

# Пшеничный хлеб из цельнозерновой муки на закваске.

## Рецептура Дж. Хамельмана

Мука в закваске: 15%

Ингредиенты	Рецептура	
	1 заготовка, г	%
<b>ОБЩАЯ РЕЦЕПТУРА</b>		
Цельнозерновая пшеничная мука	227	50
Пшеничная хлебопекарная мука	227	50
Вода	314	69
Соль	8	1,8
<b>Общий выход теста</b>	<b>776</b>	<b>170,8</b>
<b>ЖИДКАЯ ЗАКВАСКА</b>		
Цельнозерновая пшеничная мука	68	100
Вода	68	100
Материнская закваска (жидкая)	14	20
<b>Всего</b>	<b>150</b>	
<b>ТЕСТО</b>		
Цельнозерновая пшеничная мука	159	
Пшеничная хлебопекарная мука	227	
Вода	246	
Соль	8	
Закваска жидкая	136**	
<b>Всего</b>	<b>776</b>	

\* при недостаточном объеме хлеба или длительной его расстойке можно добавить прессованные дрожжи в количестве 0,3% от общей массы муки.

\*\* за вычетом отбора 14 г. закваски для ее дальнейшего разведения.

# Пшеничный хлеб из цельнозерновой муки на закваске.

## Рецептура Дж. Хамельмана

### 1. Подготовка жидкой закваски

Примерно за 12-14 часов до замеса теста делаем последнее разведение закваски. Созревание закваски при 21 °C

### 2. Замес теста

Смешиваем сразу все ингредиенты и замешиваем тесто. Тесто должно получиться средней консистенции. Желательная температура теста 24 °C

### 3. Брожение

Продолжительность брожения - 2,5 часа

### 4. Обминка

Обомните тесто дважды с 50-минутными интервалами

### 5. Деление и формование

Смотрите видео-рецепт

### 6. Окончательная расстойка

Продолжительность расстойки - примерно от 2 до 2,5 ч при 24 °C. Альтернативные способы: в течение 8 ч - при 10 °C или 18 ч - при 4 °C

### 6. Выпечка

Предварительно подайте интенсивный пар в печь, загрузите тестовые заготовки, и снова подайте пар. Выпекать при 235 °C. Если корочка подрумянивается слишком быстро, снизьте температуру на 10 - 20 °C. Как только корочка приобретет цвет, между корпусом и дверью духовки вставьте ложку. Выпекать примерно 40-45 минут.