

# הוראות להחמצת ירקות:

## החומרים:

חומרים למילוי צנצנת בגודל 8 ליטר<sup>1</sup>:

- צנצנת זכוכית<sup>2</sup> 8 ליטר. (הברגה פלסטיק, ולא ואקום<sup>3</sup>).
- משקולת זכוכית. (להניח על גבי הירקות שלא יצופו<sup>4</sup>).
- מלח גס<sup>5</sup> - 200 גר'. (1 כוס ח"פ<sup>6</sup>).
- כוס/בקבוקון מי פרוביוטיקה. (מהחמצה קודמת<sup>7</sup>).
- מים ללא כלור. (להשלמת נזולים בצנצנת<sup>8</sup>).
- ירקות קשים. (כרוב, שום, גזר ובצל ועוד).
- פרוסות קולרבי. או עלי כרוב גדולים<sup>9</sup>.
- תבלינים. (לא חובה!) הברגה פלסטיק



## תהליך ההכנה:

### מילוי הצנצנת:

- ודאו שמי המלח כבר מצוננים ומוכנים להכנסה לצנצנת.
- **תבלינים:** הניחו את התבלינים בתחתית הצנצנת.
- **ירקות:** מלאו את הצנצנת בירקות. רצוי לדחוס אותם.
- **מי מלח:** הוסיפו את מי המלח (המצוננים).
- **פרוביוטיקה:** הוסיפו את כוס/בקבוקון מי הפרוביוטיקה.
- סגרו את הצנצנת ונערו היטב.
- פתחו את הצנצנת לקראת השלב הבא.

### סגירת הצנצנת:

- הירקות צריכים להיות כולם מכוסים בנוזלים במשך כל זמן ההחמצה, לכך עלינו למנוע מהם מלצוף מעל פני המים<sup>16</sup>:
- אופן א': לפרוש **עלי כרוב** מעל הירקות.
- אופן ב': להניח על הירקות **פרוסות קולרבי** גדולות. (יש לדחוף אותם בלחץ בין הירקות ל"כתפיים" של הצנצנת).
- מעל הירקות (מעל הכרוב או הקולרבי) יש להניח **משקולת** זכוכית כבדה.
- יש להוסיף **מים** לצנצנת עד **לכיסוי הירקות** ועוד קצת, אך **להשאיר מרווח של 5 ס"מ** עד לשפת הצנצנת<sup>17</sup>.
- יש לצוק **שכבה של שמן** (כ- 2 ס"מ) בכדי ליצור בידוד בין נוזל הירקות לבין האוויר והחיידקים<sup>18</sup>.
- יש **לסגור** את הצנצנת היטב אך לא הרמטי<sup>19</sup>.

### פירוט החומרים ואופן הכנתם:

- **מלח:** להמיס את כוס המלח במים<sup>10</sup>.
- **מים ללא כלור:** אם אין לכם מים מינרלים או מסוננים, יש להרתיח מים ולתת להם להצטנן לפני ההכנסה לצנצנת<sup>11</sup>.
- **ירקות:** ניתן להשתמש בכל הירקות הקשים או בחלק מהם לפי העדפה אישית:
- **כרוב:** להפריד עלים חיצוניים, לשמור להמשך את הליבה לחתוך לקוביות<sup>12</sup>.
- **שום:** ניתן להוסיף 2 ראשי שיני שום.
- **פלפל בצל:** לחתוך לרצועות.
- **קולרבי. גזר. שומר:** לקלף ולחתוך למקלות.
- **קולרבי נוסף גדול:** לפרוס לפרוסות אותם נשמור לסוף לסגירת הצנצנת.
- **צנוניות.**
- מבין הירקות, המומלצים במיוחד הם: כרוב, גזר, שום ובצל<sup>13</sup>.
- **תבלינים:** ניתן להוסיף תבלינים לבחירה (לא חובה!)<sup>14</sup>.
- **פלפל חריף | צילי חריף גרוס | שמיר מיובש | גרגרי חרדל | כמון | עלי דפנה | גרגרי פלפל אנגלי.** (לבעלי ניסיון בלבד - ישנה גם אפשרות להשתמש בירקות קצוצים. אל תנסו לפני שקראתם את ההערה למטה<sup>15</sup>).

הרציון העומד מאחורי החמצת הירקות הוא ייצור של חיידקי פרוביוטיקה נכסיות אסטרונאוטיות של השואה, לצלחת אחת של ירקות = קוססה של פרוביוטיקה מצית ארקחת.

