



קדירת הכבישה
של HARSCH

*פרמונטציה

"הכרוב הכבוש הוא קרוב לוודאי אחד המזונות הבריאים ביותר"

כך כתב הכומר סבסטיאן קנייפ, מומחה לצמחי מרפא ולתזונה, ומאבות הרפואה הנטורופאטית (1821–1897).

תוכן העיניים:

- 3.....מדוע ירקות כבושים חיוניים לתזונה בריאה.
- 4.....מהן סגולותיו הבריאותיות של הכרוב.
- 5.....מדוע להכין ירקות כבושים לבד.
- 6.....מהו תהליך כבישת (פרמנטציה) ירקות.
- 8.....מדוע כדאי לכבוש ירקות עם הקדירה של חברת HARCSH.
- 10.....כיצד להשתמש בקדירת ההחמצה.
- 12.....מתכונים.



מדוע ירקות כבושים חיוניים לתזונה בריאה?

התססה לאקטית (Lactic fermentation) - גילוי מחודש של שיטת שימור מסורתית.

- התזונאים המובילים מכירים בחשיבות התזונה הנכונה כיסוד עיקרי בבריאות ומעודדים צריכת ירקות כבושים על בסיס יומי.
- צריכת הירקות הכבושים, המיוצרים בשיטות המסורתיות, מעניקה לאדם בן התרבות המודרנית (כולל ילדים), תזונה טבעית, טעימה ובעלת ערך בריאותי עצום.
- לירקות הכבושים "חיי מדף" ארוכים, טעמם חמצמץ מעודן, והם עשירים בוויטמינים, במינרלים, באנזימי עיכול ובחיידיקים ידידותיים, החיוניים לבריאות.
- תודות להתססה זו ניתן להאריך מאד את חיי המדף של הירק, את תכולת הויטמינים, המינרלים, האנזימים, הפיטוכימיקלים הזמינים, את טעמו של הירק שנכבש, ולקבל מוצר שהוא לעיתים בבחינת חומת מגן מפני המחלות השכיחות בחברה המתועשת.

מהן סגולותיו הבריאותיות של הכרוב הכבוש?

- המחקרים העדכניים מאשרים את הידוע מניסיון העבר ומהרפואה העממית - הסיבים המצויים בכרוב תורמים לבריאות מערכת העיכול וקשורים להורדת רמת הכולסטרול. החיידיקים הלקטובציליים תורמים לריבוי אוכלוסיית החיידיקים הידידותיים ולתמיכה בקיומה.
- רכיבים נוספים בכרוב קשורים להגנה מפני זיהומים ועיכוב צמיחת פטריות.
- לכרוב תכונות היכולות למנוע כיבים בקיבה ובמעיים כולו. כמו כן בכרוב נמצא האצטיל כולין, המתפקד גם כנוגד דיכאון טבעי.

מדוע כדאי להכין ירקות כבושים בבית?

שיטת כבישה זו של הכרוב (וכלל הירקות) היא היחידה המשמרת את הרכיבים הטבעיים הקיימים בירק הנכבש ויוצרת זמינות של חיידקים טובים.

ההתססה הלאקטית משמרת את הירק ובו בזמן משפרת את איכותו, את טעמו, מקלה על תהליך העיכול במעי, מעודדת אכלוס מחדש של המעי בחיידקים ידידותיים ומחזקת את המערכת החיסונית במעי ובגוף – שהם נדבך חשוב ביותר בשמירת הבריאות.

מהו תהליך כבישת (פרמנטציה) ירקות?

תהליך הכבישה הוא אחד התהליכים הטבעיים העתיקים לשימור מוצרי מזון. התהליך עצמו נעשה מעצמו, ללא כל תוספת.

החיידקים העיקריים השותפים לתהליך הם חיידקי Lactic Acid Bacteria, המצויים בירקות ואוהבים סביבה חומצית. כל הנחוץ לחיידקים כדי להפיק אנרגיה כדי לחיות ולהתרבות הוא גלוקוז ללא חמצן.

מדוע כדאי לכבוש ירקות עם הקדירה של חברת HARSCH?

כבישת ירקות בקדירה של חברת HARSCH היא צורת הכבישה הטובה ביותר, ממש כמו זו שנעשתה לפני מאות שנים בסין ובאירופה. המבנה היחודי של הקדירה יוצר את התנאים האידיאליים לכבישה, ללא מגע עם חמצן, תוך הפעלת לחץ על הירקות הכבושים.

