



לחם דגנים וזרעים

אחוזים	גרמים
קמח קפוטו שף/630T	200 גרם
מניטובה מלא	50 גרם
טיפו 1	50 גרם
	סה"כ 300 גרם קמח
מים – 82%	240 גרם מים שנכנסים באופן ישיר לבצק מתוך 290 גרם מים סה"כ שהבצק מכיל (ההפרש – 50 גרמים מגיעים מתוך המחמצת)
מלח – 0.02%	7 גרם
מחמצת – 29%	מחמצת – 100 גרם
קמח מותסס – 14.5%	(קמח מותסס הוא החלק של הקמח בתוך המחמצת, במקרה הזה 50 גרם של קמח מותסס מתוך 100 גרם מחמצת)
זרעים (מעט פרג שלם, סומסום לבן ושחור, פשתן, זרעי חמניה, קצח וכד') – 10%	35 גרם
אין צורך לקלות (אפשר אם אוהבים), ואין צורך להשרות.	

הכנה:

1. הכנת מחמצת ביחס האכלה של 1:3:3 (ואפשר גם יחס יותר גבוה) – כ 8 שעות לפני הכנת הלחם (בחורף יקח יותר זמן!)
2. מכיוון שמדובר בקמחים חזקים, ניתן (אך לא חובה) לעשות אוטוליזה של כמה שעות במקרר. לחלופין ניתן לעשות אוטוליזה של כשעה לפני הכנת הלחם. האוטוליזה מקלה על עבודת הקיפולים.
3. אחרי שהמחמצת מוכנה נערבב את כל המרכיבים יחד עד ההטמעה המלאה של הקמח, נכסה ונשאיר בטמפרטורת החדר למשך כחצי שעה
4. נתחיל סטים של קיפולים – 3 קיפולים בטכניקה של למינציה (יעזור לפתח את הגוטן והמבנה של הלחם), במרווח של 40 דקות לערך, עד שנראה שהבצק מלא אוויר ותפוח.
5. בקיפול הרביעי נוסיף זרעים, גם כן בלמינציה. מומלץ לרסס במים אחרי שמניחים על הבצק, ולסגור בעדינות. בשלב זה יש להשתדל לא לקרוע את הבצק, ולהניח אותו למנוחה של כחצי שעה עד הקיפול הבא.
6. נבצע קיפול 5, עדין, למינציה אבל לא נגיע למתיחה מקסימלית, אלא נפתח מעט את הבצק על משטח לח, ונעשה קיפול אחרון לפני העיצוב.
7. אחרי כחצי שעה, כשנראה שהבצק תפוח ומוכן לעיצוב, נבצע קיפול אחרון שכולל עיצוב לצורה של בטארד, נמרח ביצה על החלק העליון, נגלגל בתערובת זרעים (אין צורך להשרות אותה), ונעביר לסלסלת התפחה עם בד - ללילה למקרר.
8. יום למחרת (ממליצה לא פחות מ 3 שעות במקרר) - חריצה עמוקה, ואפייה בתנור שחומם מראש ל 250-260 מעלות, בתוך סיר מברזל יצוק. אחרי חצי שעה מומלץ להוריד את החום ל 240 ולתת ללחם עוד 10 דקות אפייה ללא מכסה
9. צינון.