול בראש הבצק (ראו תמונות).

להבריש במעט מים, לזרות סומסום ולהדביק אותם בעזרת הידיים.

אפייה בחום גבוה כ-10-7 דקות

בייגלס

הכנתי סרטון להכנת פרעצל מהמתכון של ה**בצק לפיצה**.

חוץ מהמתכון של הבצק, כל הוראות ההכנה זהות.

תמונה

630 גרם קמח לחם (4½ כוסות)

36 גרם סוכר (5.7%) (2½ כפות)

8 גרם מלח (כפית וחצי)

24 גרם שמרים טריים (4%) (8 גרם שמרים יבשים = 1.3% = 2½ כפיות)

300 גרם מים (47%) (1¼ כוסות)

24 גרם שמן זית (4%) (2 כפות)

לציפוי: מלח גס, שומשום, זעתר, פרג

אופן ההכנה:

לשים כ-7 דקות את כל החומרים.

מתפיחים עד הכפלת נפח (כשעתיים)

מחלקים ל-10 חלקים (כל אחד בערך מאה גרם).

מגלגלים כל חלק לנקניק באורך 40 ס"מ. מקפלים את הנקניק לשניים ומסובבים לצורת בורג. את

הצמה שנוצרה סוגרים לגלגל ומהדקים את החיבור. (על מנת שהחיבור לא יפתח, צריך לגלגל את

הבייגל מתוך הטבעת שנוצרה על השיש)

משהים כרבע שעה.

בינתיים מחממים את התנור ל-200 מעלות ומרתיחים 2 ליטר מים עם 40 גרם סילאן או עם ¼ כוס

סוכר שנשרף לקרמל.

מוסיפים כפית סודה לשתייה ומבשלים את טבעות הבצק במים הרותחים משני הצדדים. (כדקה

מכל צד).

מוציאים בעזרת כף מחוררת ומיד מפזרים עליהם מלח גס וטובלים בצלחת עם הציפוי.

אופים 17-20 דקות או עד שהבייגלס שחומים מעט.

בייגלס (דורעם גונט)

630 גרם קמח לחם (4½ כוסות)

36 גרם סוכר (5.7%) (2½ כפות)

8 גרם מלח (כפית וחצי)

24 גרם שמרים טריים (4%) (8 גרם שמרים יבשים = 1.3% = 2½ כפיות)

300 גרם מים (47%) (1¼ כוסות)

24 גרם שמן זית (4%) (2 כפות)

לציפוי: מלח גס, שומשום, זעתר, פרג

אופן ההכנה:

לשים כ-7 דקות את כל החומרים.

מתפיחים עד הכפלת נפח (כשעתיים)

מחלקים ל-10 חלקים (כל אחד בערך מאה גרם).

מגלגלים כל חלק לנקניק באורך 40 ס"מ. מקפלים את הנקניק לשניים ומסובבים לצורת בורג. את

הצמה שנוצרה סוגרים לגלגל ומהדקים את החיבור. (על מנת שהחיבור לא יפתח, צריך לגלגל את

הבייגל מתוך הטבעת שנוצרה על השיש)

משהים כרבע שעה.

בינתיים מחממים את התנור ל-200 מעלות ומרתיחים 2 ליטר מים עם 40 גרם סילאן או עם ¼ כוס

סוכר שנשרף לקרמל.

מבשלים את טבעות הבצק במים הרותחים משני הצדדים. (כדקה מכל צד)

מוציאים בעזרת כף מחוררת ומיד מפזרים עליהם מלח גס וטובלים בצלחת עם הציפוי.
אופים 17-20 דקות או עד שהבייגלס שחומים מעט.

***בייגלס (פיטר ריינהארט)**

בצק מקדים

2 גרם שמרים יבשים (שני שליש כפית)
320 גרם קמח עתיר גלוטן (14% גלוטן)
355 גרם מים (110%)

לערבב את השמרים והקמח, להוסיף את המים. מתקבלת עיסה דביקה כשל פנקייק. לכסות ולהמתין שעתיים עד שהתערובת מבעבעת.

בצק סופי

1 גרם שמרים יבשים (שליש כפית)
305 גרם קמח עתיר גלוטן (14% גלוטן)
12 גרם מלח
6 גרם אבקת מאלט (עדיפות שנייה לסוכר חום)

להוסיף לבצק המקדים את שאר החומרים וללוש כ-6 דקות. הבצק צריך להיות נוקשה ולא דביק. לחלק את הבצק ל-10 חלקים של 100 גרם ולכדרר. לכסות במגבת לחה ולהניח למנוחה כ-20 דקות. ליצור את הבייגלס, לרסס קלות עם שמן ולהניח שוב למנוחה של 20-30 דקות ולהכניס למקרר ללילה. ניתן לשמור את הבייגלס במקרר למשך יומיים. להרתיח כ-4 ליטר מים עם כף סודה לשתייה. לבשל כל בייגל כדקה מכל צד. לצפות כל בייגל ברגע שהוא יוצא מהמים. לאפות כ-10 דקות ב-260 מעלות ואז להוריד ל-230 ולאפות עוד 5 דקות.

קמח – 625 גרם

מים – 355 גרם (57%)

שמרים – 3 גרם (0.48%)

פיתות כיס (סמבוסק)

חומרים בערך ל-12 פיתות/סמבוסק:

560 גרם קמח לחם

8 גרם שמרים (1.4%)

360 גרם מים (64%)

4 גרם סוכר

6 גרם מלח (1%)

30 גרם שמן זית (5%)

אופן ההכנה:

1. ללוש את הבצק כ-6 דקות.

2. לקמח את הבצק ולתת לו לנוח מכוסה. להתפחה של כשעה או עד שזה מכפיל את הכמות.

3. ללוש את הבצק לצורך הוצאת האוויר וליצור כדורים בגודל כדור טניס (90-100 גרם).
שוב להתפיה כחצי שעה מכוסה במגבת.
4. לרדד כל כדור לפיתה בעובי כחצי ס"מ ולהניח בתבנית ע"ג נייר אפיה.
5. לחמם תנור לחום המקסימאלי שאפשר.
6. להוציא את הפיתות כאשר הן מתנפחות ועדיין זהובות – להשגיח, די מהר הן משחيمות.
בערך כ-10 דקות פלוס מינוס.

מילוי לסמבוסק:

לטחון חומוס מבושל עם פלפל, מלח ומעט מים.
רוטב פיצה.

סמבוסק חומוס אפוי

לפני שמתחילים: צבעה הצהוב זוהר של המלית נובע משימוש בכורכום. אפשר להפחית את הכמות, או לגוון בכמויות התיבול ותוספת החריפות לפי הטעם.

סרטון

רכיבים:

לבצק:

20 גרם שמרים טריים (7 גרם שמרים יבשים=2 כפיות)
420 גרם (3¹/₃ כוסות) קמח מלא (60%)
280 גרם (2 כוסות) קמח לבן (40%)
2 כפיות מלח
400 גרם (1²/₃ כוסות) מים (57%)
1 כף שמן קנולה או זית

למלית:

1 כפית שמן
300 גרם (3 בינוניים) בצלים, קצוצים דק
650 גרם (4 1/2 כוסות) גרגירי חומוס מבושלים חמימים
1 כף גדושה כורכום טחון טרי
1/2 כפית מלח
1/4 כפית פלפל שחור גרוס טרי
2 כפות שמן קנולה או זית בנוסף, להברשת הסמבוסק

אופן ההכנה:

לערבב בקערה גדולה 2 סוגי קמח ומלח. להוסיף את השמרים והמים לתערובת הקמח, וללוש היטב, עד שמתקבל בצק חלק וגמיש, כ-7 דקות.
ליצוק על הבצק את השמן ולהפוך את הבצק עד שישומן מכל צדדיו. לכסות היטב ולהניח להתפחה, עד שהבצק מכפיל את נפחו, (בקפיץ – כ-3/4 שעה).
בינתיים מכינים את המלית: מטגנים את הבצל עד להזהבה, כ-10 דקות (על אש גבוהה, להשגיח שלא ייחרך). אם מדובר בגרגירי חומוס מבושלים קפואים, מבשלים בסיר קטן עם מים עד שמפשירים וחמים. מסננים ומעבירים לקערה. מוסיפים את הבצל המטוגן והתבלינים, וטוחנים ע"י

בלנדר מקל או במעבד מזון בפולסים קצרים עד שהתערובת טחונה במרקם גס אבל לא מחיתית לחלוטין. אפשר להוסיף 2-3 כפות מים. בכל מקרה התערובת יבשה במקצת – וזה בסדר.

לחמם תנור לחום גבוה מאד, 250 מעלות.

כשהבצק תפח דיו, חובטים בו על מנת לשטחו. מחלקים את הבצק ל 4 חלקים, ועל גבי משטח מקומח מעט מרדדים כל רבע למלבן בעובי 1/2 ס"מ. קורצים עיגולים וממלאים כל עיגול בכפית גדושה מהמלית. חשוב לא למלא יתר על המידה – כדי למנוע דליפות. לסגור את העיגולים לצורת חצי סהר, ולהדק את השוליים במזלג.

להניח את הסמבוסק בתבניות תנור מרופדות בנייר אפייה (המתכון מניב 3 תבניות מלאות). ניתן להניח די בצפיפות, שכן הטמפרטורה הגבוהה לא מניחה לסמבוסק לתפוח יותר. להבריש אותם ביתרת השמן.

לאפות 15 דקות, או עד שמשחימים. להמתין מספר דקות לצינון ולהגיש.

הסמבוסק נשמרים היטב גם בהקפאה, חימום חוזר בטוסטר אובן (או אפילו על מחבת יבשה!) יחזיר להם את הפריכות והטעם של כרגע-יצאתי-מהתנור.

עוגיות עבאדי

1 ק"ג קמח (חצי חצי – מלא ולבן)

350-400 גרם מים (כוס וחצי עד כוס ושלושה רבעים)

300 גרם שמן (כוס וחצי)

20 גרם שמרים יבשים (שתי כפות)

1 שקית אבקת אפייה

25 גרם מלח (כף וחצי)

לציפוי:

רביכה דלילה

סומסום

גריסיני חומוס רוזמרין

מתכון מצולם

40-45 חתיכות

בצק:

650 גרם סולת

9 גרם שמרים יבשים (כף)

350 גרם מים

50 גרם שמן זית

6 גרם מלח (כפית)

מילוי:

350 גרם חומוס מבושל (אפשר מקופסת שימורים)

רוזמרין

שמן זית

מלח, פלפל, אורגנו

הכנה:

לערבב את כל החומרים עד לקבלת בצק גמיש וחלק (הייתי צריך להוסיף מעט סולת).
להתפיח עד הכפלת הנפח.

אחרי שהבצק תפח, מחלקים לשניים ומניחים למנוחה.
בינתיים מכינים את המילוי:

לטחון את חומרי המילוי עד לקבלת מרקם חלק של משחה.

לשטח כל חלק של הבצק למלבן 35X35 בעובי חצי סנטימטר.

לפזר את המילוי בשכב דקה ולחתוך לרצועות ברוחב 1-2 סנטימטר בעזרת גלגלת פיצה.
לקפל כל חתיכה לשניים ולגלגל לבורג.

לא נורא אם קצת מילוי בורח לצדדים.

אפיה של 20 דקות ב-200 מעלות.

לאחר האפייה הראשונית, להוריד את החום ל-150 מעלות ולהמשיך לאפות עוד כשעה עד שהגריסיני יבשים.

לחם מלא רך לסנדוויצ'ים (רביכה) – קסטן

תבנית קסטן 11X11X27 = 3267 סמ"ק

רביכה

50 גרם קמח לבן (שליש כוס)

250 גרם מים קרים (כוס)

הכנה:

בסיר קטן לבשל את הקמח והמים עד לטמפרטורה של 65 מעלות. לערבב כל הזמן עם כף עץ.
הרביכה צריכה להסמיך, כך שנשארים תלמים לאחר הערבוב.

לקרר לטמפרטורת החדר – כשלושים דקות כאשר מעבירים מהסיר לכלי אחר. (אם מקררים
במקרר או רוצים לקרר מספר שעות, יש להצמיד לרביכה מלמעלה ניילון נצמד כדי למנוע ייבוש).

בצק

300 גרם מים (כוס ורבע)

50 גרם סילאן או 3 תמרים גדולים טחונים עם המים – אם משתמשים בתמרים, יש להוסיף 3
כפות מים.

240 גרם רביכה (כל הרביכה)

120 גרם רסק תפוחים (שליש כוס)

30 גרם שמן (שתי כפות)

770 גרם קמח מלא (5½ כוסות) – אפשר להחליף 100 גרם קמח מלא בכמות זהה של קמח שיפון
כף שטוחה מלח (15 גרם)

10 גרם (כף) שמרים יבשים

15 גרם קמח סויה (2 כפות גדושות) – אופציונאלי כדי לעשות את הלחם יותר רך.

הכנה:

אם משתמשים בתמרים, יש לטחון אותם עם המים בבלנדר.

לערבב את החומרים הרטובים – כדאי לפתוח את הרביכה עם מטרפה ידנית.