- הקדירה של חברת HARSCH הגרמנית בנויה מחמר ייחודי, עשיר בצורן.
- בעקבות חימום החמר לטמפרטורה של 1200° הקדירה הופכת לכלי בקשיות אבן - stoneware.
- הקדירה מצופה בזגוגית (ללא עופרת) המונעת בריחת מים וכניסת אוויר בתהליך כבישת הירקות.



כיצד להשתמש בקדירת הכבישה

תהליך כבישת הירקות פשוט מאוד. מומלץ לקרוא היטב את הנחיות השימוש לפני שמתחילים בכבישה הראשונה.

1. לנקות היטב את הקידרה, המכסה והמשקולת במים חמים ומעט סבון וליבש.
2. להשתמש בירקות טריים ושטופים ולהסיר מהם פגמים.
3. יש למלא את הקדירה בירקות עד לא יותר מ 4/5 מגובה הפנימי.
4. כאשר כובשים כרוב, מכניסים ומועכים אותו עם כף עץ (ראו מתכונים) עד לקבלת "מי כרוב".
5. גובה המיץ שהופרש מהירקות בתהליך המעיכה צריך להיות 3-5 ס"מ מעל גובה המשקולת. אם בתהליך ההכנה חסרים נוזלים בגובה האמור, יש להוסיף מים, שעברו הרתחה, וקירור בתוספת 15 גרם מלח ים לכל ליטר מים. (כאשר כובשים ירקות שלא מועכים אותם יש צורך להוסיף יותר מים).
6. אחרי הנחת הירקות, מעיכתם והוספת נוזלים ע"פ הצורך, מניחים עליהם את המשקולות. לקדירה מצורפות שתי משקולות שתפקידן ליצור לחץ על הירקות. המשקולות עשויות שני חצאי עיגול לצורך נוחיות הנחתם על הירקות החתוכים.
7. מניחים את מכסה הקדירה בשקע החיצוני וממלאים את השקע במי ברז. מים אילו מאפשרים אטימה מוחלטת מפני כניסת האויר לתוך הקדירה אחרי סגירתה. חשוב לדאוג להשלמת המים הנמצאים בשקע החיצוני במהלך תהליך הכבישה מכיוון שהמים מתאדים.
8. תהליך הכבישה נמשך 4-6 שבועות בהתאם לירק העובר כבישה, ובהתאם לחום הסביבה במהלך הכבישה.

9. רצוי לא לפתוח את המכסה לפני שהירקות מוכנים. ניתן לפתוח את המכסה בפעם הראשונה רק בחלוף שבועים מתחילת התהליך הכבישה.
10. בכל זמן הכבישה וגם לאחר סיום התהליך כאשר מתחילים לצרוך את הירקות הכבושים, הקדירה חייבת להיות סגורה והמים ממלאים את המגרעת.
11. מומלץ להעביר חלק מהירקות המוכנים לצנצנות אטומות ולשמרן במקרר.

ושבו לתזכורת – בכל זמן הכבישה, וגם לאחר סיום התהליך, כאשר מתחילים לצרוך את הכרוב המוכן שבקדירה (אלא אם העברנו את הכרוב לצנצנות שאופסנו במקרר או נמסרו לחברים), הקדירה חייבת להיות סגורה והשקע החיצוני מלא במים, לצורכי אטימה.

האטימה המוחלטת מונעת:

- חדירת חמצן לתוך הקדירה
- יצירת שכבת פטריות על גבי הכרוב (הירק הכבוש) תוך קלקול הטעם
- חדירת אבק או חרקים שיפגעו בירק הכבוש
- יצירת שכבה שמנונית על המשקלות (פטריה)

קדירת הכבישה (פרמנטציה) המקורית של חברת HARSCH:

- ניתן להשיג את הקדירות המקוריות של חברת HARSCH בגדלים שונים:

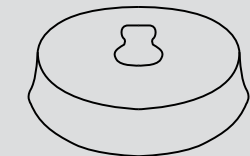
5 ליטר | 7.5 ליטר | 10 ליטר | 15 ליטר | 20 ליטר | 25 ליטר | 30 ליטר | 40 ליטר | 50 ליטר

- לכל קדירה מצורפים מכסה והמשקלות המתאימות (חצאי עיגול).



