



חוויה של
**קולינריות
ובריאות**



מהיום אוכלים 'מהודר' ובריא

| הודיה גל |

תוהים מה הקשר בין שימוש בריטלין, סוכרת מסוג 2 ומשקל גבוה? מתברר כי לא פעם התשובה נעוצה בקמח > לחם לאכול

עונת המעבר כבר כאן, ואנחנו מחפשים מזון ממלא ומשביע יותר ולא פעם גולשים לפחמימות ריקות וג'אנק פוד. מה דעתכם לעבור לקמח מלא? אותו מספר פחמימות, אבל הרבה יותר משביע ויש עוד כמה יתרונות על הדרך.

האם נכון הדבר שצריכה של קמח מלא מונעת מחלות כמו סוכרת מסוג 2?

"בהחלט, תפקידו של האינסולין בגוף הוא לפרק את הסוכר. לכל מאכל יש אינדקס גליקמי שמצביע על רמת הסוכר שבו. ככל שהאינדקס הגליקמי גבוה יותר, המאכל תורם פחות לבריאות, מעלה יותר את רמת הסוכר בדם ומגביר את החשש להתפתחות סוכרת או להחמרתה. קמחים מלאים נמצאים מתחת לרמה של 50, ואילו בקמח לבן הרמה עומדת על 95, כלומר, הוא מעלה מיד את רמת הסוכר וגורם לעליית לחץ הדם. הגוף מתגונן מול מתקפת הסוכר הזו בהפעלת מערכת האינסולין ואף הופך את הסוכר לשומנים שנשארים בדם. הצפי העצוב הוא, שבעוד שיש עד עשר שנים שליש מהאוכלוסייה יחלו בסוכרת מסוג 2."

כיצד תורם הקמח המלא להרגשת השובע?

"כאשר צורכים קמח לבן, תחושת הרעב

חוזרת מהר מאוד מכיוון שהגוף מקבל המון סוכר שמתפרק במהירות. מה שאין כן בקמחים מלאים ובפרט בקמח כוסמין, הסוכרים בקמחים אלו מתפרקים באיטיות, ופירוקם גם אינו מפעיל את מערכת האינסולין. כך נמשכת תחושת השובע למשך זמן ארוך יותר, מה שגם מסייע בירידה במשקל."

האם נכון שהקמחים המלאים תורמים לתחושת חיוניות וכוח לעומת קמח לבן שמביא עייפות וכבדות?

"נכון מאוד. כדי לפרק את הדגן בגוף יש צורך בחומצות אמינו שונות, שחלק מהן הגוף אינו יכול לסנתז בעצמו. בתהליך הפקת הקמח הלבן, מוסרים החלקים המכילים את החומצות החיוניות הללו וכאשר הגוף מקבל אותו הוא מנסה לייצר את חומצות האמינו ואינו מצליח, הדבר גורם לו עייפות, והתפקיד עובר לכבד שגם הוא מתאמץ ומתייאש... כך לא פלא שאחרי אכילת קמח לבן חשים כבדות ותרדמה. לעומת זאת, בקמח שמכיל סובין יש גם חומצות האמינו הדרושות בדימוי כדי לפרק אותו. כך אכילת קמחים מלאים אינה מאמצת את הגוף ואינה גורמת

לתרדמה, עייפות, בעיות ריכוז ובעיות עיכול."

מה עוד מכילים הקמחים המלאים?

"בסובין ובנבט של החיטה מצויים 70%-95% אחוז מהוויטמינים של גרעין החיטה ו-80% מהשקד הלבן (אנדוספרם) עצמו הוא עמילן. כאשר צורכים קמח מלא מקבלים שפע של ברזל שמצוי בחיטה ועוזר ללכוד גופים זרים בדם ולמנוע סרטן של מעי הגס, סרטן נשים ולוקמיה.

קמח הכוסמין המלא עשיר במגנזיום שמאזן את תאי העצבים ומאפשר רוגע וריכוז גבוה מאוד, יש בו מעט גלוטן, העיכול שלו קל ומהיר, יש בו 12 סוגי ויטמינים ותשעה מינרלים והוא אף מונע מחלות קרדיווסקולאריות. למעשה, מבוגר שאוכל לחמניה של 100 גרם כוסמין מלא קיבל את כל כמות המינרלים המומלצת לאותו יום. כדאי לדעת שבארה"ב, קנדה, גרמניה ואנגליה הילדים מקבלים לחמניות כוסמין מלא בבית הספר, והשימוש בריטלין במקומות שבהם הילדים צורכים כוסמין מלא, נמוך בהרבה בממוקומות אחרים."

