



קבירת כבישה מסורתית כתסיסה טבעית ופרוביוטית

מהי פרוביוטיקה?

אלו הם "**חיידקים טובים**" הנמצאים בסוגי מזון שעברו **תסיסה טבעית** כגון: יוגורט, קפיר, קימצי' ירקות כבושים ועוד...

היום אנחנו יודעים כי ישנה חשיבות רבה לאוכלוסיית החיידקים במעיים ("מיקרוביום") וכבישת ירקות אינה רק עוד דרך לשמר מזון לאורך זמן, אלא בעיקר דרך מעולה לתרום לבריאותינו!

החיידקים הנוצרים בתהליך התסיסה הטבעית עוזרים בתהליך העיכול ומחזקים את המערכת החיסונית של הגוף! כיום, סוגי מזון שעברו תסיסה טבעית ובריאה נעלמו כמעט לגמרי מתפריט התזונה המערבית. שיטות הייצור והשימור של המוצרים שאנו קונים במרכולים, העלימו לגמרי את יתרונותיה יוצאי הדופן.

תהליך כבישה מסורתית בקדירת הכבישה

תהליך הכבישה המסורתית הוא למעשה תהליך תסיסה אנארובי (תהליך תסיסה המתרחש ללא נוכחות חמצן) הנקרא תסיסה לקטית. בתהליך זה, החיידקים, הזקוקים לאנרגיה, צורכים את הגלוקוז (סוכר) הנמצא בירק ויוצרים חומצה לקטית (חומצת חלב).





במשך התהליך, רמת החומציות יורדת ובעקבותיה גם משתנה ועולה אוכלוסיית החיידקים, הנקראת לאקטובצילים. בנוסף לטעם החמצמץ שמעניקה החומצה הלאקטית, הצטברותה, גם מונעת את התרבותם של חיידקים לא טובים בתוך הקדירה.



קדירת הכבישה:

הקדירה שלנו מיוצרת מחומר שאחרי שריפה ב- 1,200 מעלות, הופך לקשיח ביותר (STONEWARE). גלזורה עבה מצפה את הקדירה ומונעת את התאדות המים הנמצאים בתוכה ואת

כניסת האוויר מבחוץ דרך דפנותיה. צמד משקולות מונחות על הירקות, כך שהם נשארים מתחת לפני המים.

מכסה הקדירה מונח בתוך תעלה מלאה במים, המשמשים כמחסום לכניסת חמצן לכלי, אך מאפשרים את יציאתם של גזים הנוצרים במהלך התסיסה. קדירת החומר, האטומה לאור ולחמצן, מאפשרת תנאים אידיאליים להתפתחותם של החיידקים בטמפרטורה קבועה. טמפרטורה אידיאלית להחמצה הינה סביב 21°C

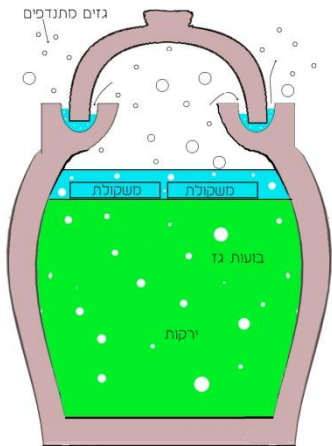




הנחיות כלליות לכבישה:

• ניתן לכבוש ירקות שונים כגון: מלפפונים, עגבניות, כרוב, כרובית, צנוניות וצנון, קולורבי, לפת... כמעט כל ירק ניתן לכבוש. חשוב מאוד שהירקות יהיו טריים וללא נקודות עובש או חלקים רכים. וכמובן, עדיפים הירקות האורגניים.

גזים סתנדים



• עבור כל כוס מים, נוסיף כפית שטוחה של מלח אטלנטי, או מלח איכותי אחר.

• את הקדירה יש למלא בירקות כמעט עד הקימור הפנימי העליון שלה.

• את המשקולות יש להניח על הירקות.

• נוסיף מים כך שיכסו את המשקולות.

• נניח את המכסה ואת התעלה נמלא במים.



052-883-6001

052-883-6014

corymorag@gmail.com



הנחיות לכבישת ירקות שלמים או חתוכים:

- לאחר שטיפה וניקוי, חיתכו את הירקות שבחרתם או הניחו אותם בשלמותם בתוך הקדירה.
- על הירקות, הניחו את המשקולות אחת ליד השנייה (במבט מלמעלה יוצרות המשקולות עיגול כמעט שלם).
- מלאו את הקדירה במים (תוך כדי ספירת כוסות) עד מעל המשקולות.
- עבור כל כוס מים, נוסף כפית שטוחה של מלח אטלנטי, או מלח איכותי אחר. בשלב זה, ניתן להוסיף תבלינים שונים כגון: זרעי כוסברה, שום, זרעי כמון, פפריקה, פלפל חריף ועוד.
- סגרו את המכסה. את התעלה, בה נתון המכסה, מלאו במים.
- *** שימו לב! המים בתעלה מתאדים ויש להקפיד למלא

מחדש על-פי הצורך!!!





הנחיות לכבישת כרוב:

- לאחר שטיפה וניקוי, חיתכו את הכרוב לרצועות והכניסו את הרצועות לתוך קערה גדולה.
- הוסיפו 1 כף מלח איכותי, ערבבו היטב והניחו בצד למשך שעה.
- הכרוב יגיר נוזלים.
- את כל תכולת הקערה (כרוב + נוזלים) העבירו לקדירת הכבישה.
- הניחו את המשקולות על הכרוב אחת ליד השנייה (במבט מלמעלה יוצרות המשקולות עיגול כמעט שלם).
- מלאו את הקדירה במים (תוך כדי ספירת כוסות), עד מעל המשקולות.
- עבור כל כוס מים, נוסיף כפית שטוחה של מלח אטלנטי, או מלח איכותי אחר.
- בשלב זה, ניתן להוסיף תבלינים שונים כגון: זרעי כוסברה, שום, זרעי כמון, פפריקה, פלפל חריף ועוד.
- סגרו את המכסה. את התעלה, בה נתון המכסה, מלאו במים.



***** שימו לב! המים בתעלה מתאדים ויש להקפיד למלא מחדש על-פי הצורך!!!**





הערות:

• משך תהליך הכבישה: תהליך הכבישה נמשך בין שבוע ימים לחודש, תלוי בירק הנכבש ובטעם הנדרש! הצמידו פתק, או כיתבו תזכורת אחרת לתאריך בו תפתחו את הקדירה.

• קדירה סגורה ואטומה לכניסת חמצן: לתהליך כבישה אידיאלי נדרשים איפוק וסבלנות על-מנת להשאיר את המכסה סגור למשך כל תקופת הכבישה! תנאים אידיאליים דורשים, כאמור, תסיסה ללא נוכחות חמצן ולכן יש להקפיד על מילוי התעלה במים.

• ניקוי הקדירה: את הקדירה ניתן לשטוף בשטיפה רגילה. מים וקצת סבון כלים וזהו... במקרה שהצטבר עובש לא רגיל, ניתן לנקותו באמצעות מים חמים מאוד ומעט סבון.

• הצלחה או כישלון: בסופו של תהליך הכבישה ועם פתיחת המכסה, ניתן להריח ריח טוב של "חמוצים של סבתא". במידה והריח מעופש, יש להתחיל את התהליך מהתחלה. לנקות את הקדירה על חלקיה השונים כפי שהוסבר להלן.

אבחור צבעי האזורים שלי



צ'ר



טוקיט



פיטוק



כחול



ג'לג