לערבב את החומרים היבשים.

ללוש את כל החומרים במיקסר במהירות בינונית למשך 15 דקות.
להתפיח לילה – 12 שעות (אם רוצים לקצר את זמן ההתפחה, יש להוסיף עוד כפית שמרים, ואז יש לחכות שהבצק יכפיל את נפחו).

עיצוב:

אופציה א'

למתוח את הבצק בצורה שווה פחות או יותר על שיש משומן.
לגלגל לגליל שווה והדוק.

אופציה ב'

לחלק ל-5 חלקים שווים (כ-300 גרם) ולהניח למנוחה של 15 דקות.
לרדד כל חלק למלבן.
לקפל את הצדדים הצרים למעטפה ברוחב התבנית, להפוך ולרדד.
להפוך שוב ולגלגל לגליל כאשר התפר נמצא בתוך הגליל.

אפייה:

להניח בתבנית קסטן כאשר התפר כלפי מטה, ולהתפיח עד שהלחם מגיע לגובה התבנית (אפשר במקרר – עד 12 שעות).
לאפות ב-180 מעלות כ-40-50 דקות.
לאחר האפייה, להוציא מהתבנית ולעטוף במגבת כדי לרכך את הקשה של הלחם.

הערות:

משקל הבצק – 1590 גרם.

לחמניות רכות עם חלב קוקוס

Pani-Popo

תמונה

280 גרם קמח (2 כוסות קמח)

כפית שמרים (3 גרם)

כפית מלח (5 גרם)

½ מיכל חלב קוקוס (200 מ"ל)

120 גרם חלב סויה (ממותק קלות בטעם וניל) (חצי כוס)

2 כפות סוכר (25 גרם)

הכנה:

ללוש את הקמח, השמרים, המלח וחצי מיכל חלב קוקוס עד שמתקבל בצק שנפרד מהדפנות.
נתפיח כשעה וחצי.

נחלק לשמונה כדורים (60-65 גרם) ונניח בתבנית 24 ונתפיח שוב לשעה.

בינתיים נחמם את התנור ל-190 מעלות.

נערבב את החל"ס עם הסוכר.

לאחר שהלחמניות תפתו, נשפוך את תערובת החל"ס הממותקת על הלחמניות. (כדאי לשים בתוך תבנית נוספת נגד נזילות, או בתבנית אטומה כגון אינגלישקייק).

נזרה סוכר חום מלמעלה (אופציה) ונאפה כ-40 דקות או עד שהן מקבלות צבע זהוב והחלב נספג לחלוטין.

הערות:

אפשר במקום חלב סויה להשתמש בחלב קוקוס.

כופתאות/לחמניות מאודות

ניתן למלא את הלחמניות במליות שונות של ירקות.

לחמניות מאודות (באו)

אורי שביט

חומרים ל-10 לחמניות

200 מ"ל (1 כוס) מים חמים (לא רותחים, כ-45 מעלות)

10 גרם שמרים יבשים

50 גרם (1/4 כוס) סוכר

420 גרם (3 כוסות) קמח לבן

1 שקית אבקת אפיה

50 מ"ל (1/4 כוס) שמן סויה

1/4 כפית מלח

+ מניחים בקערת המיקסר (או קערת ערבוב גדולה) את המים עם השמרים והסוכר ומערבבים עד שהסוכר נמס. משהים כ-5 דקות עד שמתחילה תסיסה בקערה ("ראש עיסה").

+ מוסיפים את הקמח ואבקת האפיה ולשים במהירות נמוכה כ-5 דקות. מוסיפים את השמן והמלח ולשים במהירות בינונית עוד כ-10 דקות עד שמתקבל בצק רך, מבריק ונעים למגע.

+ מכסים את הבצק בניילון נצמד ומניחים לתפוח במקום חמים שעה וחצי עד שעתיים, עד שהוא יותר ממכפיל את נפחו.

+ מוציאים אוויר מהבצק ומחלקים אותו ל-10 חלקים שווים. מגלגלים כל חלק לכדור על משטח נקי ויבש (לא מקמחים) ומניחים לתפוח כ-5 דקות.

+ מחממים מים בסיר אידוי עד שהם רותחים. מעבירים את הלחמניות לסיר האידוי (רצוי לרפד את שושנת האידוי בנייר אפיה) ומאדים בדיוק 9 דקות עד שהלחמניות תפוחות. מוציאים מהסיר ומעבירים לרשת לקירור.

מתכון נוסף

10 לחמניות

לבצק:

2 כוסות קמח (280 גרם)

1 כפית שמרים יבשים (3 גרם)

1 כף סוכר (12 גרם)

140 מ"ל מים פושרים (קצת יותר מחצי כוס)

1 כף שמן (13 גרם)

מערבבים את הקמח עם השמרים, הסוכר והמלח. מוסיפים את המים והשמן. לשים את הבצק ביד או במיקסר עם וו לישיה כ-5 דקות. מתקבל בצק רך. מכסים את הקערה ומניחים לבצק לתפוח

כשעה, עד להכפלת הנפח. כשהבצק מוכן, מחלקים לכדורים בגודל של כדור פינג פונג. מרדדים את הכדורים, על משטח מקומח, לעגול בקוטר של כ-8 ס"מ. מניחים במרכז של כל עגול, כף גדושה של מילוי, אוספים את הקצוות למרכז, כמו שקיק. מהדקים תוך סבוב, לקבלת כדור עם קצה מסובב. מניחים לחמניות לתפוח כ-20-30 דקות, מכוסות בניילון או במגבת לחה. בסיר אידוי עם סלסלת אידוי או בסיר קוסקוס, מרתיחים 2 ליטר מים עם כף מלח. מרפדים את תחתית הסלסילה בעלי חסה, מניחים מעל 3 או 5 לחמניות, תלוי בגודל הסלסילה (ולא לשכוח שהלחמניות ממשיכות לתפוח באידוי). מאדים כ-15 דקות. חייבים לפתוח לחמנייה אחת כדי להיות בטוחים שהיא מאודה היטב. אוכלים מיד. אפשר גם לחמם במקרו או מעל אדים.

לבצק כופתאות:

½ כוס קמח רגיל
½ כוס קמח אורז
¼ כפית מלח
2 כפות קורנפלור
1 כף שמן
1 כוס מים רותחים

*אפשר להחליף את הקמח אורז בקמח רגיל ולהכפיל את כמות הקורנפלור. 4 כפות במקום 2.

לבצק (בסגנון גיוזה):

1 כוס קמח רגיל (140 גרם)
¼ כפית מלח
1 כף שמן (13 גרם)
1 כוס מים רותחים (240 גרם)

***לחמניות חומוס**

אורנה סמלסון
המרכיבים (ל-15 לחמניות):
½ קילו קמח חומוס
150 גרם שאור, או 30 גרם שמרים טריים
2 כפיות מלח
1 כפית סוכר
1 כוס מים
5 כפות שמן זית
שומשום, זרעי פשתן
אופן ההכנה (שמרים):

ממיסים את השמרים במעט מים חמימים, עד שנוצרות בועות. מערבבים את כל המרכיבים יחד ומניחים להתפחה ראשונית כשעה וחצי-שעתיים. לחילופין (גרסת השאור) –

בערב הקודם להכנה, מערבבים היטב את כל החומרים להתפחה ראשונה ומשאירים מכוסה במגבת לחה ללילה.

יוצרים לחמניות, מושחים בשמן זית ומפזרים מעליהן שומשום וזרעי פשתן.
מכסים במגבת לחה ומניחים להתפחה שנייה - כשעה.
מכניסים לתנור ואופים בחום המירבי (220 מעלות) כ-20-15 דקות, עד שהלחמניות זהובות.

פיסאלדיאר צמחוני

חומרים

שמן זית

1 קג בצל חתוך לקוביות

מלח פלפל

שום כתוש

כפית טימין מיובש

זיתים מאיכות טובה

פלפל אדום פרוס לרצועות דקיקות וארוכות ככל האפשר

בצק לפיצה

הכנה:

לחמם את שמן הזית.

להוסיף את הבצל והתבלינים ולאדות כשעה עד שהבצל שקוף ורך.

בצק פיצה:

200 גרם קמח

120 גרם מים

10 גרם שמן זית

4 גרם מלח

2 גרם סוכר

2 גרם שמרים יבשים

הכנה:

ללוש את כל החומרים כ-7 דקות.

להתפיח שעה בטמפרטורת החדר, לבצע קיפול, ולהניח ללילה במקרר.

כאשר מוציאים מהמקרר, להניח ל-20 דקות מנוחה ואז לפתוח לפיצה.

חלה פשוטה

קליעת חלות

חומרים:

10 גרם שמרים יבשים אינסטנט (כף) או 20 גרם שמרים טריים

500 גרם קמח (3½ כוסות) (אני משתמש ברבע קמח מלא והשאר לבן)

כף גדושה קמח סויה (10 גרם) - אופציה

50 גרם סוכר (¼ כוס)

1½ כפיות מלח (9 גרם)

240 גרם מים (כוס)

60 גרם רסק תפוחי עץ לא ממותק (רסק מתפוח בינוני = 3 כפות)

30 גרם שמן צמחי (2 כפות)

ההכנה

במיקסר עם וו לישה שמים את כל המרכיבים לפי הסדר ולשים כ-7 דקות. מכסים בניילון ומניחים במקום חמים לתפיחה עד להכפלת הנפח. (כשעה וחצי) מכיוון שהבצק רך ומעט דביק, עדיף להתפיח את הבצק התפחה חלקית בטמפרטורת החדר ואז להכניס אותו למקרר לשעתיים שלוש, להמשך תפיחה איטית, כדי שהבצק יתקרר ויהיה פחות דביק.

אפשר גם להכין את הבצק יום מראש ולהתפיח רק במקרר, למשך כל הלילה. ביום למחרת מוצאים את הבצק, מחלקים אותו לכדורים שווי משקל. משמנים כל כדור במעט שמן ונותנים לעמוד למנוחה של כחצי שעה. פותחים את הכדורים וקולעים חלות.

הערות

- אם משתמשים בקמח מלא או כוסמין, יש להוסיף מים – עד שתי כפות מים אם החלפנו את כל הקמח בקמח מלא. אם משתמשים רק בקמח לבן, יש להוריד כף מים.
- אם משתמשים בכוס מדידה, יש למדוד את הקמח ואת המים באותה הכוס. אם הבצק יבש (נשארים פירורים לאחר לישה של מספר דקות) יש להוסיף מים – כף בכל פעם. אם הבצק רטוב (הוא לא נאסף על הקרס), יש להוסיף קמח – כף בכל פעם.

חלה פשוטה לקומונה של עמית

מצרכים לחלה אחת:

3 כוסות קמח לחם לבן

כף שמרים יבשים

3 כפות סוכר לבן

כפית מלח

4 כפות שמנות שמן זית או אחר

כוס מים

לציפוי:

מעט מים עם סילאן או סוכר. שומשום

הכנה:

חשוב – את כל המרכיבים מודדים עם אותה הכוס!

מערבבים – קמח, שמרים, סוכר ומלח בקערה גדולה

מוסיפים לקערה את השמן והמים

מערבבים עם כף עד שהחומרים מתאחדים, ואז עוברים ללישה ידנית כ-15 דקות.

שופכים כף שמן לקערה ומורחים אותו על צידי הקערה. מעבירים חזרה את הבצק לקערה המשומנת. אפשר ללטף את הבצק מלמעלה עם יד רטובה כדי למנוע את התייבשות הבצק.

מכסים בניילון, ומחכים כשעה וחצי.

מוציאים מהקערה, מוציאים אוויר, מחלקים ל-3 חלקים ומכדררים.

נותנים לנוח כחצי שעה.

יוצרים חבל באורך כ-30 ס"מ מכל כדור

קולעים צמה.

מתפיחים כ-30 דקות בתבנית אינגליש.

מערבבים כף סוכר במעט מים רותחים. מורחים את מי הסוכר על החלה, וזורים שומשום.

מחממים תנור ל-170 מעלות ומוודאים שהוא חם (הנורה נכבתה ונדלקה פעמיים).

אופים כ-30 דקות. אחרי 30 דקות, להוציא את הלחם מהתבנית ולהחזיר לעוד 10 דקות.

בסיום האפייה להוציא מהתנור ולהניח על רשת

בתאבון!

חלה טחינה

על פי מתכון של קרן אגם

המתכון מתאים ל-8 צמות במשקל 140 גרם כל אחת

670 גרם קמח

10 גרם שמרים יבשים (כף)

20 גרם שמן זית

30 גרם סוכר

40 גרם טחינה

12 גרם מלח

400 גרם מים

60% מים

9% שומן

4.5% סוכר

1.8% מלח

חלה מניטובה

על פי מתכון של רפי הכהן

תמונה

אקסל

המתכון מתאים ל-8 צמות במשקל 120 כל אחת

מים	60%	320	גרם
שמן זית	10%	55	גרם
מניטובה לבן	50%	265	גרם
מניטובה מלא	50%	265	גרם
סוכר	8%	40	גרם
מלח	2%	11	גרם
שמרים	1.1%	6	גרם

שתי התפחות ואפייה

חלה רביכה

שתי חלות

רביכה

50 גרם קמח (4 כפות)

250 גרם מים קרים (כוס)

הכנה:

בסיר קטן לבשל את הקמח והמים עד לטמפרטורה של 65 מעלות. לערבב כל הזמן עם כף עץ. הרביכה צריכה להסמיך, כך שנשארים תלמים לאחר הערבוב. לקרר לטמפרטורת החדר – כשלושים דקות כאשר מעבירים מהסיר לכלי אחר.

