יעלה לאתר<http://www.10net.co.il/>

**כל מה שלא ידעת על מחמצת ולא היעזתם לשאול**

הרבה אנשים שומעים את המילה מחמצת ולא באמת יודעים למה הכוונה. הרבה אנשים חושבים שמחמצת היא סוג של בצק שניתן להכין ממנו לחם. במאמר זה אסביר לעומק [מהי מחמצת](http://www.shimrit.co.il/?CategoryID=377&ArticleID=600) ואיך עובדים איתה.

**מהי מחמצת?**

זה הזמן לנפץ את המיתוס! מחמצת או שאור היא תערובת פעילה של שמרים טבעיים. התערובת עברה תהליך של תסיסה והיא מוכנת לתוך עיסה של בצק כזה או אחר. המחמצת עוזרת לבצק לתפוח. כל מי שחשב שמחמצת היא בצק , צדק באופן חלקי. המחמצת היא בעצם תערובת שמכניסים לתוך בצדק קיים, היא חלק שעוזרת לבצק לתפוח.
יש אנשים המכירים את המילה שאור, הכוונה היא למחמצת המכילה שמרי בר בלבד ללא שמרים תעשתיים שעברו תהליך.

**הכנת מחמצת בבית – האם זה אפשרי?**

התשובה הראשונית לשאלה זו היא כן! ניתן להכין מחמצת בבית בעזרת מרכיבים פשוטים – קמח ומים. תהליך הכנת המחמצת הוא די פשוט והאמת די חוזר על עצמו. להלן תהליך:

1. לקוחים כלי פלסטיק או צנצנת שופכים לתוכה כוס קמח ו- 3/4 כוס מים. סוגרים עם מכסה ומשאירים מעט פתח על מנת שיכנס אוויר. מניחים את הקופסה בחדר בטמפרטורת החדר (בקיץ יש לשים במקרר).
2. למחרת עושים את אותה פעולה – כוס קמח ו- 3/4 כוס מים ומערבבים.
3. חוזרים על אותה פעולה במשך ארבעה ימים כאשר ביום השלישי התערובת מתחילה לתסוס.
4. ביום החמישי ניתן להתחיל לעבוד עם המחמצת. במידה ולא רוצים לעבוד איתה יש לסגור את הקופסה ולשמור במקרר כאשר פעם בשבוע מוסיפים קמח ומים תוך כדי ערבוב.

**מחמצת – לא רק לחם**

זה נכון שהשימוש המרכזי של מחמצת היא תפיחה של בצק לחם אך היום, משתמשים במחמצת כדי להתפחת עוגות שמרים, קרואסונים ובריוש. כאשר המחמצת לוקחת חלק במאפה מתוק נוצרת ארומה חמצמצה בנותנת מתיקות מדהימה לעוגה או למאפה ויוצרת טעם ייחודי וחדש.

להלן מתכון עם מחמצת להכנת לחם:

**מצרכים להכנת המתכון:**

3 כוסות של קמח מלא (אין להשתמש בקמח לבן)
3/4 כוס של מחמצת (כפי שהסברנו למכין למעלה)
2 כוסות של מים
30 גרם מלח
גרעיני חמניה, קשיו ופיסטוק

**אופן ההכנה:**

* לוקחים את הקמח ומערבבים אותו עם המחמצת והמים עד שמקבלים עיסה אחידה. לאחר מכן מוסיפים את המלח ומערבלים במיקסר למשך 5 דקות וממשיכים ללוש ביד עוד כ- 10 דקות עד שהבצק מקבל מרכם גמיש.
* מניחים את התכולה במצד ומנחים לה לתפוח בין 6-8 שעות.
* לוקחים את הבצק ומעצבים בצורה הרצוייה ותופחים עוד 5 שעות.
* מכניסים לתנור ב- 220 מעלות עם קערת מים למשך 10 דקות והלחם מוכן.

בתיאבון

