

הוראות להחמצת ירקות:

חומרים למילוי צנצנת זכוכית שמכילה 8 ליטר: (צנצנת זכוכית עם סגירה פלסטיק או לא לסגור את האקום!).

- 200 גר' מלח גס (= 1 כוס חד פעמי) (ל-8 ליטר! צנצנות בגדלים אחרים לשים את המלח ביחסיות, ניתן להעזר במשקל מטבח).
- **כוס נוזלים מהחמצה קודמת** (בפעם הראשונה ניתן להשיג אצלנו בטל- 0527650713). בליט ברירה ניתן להכין גם מקפסולת פרוביוטיקה - אסידופולוס, (ניתן לרכוש בכל בית טבע), פחות מומלץ, היות והוכח שהתועלת היא בעיקר מרובי הזנים, והנוזלים שאצלנו עשירים בזנים שונים של פרוביוטיקה.
- **מים להשלמת נוזלים** לכיסוי הירקות במידת הצורך. מים ללא כלור, מסוננים/ מים מינרלים/ או מים רתוחים ומצוננים (שלא יהרגו את חידיקי הפרוביוטיקה).
- **ירקות:**

אפשר להשתמש בכל הירקות הקשים לפי העדפה אישית, (מלפפון- פחות מומלץ). מומלצים במיוחד - כרוב, שום, גזר ובצל.

- * **כרוב-** להפריד עלים חיצוניים, לשמור להמשך. את הליבה לחתוך לרצועות דקות. (ע"פ הספר של הרב ויא גם בכרוב חסלט יש לבדוק מחרקים, בודקים 4 עלים חיצוניים מול האור, אם החיצוניים נקיים אפשר להשתמש בכל הכרוב) (אפשר לרכוש כרוב קצוץ!).
- * **2 ראשי שום** קלופים ושטופים היטב.
- * **פלפלים, בצל -** לחתוך לרצועות.
- * **קולרבי, גזר, שומר -** לקלף ולחתוך למקלות.
- * **צנונית.**

- **תוספת טעמים לבחירה:** (לא חובה)
 - * חופן עלי דפנה,
 - * חופן גרגירי פלפל אנגלי,
 - * חופן שמיר מיובש,
 - * גרגירי חרדל,
 - * כמון,
 - * פלפל חריף.



← הברגה פלסטיק



הרציון הקואזי אחורי החמצת הירקות הוא ייצור של חיידקי פרוביוטיקה בכמות אסטרונאיות. לשם השוואה, צלחת אחת של ירקות = קופסה של פרוביוטיקה אצת ארוחת.

התליך הההכנה: (ההוראות להלן לפי סדר מומלץ מנסיון אך לא קריטי).

- **ממיסים את המלח במים.** (ביחס של 1 כוס מלח על 1.5 ליטר מים) מערבבים היטב עד להמסה מוחלטת. (אם ממיסים על האש, חובה לצנן את מים, כדי שהחום לא יהרוג את הפרוביוטיקה). (בכל אופן, אם לא נמס יש להוסיף מים עד להמסה).
- **שמים את התבלינים בתחתית הצנצנת.**
- ממלאים את הצנצנת בירקות, ורצוי לדחוס אותם.
- מוסיפים את מי המלח (המצוננים).
- שמים כוס מי פרוביוטיקה מהחמצה קודמת בתוך הצנצנת / קפסולת פרוביוטיקה (לפתוח את הקפסולה ולשפוך את תוכנה לצנצנת).
- סוגרים את הצנצנת ומנערים היטב.

פותחים שוב את הצנצנת לשלב הבא:

(במהלך הזמן התסיסה גורמת לירקות לצוף, וצריך למנוע מהירקות מלצוף לבוא במגע עם האויר.)