בצק

240 גרם מהרביכה (כל הרביכה)

180 גרם מים ($\frac{3}{4}$ כוס)

120 גרם רסק תפוחים ($\frac{1}{3}$ כוס)

60 גרם שמן ($\frac{1}{4}$ כוס)

50 גרם סילאן (שתי כפות גדושות)

$2\frac{1}{2}$ כפיות מלח (15 גרם) – אם רוצים לעשות עוגה, יש להסתפק בקורט מלח

350 גרם קמח לבן ($2\frac{1}{2}$ כוסות)

350 גרם קמח מלא ($2\frac{1}{2}$ כוסות)

10 גרם (כף) שמרים יבשים

הכנה:

לערבב את החומרים הרטובים.

להוסיף את חומרים היבשים.

לישה – 8 דקות במיקסר.

להתפיח כשעה וחצי או עד 24 שעות במקרר.

לחלק ל-6 חלקים שווים (235 גרם), לכדרר, ולהניח למנוחה של 15 דקות.

לגלגל כל כדור לגליל באורך 30 ס"מ.

לקלוע כל 3 צמות לחלה ולהניח בתבנית אינגלישקייק.

להתפיח שוב כ-50 דקות.

לאפות ב-180 מעלות כ-40-35 דקות.

הערות

- המתכון הזה מתאים ללחמניות, לחם לסנדוויצ'ים, 2 חלות, או 4 עוגות.
- כמות הבצק מספיקה לשתי חלות, ארבע עוגות קראנץ או לחם גדול אחד.
- אפשר לשנות את יחסי הקמחים. אם עושים את הבצק רק מקמח מלא, יש להוסיף עוד שתי כפות מים.

בריוש שמן זית

רכיבים

600 גרם קמח לבן (אפשר וכדאי לשלב עם קמח חזק)

כף גדושה שמרים יבשים (10 גרם)

50 גרם סוכר

כפית מלח (6 גרם)

180 מ"ל אקוהפאבה (נוזל מפחית שימורים אחת של חומוס. אני משתמש בכל הנוזל מפחית השימורים ומוריד מחלי"ס בהתאם. בדרך כלל יהיה בפחית קצת יותר מ-180 מ"ל נוזל)
180 גרם חלב סויה

150 גרם שמן זית

הכנה

ללוש את המרכיבים מלבד שמן הזית.

להוסיף את שמן הזית ולהמשיך ללוש.

התהליך לוקח כ-30 עד 50 דקות לישה במהירות איטית עד ששמן הזית נבלע בבצק. כדאי תוך כדי הלישה, לעצור מידי פעם, להפוך את הבצק כדי לעזור לשמן להיטמע בבצק
90 דקות תפיחה ראשונה

8-12 שעות תפיחה שנייה במקרר (כדאי אחרי שעה או שעתיים, להוציא שוב את האוויר מהבצק)
חלוקה ל-16 כדורים (כ-75-70 גרם כל אחד).

30 דקות תפיחה שלישית בשתי תבניות מרופדות בנייר אפייה. 8 כדורים בכל אחת. כדאי להתפח בתא תפיחה חמים ולח (מיקרו עם ספל מים רותחים שחומם כ-2 דקות הוא תא תפיחה מעולה).
אפייה בחום נמוך יחסית.

משקל הבצק – 1185 גרם

יבשים – 650 גרם

נוזלים – 510 גרם

לחם מתוק

לחם בננות

הנחתום

למחמצת פוליש:

200 גרם קמח לחם כפרי

200 גרם מים

רבע כפית שמרים יבשים

לבצק:

400 גרם קמח לחם כפרי

כפית שמרים יבשים (3 גרם)

כפית מלח (6 גרם)

4 כפות סילאן (80 גרם)

4 בננות בשלות מאוד

200 גרם חל"ס, בטמפ' החדר

50 גרם קמח תירס גס

50 גרם מים

הוראות הכנה

מכינים את הפוליש: מנפים את הקמח לקערה, מוסיפים את השמרים והמים ומערבבים היטב, עד ליצירת עיסה אחידה.

מכסים את הקערה בניילון נצמד ומניחים בטמפרטורת החדר למשך שעה.

בתום הזמן, מכניסים את הפוליש למקרר, לפחות למשך שמונה שעות. ניתן להשתמש במחמצת עד שלושה ימים לאחר הכנתה.

כשעתיים לפני הכנת הבצק, שופכים את קמח התירס ואת המים לקערה קטנה, ומערבבים לעיסה. מכסים ומניחים בצד.

כשעה לפני תחילת העבודה על הבצק, מוציאים את הפוליש מהמקרר ומניחים בטמפרטורת החדר. מקלפים את הבננות, מניחים אותן בצלחת עמוקה ומועכים לעיסה אחידה בעזרת מזלג.

מנפים את הקמח לקערה גדולה, מוסיפים את המלח ומערבבים היטב.

מוסיפים את השמרים ומערבבים שוב, לפיזור אחיד שלהם בקמח. מוסיפים את הפוליש, את עיסת הבננות, את קמח התירס, את הסילאן והחלב ומערבבים עד לקבלת עיסה אחידה. במידת הצורך, מוסיפים עוד חלב לעיסה.

מאחר והבצק לח מאוד, יש ללוש אותו כמו שלשים צ'יאבטה, או במערבל – כעשר דקות עם וו ליש במהירות נמוכה.

מקמחים בנדיבות משטח רבוע, בשטח של כ-30 ס"מ רבוע. מוציאים את הבצק מהקערה בעזרת מגרד בצק או מרית רטובה ומניחים על הקמח. עתה מקפלים את הבצק: בידיים מקומחות היטב מושכים בעדינות צד אחד של הבצק, באורך שליש ממנו, ומקפלים אותו על חלקו העליון של הבצק. מבצעים את אותה הפעולה עם הצד השני של הבצק, כך שנוצרת מעין "מעטפה" מקיפול שני השלישים זה מעל זה. עתה מקפלים את הבצק לשניים, בניצב לכיוון קיפול השלישים. הבצק אמור להיות בצורת ריבוע גס.

מקמחים את חלקו העליון של הבצק ומכסים ביריעת ניילון רפויה. מניחים למשך שעה וחצי.

מקפלים את הבצק שנית, מקמחים ומכסים ביריעת ניילון. מניחים לתפיחה למשך כשעתיים נוספות. בגמר התפיחה הבצק אמור להראות תפוח מאוד, אם כי לא בהכרח יכפיל את נפחו.

הכנת הכיכרות: בעזרת מגרד בצק או סכין גדולה, חותכים בעדינות את הבצק לשני חלקים שווים (או יותר – תלוי בכמות הכיכרות שאתם רוצים ובגודלן). נזהרים מאוד שלא להוציא אויר מהבצק.

מקמחים את הידיים ונוטלים את אחת מחתיכות הבצק. מעצבים אותה בעדינות לצורה מלבנית גס. מותחים את אחד הקצוות הצרים ומקפלים אותו על חלקו העליון של הבצק חוזרים על הפעולה עם הקצה השני של הבצק, כך שנוצרת מעין "מעטפה" מלבנית. מקמחים את הבצק ומניחים אותו

מרדה או תבנית המכוסה בנייר אפיה, כשהצד שקיפלנו כלפי מטה. מקמחים היטב את חלקו העליון של הבצק ומכסים ביריעת ניילון רפויה. מניחים לכיכרות לתפוח במשך כשעה עד שעה וחצי. מיד לאחר עיצוב הכיכרות מתחילים בחימום התנור. מניחים אבן אפיה על רשת במסילה האמצעית של התנור ותבנית ריקה על תחתיתו. מחממים את התנור לחום גבוה מאוד, כ-250 מעלות. לפני הכנסת הלחם לתנור, שופכים כוס מים קרים על התבנית הריקה, ליצירת אדים. בגמר התפיחה, מחליקים את הכיכרות אל אבן האפיה (או אופים בתבנית, במסילה האמצעית בתנור). מרססים מים על דפנות התנור שלוש פעמים – מיד עם הכנסת הבצק, אחרי 30 שניות ואחרי דקה. לאחר הריסוס האחרון מנמיכים את החום לכ-230 מעלות. אופים במשך כ-20 עד 30 דקות. אם צריך, מסובבים את הכיכרות בתנור בזמן האפיה, כך שישחמו באופן אחיד. בגמר האפיה, מוציאים את הכיכרות ומצננים על רשת. ממתינים חצי שעה לפני האכילה, אם הריח שממלא את הבית לא שיגע אתכם לפני כן...

בתאבון!

קמח : 650 גרם

נוזלים : 450 גרם (70%)

בחישוב הנוזלים לא לקחתי בחשבון את הסילאן והבננות

לחם בננה

תבנית אינגליש גדולה

מצרכים

3 בננות, רכות

כוס חל"ס, פושר (200 מ"ל)

2 כפות סילאן (אם השתמשנו בחלב ממותק, אפשר לוותר)

אופציה – 60 גרם טחינה (רבע כוס)

4 כוסות (560 גר') קמח לחם לבן

כפית וחצי מלח

3 כפיות שמרים יבשים

כוס וחצי אגוזי פקאן קלופים ושבורים (150 גרם)

לזיגוג : כפית סילאן ושתי כפיות מים

הכנה

לרסק את הרטובים בעזרת בלנדר מוט. ללוש עם החומרים היבשים.

בסוף הלישה להוסיף את האגוזים. צריך להתקבל בצק גמיש ולא דביק.

אם הבצק דביק מדי, אפשר להוסיף כף קמח.

שתי תפיחות. זיגוג. אפיה בסביבת אדים.

לחמניות וניל

350 גרם קמח לבן

350 גרם קמח מלא

80 גרם שקית אינסטנט פודינג וניל

כפית שטוחה מלח (5 גרם)

שתי כפיות תמצית ווניל

9 גרם שמרים יבשים = כף

100 גרם סוכר

100 גרם שמן

460 גרם מים

מתקבל בצק דביק.

13 דקות אפייה ב-170 מעלות.

לחמניות גזר וצימוקים (אורי שפט)

מבוסס על "לחם בבית" של אורי שפט

להוסיף למתכון [חלה](#) (700 גרם קמח) שני גזרים מגוררים ו-200 גרם צימוקים חומים שהושרו במים כשעה.

***לחמניות מוזלי**

המרכיבים (לכ-20 לחמניות):

לבצק:

2 כוסות (250 גרם) קמח חיטה לבן מנופה

1/3 כוס (50 גרם) קמח מלא מנופה

1/3 כוס (30 גרם) סובין

20 גרם שמרים טריים (6 גרם שמרים יבשים=2 כפיות)

1 כפית מלח

250 מ"ל מים

לתוספות:

1/4 כוס גרעיני חמנייה

3 כפות זירעוני פרג לא טחונים

1 תפוח עץ, חתוך לקוביות קטנטנות, עם הקליפה

5 תמרים לחים מסוג מגיהול קצוצים

1/3 כוס אגוזים קצוצים גס (כל סוג שאוהבים)

2 כפות דבש תמרים

לציפוי:

1 כוס תערובת של שיבולת שועל, זרעי חמנייה וגרעיני דלעת (באיזה יחס שרוצים)

אופן ההכנה:

1. יוצקים את המים לקערת הלישה, מפוררים לתוכם את השמרים ומערבבים.
2. מוסיפים את הקמח, הסובין והמלח ולשים בעזרת וו הלישה במיקסר כ-8 דקות, עד קבלת בצק רך ואלסטי.
3. מגלגלים את הבצק לכדור, מניחים בתוך קערה מקומחת קלות ומתפיחים כשהוא מכוסה במשך 20 דקות.

4. מעבירים את הבצק לשולחן מקומח קלות ומוסיפים לתוכו את הפירות, הגרעינים, דבש התמרים והאגוזים. מערבבים היטב, אך לא יותר מדי (כדי לשמור על מראה אמורפי).
5. מחלקים את הבצק ל-20 כדורים שטוחים. טובלים כל כדור בציפוי הגרעינים, ומניחים על תבנית מרופדת בנייר אפייה.
6. מתפיחים את הכדורים כשהם מכוסים במשך 20 דקות.
7. אופים בתנור שחומם מראש ל-180 מעלות, במשך 15 דקות, עד שהלחמניות מקבלות גוון שחום מעט.