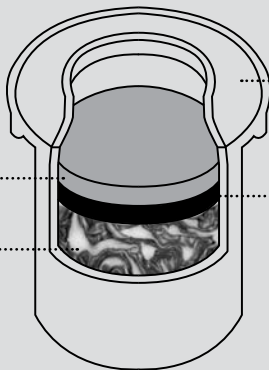
חלקי הקדירה

מכסה עם ידית נוחה



שקע חיצוני המכיל מים (תמיד)

ידית



משקלות מאבן

מי מלח, המצויים לפחות
3 ס"מ מעל גובה המשקלות

הירקות, ממלאים עד מקסימום
גובה של 4/5 מגובה הקדירה

מוצרים משלימים וחלקי חילוף:



..... מכסה



..... משקולת



..... קוצץ ירקות



..... מקל דחיסה

מתכונים

- כל המתכונים מתייחסים לקדירה של 5 ליטר.
- אין למלא את הקדירה מעבר ל- 4/5 מגובהה הפנימי של הקדירה.

כרוב כבוש

2.5-4 ק"ג של כרוב טרי, קצוץ.
לכל ק"ג של כרוב טרי ניתן להוסיף 8-5 גרם מלח.
הכמות המרבית של מלח לכל ק"ג כרוב קצוץ, שניתן להוסיף - 15 גרם.
ככל שהאטימה של הקדירה טובה ומתמדת, כמות המלח הנחוצה לתהליך הכבישה קטנה יותר.



ההכנה:

1. מסירים את כל העלים החיצוניים של הכרוב עד שמגיעים לשכבה יפה, טרייה, ופריכה. יש לחתוך את הכרוב לארבעה חלקים, לסלק את ה"גזע" המרכזי ולחתוך את הרבעים לרצועות.
2. לשקול 1 ק"ג מהכרוב הקצוץ, להכניסו לקדירת הכבישה ולפזר את המלח (8-5 גרם).
3. יש לכתוש/למעוך את הכרוב שבקדירה (מומלץ בכף שטוחה מעץ) מספיק זמן עד שיוצאים מהכרוב הנוזלים.
4. המשיכו בשכבה נוספת של כרוב (1 ק"ג) ומלח, עד שהקדירה מלאה כדי 4/5 מגובהה. המשיכו למעוך כל שכבה בעזרת כף העץ.

5. הניחו על הכרוב הקצוץ את שני חצאי המשקולת, כך שהמשקולת יכוסו ב-3 ס"מ "מי כרוב". אם חסרים נוזלים, בייחוד בירקות אחרים, הוסיפו מים קרים, שעברו הרתחה, כשריכוז המלח שבהם הוא 15 גרם מלח לליטר מים.
 6. הניחו את המכסה על פי הקדירה ומלאו את השקע החיצוני במי ברז.
 7. השאירו את קדירת הכבישה בטמפרטורת החדר (20-22 מעלות) במשך 2-3 ימים, מומלץ במטבח. כאשר נשמעים קולות בעבוע בקדירה, תהליך הכבישה החל.
 8. העבירו את הקדירה למקום קריר יותר (8-15 מעלות).
 9. בחלוף 4-6 שבועות, בהתאם לחום שבסביבה, ניתן לאכול את הכרוב החמוץ. מומלץ לשמור בצננות אטומות במקרר. ניתן להוסיף תבלינים, צמחים או פירות, על פי ההעדפה האישית, כגון גרגרי ערער (juniper berries), זרעי קימל, שמיר, פלחי תפוח עץ, אננס וכדומה.
- כרוב כבוש ביין מכינים בצורה דומה. זהו הכרוב הכבוש המקורי, הסיני. במסגרת נדידת הכרוב מערבה, עם המוני המונגולים שכבשו את מרחבי רוסיה ואירופה, הוא שינה צורה. תושבי אוסטריה הם שהחליפו את היין במלח, כחומר כבישה. במקום להוסיף את המלח- מוסיפים לליטר יין (יבש), כמה פלחי תפוח עץ, ועל הכרוב מניחים עלי גפן.