מה היתרון של קמחי 'מהודר' על פני אחרים?

"חשוב להבין שיש קמח איכותי ויש פחות.

ראשית, סוג הדגן: תלוי מאלו מקומות מייבאים את הדגן, האם מניחים לאדמה לנוח בכל שנתיים, או זורעים שוב ושוב עד שהאדמה מתדלדלת? כך יכול להיות קמח אחד עשיר בוויטמינים ומינרלים ואחר חסר אותם כמעט לחלוטין, בגלל הסיבות הללו בדיקו! כדי לתת ללקוחותינו קמח משובח אנחנו קונים אותו במקומות שבהם הוא מכיל את כל הטוב, אולם יש לדעת שבמקום כזה מחיר הדגן יהיה יקר יותר.

שנית, ניקיון הקמח: ב'מהודר' מנקים את הגרעינים מאבנים, חול, תולעים וכדו' (7% מהתכולה) עוד לפני הטחינה, כאשר החל משלב זה הטחינה מתבצעת במאגר סגור לגמרי, כדי שלא ייפלו לקמח כל מיני מרעין בישין...

שלישית, אופן הטחינה: אנו טוחנים את הגרעינים בטחינה יבשה. להבדיל מטחינה רטובה, שבה מרטיבים את הגרעינים או מאדים אותם ומרוויחים טחינה מהירה יותר, אנחנו טוחנים ללא מים בכלל, בטחינה איטית של חצי טונה לשעה (לעומת 8 טונה לשעה בטחינה רטובה) **כך אנו שומרים על 96% מהאיכויות של הדגן בקמח**, דבר שאינו קורה בטחינות הרטובות.

ורביעית, סוג האריזה: האריזה שלנו היא תלת שכבתית, והחנן המשמר את הקמחים אינו מאפשר התפתחות חיים בהם ואינו פוגע באריזה - מה שכן קורה באריזות פלסטיק רגילות.

בנוסף לכך יש לציין, כי אנו טוחנים את גרגר החיטה ללא הפרדת הסובין.

בצורת טחינה זו, נחשב גם הסובין לחלק מכמות הקמח, לגבי משקל הבצק הדרוש לחיוב הפרשת חלה.

בשונה מצורת טחינה אחרות, בהם מופרדים הסובין מהגרגירים, נטוחים בנפרד ומוחזרים לקמח לאחר הטחינה - נוצרת שאלה אם ניתן לצרף את כמות הסובין למשקל הבצק, כך שמעבר לקמח חיטה וכוסמין מלאים - קמח 'מהודר' מומלץ מאד, מכל צד שלא תביטו בו!



טיפים לאפייה מוצלחת

קמח חיטה אוהב מים פושרים וחמימים, וקמח כוסמין אוהב מים קרים עד פושרים.

יש להוסיף את המלח לאחר ערבוב כל החומרים, לקראת הסוף, ולא בהתחלה עם השמרים.

אופן לישת הבצק:

מתחילים בקמח. אחר כך שמים שמרים וסוכר. מוסיפים בהדרגה מים ושמן. משאירים 1/4 מהכמות לגימור. מערבבים, מוסיפים את המלח.

אני מחבבת את הכנת הבצק ביד, וזו הדרך: מפרקים לחתיכות קטנות של הבצק. אחר כך לשים היטב. מחדירים באצבעות את השמן הנותר לתוך הבצק וממשיכים ללוש כ-10 דקות. בכוסמין, שהוא מופחת גלוטן, מספיק ללוש 5 דקות עד שהבצק נעים זמוכן.

מכסים בניילון, צמוד לבצק. עליו שמים כיסוי נוסף. מתפיחים שעה עד להכפלת הנפח. יוצרים צורות. מורחים ביצה או מים ומתפיחים פעם שנייה עד להכפלת הנפח.

אני מתפיחה בפעם השנייה על דלת התנור כשהוא פועל, והתוצאה מעולה.

בהצלחה!

מידות הן אבן הבסיס של כל מתכון ללחם שתיתקלו בו. ועל אף זאת, רבות הטעויות שאנו רואים במתכונים שונים וקיימת אי הבנה בנושא.