שפתיים לוחטות

מתכון מצולם

חומרים לכ-24 לחמניות

- 7 גרם שמרים יבשים (2 כפיות)
- 120 גרם חלב סויה בטמפרטורת החדר (חצי כוס)
- 100 גרם מרגרינה או שמן קוקוס בטמפרטורת החדר
- 50 גרם סוכר (¼ כוס)
- 120 גרם מים רותחים (חצי כוס)
- 60 גרם רסק תפוחים (רסק מתפוח בינוני)
- 420 גרם קמח לבן (3 כוסות)
- 10 גרם מלח (כפית וחצי)

מרגרינה או שמן קוקוס להברשה

הכנה:

1. לערבב את השמרים והחלב עד שמבעבע (5 דקות)
2. בינתיים, לערבב במיקסר במהירות את השומן והסוכר עד שמתקבל קרם בהיר. יש להוריד מדי פעם את הקרם מהדפנות בעזרת לקקן.
3. להוסיף בהדרגה את המים הרותחים.
4. לערבב את תערובת החלב והשמרים עם תערובת השומן והסוכר.
5. להוסיף את הרסק ולערבב עד שהוא נבלע בתערובת.
6. להוסיף את הקמח והמלח, ולערבב רק עד שמתקבל בצק אחיד. לא לפחד אם מתקבלת תערובת דביקה – הבצק יתייצב במקרר.
7. אפשר לשמור את התערובת במקרר כשבוע.
8. שלוש שעות לפני האפייה יש להוציא את הבצק מהמקרר.
9. לרדד את הבצק לעובי של סנטימטר. לקרוץ עיגולים בקוטר של חמישה סנטימטר בעזרת קורצן.
10. לקפל כל עיגול לשניים ולהניח לתפיחה על תבנית מרופדת בנייר אפייה.
9. נבריש כל לחמנייה בשומן ונתפיה כשעתיים וחצי.
10. אפייה ב-200 מעלות כ-10 דקות או עד שהלחמניות מקבלות גוון חום בהיר.

הערות:

אם רוצים להקפיא את הלחמניות, יש לאפות כ-5 דקות. לאחר ההקפאה יש לאפות כחמש דקות נוספות.

אפשר לזרות סוכר וקינמון על כל לחמנייה, ו/או בתוך הלחמניות.

אפשר למרוח מילוי כגון ריבה בתוך הלחמנייה.

אפשר להפוך את הלחמניות האלו למלוחות אם נוריד את כמות הסוכר לכף, נוסיף כפית מלח ונשים חלב סויה ללא תוספת סוכר ווניל.

סטטיסטיקה:

נוזלים (כולל רסק תפוחים) – 300 גרם (71%)

שומן – 100 גרם (24%)

***לחמניות שמרים עם שוקולד, תפוז וצ'ילי**

לשתי תבניות אינגליש-קייק

רכיבים:

500 גרם קמח

15 גרם שמרים יבשים

½ כוס סוכר (100 גרם)

30 גרם קקאו (½ כוס)

5 גרם צ'ילי יבש (1 כפיות)

1 כפית מלח

150 גרם שוקולד מריר מומס (70% מוצקי קקאו)

קליפה מגוררת מתפוז או לימון

½ כוס מיץ תפוזים (120 גרם)

⅔ כוס מים (150 גרם)

אופן ההכנה:

מכינים ראש עיסה: מחממים את המים. מערבבים את השמרים עם 100 גרם קמח ומוסיפים את המים. מעמידים ל-20 דקות.

מערבבים בקערה את כל החומרים היבשים – יתרת הקמח, סוכר, קקאו, צ'ילי ומלח. מוסיפים שוקולד, קליפה מגוררת, ומיץ תפוזים. מוסיפים את ראש העיסה ולשים עד שמתקבל בצק רך ודביק. ממשיכים ללוש עד שהבצק הופך לגמיש. יוצרים כדור, מכסים במגבת לחה ומשהים לשעה, עד להכפלת הנפח. מחממים תנור ל-200 מעלות. מחלקים את הבצק ל-16 כדורים במשקל 65 גרם, מניחים בצפיפות בשתי תבנית אינגליש-קייק משומנות, מכסים במגבת לחה ומניחים לשעה. מכניסים לתנור ואופים כ-30 דקות.

הערות:

הבצק המתקבל דחוס למדי ולכן צריך כמות שמרים גדולה יחסית.

לחמניות שוקולד

כ-10 לחמניות

רכיבים:

500 גרם (3 וחצי כוסות) קמח (אפשר ¼ לבן, ¼ שיפון, או הכל לבן)

20 גרם (3 כפות) קקאו

50 גרם (1/4 כוס) סוכר חום
10 גרם (כף) שמרים יבשים
320 מ"ל (1 1/3 כוסות) מים
5 גרם (1/4 כף=כפית שטוחה) מלח
150 גרם שברי שוקולד מריר או שוקולד ציפס מריר (3/4 כוס)

הכנה:

מערבלים בקערה את הקמח, המים, הקקאו, השמרים והסוכר במהירות איטית למשך 4 דקות. כעבור 2 דקות מוסיפים את המלח ומערבלים. לשים את הבצק 5-6 דקות במיקסר במהירות בינונית, או 10 דקות בלישה ידנית, עד לקבלת בצק חלק ומבריק. מוסיפים לבצק את השוקולד ציפס ומערבלים במהירות איטית עד לפיזור אחיד. מעבירים את הבצק לקערה מקומחת, מכסים במגבת מטבח ומתפיחים בטמפרטורת החדר (24 מעלות) עד להכפלת הנפח. לאחר שהבצק הכפיל את נפחו מוציאים ממנו את האוויר ע"י תפיחות קלות. מעצבים ללחם או לחמניות – לעיצוב לחם: חוצים את הבצק, יוצרים עיגול מכל מחצית. לעיצוב לחמניות: חותכים מהבצק חתיכות בגודל הרצוי, יוצרים עיגול. משקל מומלץ לכל לחמנייה: 100 גרם. מניחים את הלחם או הלחמניות המעוצבים על תבנית מרופדת בנייר אפיה, מכסים במגבת מטבח ומתפיחים למשך שעה עד שעה וחצי. כחצי שעה לפני האפייה, מחממים את התנור ל-220 מעלות. לפני הכנסת הלחמים לתנור משפריצים מים באמצעות שפריצר לחלל התנור, ליצירת סביבה לחה שתתרום לקראסט קשיח יותר של הלחמניות. חורצים חתכים אלכסוניים על גבי הלחמניות באמצעות סכין חדה ולא משוננת. מורידים את הטמפ' בתנור ל-200 מעלות ומכניסים את הלחמניות. אופים 15-20 דקות עד שמתחילות להשחים או עד שנקישה על אחת הלחמניות מפיקה צליל חלול. מצננים לפחות 15 דקות לפני ההגשה.

ללא שמרים

לחם תירס

חומרים ל 12 מאפים אישיים

1 כוס קמח (לבן, מלא או חצי חצי) (140 גרם)
1 כוס קמח תירס (140 גרם)
1 כפית אבקת אפייה
1/2 כפית סודה לשתייה
כפית שטוחה מלח

1 1/4 כוס חלב סויה לא ממותק (או בירה או מים) (300 גרם)

2 כפות סוכר חום או ממתיק אחר (אגבה, מייפל או סילאן)

1 כפית חומץ

$\frac{1}{4}$ כוס שמן זית (50 גרם)

2 כוסות תירס טרי (אפשר גם קפוא או מקופסת שימורים)

אופציות:

בצל ירוק קצוץ

בצל מטוגן

זיתים

לטחון את הרטובים עם 150 גרם טופו כדי להעניק יותר יציבות למאפה

אופן הכנה:

מחממים תנור לחום של 180 מעלות.

בקערה גדולה מערבבים קמח, קמח תירס, אבקת אפייה, סודה לשתייה, מלח

בקערה נפרדת מערבבים את החלס, ממתיק, חומץ, ושמן זית.

מוסיפים בהדרגה את תערובת הקמח לתערובת הרטובה עד שמתקבלת מסה אחידה וחלקה.

מקפלים פנימה את התירס הטרי, ואם רוצים את אחת או יותר מהאופציות.

ממלאים את תבנית השקעים עד ל $\frac{3}{4}$ גובה או תבנית לחם. אופים במשך 15-20 דקות עד להזהבה

(או יותר אם משתמשים בתבנית לחם).

נגיסי זיתים

מצרכים

לבצק:

350 גר' קמח כוסמין 70%

שקית אבקת אפייה

$\frac{1}{2}$ כפית מלח

80 גרם שמן זית

200 גרם גבינת סויה

למילוי:

פחית זיתים ירוקים שלמים מגולענים

100 גרם גבינה טבעונית מגורדת או בצל מטוגן

לציפוי:

מעט מים עם סילאן + $\frac{1}{2}$ כוס שומשום בקערה עמוקה

אופן ההכנה

בקערה גדולה מערבבים קמח אבקת אפייה ומלח, מוסיפים שמן זית ומערבבים שוב, מוסיפים

גבינת סויה ומערבבים לקבלת כדור בצק.

עוטפים בניילון נצמד ומכניסים לצינון במקרר למשך 30 דקות לפחות.

מחממים תנור ל 180 מעלות ומרפדים תבנית תנור בנייר אפייה.

מחלקים את הבצק ל-6 חלקים שווים.

על משטח מעט מקומח מרדדים כל חלק בצק לרצועה צרה וארוכה.
מניחים את רצועת הבצק כשהחלק הרחב פונה אלינו.
מסדרים בתחתית הבצק למטה לכל האורך זיתים במרווחים קטנים אחד מהשני.
מפזרים מעל הזיתים לכל האורך גבינה מגורדת או בצל מטוגן. מגלגלים את הבצק לרולדה ארוכה.
מברישים את הרולדה במים וסילאן
בעזרת סכין חותכים ומחלקים את הבצק בן הזיתים כך שמקבלים ריבועי בצק ובתוכם זיתים
טובלים כל ריבוע בצק משני הצדדים הפתוחים שלו בשומשום ומניחים על תבנית האפייה
במרווחים קטנים.
אופים כ 15 דקות עד להשחמה.

בוויקוס 1

חומרים:

1½ כוסות קמח (210 גרם)
250 גרם גבינת סויה בטעם טבעי (גביע שלם)
120 גרם גבינת סויה מלוחה מגוררת וגבינה צהובה מגוררת
30 גרם שמן זית
1 כפית אבקת אפייה
1 כפית מלח
1 כף זעתר (אופציה)
חצי כוס זיתים (אופציה)
סומסום לציפוי (אופציה)

הכנה:

מערבבים את כל החומרים בקערה עד שמתקבל בצק אחיד ודביק אם הבצק יבש, יש להוסיף מעט מים.
מחממים את התנור לחום בינוני.
יוצרים מהבצק לחמניות (20-30).
מפזרים למעלה סומסום ואופים כ-20 דקות עד שהן מזהיבות.

בוויקוס 2

מתכון מצולם

חומרים:

1 חבילה קטנה קמח תופח (350 גרם)
350 גרם גבינת טופו (אפשר לקחת גוש טופו ולטחון אותו עם השמן והמים)
100 גרם שמן זית
1 כפית מלח
1 כף זעתר
חצי כוס זיתים
חצי כוס מים (120 גרם)

סומסום לציפוי

הכנה:

מערבבים את כל החומרים בקערה עד שמתקבל בצק אחיד ודביק אם הבצק יבש, יש להוסיף מעט מים.

מניחים במקרר לחצי שעה של התגבשות.

מחממים את התנור לחום בינוני גבוה (200 מעלות)

יוצרים מהבצק לחמניות (20-30).

מפזרים למעלה סומסום ואופים כ-20 דקות עד שהן מזהיבות.

בוויקוס 3

כוס מים או חלב סויה לא ממותק

כוס קמח לבן

2 כפות שמן זית

כפית מלח

פלפל

חבילה אחת של צהובה או מלוחה מגורדת משומשו 250 גרם

3 כפות קמח מעורבבות עם כפית אחת של אבקת אפיה

כוס סומסום

איך מכינים:

יוצקים לתוך סיר את המים, שמן זית ומלח ופלפל, וקמח ובוחשים בעזרת מטרפה עד שמתקבלת רביכה סמיכה.

מייבשים את הבצק כ-2 דקות תוך כדי בחישה ומכבים את האש. מוסיפים את המגורדת לבצק החם. מערבבים ומצננים מעט.

כשהבצק נעים למגע מוסיפים את הקמח ואבקת האפייה ומערבבים שוב. מגללים את בצק לכדורונים קטנים וטובלים בסומסום או פירורי לחם לציפוי.

מניחים על מגש מרופד בנייר אפיה ואופים ב-180 מעלות כ-20 דקות.

אצבעות גבינה ובצל

המתכון מבוסס על החוברת "[מתכונים טבעוניים לשבועות](#)"

חומרים:

3 בצלים חתוכים לרצועות

100 גרם שמן זית

500 גרם קמח (אפשר מלא)

שקית אבקת אפייה

350 גרם גבינת טופו (טופוטי, או שאפשר לקחת גוש טופו (300 גרם) ולטחון אותו עם חצי כוס שמן

זית וחצי כוס מים ומעט מלח ולקחת 350 גרם)

1 יוגורט סויה טבעי מעובד עם חופן עלי בזיליקום.