ישנם 2 אפשרויות למנוע מהירקות לצוף:

- 1 לפרוש עלי כרוב מעל הירקות.
 - 2 ניתן להשתמש בפרוסות קולרבי גדולות, ולדחוף את הפרוסות בין "הכתפיים" של הצנצנת לירקות בלחץ.
- מעל הירקות מניחים כלי זכוכית קטן וכבד, (אפשר להשתמש בפמוטי זכוכית פשוטים הנמכרים בצרכניות) ←
 - **מוסיפים** את המים הרתוחים/ מסוננים/ מים מינרלים/ עד לכיסוי הירקות, לא יותר מארבעה- חמישה סנטימטר משפת הצנצנת, כי התסיסה גורמת למים לעלות. (המשקולת יכולה להישאר בחלקה מחוץ למים).
 - **יוצקים** מלמעלה שכבה (כ- 2 ס"מ) של שמן (מומלץ שמן זית). (בצרך כדי למנוע מהמים מגע עם האויר וליצור בידוד מוחלט).
 - **סוגרים** את הצנצנת היטב אך לא הרמטי (או מכסה פלסטיק, או לא לסגור את האקום). (בצרך כדי לאפשר שחרור עודף של התסיסה).
 - **מאכנסים** את הצנצנת במקום קריר ומוצל בקיץ, וחמים בחורף.
 - **מניחים** על מצע סופג או בתוך קערה / תבנית ח"פ למקרה של נזילה.



אם במשך הזמן נוצר שוב מגע עם האויר בעקבות התסיסה- יש להוציא מעט מהנוזלים וליצוק שוב שכבה של שמן.

לתשומת לב!

- הירקות ניתנים לאכילה כבר לאחר שבועיים, אך רצוי להשהות אותם שלושה שבועות.
- ככל שמשמים אותם יותר, הירקות משתבחים הן מבחינת הטעם, והן מבחינה בריאותית.
- **כל עוד הירקות בנוזל המקורי אין צורך בקירוב.**
- במקרה ומופיע קרום לבן מלמעלה, זו תופעה טבעית (אך רצוי לשטוף אותו מהירקות)
- בד"כ למי שיש רגישות במעיים מומלצת ההדרגה, ניתן להתחיל עם כפית מהנוזל/ירקות ליום. (עלול לגרום בהתחלה לכאבי בטן/ שלשולים, לא להבהל התופעה נורמלית!)
- טעם הירקות הוא חזק ולכן מומלץ לאכול בתוך ארוחה. (יחד עם חביתה/ גבינה/ טחינה וכדו').
- לטיפול בחיידק ההליקובקטר: מינון זמן האכילה משתנה מאדם לאדם. אולם, הניסיון מוכיח שבאכילה מהירקות במינון של צלחת קטנה (לתפנית) ליום למשך שבועיים ניתן לראות שיפור ניכר.
- המלצתנו- להמשיך עם אכילת הירקות גם אחרי שחולפים תופעות הלואי של החיידק, (מאחר והעלמות תופעות הלואי אינה בהכרח מעידה על מיגור החיידק).
- לאחר חודש לפחות ניתן לבצע בדיקה להליקובקטר כדי להחליט על הפסקת / המשך הטיפול.
- להליקובקטור יש נטיה לחזור ולכן מומלץ להמשיך לאכול פעם בשבוע מהירקות או לקחת קפסולת פרוביוטיקה.

לפרטים נוספים ולעזרה בעניין המתכון ניתן לפנות אלינו למייל - y0527650713@gmail.co או לפל' 052-7650713
 במידה והטיפול בירקות עדיין לא הועיל ניתן לפנות לרב אברהם בייפוס - 053-3140394 או במייל a0533140394@gmail.com
רוב בריאות וכל טוב! משפחת ויסנשטרן - מודיעין עלית.

חדשו!!!
 נפתח קו מידע בנושא הליקובקטר! 0747964627.
 כמו כן ניתן לרכוש ירקות מוחמצים מוכנים לאכילה.

חשוב לדעת!
 הרבה אנשים שסובלים מהליקובקטר מכורים לסוכר, ומרגישים צורך עז במתוק. מהסיבה שהחיידק ניזון מסוכר- פחממות!
 לכן, חשוב וכדאי להפחית כמה שניתן את צריכת הסוכרים והפחממות. (כגון: שוקולד, עוגות, ממתקים, שתיה מתוקה ואפילו אורז, תפוז, וחמשת מיני דגן) ירקות עליים מומלצים ובריאיים! וכן ירקות עם זרעים: קישוא, חציל, פלפל.
למעשה, גמילה מוחלטת מסוכר מתרחשת לאחר 3 ימים ללא צריכת סוכר כלל!!