באומנות כמו אפייה, שבה כל כמה גרמים עלולים לשנות את מאזן ותכונות הלחם, השימוש במידות של נפח (כמו כוס או 1/4 כוס) עלול לגרום לטעויות. לכן במתכונים שלי ציינתי גם את הכמות בגרמים, ואני מצרפת כאן טיפים:

כוס קמח אינה שוקלת 120 גרם, כפי שחושבים לפעמים. לכל סוג קמח צפיפות ומשקל שונים. הקמח המלא סופח הרבה יותר מים ולכן ידרוש שתגדילו את כמות המים לעומת קמח כוסמין שצורך פחות מים. ולכן, בהחלפת הקמח מהקמח במתכון המקורי, הוסיפו את הנוזלים בהדרגה עד שהבצק נעים ורך ולא דביק, ותמיד השאירו קצת שמן לגימור.

השתמשו במידות של כוס / חצי / רבע, אך קחו מידות אלו בעירבון מוגבל, הן אינן מדויקות לגמרי. אם אתם משתמשים בכוסות מדידה אל תכניסו את הכוס ישירות לתוך הקמח, כי אז הקמח יצא דחוס והמשקל יעלה - השתמשו בכף כדי להעביר את הקמח לכוס המדידה.



סדנאות לאפייה בריאה: שרה ז. | Sarazn527@gmail.com

בייגל אמריקאי עגול

חומרים:

850 גרם קמח כוסמין לבן מהודר
 1½ כפות מלח
 1½ כפות שמרים
 4 כפות סוכר
 500 מ"ל מים חמימים



אופן ההכנה:

מכניסים לקערה שמרים, סוכר ומים. מניחים לתסיסה של 10 דקות. מוסיפים את הקמח והמלח ומערבלים כ-10 דקות לבצק חלק ולא דביק.
 מחלקים את הבצק ל-10 כדורים חלקים.
 מותחים את הבצק כלפי מטה כדי שהכדורים יהיו חלקים.
 יוצרים חור במרכז כל עיגול ומרחיבים אותו מספיק שלא ייסגר באפייה. מתפיחים כשעה.
 בסיום ההתפחה מרתיחים בסיר 2 ליטר מים עם 6 כפות דבש. בעזרת תרוד טובלים בזהירות כל בייגל בצורה ישרה בסיר משני הצדדים. הבייגל צריך לצוף. מניחים לספיגת הנוזלים על מגבת. טובלים את החלק העליון בציפוי שרוצים - שומשום, בצל מטוגן וכדומה. מניחים חזרה בתבנית.
 מכניסים לתנור שחומם מראש ל-200 מעלות ואופים 15-20 דקות עד להזהבה.
 בסיום האפייה, לאחר שהבייגלס התקררו קצת, מכניסים אותם לשקית ניילון ל-15 דקות כדי שיזיעו קצת וירככו את המעטפת.



Bagels



פוקאצ'ות

חומרים:

ק"ג קמח כוסמין 70% מהודר
2 כפות שמרים יבשים
5 כפות סוכר
2½ כוסות מים חמימים (550 גרם)
1/3 כוס שמן (80 גרם)
כף מלח



אופן ההכנה:

מערבבים קמח, שמרים וסוכר. מוסיפים את המים והשמן. (משאירים קצת שמן לגימור).
לשים היטב. מוסיפים את המלח ולקראת הסוף את השמן שנותר. ממשיכים ללוש כ-10 דקות עד שהבצק רך, גמיש ונעים. יוצרים כדור ומכניסים אותו לקערה. מכסים בשקית צמודה לבצק ועליה שמים כיסוי. מתפיחים שעה.
מחלקים את הבצק לגודל הפוקאצ'ה הרצוי. ליצירת פוקאצ'ה סימטרית משתמשים בקורצן עגול. מרדדים את הבצק במערוך. מסיימים את הגימור בלחיצות עדינות בידיים. יוצרים שוליים עבים יותר מהמרכז. אפשר לגוון את מרכז הפוקאצ'ה בתוספות שונות: פלפלים חתוכים בכל הצבעים, עגבניות פרוסות, בצל סגול או לבן, בטטות או חצילים מטוגנים, גבינות וזיתים. (ניתן לפזר מעל מרווה ומלח גס לשדרוג הטעם) מעל הכול - כולל השוליים - מטפטפים מעט שמן זית. זמן אפיה 15 דקות.