מלח, פלפל

1 כף זעתר

הכנה:

לטגן את הבצל בשמן הזית עד הזהבה. לצנן.
לערבב את כל שאר החומרים בקערה עד שמתקבל בצק אחיד ורך. אם הבצק יבש, יש להוסיף מעט מים. אם דביק, אפשר להוסיף קמח.
מניחים במקרר לשעה של התגבשות.
מחממים את התנור לחום בינוני גבוה (200 מעלות)
יוצרים מהבצק אצבעות באורך 8 ס"מ וברוחב 2 ס"מ.
מפזרים למעלה סומסום ואופים כ-20 דקות עד שהן מזהיבות.

אלו פראטה

מתכון מצולם

תמונה

בצק:

210 גרם קמח לבן (1½ כוס)

210 גרם קמח מלא (1½ כוס)

חופן טימין טרי

כפית מלח (6 גרם)

210 גרם מים (כוס פחות שתי כפות)

30 גרם שמן זית (2 כפות)

מילוי:

פירה תפוחי אדמה

כף מיץ לימון

פלפל חלפניו או ציילי (בהתאם לחריפות הרצויה)

מעט פטרוזיליה ו/או כוסברה

מלח, פלפל לבן, גראם מסאלה

הכנה:

מערבבים את כל המרכיבים.

מעבדים במעט עזרת מיקסר. לשים רק עד שמתקבל בצק חלק וגמיש. נדרשת לישה ארוכה כדי לפתח את הגלוטן.

במקרה שהבצק יבש מדי, יש להוסיף כף מים. לשטח לדיסקית ולעטוף בניילון, ולהניח בצד למנוחה של חצי שעה לפחות (אפשר להכין את המילוי בינתיים; אפשר גם להניח למקרר עד 24 שעות).

לקחת חתיכת בצק בגודל כדור גולף של בצק מהדיסק (לשמור את הבצק שנותר מכוסים בזמן העבודה), ולגלגל לכדור. לקמח מעט, ולרדד לדיסק בקוטר 12 ס"מ.

להניח כף גדושה של מילוי במרכז. למשוך את הקצוות עד למרכז ולחבר. לשטח כלפי מטה כך שנוצר שוב דיסק. להפוך כאשר התפר כלפי מטה ולרדד בעזרת מערוך בעדינות לעיגול בקוטר 15 ס"מ.

כדאי לעבוד עם הבצק לסירוגין – לשטח קצת בכל פעם כדי שהמילוי לא יברח ובינתיים לעבד כדור נוסף.

כאשר העמדתי את הפיתות אחת על השנייה, הבצק נדבק – ולכן יש לטגן את הפיתות מיד כאשר גומרים לרדד.

הערות:

מאד קשה למנוע מהמילוי לברוח החוצה.
כדי להתגבר על הבעיה חילקתי את הבצק לכדורים קטנים בגודל כדור פינג-פונג ורידדתי דק דק.
מרחתי את המילוי על עלה אחד, והנחתי עלה שני.
את הסגירה והחיתוך ביצעתי בעזרת קערית קטנה שנתנה צורה עגולה.
כדי שהמילוי יתחלק שווה, העברתי בקלות מערוך על הפיתה המוכנה.

*מקלוני בצק עלים עם גבינה

המרכיבים (לכ-60 מקלוניס):

250 גרם בצק עלים

250 גרם גבית טופו (גביע)

קורט מלח, פלפל שחור וזעתר

מלח גס לעיטור

אופן ההכנה:

על משטח מקומח קלות מרדדים את בצק העלים לעלה מרובע בגודל 20X20 ס"מ.
מערבבים את הגבינה עם התבלינים.
מורחים את הגבינה על עלה הבצק. מקפלים את הבצק לשתיים ומרדדים אותו לעלה בעובי 3-4 מ"מ.

חותכים את הבצק לרצועות באורך 10 ס"מ וברוחב 1/2 ס"מ.
מסובבים כל רצועת בצק סביב עצמה עד ליצירת מקלות עם צורת ספירלה.
מניחים את מקלות הבצק על מגש שרופד בנייר אפייה, מורחים מעט מים ומפזרים מעל מלח גס.
מכניסים לתנור ואופים בחום של 180 מעלות כ 15-20 דקות, עד שהמקלות משחימים. מצננים ושומרים בקופסה אטומה.

בצק פילו א'

[מתכון מצולם](#)

חומרים:

קילוגרם קמח

600 גרם מים (2½ כוסות)

כפית מלח (5 גרם)

הכנה:

מערבבים את חומרי הבצק במיקסר עם וו לישיה במשך 10 דקות.
מחלקים לכדורים במשקל 100 גרם כל אחד.
מניחים את הכדורים בכלי רחב ומכסים לחלוטין בשמן קנולה למשך שעה (ההשריה מרככת את הבצק ומאפשרת את מתיחתו לעלה דקיק עד שקיפות בקלות)

הרכבה:

על משטח גדול ונקי מניחים כדור בצק שהוצאנו מהשמן.
מותחים את הבצק, עם ידיים משומנות, על המשטח עד לקבלת עלה דקיק עד שקיפות בגודל של 30 ס"מ על 50 ס"מ.

לא נורא אם יש קרעים משום שמגלגלים את הבצק לרולדה.
מקפלים את שני צידי הבצק לאמצע, מניחים חופן מהמלית לאורך תחתית הבצק.
מגלגלים את הבצק לגליל ומקפלים את הקצוות למניעת בריחת המלית.
מניחים על תבנית מרופדת בנייר אפייה.
חוזרים על התהליך עם שאר הכדורים.
אופים בתנור שחומם מראש ל-200 מעלות למשך 20 דקות עד שהבצק מזהיב.

הערות:

למילוי ניתן לבחור אחד מהמילויים של הלבבות.

בצק פילו ב'

מתכון מצולם

420 גרם קמח (3 כוסות)

1 כפית מלח (5 גרם)

120-180 גרם מים חמים ($\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ כוס) – 28%-42%

1 כף חומץ (15 גרם)

1 כף שמן (15 גרם)

הכנה:

לערבב את כל המרכיבים עד שמתאחד ולהמשיך ללוש ביד כ-15 דקות עד קבלת בצק גמיש.
הלישה אחראית להגמיש את הבצק.
לפתוח את הבצק בעזרת מכונת פסטה.

מלאווח

בצק

250 גרם קמח לבן (שתי כוסות פחות שתי כפות)

25 מ"ל שמן

כפית וחצי חומץ (7 גרם)

רבע כפית מלח

חצי כפית אבקת אפייה

2 כפיות סוכר (אופציה)

125 מ"ל מים (חצי כוס+כפית)

הכנה

בקערה גדולה מניחים את הקמח, השמן, המלח והמים ולשים כעשר דקות, עד שמתקבל בצק גמיש ונעים לעבודה.

במידה והבצק נראה יבש אפשר להוסיף מעט מים בהדרגה, עד שהוא מקבל מרקם גמיש.
מחלקים את הבצק לשני חלקים שווים (כדי לקבל שני מלאווח גדולים) ומכדררים לכדורים.
מברישים במעט שמן ומניחים בצלחת משומנת למשך כשעתיים לפחות בטמפרטורת החדר. אפשר לעטוף בניילון ולהניח במקרר ללילה.

אחרי שהבצק נח (חשוב), מותחים את הבצק, עם ידיים משומנות או בעזרת מערוך, על המשטח עד לקבלת עלה דקיק עד שקיפות בגודל מקסימאלי. מורחים שמן.

מקפלים את שני צידי הבצק לאמצע, ומגלגלים את הבצק לנחש דק והדוק. את הנחש מגלגלים לשבולל ומניחים בצלחת משומנת. שמים למנוחה למך שעתיים לפחות בטמפרטורת החדר. אפשר לעטוף בניילון ולהניח במקרר ללילה. ככל שהבצק ינוח יותר, כך יהיו לו יותר עלים.

לאחר המנוחה מרדדים את המלאווה לעלה עגול ומטגנים.

קרקר

קרקר פיצוחים

[מתכון מצולם](#)

חומרים:

- 1 כוס קמח שיפון (125 גרם)
- 1 כוס קמח מלא (125 גרם)
- $\frac{1}{3}$ כוס שיבולת שועל (70 גרם)
- $\frac{1}{3}$ כוס גרעיני דלעת (60 גרם)
- $\frac{1}{3}$ כוס גרעיני חמנייה (60 גרם)
- שתי כפות גרעיני פשתן (20 גרם)
- $\frac{1}{3}$ כוס שומשום מלא (50 גרם)
- כף קצח (10 גרם)
- 2 כפיות מלח (14 גרם)
- $\frac{1}{3}$ כוס שמן זית (70 גרם)
- 1 כוס מים פחות 2 כפות (200 גרם)

אופן ההכנה:

1. מחממים תנור ל-180 מעלות.
2. מנפים קמחים לקערה, מוסיפים את שיבולת השועל, הגרעינים והמלח ומערבבים.
3. מוסיפים את השמן ואת המים, מאחדים את התערובת, יוצרים כדור בצק ומעבירים למקרר לשעה. הבצק מאד דביק בשלב הזה אבל אחרי המנוחה הוא נעשה קל יותר לעבודה.
4. משטחים את כדור הבצק על נייר אפייה, מניחים מעליו עוד נייר אפייה ומרדדים עד שהבצק דק מאוד.
5. בעזרת סכין מסמנים ריבועים בבצק.
6. מעבירים את הבצק עם שתי ניירות האפייה לתבנית (כדי שהקרקר לא יתפח) ואופים במשך 40 דקות. מפרידים את הקרקרים זה מזה וממשיכים לייבש בתנור החם.
7. מצננים ושומרים את הקרקרים בקופסא אטומה.

קרקר שיפון (פיטר ריינהארט – artisan bread every day)

[תמונה](#)

- 45 גרם זרעי חמניות
- 45 גרם זרעי דלעת
- 30 גרם זרעי פשתן
- 55 גרם סומסום
- 5 גרם קצח (כפית וחצי)

225 גרם קמח שיפון

14 גרם מלח

30 גרם שמן זית

20 גרם סילאן

150 גרם מים

לקישוט מעל: סומסום, פרג, שיבולת שועל

הכנה:

לטחון את זרעי החמנייה עם הדלעת לקמח (להיזהר לא להפוך אותם לשמן)

לטחון את זרעי הפשתן

להוסיף את כל שאר המצרכים ולערבב עם קרס הערבוב במיקסר למספר דקות.

לחלק לשלושה חלקים ולרדד בין שני דפי אפייה לעובי דק (2 מ"מ).

לפזר את התוספות מעל.

לאפות בחום בינוני-נמוך (160 מעלות) כשעה עד שהקרקרים מתייבשים.

קרקר כוסמין

160 גרם קמח כוסמין (כוס, למי שאין משקל)

160 גרם שיבולת שועל (כוס ושליש)

תערובת רשות, לפי מה שיש בבית:

80 גרם שומשום מלא

30 גרם גרעיני פשתן

60 גרם גרעיני דלעת

30 גרם גרעיני חמנייה

20 גרם שמן זית (2 כפות)

18 גרם מלח (2 כפיות)

500 גרם מים

הכנה:

מערבבים הכל בקערה לעיסה אחידה, ומניחים לשעה.

שופכים לתבנית מרופדת בנייר אפיה (הכמות מתאימה לשתי תבניות גדולות).

עם כף, מורחים את התערובת על התבנית: התערובת מאוד נוזלית וקל לעשות זאת עם כף פשוטה

או מרית.

הכי חשוב: התערובת המרוחה צריכה להיות דקה דקה דקה... כמה שיותר דק - יותר קריספלי!

לאפות בחום של 170 מעלות למשך 15 דקות, להוציא, לחרוץ סימנים (בסכין חד או בחותכן

פיצות) ולהחזיר לאפיה נוספת של 45 דקות או עד שהקרקרים פריכים.

אפשר לאפות את שתי התבניות יחד בטורבו, אבל צריך להשגיח שלא ייחרך.

