



מצטיין בתכולת החיידקים הטובים. כרוב שהותס בקדירת פרמנטה

צילום: לימור לניאדו תירוש מתוך הבלוג 'מטבח מקומי'

מציאות מותסת

רוצים שהכרוב המותס שהכנתם בבית יכיל כמה שיותר חיידקים פרוביוטיים? תשאירו את צנצנת הזכוכית לריבה ותעברו לקדירת כבישה מסורתית. למה? קבלו שיעור קצר בהתססה

ליה ניר

בלעדי לקוראי מנטה:
100 ש"ח הנחה לרכישת קדירת כבישה "פרמנטה" באתר ג'מוקה:
www.jammoka.com
ראו פרטים בהמשך

תכבוש גם אתכם

מהי קדירת כבישה?

כבישת ירקות בקדירת פרמנטה (Fermenta) של ג'מוקה מאפשרת את הכבישה הטובה ביותר. המבנה הייחודי של הקדירה יוצר את התנאים האידיאליים לכבישה - אטימה מלאה לחמצן והפעלת לחץ על הירקות. הקדירה עשויה מחמיר ייחודי עשיר בצורן המצופה בגלזורה האוטמת את הקדירה למעבר אוויר ולחות בתהליך הכבישה, ואינה מכילה מתכות כבדות (על פי בדיקה ואישור מכון התקנים).



קדירת כבישה "פרמנטה" של ג'מוקה - 100 ש"ח הנחה לקוראי מנטה" - www.jammoka.com

קוד קופון 100menta

אין כפל מבצעים. בתוקף עד 08.11.18

לשאלות ופרטים נוספים מוזמנים

לדבר איתנו: 04-6363303

054-5600609

3. התסיסה הלקטית מתרחשת בצורה המיטבית ביותר בקדירת כבישה

הכרוב שווה במעמקי הקדירה כשמעליו שתי משקלות כבדות שדואגות לכך שהוא תמיד יהיה מכוסה לחלוטין במי הכבישה. המים מאפשרים לפחמן הדורמנטי שנוצר בקדירה לצאת החוצה, ועם זאת לא מאפשרים לחמצן להיכנס פנימה.

כדי להגיע למצב של היעדר חמצן מוחלט בצנצנת זכוכית, לעומת זאת, צריך כלי עם אטימה מלאה ולהקפיד לשחרר ממנו מדי יום את הפחמן הדורמנטי כדי שהוא לא יתפוצץ - תנאי שמעט אנשים מצליחים לעמוד בו. ואם הכלי אינו אטום לחלוטין, נכנס אוויר והכרוב עלול להתמלא בעובש. בשל המבנה הייחודי שלה, קדירת ההתססה הופכת את התהליך לפשוט ויעיל הרבה יותר.

4. כדי לגדל מושבת חיידקים פרוביוטיים ראוי נדרשים כמה שבועות

הכרוב שווה בין 3 ל-4 שבועות בתוך הקדירה. במהלך הזמן הזה מושבות החיידקים מתחלפות שלוש פעמים. הלקטובצילוס (החיידקים הטובים שאותם אנו רוצים במערכת העיכול שלנו) יופיעו כשה pH בקדירה יעמוד על 3.5. גם התהליך הזה מתרחש פחות טוב כשמתסיסים כרוב בצנצנת. ההתססה בה תהיה בהכרח מהירה יותר, כמה ימים בלבד, ואם לא נכניס אותה למקרר, יתחיל תהליך של ריקבון ועובש.

5. כמות המלח הנדרשת להתססת כרוב בקדירה קטנה משמעותית בהשוואה להתססה בצנצנת

בעוד שבצנצנת נדרשת כמות של כ-25 גרם מלח לכל קילוגרם כרוב, בקדירה נדרשים רק 15 גרם, ואפשר גם פחות.

קוריאנים קוראים לו קימצ'י, הגרמנים - Sauerkraut, הבולגרים - קפוסטה, ויש לו עוד שמות ברחבי העולם. אבל בין אם הוא חמוץ, ובין אם מלוח או פיקנטי, הכרוב הכבוש מכבש שנים בבישול הביתי המסורתי. בשנים האחרונות, בעקבות מחקרים שחשפו את התפקיד המרכזי שממלא הרכב אוכלוסיית חיידקי המעי בבריאות שלנו ותורומתם של החיידקים הידידותיים בפרט, הכרוב הכבוש כבש גם את קהל שוחרי הבריאות והפך למלך המטבח המותסס. אבל מה שרבים לא יודעים הוא שכדי להפיק מהכרוב שהכנתם בבית את המאקסימום, כדאי להכיר את קדירת הכבישה. למה? לפניכם חמש עובדות על תסיסה, כרוב וקדירת כבישה.

1. החיידקים הידידותיים נוצרים בתהליך תסיסה

התהליך הזה מצריך שני דברים: סוכר והיעדר מוחלט של חמצן. בתנאים אלה נוצרת תסיסה לקטית - התסיסה הבסיסית ביותר שבה ממולקולת גלוקוז (סוכר) נוצרות חומצות לקטיות. בהיעדר חמצן רמת ה-pH בכלי הסגור יורדת, והחיידקים ניזונים מהסוכר ומתחילים להתרבות. ולמה דווקא כרוב ולא מלפפון? כרוב הוא ירק נוח יותר להתססה כי הוא מכיל כמויות גבוהות של סוכרים וסיבים (על תרומתם ראו בסעיף הבא).

2. כרוב מותסס הוא גם פרוביוטי וגם פרה ביוטי

פרוביוטי כי הוא מכיל את החיידקים עצמם, ופרה ביוטי כי הוא משמש מצע לגדילתם. כמות הסיבים הגדולה שבכרוב משמשת מצע מצוין לשגשוג החיידקים הטובים, ומאחר שמדובר בתהליך טבעי, יכולת הספיגה וההישרדות שלהם במעייהם שלנו גדולה יותר לעומת הפרוביוטיקה שנוצרה במעבדה ממוזגת.

ייעוץ מקצועי: גליה עזרן, מטפלת ברפואה איורודית