לחמניות מוארכות עם פיצוחים

חומרים:

ק"ג קמח כוסמין 70% מהודר
7 כפות סוכר
2 כפות שמרים יבשים
ביצה
550 גרם מים פושרים
4 כפות שמן זית
כף מלח



אופן ההכנה:

מערבבים את הקמח, השמרים, הסוכר והמים + 2 כפות שמן.
מערבבים היטב ומוסיפים את המלח.
לשים 8-10 דקות לבצק נעים. בגימור מוסיפים עוד
2 כפות שמן זית וממשיכים ללוש.
מכסים בניילון צמוד לבצק ומכסים מלמעלה בכיסוי נוסף.
מתפיחים שעה - שעה וחצי.
קורצים חתיכה בידיים רטובות. יוצרים לחמנייה ארוכה
ומגלגלים בצלחת שבה גרעיני דלעת, חמניות, שומשום,
פשתן, קצח וכדומה.
מתפיחים להכפלת הגודל.
מכניסים לתנור בחום 200 מעלות.
אופים 15 דקות עד השחמה יפה.



Baguettes with
Seeds & Nuts



חלות לשבת

חומרים:

- 2 ק"ג כוסמין לבן מהודר
- 4 כפות שמרים יבשים
- 8 כפות סוכר
- 2 כפות חומץ
- 1/2 כוס שמן זית
- 1 ליטר + 150 מ"ל מים קרים
- 2 כפות מלח

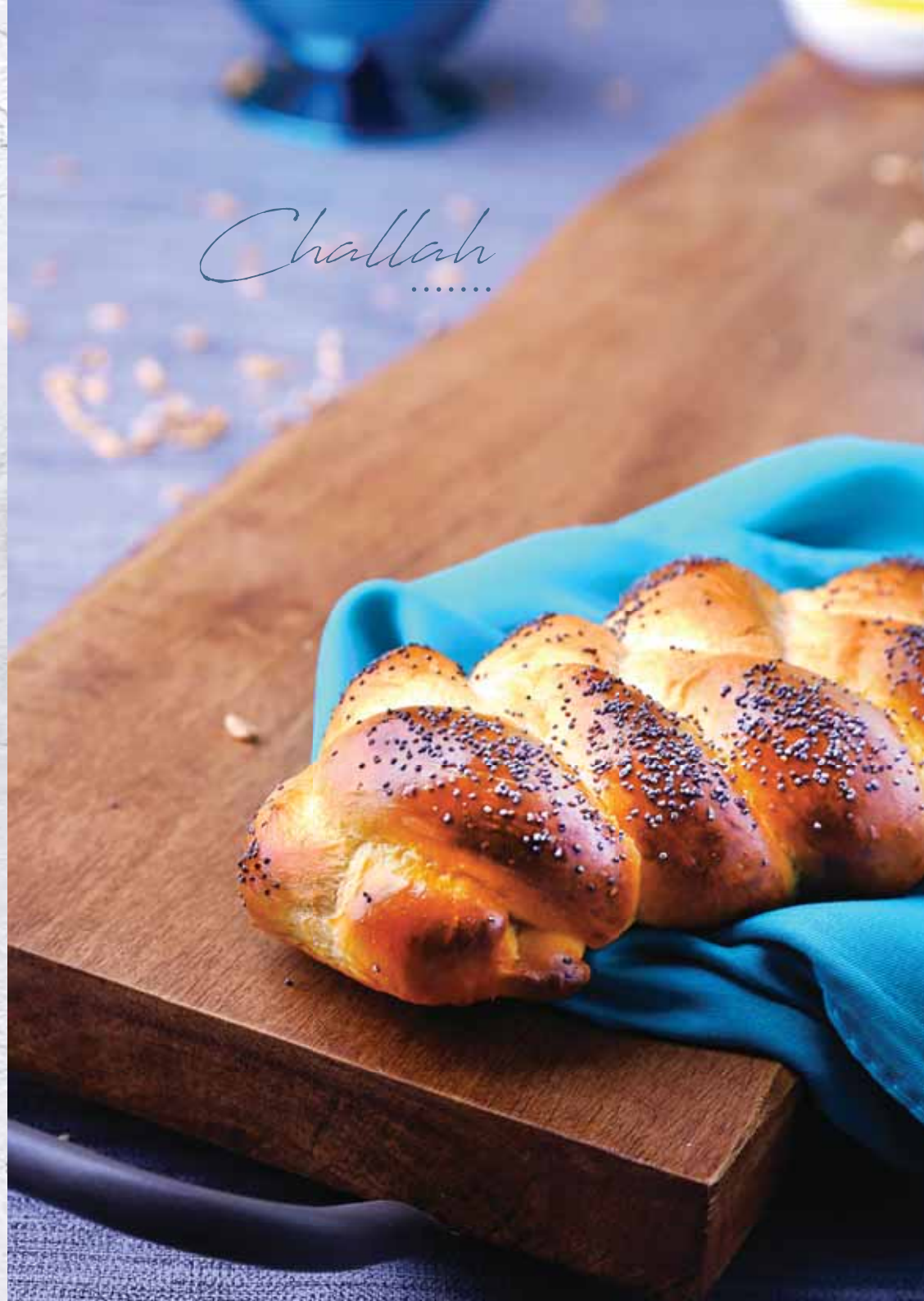


אופן ההכנה:

מערבבים שמרים, סוכר וקמח. מוסיפים מים. מוסיפים את החומץ והשמן ולקראת סיום - את המלח. לשים 10 דקות. משאירים למנוחה לחצי שעה, מכוסה לשים שוב כמה דקות. מכסים בניילון צמוד + כיסוי עד הכפלת הנפח (עד שעה). לאחר קליעת החלות מרססים עליהן מים ומפזרים שומשום או פרג. מסדרים בתבנית. מחכים להכפלת הנפח ואופים בתנור שחומם ל-200 מעלות. תוך כדי אפייה מרססים מים קלות עוד פעמיים. אם רוצים שהחלות תהיינה שחומות, מורחים ביצה במקום מים. זמן אפייה 20 דקות



Challah
.....



לחמניות המבורגר

חומרים:

ק"ג קמח כוסמין לבן מהודר

2 כפות שמרים יבשים

כף מלח

5 כפות סוכר

1/2 כוס שמן קנולה

2 ביצים

2-3 כוסות מים פושרים (כוס פלסטיק חד-פעמית רגילה)



אופן ההכנה:

שמים בקערה את הקמח, השמרים והסוכר. מוסיפים את המלח ומערבבים. מוסיפים את השמן ומערבבים.

מוסיפים ביצים וממשיכים לערבב.

יוצקים מים בהדרגה ולאט. לשים 10 דקות לבצק נוזל, נעים, רך ולא דביק.

משמנים מעט את הבצק והקערה.

מכסים ומניחים להתפחה לשעה.

אחרי שהבצק תפח מחלקים ל-18 כדורים שווים. מניחים

במרווחים בתבנית מרופדת בנייר אפייה. מתפיחים עוד 30

דקות. מורחים ביצה טרופה + כפית סוכר.

מפזרים שומשום ומכניסים לאמצע תא התנור שחומם מראש

ל-200 מעלות. הלחמניות צריכות לקבל צבע שזוף ויפה.

כדי לקבל לחמניות רכות, מניחים את התבנית על הרצפה מייד

בסיום האפייה ומכסים במגבת.



Hamburger
Buns



פיתות חימניות

במחבת גריל או בתנור

חומרים:

ק"ג קמח כוסמין מלא מהודר
3 כפות שמרים יבשים
4 כפות סוכר
כף מלח
1/3 כוס שמן
4-5 כוסות מים



אופן ההכנה:

מערבבים הכול חוץ מהמלח. את המלח מוסיפים בסוף.
הבצק נוזלי מעט, במצב שאפשר ליצור ממנו צורה במחבת.
מרטיבים את הידיים ויוצרים פיתות במחבת גריל.



טיפ: אפשר להכין את הפיתות על נייר אפייה חתוך לגודל הפיתה. מניחים במחבת למניעת הידבקות ולכלוך.



Yemenite
Pita Bread
.....



לחם זיתים עגול

חומרים:

3½ כוסות (500 גרם) קמח כוסמין מלא מהודר
כפית מלח



כפית שמרים יבשים
כפית סוכר

1/3 כוס (80 גרם) מים פושרים

1¼ כוסות (300 גרם) מים

100 גרם זיתים קצוצים גס

חופן קטן של גרעיני חמניות או דלעת
לבחירה: עשבי תיבול כגון אורגנו, בזיליקום

אופן ההכנה:



מערבבים היטב קמח ומלח.

בקערית קטנה מערבבים שמרים, סוכר ו-1/3 כוס מים.

מניחים בצד לתסיסה של 10 דקות.

מוסיפים לקמח את יתרת המים - 300 גרם - ואת השמרים.

מערבבים היטב יחד עם הזיתים הקצוצים ועם שאר התוספות שאוהבים.

מערבבים לפיזור אחיד. הבצק דביק מעט.

יש להקפיד שהתוספות לא תהיינה במשקל של יותר מ-120 גרם.

מכסים בניילון נצמד לשעתיים.