הערות:

אפשר להחליף את הכוסמין בקמח שיפון או מלא

קרקר עדשים אדומות

מצרכים

400 גרם עדשים אדומות

300 גרם מים

100 גרם שמן זית

15 גרם מלח

60 גרם גרעיני חמנייה

60 גרם גרעיני דלעת

60 גרם פשתן טחון

30 גרם קצח

הכנה

משרים את העדשים במים למשך שעתיים. לאחר מכן שוטפים היטב וטוחנים במעבד מזון את העדשים עם המים, השמן והמלח מעבירים לקערה ומוסיפים את כל החומרים האחרים את התערובת הנוזלית שופכים על נייר אפייה ל-3 תבניות. בעזרת לקקן משטחים את התערובת הכי דק שאפשר האפייה - אופים בחום של 180 מעלות למשך 20 דקות, מוצאים מהתנור וחותכים לגודל הקרקר הרצוי בעזרת גלגלת פיצה. מחזירים לתנור להמשך אפייה של 25 דקות באותו החום מוציאים מהתנור ולאחר רבע שעה (בערך) מורדים מנייר האפייה

נטול גלוטן

קמחים ללא גלוטן

שי ללא גלוטן

את הקמחים ללא גלוטן ניתן לחלק באופן גס לשתיים-שלוש קטגוריות. קמחים עשירים בחלבונים, קמחים עשירים בעמילן ומשהו באמצע:

שימוש בקמחים עשירים בחלבון כגון קמח שקדים, דורה לבנה, חמוס, כוסמת, טף, טף לבן, קינואה, דוחן, עדשים יצרו מאפה בעל מרקם כבד, דחוס ובעל טעם דומיננטי (לטוב ולרע) ולכן אי אפשר להשתמש רק בקמחים העשירים בחלבון. בנוסף קמחים אלו בעלי ערך תזונתי גבוה. שימוש בקמחים עשירים בעמילן כגון קמח טפיוקה, תפוז"א, קורנפלור, תחליף קמח ללא גלוטן יצרו מאפה בעל מרקם "מסטיק" ולא אכיל. בנוסף קמחים אלו בעלי ערך תזונתי נמוך מאוד. יתרונם של קמחים אלו הוא בשילוב עם קמחים עשירים בחלבון כאשר הם מעדנים את המרקם ואת הטעם הדומיננטי של הקמחים העשירים בחלבון ועוזרים לאיחוד הבלילה/בצק או במילים אחרות חיבור כל סוגי הקמחים ביחד. היות וטעמם, מרקמם והשפעתם של קמחים אלו על הבצק זהה(פחות או יותר) וקמח הטפיוקה הוא הפחות מעובד מבין הקמחים, אני נוהג להשתמש בעיקר בו.

ומשהו באמצע. קמחים כגון קמח אורז, תירס צהוב או לבן (טחונים דק) אינם עשירים בחלבון ומנגד אינם עשירים בעמילן. בנוסף טעמם אינו דומיננטי כמו קמחים העשירים בחלבון ושילובם במאפים מאזן את טעמו של המאפה ונותן בו אווריריות וקלילות.

קמח רב תכליתי ללא גלוטן

2 כוסות קמח אורז מלא (44%)

1 כוס קמח אורז לבן (22%)

$\frac{3}{4}$ כוס עמילן תפוחי אדמה (17%)

$\frac{3}{4}$ כוס קמח טפיוקה (17%)

1 $\frac{1}{4}$ כוסות קמח אורז מלא (170 גרם) – 25%

1 $\frac{1}{4}$ כוסות קמח אורז לבן (205 גרם) – 30%

1 כוס קמח טפיוקה (120 גרם) – 20%

1 כוס קמח אורז דביק (Glutinous) (165 גרם) – 25%

יש להוסיף קסנטאן גאם כאשר מערבבים את הבצק

קרקר נטול גלוטן

על פי סדנא של יפתח לחם

550 גרם תערובת קמח נטול גלוטן (כוסמת, אורז, קינואה, תירס)

10 גרם אבקת אפייה (שקית)

5 גרם סודה לשתייה (כפית שטוחה)

80 גרם גרעיני חמניות קלופים

80 גרם גרעיני חמניות טחונים במטחנת תבלינים

80 גרם שומשום

30 גרם זרעי פשתן

30 גרם זרעי פשתן טחונים במטחנת תבלינים

18 גרם מלח (כף או 3 כפיות)

2 כפות תבלין (אחד או יותר מהתבלינים הבאים – זעתר, פפריקה, כורכום, סומק, כמון, בהרט)

400-450 גרם מים (תלוי בסוג הקמח)

2 כפות חומץ בלסמי (30 גרם)

הכנה

לערבב את כל היבשים.

להוסיף את הרטובים ולערבב עד שמתקבלת תערובת אחידה ללא גושים.

להניח במקרר לפחות לשעה.

לחלק את הבצק לשלושה חלקים.

לרדד כל חלק בין שני דפי אפייה לעובי של 2 מילימטר.

לחתוך בעזרת סכין או גלגלת פיצה לריבועים.

אפייה בחום נמוך (130 מעלות) במשך שעה או שעתיים עד שהקרקרים מתייבשים.

כדאי להחליף את סדר התבניות תוך כדי האפייה.

לחם חום ללא גלוטן

[Fork and Beans](#)

חומרים רטובים

2¼ כפיות שמרים יבשים

1 כוס (240 מ"ל) חלב סויה נייטרלי חם (40 מעלות)

2 כפיות סוכר חום

1 כוס (240 מ"ל) מים חמים (40 מעלות)

5 כפות זרעי צ'ייה (או פשתן) לבנים טחונים

3 כפות שמן (45 גרם)

2 כפיות חומץ או מיץ לימון

חומרים יבשים

3¼ כוסות תערובת קמח ללא גלוטן (כ-400 גרם):

1 כוס קמח שיבולת שועל (100 גרם)

1 כוס דוחן או סורגום (125 גרם)

½ כוס קמח טפיוקה (55 גרם)

½ כוס קורנפלור (80 גרם)

¼ כוס קמח כוסמת או קמח אורז (30 גרם)

1 כפית אבקת אפייה

½ כפית סודה לשתייה

כפית מלח (6 גרם)

(שתי כפיות קסאנטן גאם – לא נמצא במתכון המקורי)

הכנה

לערבב חלב, שמרים וסוכר ולהניח ל-10 דקות עד שמבעבע.

להוסיף את כל שאר החומרים הרטובים ולהניח לכמה דקות כדי לאפשר לזרעי הצ'ייה לספוח את המים.

לערבב את כל החומרים היבשים. להוסיף את תערובת הרטובים. מתקבלת בלילה במרקם של בלילה של עוגה.

לשטח את הבלילה בתבנית לחם (10X20 ס"מ).

להתפיח כ-45 דקות עד שהבלילה עוברת את שולי התבנית.

לחמם תנור לחום בינוני ולאפות כ-60 דקות.

(קמחים=400 גרם ; נוזלים=480 גרם)

פיתות ללא גלוטן

שי לא גלוטן

קמח עדשים - מתכון לכ-12 פיתות

2 כוסות קמח עדשים אדומות (320 גרם) (או שתיים וחצי כוסות עדשים)

1 כוס קמח חומוס (120 גרם)

2 כוסות קמח טפיוקה (220 גרם)

חצי כף קסנטן גאם (5 גרם).

כף סיבים תזונתיים (10 גרם).

3 כפות סוכר חום או 2 כפות סילאן

כף שמרים יבשים (10 גרם).

כפית מלח

3 כוסות מים פושרים (660 גרם)

1/4 כוס שמן (60 גרם)

קמח חומוס - מתכון לכ-6 פיתות

1/2 כוס קמח אורז מלא (75 גרם)

1/4 כוס קמח אורז לבן (45 גרם)

1/4 כוס קמח תפוחי אדמה (30 גרם)

1/2 כוס קמח תירס (65 גרם)

1/2 כוס קמח טפיוקה (55 גרם)

3/4 כוסות קמח חומוס (90 גרם)

1/2 כף קסנטן גאם

1/2 כף סיבים תזונתיים

1 1/2 כפות סילאן או סוכר חום

1/2 כף שמרים יבשים

כפית מלח

1 3/4 כוסות מים פושרים

2 כפות שמן זית איכותי (30 גרם)

(קמחים=360 גרם ; מים=350 גרם)

אופן ההכנה

מערבבים את כל החומרים ולשים במהירות נמוכה כ-7 דקות. צריך להתקבל בצק מעט (!) דביק.

מכסים ומתפיחים כשעה וחצי עד שעתיים. אפשר גם להתפיח מספר שעות במקרר.

מחלקים את הבצק לכדורים של 100 גרם כל אחד.

מרדדים על נייר אפייה את הכדורים לצורה של פיתה ונותנים לבצק לתפוח עוד כ-10 דקות.

אפייה

האפייה הנוחה ביותר היא על סיר פיתות חשמלי. שמים את הפיתה על מגש האפייה ואחרי דקה –

דקה וחצי הפיתה המוכנה.

תנור – אבן שמוט. מחממים תנור עם אבן שמוט לחום המרבי (300-250 מעלות) ומחכים שהאבן

תאגור את החום. לאחר שהאבן מוכנה (הזמן שלוקח לאבן לאגור את החום תלוי בעובי האבן, ככול

שהיא עבה יותר ייקח לה יותר זמן, אבל ככה היא סופגת יותר חום והיא משמעותית הרבה יותר).

שמים את הפיתה עם נייר אפייה על האבן(לא ישירות על האבן) ואחרי 5-6 דקות (תלוי באבן) הפיתה

מוכנה.

לחמניות חומוס ללא גלוטן

1 כוס קמח חומוס

1/2 כוס קמח דוחן

1 כוס קמח אורז מלא

1 1/2 כוסות קמח טפיוקה

כפית קסנטאן גאם

כף שמרים יבשים
 $\frac{1}{2}$ שקית אבקת אפיה
כף סיבים
כף סילאן
 $1\frac{1}{2}$ כפיות מלח
2 כפות שמן זית
 $1\frac{3}{4}$ כוסות מים

הערות:

לעצב לחמניות עם ידיים רטובות

פנקייק ללא גלוטן על בסיס שיבולת שועל

$1\frac{1}{4}$ כוסות שיבולת שועל (120 גרם)

$\frac{1}{2}$ כוס קמח דוחן (60 גרם)

2 כפיות אבקת אפייה = שקית

$\frac{1}{2}$ כפית מלח ים

$1\frac{1}{2}$ כוסות חלב שקדים או חלב צמחי אחר (375 גרם)

· 1-2 בננות בשלות (אופציה – אם לא מוסיפים בננות, יש להוסיף כף סוכר)

הכנה

שמים את כל המצרכים בבלנדר, מלבד הבננות, עד לקבלת נוזל אחיד. לאחר מכן מוסיפים את הבננות וממשיכים לבלנדר עד שהבלילה חלקה. אם הבלילה דלילה מדי, יש להוסיף כף שיבולת שועל עד שהבלילה מסמיכה.

מעמידים את הבלילה ל-15 דקות. בזמן הזה הבלילה מסמיכה.

עם מצקת גדולה יוצקים מהבלילה על מחבת נון-סטיק חמה. מטגנים עד שבפנקייק נוצרות בועות בצד אחד ואז הופכים לצד השני.

הערות

אם אין דוחן אפשר להחליף בקמח אורז או בעוד שיבולת שועל או כל [קמח נטול גלוטן חלבוני](#).

פיצה ללא גלוטן

חומרים ל-3 פיצות בקוטר 25 ס"מ:

חומרים יבשים:

270 גרם ($2\frac{1}{4}$ כוסות) קמח אורז (לבן או מלא)

120 גרם (כוס) קמח טפיוקה

60 גרם ($\frac{1}{2}$ כוס) קמח תפוחי אדמה

60 גרם ($\frac{1}{2}$ כוס) גרעיני חמנייה טחונים לקמח

כפית מלח (6 גרם)

כפית שטוחה שמרים יבשים

חומרים רטובים:

2 כפות שמן זית (30 גרם)

560 גרם ($2\frac{1}{2}$ כוסות) מים בטמפרטורת החדר

2 כפות סוכר או סילאן (אופציה)

הכנה:

לערבב את כל החומרים היבשים
להוסיף את הרטובים ולאחד לבלילה במרקם של בלינצ'יס דליל. הבלילה תתמצק מעט לאחר
שהעמילנים יספחו מים.
להניח להתפחה במשך שעה עד שעה וחצי או לכסות ולהכניס למקרר ללילה.

אפייה:

לחמם תנור לחום בינוני (170 מעלות).
לערבב את הבלילה היטב.
לשמן תבנית עגולה בנדיבות (או לפרוס נייר אפייה) ולמזוג את הבלילה כך שהיא תכסה את תחתית
התבנית בשכבה דקה ואחידה. ככל שהשכבה תהיה יותר דקה, כך הפיצה תצא יותר קריספית
וטעימה.
אופים אפייה ראשונה במשך כ-15 עד 30 דקות או עד שהבלילה מוצקה והשוליים זהובים.
מוציאים מהתנור, מקררים מספר דקות, הופכים ומרכיבים את הפיצה.
אופים אפייה שנייה לעוד כ-15 דקות.

הערות:

אפשר להקפיא את הבסיס אחרי האפייה הראשונה.

לחם כוסמת

הספורטאי הטבעוני

מתכון לכיכר לחם אחת- כ 20 פרוסות
3 כוסות כוסמת ירוקה (לא חומה) (500 גרם)
3 כוסות מים (550-600 גרם)
כף שמן זית
כפית סילאן (או כל ממתיק אחר שאתם אוהבים)
כפית מלח

הכנה

משרים את הכוסמת עם המים למשך לילה (מינימום 3 שעות עד 9 שעות)
טוחנים את הכוסמת (עם מי ההשריה) בעזרת מעבד מזון עד שמתקבל פירה של כוסמת. (לא חייבים
לטחון את הכוסמת לחלוטין אפשר ורצוי להשאיר חתיכות של כוסמת פה ושם)
מעבירים לקערה עמוקה, מוסיפים את השמן, המלח וסילאן ומערבבים היטב.
מכסים במגבת נקייה או ניילון נצמד ומשאירים להתססה על השיש כ 8 שעות. (במידה והחדר חם
מאוד עדיף להתסיס כ 12 שעות בתוך המקרר)
מעבירים לתבנית אפייה ואופים על חום בינוני (170 מעלות) כשעה וחצי.
נשמר כשבוע במקרר או פרוס לפרוסות ומוקפא כ3 חודשים.

