



מנבטות חרס בעבודת יד  
<https://www.cory.co.il/>

# מַנְבֵטָה



## מהי הנבטה?

הנבטה היא למעשה התפרצות אנרגטית מרשימה בכוחה וביופיה. הישבו לרגע על הפלא הזה שמתרחש לנגד עינינו, כאשר פעולה טבעית ופשוטה של השריית הזרע במים, גורמת לשינוי כל-כך קיצוני - מתוך הזרע הקטן בוקעים להם השורש, הגבעול ומאוחר יותר, גם העלים.

## אז למה להנביט?

קודם כל, **כי כל אחד יכול!...** גידול עצמי של המזון אותו אנו צורכים... ללא חומרי הדברה, ללא דשנים, ללא מזהמים שונים! פעילות נהדרת לכל המשפחה!  
הנבטים נחשבים למזון על ובעלי ערך תזונתי גבוה בעשרות מונים מערכם התזונתי של הזרעים בלבד. הם עשירים בוויטמינים, מינרלים, חומצות אמינו וחלבונים אשר זמינים מיידית לעיכול. את הנבטים ניתן לאכול חיים, או לאחר אידוי קצר (בישול ארוך פוגם בערכים התזונתיים המעולים של הנבטים). הנבטה ביתית מאפשרת את צריכתם של הנבטים בשיא טריותם, כאשר הם מלאי אנרגיה וערכם התזונתי נמצא בשיאו! עדיף, כמובן, להשתמש בזרעים אורגניים ואת פעולות השטיפה וההשרייה, עדיף לבצע בעזרת מים מסוננים.



052-883-6001  
052-883-6014  
[corymorag@gmail.com](mailto:corymorag@gmail.com)



# מַנְבֵּטָה

מנבטות חרס בעבודת-יד  
<https://www.cory.co.il/>

המנבטות שלנו מיוצרות בעבודת-יד בסדנת הקדרות שלנו במודיעין. החומר, ממנו מיוצרת המנבטה, הוא חומר "נושם", המסוגל לשמור על רמת לחות קבועה בתוך הכלי ולכן מתאים לגידול הנבטים. גם החומר וגם הגלזורות, בהם אנו משתמשים, מאושרים ובטוחים לשימוש!



## מבחר בצעי הגלזורה שלנו



אָבן



טורקיז



פִּיסטִיק



כחול



גַּזָּר



052-883-6001  
052-883-6014  
[corymorag@gmail.com](mailto:corymorag@gmail.com)



## הוראות הנבטה

1. שטיפת הזרעים: נשטוף את הזרעים על-מנת להיפטר מלכלוך, אבנים ומזהמים שונים. כמובן שהזרעים חייבים להיות שלמים, עטופים בקליפתם! לא קלויים ולא חצויים!
2. השריית הזרעים במים: זמן ההשרייה משתנה בהתאם לגודלו ותכונותיו של כל זרע. לרוב, זמן ההשרייה נע בין 4-12 שעות. תפקידה של ההשרייה הוא להעיר את הזרע מהתרדמת בה הוא נמצא ולהתחיל את תהליך הנביטה.
3. העברת הזרעים המושרים לקערת ההנבטה: יש להוסיף כמות זרעים מושרים לכל קערת הנבטה, כך שתיווצר שכבת זרעים אחידה ולא צפופה מדי. פעולה זאת מתבצעת מעל לכיור, כך שעודפי המים יגיעו אליו. את קערת ההנבטה נניח על התחתית, שתמשיך לקלוט את עודפי המים מהזרעים המושרים ונכסה אותה במכסה.
4. טיפול שוטף בנבטים: יש לשמור על לחות קבועה בקערת ההנבטה. לשם כך, נרטיב את הזרעים מתחת לברז (שאריות המים יגיעו לכיור), נחזיר את הקערה למקומה ונכסה אותה במכסה. את פעולת השטיפה יש לבצע פעם ביום. בימים ממש חמים, נרטיב את הזרעים פעמיים ביום.
5. צריכה: לאחר 24-48 שעות (תלוי בסוג הזרע) יופיעו נבטוטים שיהיו מוכנים לאכילה כשיגיעו לגודל כפול מגודל הזרע. את הנבטוטים נכניס למקרר, או, לחילופין, נמשיך לגדל אותם בתוך קערת ההנבטה. אם במהלך תהליך ההנבטה עולה ריח לא נעים, או אם הנבטוטים נראים עבשים/יבשים/רקובים וכד', יש להשליך את כל היבול ולהתחיל מהתחלה.





מנבטות חרס בעבודת יד  
<https://www.cory.co.il/>

# מִנְבֵטָה

## ניקוי המנבטה:

את כל חלקי המנבטה ניתן ניתן לשטוף במים חמים, סבון כלים וכרית ניקוי עדינה. על-מנת לעקר את קערת ההנבטה, ניתן לטבול את הקערה בסיר עם מים ולהביא לרתיחה. ניתן להוסיף 1 כף חומץ לבן לכל קערה מושרית במים.

## מידע נוסף:

- לחסרי הניסיון מומלץ להתחיל ולהנביט זרעים קלים ונוחים להנבטה כגון: שעועית מאש, עדשים ירוקות/שחורות/חומות. בעלי הניסיון ימשיכו להנבטת זרעי אלפלה, ברוקולי וצנונית וכד'.
- בתהליך הנבטת הזרעים הקטנים (כגון אלפלה, ברוקולי וצנונית), מתפתחים שורשים דקיקים סביב השורש הראשי, הנראים לעתים כמו עובש לבן. תופעה זו תקינה וטבעית.
- מומלץ לקנות זרעים טריים המיועדים להנבטה.



## המנבטות שלנו מיוצרות בשלושה

### גדלים:

מנבטה אישית: קוטר 12 ס"מ

מנבטה משפחתית: קוטר 16 ס"מ

מנבטת השבט: קוטר 23 ס"מ

\* לכל מנבטה ניתן להוסיף קערות הנבטה. כך אפשר להנביט כמויות גדולות יותר, או להנביט נבטים מסוג שונה...



052-883-6001  
 052-883-6014  
[corymorag@gmail.com](mailto:corymorag@gmail.com)