מחממים תנור ל-220 מעלות ומניחים במרכזו על גבי רשת סיר מתאים

לתנור, בקוטר 24. (מומלץ להשתמש בסירים של קובנה.)

מחממים את הסיר 20 דקות עד שיהיה רותח.

שמים בזהירות נייר אפייה או קמח בתחתית הסיר.

יוצרים מהבצק צורת כדור על משטח מקומח היטב.

מכניסים בזהירות לסיר הלוהט ומכסים. אופים 40 דקות ב-150 מעלות.

מסירים את המכסה וממשיכים לאפות בחום של 200 מעלות עוד 15 דקות,

עד להשחמה.



Breads & Baguettes



לחם באגט

חומרים:

1½ כפות שמרים יבשים

2 כפות סוכר

3 כוסות מים פושרים

מערבבים את כל החומרים בקערה ומניחים ל-10 דקות.

מוסיפים: ק"ג קמח כוסמין לבן מהודר

מערבלים 2 דקות.

מוסיפים: כף מלח, ¼ כוס שמן



אופן ההכנה:

מערבלים עוד 7 דקות לבצק נעים ולא דביק.

ניתן להוסיף מים או קמח לפי הצורך.

מתפיחים שעה ומחלקים את הבצק ל-7 באגטים

במשקל 230-250 גרם.

מרדדים כל חלק למלבן.

מגלגלים לגליל ויוצרים שפיצים בצדדים.

מניחים בתבנית על נייר אפייה.

חורצים פסים בסכין חדה.

מתפיחים חצי שעה ומפזרים מעט קמח על כל באגט.

אופים 15 דקות בחום של 220 מעלות עד להשחמה קלה.



Breads & Baguettes



פיציות

לרוטב:

קופסת רסק עגבניות גדולה
כף אבקת שום
2 כפות סוכר
כפית מלח שטוחה
כפית אורגנו
כף תבלין לפיצה

חומרים:

3 כוסות קמח כוסמין מלא מהודר
ביצה
כף שמרים יבשים
כוס מים או חלב
מערבבים ומוסיפים:
2 כפות סוכר
כפית מלח שטוחה
1/4 כוס שמן



אופן ההכנה:

לשים היטב את כל החומרים. שמים את המלח לקראת סיום הלישה.
משאירים קצת שמן לגימור. מוסיפים קמח או שמן במידת הצורך.
לשים 10 דקות לבצק נעים, רך ולא דביק.
מכסים בניילון + כיסוי. מתפיחים שעה. מרדדים לגודל הרצוי על
נייר אפייה.
מורחים מהרוטב ומוסיפים תוספות לגיוון - עגבניות / בצל / זיתים / פטריות.
מפזרים מלעלה גבינה צהובה מגוררת או גבינת מוצרלה.
מתפיחים שוב להכפלת הנפח.
אופים 15 דקות בחום של 200 מעלות.
מוציאים ומניחים על אבן שחוממה היטב או על תבנית אפייה.



Mini Pizzas



לחמניות שום

חומרים:

ק"ג קמח כוסמין 70% מהודר
2½ כפות שמרים
1/2 כוס סוכר
כף מלח
1/2 כוס שמן
3 כוסות מים חמימים



החומרים לציפוי:

1/4 כוס שמן זית
1/4 כוס מים
1/2 ראש שום כתוש
כפית פפריקה מתוקה
כפית אורגנו
כפית שומשום

אופן ההכנה:

מערבבים את כל חומרי הבצק מלבד המלח. את המלח מוסיפים בסוף.
מכסים בניילון צמוד ועליו כיסוי עד שהבצק מכפיל את נפחו (עד שעה).
מחלקים את הבצק ל-24 חלקים.
מרדדים כל חלק ומגלגלים ללחמנייה.
טובלים סכין בשמן וחורצים 3 חריצים אלכסוניים על כל לחמנייה. מורחים על הלחמניות את הציפוי ומשהים 20 דקות להכפלת הנפח.
אופים 12-15 דקות, בחום של 200 מעלות עד להשחמה קלה.



שמרים / קרואסון

חומרים:

ק"ג קמח כוסמין לבן מהודר
 כוס סוכר
 2 כפות שמרים
 כוס (110 גרם) שמן
 2 כוסות (550 גרם) מים חמים
 3 ביצים



אופן ההכנה:

מכניסים לקערה מים, שמרים, סוכר, שמן, קמח וביצים.
 מערבבים היטב לבצק רך ונעים.