פרוסת לחם אחת מכילה :

70 קלוריות

3 גרם חלבון

1.5 גרם של שומן

והמון ברזל, סידן ומגנזיום

תוספות לחם:

גרעיני דלעת 20: קק"ל, 1 גר חלבון, 1 גר שומן – עשירים באבץ המסייע לשיפור רמות האנרגיה ומצב הרוח.

גרעיני חמניה 15: קק"ל, 1 גר חלבון, 1 גר שומן – עשירים בסיבים תזונתיים, ויטמינים מקבוצת B, וויטמין E ומינרלים כגון מגנזיום, זרחן, ברזל ואבץ. בין היתר, גרעינים אלה עשירים בפיטוסטרולים (תרכובת טבעית הדומה במבנה לכולסטרול אך מסייעת בהורדת הכולסטרול בדם).

צימוקים 40: קק"ל, 0 גר חלבון, 0 גר שומן

שיבולת שועל 30: קק"ל, 1 גר חלבון, 1 גר שומן, 1 גר סיבים תזונתיים

כללי על לחם

הכנת שאור רטוב (בועז שובל)

יום 1: לערבב בכלי 2 כפות קמח מלא (חיטה או שיפון) עם שתי כפות מיץ תפוזים. לתת לעמוד, מכוסה, 24 שעות.

יום 2: להוסיף לכלי 2 כפות קמח מלא (חיטה או שיפון) ושתי כפות מיץ תפוזים. לערבב היטב ולתת לעמוד, מכוסה, 24 שעות.

יום 3: להוסיף לכלי 2 כפות קמח מלא (חיטה או שיפון) ושתי כפות מיץ תפוזים. לערבב היטב ולתת לעמוד, מכוסה, 24 שעות.

יום 4: לזרוק את כל מה שבכלי פרט ל-50 גרם. להוסיף 25 גרם קמח לבן לא מולבן ו-25 גרם מים. לערבב ולחכות 24 שעות.

מעתה יש לנהוג לפי יום 4 עד אשר השאור מתחיל לתפוח ולהריח טוב (פירותי). הוא לא אמור להריח אלכוהולי או כמו אצטון.

בדרך כלל אחרי שבוע השאור מוכן, למרות שמומלץ לחכות לפחות שבוע נוסף (עם האכלה יומית) על מנת לייצב את הטעם.

אחרי שהשאור מתייצב, יש לשמור פחות שאור. אם רוצים שאור בהידרציה של 100%, יש להאכיל 15 גרם שאור ב-30 גרם קמח ו-30 גרם מים. לשאור מוצק, ההאכלה דומה אך דורשת 50 גרם קמח. (ניתן להאכיל ביחס של 1:1:1).

יש להאכיל את השאור לפחות פעם ביום. שאור נוזלי יש להאכיל בתדירות גבוהה יותר משל שאור מוצק.

יש לעקוב אחר השאור ולא לתת לו להפוך להיות אלכוהולי. אם הוא מריח אלכוהולי, או נופל לפני שבאים להאכיל אותו, אזי ההאכלות לא מתבצעות בתדירות גבוהה מספיק, או שיש לשאור פחות מדי מזון, דבר הנגרם מכמות שאור גדולה שהוסיפו לו מעט מזון לאורך זמן.

על מנת לשמור את השאור במקרר, יש להאכיל אותו ולחכות עד אשר הוא מגיע לפעילות מקסימלית. אז יש להאכיל שוב ומיד להכניס למקרר. מומלץ לשמור שאור נוסף במקרר לשעת חרום. על מנת להחיות, יש להוציא אותו מהמקרר, לתת לו לתפוח עד שהוא מגיע למקסימום, ואז להאכיל. אם הוא היה במקרר זמן רב, ייתכן ותצטרכו כמה האכלות.

ניתן להאכיל את השאור גם בקמחים שונים, אבל התפיחה המקסימלית תתקבל עבור קמח לבן.

הטעם של השאור משתנה גם כפונקציה של הטמפרטורה בה הוא חי. טמפרטורה גבוהה יותר תעניק לו טעם חמוץ יותר ואילו טמפרטורה נמוכה יותר תעניק טעם מתקתק יותר.

הכנת שאור יבש

שאור יבש במשקל 80 גרם הוא בעצם חלק מהבצק שהפרשנו לאחר התפחה ראשונה, קימחנו בנדיבות והכנסנו למקרר.

100% קמח, 33% שאור ישן, 66%-75% מים.

טיפול בשאור

על מנת לשמור את השאור במקרר, יש להאכיל אותו ולחכות עד אשר הוא מגיע לפעילות מקסימאלית (כ-12 שעות), ואז להכניס למקרר.

אם רוצים שאור בהידרציה של 100%, יש להאכיל 15 גרם שאור ב-30 גרם קמח ו-30 גרם מים. את היתרה זורקים.

יש להאכיל את השאור פעם בשבוע (מקסימום פעם בשבועיים).

ניתן להאכיל את השאור גם בקמחים שונים, אבל התפיחה המקסימאלית תתקבל עבור קמח לבן. הטעם של השאור משתנה כפונקציה של הטמפרטורה בה הוא חי. טמפרטורה גבוהה יותר תעניק לו טעם חמוץ יותר ואילו טמפרטורה נמוכה יותר תעניק טעם חמוץ פחות.

יש לעקוב אחר השאור ולא לתת לו להפוך להיות אלכוהולי. אם הוא מריח אלכוהולי, או נופל לפני שבאים להאכיל אותו, אזי ההאכלות לא מתבצעות בתדירות גבוהה מספיק, או שיש לשאור פחות מדי מזון, דבר הנגרם מכמות שאור גדולה שהוסיפו לו מעט מזון לאורך זמן.

[בתמונה](#) ניתן לראות כיצד המחמצת תופחת יפה. ניתן לראות את הבועות. הקו העליון הוא הקו אליו הגיעה המחמצת לאחר שעתיים וחצי.

כמות מים ביחס לקמח (שטיבל)

כמה כללים לגבי כמות המים, בבצקים ללחמים רגילים העשויים קמח לחם, משקל המים כ 60% ממשקל הקמח. בקמח כפרי כ 66% ממשקל הקמח, בקמח מלא 70%-75% ממשקל הקמח

מחמצת שאור (ויקיפדיה)

מחמצת שאור היא תערובת חמוצה המוכנסת לעיסה וגורמת לתסיסת הבצק ולתפיחתו. בצק זה משמש להכנת לחמי שאור המאופיינים בטעם חמצמץ.

את עיסת המחמצת, הידועה גם כ"סטארטר", מכינים מקמח, ממים ומשמרים בתנאים מוגדרים: גידול ראשוני מהיר של השמרים כשהקמח משמש להם כמזון, ולאחריו שמירה על השמרים בקירור, והאכלתם בקמח נוסף כל פרק זמן קצוב (כפעם בשבוע אם השאור נשמר בקירור). כתגובה לתנאי גידול אלו, השמרים מייצרים חומצות המקנות לבצק המוכן על בסיס תערובת זו את טעמו הייחודי. לרוב משתמשים רק בחלק מהעיסה לצורך הכנת לחם, ואילו את יתרת העיסה ממשיכים "להאכיל" ולגדל עד לשימוש הבא.

קיימות מאפיות המתמחות בלחמי שאור, המתגאות במחמצת בת עשרות שנים. הטעם הייחודי של מחמצת שאור נקבע לפי זן השמרים, הקמח המשמש להאכלתם, המים ואף זיהום האוויר במקום הגידול.

מבין זני השמרים המשמשים להכנת מחמצת שאור, אחד המפורסמים הוא "שאור סן פרנסיסקו", הידוע בטעמו הדומיננטי.

חלבונים, גלוטן (בועז שובל)

ראשית כל, בואו נדבר על חלבונים בחיטה. זו תהיה אולי הפתעה לכולם, אך בחיטה (או קמח חיטה) אין גלוטן כלל. יש בחיטה חמישה סוגים עיקריים של חלבונים: אלבומינים, גלובולינים, גלוטנינים, גליאדינים, ופרוטאזים. רק שניים מהם, גלוטנין וגליאדין, מעורבים בתהליך יצירת הגלוטן. כאשר מערבבים קמח ומים, זוג החלבונים הנ"ל פוגש זה את זה, והם נקשרים זה לזה ויוצרים גלוטן. תכונות הגלוטן נגזרות מתכונות שני החלבונים האלה. הגלוטנין הוא מולקולה ארוכה יחסית ולכן אחראי לאלסטיות של הבצק. גליאדין היא מולקולה קצרה ואחראית למתיחות של הבצק. מדענים הראו זאת על ידי הכנת בצק עם גליאדין בלבד, שבעל תכונות "נוזליות" לעומת בצק עם גלוטנין בלבד, בעל חוזק רב וכמעט ולא נמתח. הגלוטן שנוצר בחיטה הוא מעין עמק השווה.

(אעצור לרגע לקחת אוויר ואגיד כאן שבשיפון יש גם גלוטנין וגליאדין, אך לא באחוזים מתאימים ליצירת כמות גדולה של גלוטן. לכן, המבנה של לחם שעשוי ברובו מקמח שיפון נובע מדברים אחרים, אך לא מגלוטן)

האלבומינים והגלובולינים מסיסים במים, אך הפרוטאזים מעניינים גם. הפרוטאז הוא אנזים שתוקף חלבונים אחרים ושובר את הקשרים הכימיים בין חומצות האמינו שבהם. זה עוזר לנו בלישה בכמויות קטנות, אבל בכמויות גדולות זה פשוט הורס את הגלוטן. מצד שני, בפעולת הפרוטאז על גלוטן משתחררות חומצות אמיניות שהשמרים אוהבים, שמוסיפים טעם ללחם. הפרוטאזים הם אלו, כך מדענים מאמינים, שעוזרים לגלוטן להיווצר לבד במהלך האוטוליזה.

לסוגי חיטה שונים כמויות חלבון שונות, ויצרני הקמח מערבבים חיטה מסוגים שונים על מנת לוודא שהקמח שלנו בעל תכונות מסוימות. מודדים קמח במספר סוגים שונים של מדדים, כגון אחוז חלבון, כמות מינרלים נותרת אחרי שריפת הקמח, ועוד. לא נכנס לזה.

חומרים נוספים שבקמח משפיעים על יצירת הגלוטן. למשל, חלקיקי הסובין שבקמח מלא מפריעים ליצירת הגלוטן בכך שהם מתנהגים כמו "סכינים" וחותרים אותו.

קמח-מים-שמרים, ומה שביניהם (סמדר זורע-ברמק)

בהכנת לחם מבצק שמרים מעורבים כמה תהליכים טכניים, כימיים, פיזיקליים וביולוגיים, הפועלים על מרכיבי הבצק ותלויים אלה באלה ביחסי גומלין הדוקים, כך שכולם יחד משפיעים על צורתו ועל טעמו של הלחם.

הקמח, שהוא המרכיב הראשי בכיכר הלחם, נטחן מגרעיני דגן. בטחינה באמצעים מודרניים ניתן להפריד בין חלקי הגרעין השונים: האנדוספרם, המהווה כ-85% מכלל הגרעין ומכיל עמילנים וחלבונים; נבט הגרעין, המכיל שומנים, חלבונים, ויטמינים ומינרלים; וקליפת הגרעין (סובין), המכילה תאית, מינרלים וִיטמינים. קמח לבן נטחן מהאנדוספרם, כאשר שאר חלקי הגרעין מנופים ממנו. קמח מלא נטחן מהגרעין השלם ומכיל את כל חלקיו. הטחינה יכולה להיות עדינה או גסה, והקמח יהיה דק או גרגרי בהתאם. הקמח העיקרי המשמש לאפיית לחם הוא קמח חיטה, המכיל חלבון במידה המספקת ליצירת בצק תפוח. מזנים שונים של חיטה, הגדלה בתנאים ובאקלימים שונים, מפיקים קמחים הנבדלים זה מזה בתכונותיהם, על פי תכונות סוג החיטה. קמח לחם לבן (המכונה גם "קמח קשה", או "קמח חזק"), המתאים ביותר לאפיית לחם, הוא קמח לבן שנטחן מחיטה שאחוז החלבון בה גבוה. הבצק הנילוש מקמח זה גמיש במיוחד, מבנהו חזק ויציב, והלחם העשוי ממנו יהיה בעל נפח גדול ומרקם רך. אם אין "קמח לחם", אפשר להשתמש בקמח לבן רגיל (קמח לבן רב-תכליתי). קמח לעוגות הוא קמח לבן שנטחן מחיטה שאחוז החלבון בגרעינה נמוך.