כרוב כבוש רוסי



לקדירת הכבישה של חמישה ליטר מכניסים: 1 ק"ג כרוב לבן קצוץ | חצי ק"ג עגבניות ירוקות | רבע ק"ג גזר | רבע ק"ג לפת | רבע ק"ג סלרי | רבע ק"ג בצל | 1 פלפל אדום וצהוב | חצי חבילת שמיר | "ענף" טרגון | שני "ענפיי" צתרה (savoury) | 3 עלי דפנה | 3 שיני שום | כמה פלחי שורש חזרת | 2 כפות זרעי חרדל | 1/2 כף זרעי כוסברה | 2 כפות גרגרי ערער.

ההכנה:

1. הכנת הירקות: לקצוץ את הכרוב הלבן, העגבניות, הסלרי, הגזר, הלפת. לחתוך את הפלפלים לרצועות ארוכות ואת הבצל לטבעות דקות.
2. יש להוסיף לתערובת הירקות הקצוצים/ החתוכים את המלח בכמות של 8-5 גרם לק"ג, וכן לצרף את התבלינים למיניהם. לערבב היטב וללחוץ עד יציאת מיצי הירקות.
3. להניח את התערובת בשכבות לתוך קדירת הכבישה, עד גובה 4/5 של הקדירה.
4. על התערובת להניח חתיכות חזרת או עלי כרוב שלמים.
5. יש להניח את אבני המשקולת, ולשפוך את המים עם המלח (15 גרם לליטר מים), קרים, שהורתחו קודם לכן, עד הגובה המומלץ מעל המשקלות (3 ס"מ).

כרוב אדום כבוש

הכנת הכרוב האדום זהה להכנת הכרוב הלבן. בזמן הכבישה, מקבל כרוב זה צבע אדום מקסים. ניתן לאכול אותו כסלט, מתובל עם בצל, מיורן, תימין, שום וגם שמן. כרוב זה הולך נפלא עם תפוחי אדמה אפויים וערמונים קלויים.



שעועית ירוקה

3-3.5 ק"ג של שעועית ירוקה | 5-8 גרם מלח לכל ק"ג ירקות (מרבי 15 גרם) | חצי חבילת שמיר | "ענף" טרגון | צתרה (savory) | עלי דפנה | מעט חלב שהחמיץ לצורך התחלת תהליך הכבישה.



ההכנה:

1. בגלל חומרים רעילים המצויים בשעועית, יש לבשל את השעועית הירוקה במים רותחים, במשך 5 דקות. יש להכניס למים 15 גרם מלח לכל ליטר מים.
2. לאחר ההרתחה והסינון, ממתינים שהשעועית תתקרר.
3. להניח את השעועית והתבלינים בשכבות בקדירת ההחמצה, עד גובה של 4/5 של הקדירה.
4. להוסיף את החלב ואת מי הכבישה (15 גרם מלח לכל ליטר מים).
5. להניח את המשקולות.
6. להניח את מכסה הקדרה במקומו ולמלא את השקע במים.
7. השעועית מוכנה לאחר שלושה שבועות.

מלכפונים

מלכפונים בגודל בינוני, במשקל 2.5-2 ק"ג | מספר בצלים | כף וחצי של זרעי חרדל | כף וחצי של זרעי כוסברה | חבילת שמיר | 6 עלי דפנה | 0.7 ליטר מי גבינה | מי מלח (30 גרם מלח לליטר מים)



ההכנה:

1. יש לשטוף ולקרצף את המלכפונים.
2. יש לדקור את המלכפונים - הדקירות יוצרות חורים בקליפה לשיפור תחלופת נוזלים, מלח וטעם.
3. יש להניח בצפיפות את המלכפונים ואת שאר התוספים הרשומים, עד 4/5 גובה הקדירה.
4. שופכים את מי הגבינה ואת המים המלוחים על המלכפונים והתבלינים.
5. להניח את המשקולות.
6. להניח את מכסה הקדירה במקומו למלא את השקע החיצוני במי ברז.
7. ניתן לאכול את המלכפונים הכבושים אחרי 2-3 שבועות.

המעוניינים להרחיב את השכלתם בנושא הכבישה, יכולים למצוא באמזון את ספרם של Klaus Kaufmann & Annelies Schoneck

“Making Sauerkraut and Pickled Vegetables at Home: Creative Recipes for Lactic Fermented Food to Improve Your Health (Natural Health Guide”
הכולל מרשמי כבישה רבים וקטעים על התזונה הבריאה.