מילוי 1:

כוס קקאו
 2 כוסות סוכר
 כף קינמון
 תמצית וניל
 שמן עד לקבלת מרקם
 המתאים למריחה
 (לא נוזלי מדי!)



מילוי 2:

כוס קקאו משובח
 3 כוסות סוכר
 כף גדושה נס קפה
 חבילת אינסטנט-פודינג
 וניל.
 מערבבים ומורחים.

אופן ההכנה:

מתפיחים חצי שעה. מרדדים במערוך.
 מורחים את המילוי ויוצרים צורות.
 מתפיחים שוב עד להכפלת הנפח.
 אופים 15 דקות בחום של 200 מעלות, עד להשחמה נאה.
 ממסים 1/2 כוס סוכר עם 1/2 כוס מים רותחים ומורחים על העוגה או הרוג'לך.



Croissants

פריקסה

חומרים:

ק"ג קמח כוסמין לבן מהודר
3 כפות סוכר
כף גדושה מלח
1/4 כוס שמן
3 כפות שמרים
2½-3 כוסות מים להוסיף בהדרגה



אופן ההכנה:

מערבבים הכול מלבד המלח. מוסיפים את המלח בסוף.
הבצק צריך להיות רך ולא דביק.
מכסים ומתפיחים חצי שעה עד להכפלת הנפח.
מורידים מהנפח.
מחלקים ל-3. מרדדים כל חלק. קורצים עיגולים.
מחממים את השמן.



טיפ: מניחים בשמן באותו הכיוון שבו הבצק עומד על השולחן.
אם הופכים את הכיוון, הפריקסה יצא חלול.
מטגנים בשני הצדדים להשחמה (2 דקות).



Perica



בייגלה עגול / מוארך

חומרים:

ק"ג קמח כוסמין 70% מהודר
2 כפות שמרים יבשים
6 כפות סוכר
2½ כוסות מים חמימים (550 גרם)
1/2 כוס שמן (110 גרם)
כף מלח



אופן ההכנה:

מערבבים קמח, שמרים וסוכר. מוסיפים את המים והשמן.
(משאירים קצת שמן לגימור).
לשים היטב.
מוסיפים את המלח ולקראת הסוף את השמן שנותר.
ממשיכים ללוש כ-10 דקות עד שהבצק רך, גמיש ונעים.
יוצרים כדור ומכניסים אותו לקערה.
מכסים בשקית צמודה לבצק ועליה שמים כיסוי.
מתפיחים שעה.
מרדדים חתיכת בצק במערוך להוצאת האוויר.
מגלגלים ויוצרים צורת בייגלה.
מרססים מים קלות על הבייגלה וטובלים אותו בצלחת
שומשום או פיצוחים.
מניחים בתבנית להתפחה חוזרת עד להכפלת הנפח.
(אפשר להתפיח על דלת התנור כשהוא פועל).
מכניסים לתנור המחומם ל-200 מעלות. אופים 15 דקות.



More Bagels



לחם כפרי

חומרים:

ק"ג קמח כוסמין מלא מהודר
שקית שמרית / קוביית שמרים 2 כפות שמרים יבשים
4 כפות סוכר חום
1/4 כוס שמן זית
600 מ"ל מים (2.5 כוסות מדידה)
כף גדושה מלח
מעט שמן זית לזיגוג



אופן ההכנה:

מערבבים בידיים או במיקסר עם וו לישה את הקמח והשמרים.
מוסיפים את שאר החומרים פרט למלח, ומעבדים לבצק (5-7 דקות).
מוסיפים את המלח ומערבבים עוד 5-10 דקות.
מעבירים את הבצק לקערת זכוכית או פלסטיק משומנת. מכסים במגבת
לחה או בניילון נצמד. מניחים במקום חמים עד שהבצק מכפיל את נפחו.
מעבירים את הבצק למשטח עבודה נקי ומקומח קלות. מעבדים אותו
קלות בעזרת הידיים. מחלקים את הבצק לשניים או לשלושה חלקים (תלוי
בגודל הכיר שאתם רוצים). מעצבים כל חלק בצורה שמתאימה לכם
ומניחים בקערת התפחה או בתבניות לחם. מתפחים עד להכפלת הנפח.
מחממים תנור ל-190 מעלות.
מברישים את הכיכרות במעט שמן זית (אם התפחתם בקערת התפחה,
העבירו בעדינות רבה את הבצק אל תבנית שטוחה מקומחת).
יוצרים 3 חתכים אלכסוניים במהירות על כל כיכר, בעזרת סכין חדה מאוד.
אופים 30-40 דקות.
הלחם מוכן כאשר הוא זהוב בצידו העליון והתחתון, קל משקל ומשמיע
קול חלול בנקישה.
מצננים על רשת. ניתן להקפיא את הכיכרות או לפרוס ולהקפיא.