קמח תופח מאליו הוא קמח לבן שהוסיפו לו מתפיחים כימיים. שני אלה האחרונים אינם מתאימים למאפי שמרים.

קמח מלא (שנטחן מגרעין החיטה השלם) מזין יותר, אך הלחם המתקבל ממנו דחוס וגס יותר במרקמו לעומת הלחם המתקבל מקמח לבן, בשל תכולת הסובין הגבוהה בו. הגלוטן מצוי בעיקר בגרעין עצמו ולא בקליפתו, והסובין מכיל גם גורמים המפריעים להתפתחות רשת הגלוטן. שילוב של קמח מלא עם קמח לחם לבן ינצל את יתרונותיהם של שני סוגי הקמח, וייצור כיכר תפוחה בעלת מרקם רך ואוורירי, שערכה התזונתי גבוה.

אפשר לאפות לחם גם מקמח הטחון מגרעינים אחרים שאינם דווקא חיטה. בקמחים מסוימים יש מספיק גלוטן, אחרים דלים בו, ובאחרים הוא נעדר לחלוטין. מכיוון שכושר התפיחה של הבצק מושפע מאוד מכמות הגלוטן שבקמח, משלבים בדרך כלל קמחים כאלה עם קמח חיטה וכך מתקבל לחם שטעמו ותכונותיו אופייניים לקמח המסוים, ומרקמו ומבנהו מוצלחים.

השמרים הם הגורם המתפיח את הלחם. שמרים הם יצורונים (מיקרו-אורגניזמים) חיים חד-תאיים מקבוצת הפטריות, החיים על צמחים, גרעינים ופירות ונישאים באוויר. להתפתח לחם יכולים לשמש שמרים שיוצרו בתהליך תעשייתי (שמרי אפייה), או שמרי בר, שנקלטו בבצק במצבם הטבעי (השמרים בבצק שאור).

ככל יצור חי זקוקים השמרים לחמצן, למזון, לנוזלים ולטמפרטורה חמימה על מנת לנשום, להתפתח ולהתרבות. תאי השמרים יכולים להתקיים באריזתם במצב רדום ולהמשיך לחיות מבלי להתרבות. מרגע שנוצרים סביבם תנאים של לחות גבוהה, טמפרטורה חמימה וחומרי מזון זמינים השמרים מתעוררים ומתחיל תהליך תסיסה, שבו הם מתרבים על ידי חלוקה הדרגתית של התאים. חומרי המזון של השמרים הם סוכרים. בקמח מצויים אנזימים המפרקים את הסוכרים המורכבים (העמילנים שבקמח) לסוכרים פשוטים וזמינים, שהשמרים ניזונים מהם. בתהליך התרבותם פולטים השמרים תוצרי לוואי, שהעיקריים שבהם הם גז פחמן דו-חמצני ואלכוהול. הרבה מטעמו הטוב של הלחם נובע מחומצות טעם שנוצרות בבצק בזמן תסיסת השמרים. מרגע יצירת הבצק, השמרים מקיימים בו מעגל חיים שלם: הם נושמים, אוכלים, מייצרים אנרגיה, מתרבים, ולבסוף גם מתים בחום התנור.

כמות השמרים בבצק הלחם היא בדרך כלל כ-5%-3% (שמרים טריים) ממשקל הקמח. כמות גדולה יותר של שמרים אינה מומלצת, משום שהיא תזרז אמנם את תפיחת הבצק, אך תשפיע לרעה על טעם הלחם ועל מרקמו. כמות קטנה יותר של שמרים היא עדיפה, כי עם זמן התפיחה הארוך משתבח גם הטעם. כאשר הזמן המוקצה לתפיחה אינו משחק תפקיד מומלץ אפילו להפחית את כמות השמרים הרשומה במתכון ולהאריך את זמן ההתפחה.

קצב התרבות השמרים מושפע מאוד מהטמפרטורה של הבצק ושל סביבת ההתפחה. הטמפרטורה האופטימלית להתרבות השמרים בבצק הלחם היא בין 20 ל-28 ("טמפרטורת החדר"). שמרים יכולים להתרבות גם בטמפרטורות נמוכות יותר אך במשך זמן ארוך יותר, ואפשר לנצל עובדה זו כדי להתאים את הכנת הבצק לסדר היום. בטמפרטורה שמתחת ל-0 חלק מתאי השמרים מתחילים למות. בטמפרטורה גבוהה (50-30) השמרים יתרבו במהירות והבצק יתפח מאוד ועלול להתמוטט בהמשך. בטמפרטורות גבוהות עוד יותר כושר הפעולה של השמרים קטן והולך. בטמפרטורה שמעל 55 השמרים מתים ואינם פעילים עוד.

לבצק הלחם מוסיפים בדרך כלל מרכיבים שחלקם מעכבים את קצב התרבות השמרים וחלקם מעודדים ומזרזים אותו. חומרים מעכבים יכולים להיות מלח, שומן וסוכר (בכמות גדולה). חומרים מזרזים הם סוכר (בכמות קטנה), מוצרי חלב ממוצים, מיצים ועמילנים. בתהליך הייצור התעשייתי של שמרי האפייה מגדלים שמרים בתנאים מבוקרים, מספקים להם חומרי מזון ונוזלים, והם תוססים ומתרבים. אז מייבשים ואורזים אותם במצב רדום, ללא חומרי הזנה. שמרים לאפייה מיוצרים בדרגות יבוש שונות. כאשר מוסיפים את השמרים שיובשו לקמח ומוסיפים את הנוזלים, השמרים מתעוררים לחיים, מתחילים להיזון מהסוכרים שבקמח, ותהליך התסיסה מתחדש. שמרים לאפייה נמכרים בארץ ב-3 סוגים: שמרים לחים טריים, שמרי בזק טריים, ושמרים יבשים. אין הבדל משמעותי בתוצאה ובמאפה המתקבל משימוש בסוגי השמרים השונים, אך יש שוני באופן השימוש בהם ובכמויות. בכל מתכון לחם אפשר להשתמש בכל סוג שמרים שמצוי בהישג יד, בתנאי שממירים את הכמויות באופן נכון, ומתאימים את אופן השימוש.

המים (הנוזלים) הם המרכיב היסודי השלישי בבצק השמרים. הם "מוליכים" את השמרים ואת שאר הרכיבים ומפזרים אותם באופן אחיד בבצק, מפעילים את תהליך התסיסה, נספגים בקמח, ומאפשרים את פיתוח רשת הגלוטן ואת התגבשות העמילנים במאפה. לבצק לחם דרושה בדרך כלל כמות של כ-60%-50% נוזלים ביחס לכמות הקמח, אך כמות זו יכולה להשתנות בהתאם לאופי הלחם (רך ואוורירי, או גס ודחוס) ולסוג הקמח (קמח מלא סופח כמויות נוזלים גדולות יותר). המים המשמשים כנוזלים בבצק יכולים להיות מי ברז רגילים, רצוי רתוחים ומקוררים לדרגת פושר. אם המים בברז קשים במיוחד, או שיש להם טעם לוואי חזק של כלור, כדאי להשתמש במים מסוננים דרך פילטר או במים מינרלים. אפשר להחליף את המים שבמתכון או חלק מהם בנוזלים אחרים, כמו חלב ומוצרו, ביצים, מי בישול ומיצים שונים. נוזלים חמימים יזרזו את התפיחה, נוזלים קרים יעכבו אותה.

מילון מונחי שאור (גלי וליצקי)

שאור, מחמצת (Sourdough): תערובת של קמח ומים המכילה תרבית חיה של שמרים וחיידיקים. כשמשמשים במילה שאור מתכוונים בדרך כלל למחמצת המכילה רק שמרי בר, ולא שמרים תעשייתיים.

אם עיסה: מחמצת, לרוב יבשה, המשמשת את האופה כיסוד לייצור מחמצות נוספות.
ראש עיסה, סטרטר, בצק מקדים: סוג של עיסה שמכינים לפני הכנת הבצק כדי לבנות טעמים. במקור הבצקים המקדימים לסוגיהם היו עשויים מחמצת; כיום רובם מכילים שמרים תעשייתיים, מים וקמח, אלא אם מצוין אחרת.

פוליש, ביגה: סוגים שונים של סטרטרים. הפוליש היא תערובת דלילה יחסית שמקורה בפולין. הביגה היא תערובת מוצקה יותר המכילה פחות נוזלים, ומקורה באיטליה. באפייה המסורתית הפוליש והביגה היו סוגי מחמצת. כיום נוהגים לכוון בשמות אלו גם סטרטרים המכילים גם (ואפילו רק) שמרים תעשייתיים.

חומצה לקטית: חומצת חלב הנוצרת במחמצת כתוצאה מפעילות החיידיקים הלקטובציליים. היא מעניקה לבצק בעיקר את הטעמים החמצמצים ומתקתקות מסוימת. נוסף על כך, היא משתתפת בתהליך התסיסה והתפיחה.

חומצה אצטית: חומצת חומץ. החמיצות שהיא מעניקה לבצק יותר דומיננטית. היא אוהבת מחמצות יבשות וקרות יותר, ומאפינת יותר את המחמצות הצרפתיות והאמריקאיות. שתי סוגי החומצות מאריכות את חיי הלחם.

שמרי בר, שמרי פרא (Wild Yeast): שמרים שמקורם מהטבע או מהסביבה. השמרים מגיעים למחמצת מהאוויר, מהקמח ומהנוזלים (וגם מפירות, אם משתמשים בהם להכנת מחמצת). לכן עדיף להשתמש בקמח אורגני ובפירות, המכילים אוכלוסיות גדולות יותר של חיידקים ושמרים. **שמרים תעשייתיים:** שמרים המיוצרים במפעל ומקורם בתעשיית הבירה. מרוכזים מאוד, ולכן גם אגרסיביים וזריזים להשתלט על מחמצת. מניבים תוצאות עקביות יותר. אופים רבים נוהגים להוסיף שמרים תעשייתיים גם ללחמי מחמצת כדי להקל על התהליך; במקרה כזה המחמצת מוסיפה בעיקר טעם.

מחמצת רטובה/יבשה: המחמצת היבשה מכילה פחות נוזלים, כ-30%-40% ממשקלה, והיא עמידה יותר. מחמצת רטובה מכילה יותר נוזלים, לרוב בכמות שווה למשקל הקמח, ודורשת רענון וטיפול לפחות אחת לשבוע.

מחמצת שמחה: זירגון אופים המציין שהמחמצת חיה ותוססת לאחר הרענון. **גור מחמצת:** מחמצת צעירה שעדיין לא הגיעה לבשלות. לרוב עדיין לא אופים ממנה לחמים, אלא מטפלים בה ומאכילים אותה עד שהיא מגדלת אוכלוסיות גדולות דיין של חיידקים ושמרים כדי להתפיח לחם.

מילון (בועז שובל)

preferment - שם כללי לעיסה של קמח, מים ושמרים שתוססת זמן כלשהו לפני הכנת הבצק (לפעמים יש יותר מאחד). השמרים הם בדרך כלל שמרים מסחריים ולא שמרי בר.

starter - כמו preferment. לעיתים משמש גם לבנייה של שאור לפני הכנת הבצק.

poolish - זהו preferment, בדרך כלל ביחס של 1:1 מים וקמח.

biga - זהו preferment יחסית מוצק.

sponge - ראש עיסה. זוהי תערובת של קמח, מים ושמרים שבדרך כלל תוססים זמן קצר יחסית לפני הכנת הבצק. לפעמים משתמשים במונח זה על מנת להתייחס ל preferment-אחר "**pate fermante**" - בצק ישן, זוהי פיסת בצק לחם (קמח, מים, מלח, ושמרים ביחס נכון) שנשמרה מהבצק של אתמול.

levain - בנייה של שאור לשימוש בבצק. מבדילים בין liquid levain לבין stiff levain וכמובן ניתן להכין מקמחים שונים.

soaker - תערובת של קמח, דגנים, פירות, או שאר תוספות ומים אשר מעורבבים יחד ועומדים מספר שעות לפני הכנת הבצק. (ללא שמרים). משמש לריכוך ולהפעלת תהליכים אנזימטיים שונים. לעיתים המים רותחים על מנת לגרום לגילטיניזציה של העמילנים בקמח.

barm - מילה בריטית עתיקה לשאור. זהו שאור מוצק, שלרוב מוכן עם mash ולתת. (לעיתים עם בירה במקום לתת)

mash - תערובת של קמח ומים שעמדו בטמפרטורה נכונה מספר שעות. התוצאה היא הפעלה של תהליכים אנזימטיים שונים שתורמים ללחם.

desem - סוג של שאור פלמי, מוצק ומקמח מלא, הנשמר בטמפרטורה נמוכה (כ-12 מעלות). בעל פרופיל טעם שונה לחלוטין מזה של שאור הנשמר בטמפרטורת החדר.

retarding - כאשר שמים את הבצק במקרר לתקופת זמן, על מנת שיפתח טעם עמוק יותר, זה נקרא retarding

slurry - תערובת של נוזל, שמרים, ומעט קמח (לעיתים גם סוכר) שמערבבים כ-20 דקות לפני ערבוב הבצק.