Rye
Bread

ספינג'

חומרים:

ק"ג קמח כוסמין לבן מהודר
2 כפות שמרים
100 גרם מרגרינה רכה
1½ כוסות מים פושרים
4 ביצים
1/2 כוס סוכר
שקית סוכר וניל
2 כפות ברנדי / ויסקי



אופן ההכנה:

מערבבים הכול ולשים 10 דקות. מתפיחים שעה.
מרדדים במערוך. בעזרת קורצן קורצים עיגולים ובאמצע כל אחד עוד עיגול קטן.
מניחים על נייר אפיה מקומח להתפחה נוספת.
מכניסים לשמן באותו הכיוון שהספינגים מונחים על השולחן (כלומר, לא הופכים).
מחממים סיר שמן בחום בינוני ומטגנים משני הצדדים להשחמה. זורים מלמעלה אבקת סוכר.

המתכון מתאים גם לסופגניות.



Sfing



אוזני המן

חומרים:

- 4 כוסות קמח כוסמין 70% מהודר
- 2 ביצים
- 1 כפית תמצית וניל
- $\frac{1}{2}$ כוס שמן
- 75 גרם מרגרינה
- $\frac{1}{3}$ כוס מיץ תפוזים (במתכון הנעשה מקמח חיטה 70% כמות המיץ תפוזים: $\frac{1}{4}$ כוס מיץ)
- 3 כפיות אבקת אפייה
- 1 כוס סוכר



למלית:

- 100 גרם פרג טחון
- 5 כפות סוכר
- 1 כף שמן
- $\frac{1}{2}$ כוס יין אדום מתוק



אופן ההכנה:

לשים את חומרי הבצק לפי הסדר המופיע, עד לקבלת בצק נעים למגע. מבשלים את כל חומרי המילוי על אש נמוכה עד לקבלת תערובת סמיכה, מסירים מהאש ומצננים מעט. (אם התערובת לא מספיק סמיכה ניתן להוסיף פירורי עוגה) מרדדים עלה לעובי 4 מ"מ וקורצים עיגול בקוטר 5 ס"מ. שמים במרכז מתערובת הפרג ומקפלים בשלוש פינות לקבלת משולש. יש להדק בעזרת האצבעות לסגירה טובה. מניחים בתבנית: ניתן להניח ללא רווחים, אוזני המן אינם תופחים. אופים כ-20 עד 30 דקות עד להשחמה קלה בחום 180 מעלות. יש לבזוק אבקת סוכר לפני ההגשה. למילוי אפשר להשתמש במלית פרג מוכנה.



Hamantaschen

כמה שווה הבריאות של המשפחה שלך?

כולנו רוצים את הטוב ביותר למשפחתנו, כבר מלידתם אנו דואגים להם לסביבה חמה ולמזון בריא. אז בריאות אי אפשר לקנות, אבל למה לא להשתדל? קמח החיטה הלבן הינו הגורם הראשי לסוכרת מסוג 2 ממנה סובלים כ-10% אחוז מהאוכלוסייה בישראל! רמות הסוכר שבגבוהות מיכלת הגוף לפרק אותו בצורה טבעית והוא נאלץ להפריש אינסולין על מנת להתמודד עם העודפים. בעזרת הקפדה על לחמים מקמח מלאים או קמח כוסמין בהם האינדקס הגליקמי מצביע על רמות הסוכר הנמוכות ביותר, נוכל למנוע את הסיכון לסוכרת ולחיות באיכות חיים גבוהה ובריאה.



טבלת האינדקס הגליקמי

קמח חיטה לבן	קמח חיטה 70%	קמח חיטה מלא
95	65	50
קמח כוסמין לבן	קמח כוסמין 70%	קמח כוסמין מלא
65	54	45



גרגיר מידע: קמח הכוסמין הלבן של מהודר - האיכותי ביותר בשוק: כמות החלבון שבו, הוא 16.7% ל-100 גרם! הרבה מעבר לכל הקמחים הקיימים בשוק!

המוצרים שלנו:



✓ טיב הקמח ✓ שימור המוצר ✓ דגן טהור ✓ נקיות הקמח



לפרטים והזמנות:

052-7671457



✓ טיב הקמח ✓ שימור המוצר ✓ דגן טהור ✓ נקיות הקמח