<sup>12</sup> **כרוב:** ע"פ ההוראות של הרב ויא גם כרוב מגידול ללא חרקים - יש לבדוק מחרקים. שליש מהכרוב (כ- 7 עלים) להשרות במי סבון ולשטוף. בשאר העלים ניתן להשתמש ללא בדיקה.

<sup>13</sup> **עקרונות הירקות המומלצים:** בתהליך ההחמצה הירקות מתרככים, לכן מומלצים ירקות קשים. מלפפון - פחות מומלץ, היות ומתנפח ומתמלא מים. יש שממלאים צנצנת רק במלפפונים קטנים וקשים ותבלינים יוצא טוב.

<sup>14</sup> **תבלינים:** כתבנו לפי סדר המומלצות. בכל אופן - פלפל חריף או צילי גרוס מומלץ מאוד אפילו לאשכנזים, החריפות לא מורגשת ונותן המון טעם!

<sup>15</sup> **שימוש בירקות קצוצים:** יתרונות: א' חסכון בעבודה בחיתוך הירקות, ניתן לקנות קצוץ וישר מהשקית לצנצנת. ב' יכולת דחיסה והכנה של כמות גדולה יותר של ירקות. חסרונות: א' קושי לתכנן את כמות הירקות, כי לאחר דחיסה ראשונה, הירקות מתרככים וניתן להכניס עוד ועוד ירקות. ב' יכולת מוגבלת מאוד של הכנסת נוזלים לצנצנת, מה שמחייב להמיס את המלח בכמות מים המינימלית הנצרכת להמסת המלח, אחרת לא יהיה להם מקום בצנצנת. ג' - משמעות ביוטר - מאחר והירקות דחוסים במיוחד, ובצנצנת כמות גדולה מאוד של ירקות - תהליך ההחמצה עוצמתי במיוחד, מה שגורם לעליה משמעותית של מפלס המים וגלישת נוזלים אל מחוץ לצנצנת, לא נעים בכלל... לכן, עלינו להקפיד שלא למלא את הצנצנת ביותר מ-2/3. כלומר - להשאיר שליש עליון של הצנצנת ריק, ללא ירקות וללא נוזלים, אם הצלחתם - הרווחתם.

<sup>16</sup> במהלך התסיסה קורים 2 דברים שעלינו לתת עליהם את הדעת ולמנוע עוגמת נפש: **א'** הירקות צפים מעל פני המים ובאים במגע עם האוויר, ירקות אלו לא יהיו ראויים לאכילה.

לכן עלינו לסגור את הצנצנת בצורה כזו שתמנע מהירקות לצוף.

<sup>17</sup> **ב'** מפלס המים בצנצנת עולה ואם לא נשאיר מספיק חלל ריק בראש הצנצנת - הנוזלים יגלשו החוצה.

לכן עלינו להימנע מלמלא את הצנצנת עד שפתה. ולהשאיר מרווח בין המים לשפת הצנצנת.

<sup>18</sup> המשקולת יכולה להישאר בחלקה מחוץ לשמן.

<sup>19</sup> אחרת - הצנצנת עלולה להתנפץ מעוצמת התסיסה. (אופן הסגירה מפורט בהערה 2).

<sup>1</sup> **גודל הצנצנת:** משך הטיפול המומלץ לטיפול בחיידק ההליקובקטר הינו לפתנית ליון למשך חודשיים. צנצנת 8 ליטר מספיקה לחודשיים. ניתן גם להכין 2 צנצנות של 5 ליטר וכדו'.

<sup>2</sup> **סוג הצנצנת:** הצנצנת צריכה להיות מותאמת להחמצת ירקות. הטוב ביותר הוא צנצנת זכוכית. גם פלסטיק המיועד להחמצה/ להכנת יין - מצוין.

<sup>3</sup> **סגירת הצנצנת:** במהלך ההחמצה יש תסיסה, אם לא נאפשר לה לצאת הצנצנת תתנפץ! לכן נשתמש במכסה הברגה פלסטיק, אשר גם כשסגור היטב עדין מתאפשרת פליטת גזי התסיסה. (אם בדיעבד השתמשנו בצנצנת עם סגירת ואקום נסגור אותה היטב (למניעת כניסת חיידקים וחרקים) אבל לא הרמטי. או נפתח כל יום לשחרור תסיסה).

<sup>4</sup> **משקולת:** במהלך התסיסה הירקות צפים ועולים על פני המים, לכן נניח כלי קטן וכבד כדי לשמור עליהם בפנים. ניתן להשתמש בפמוט זכוכית פשוט הנמכר בצרכניות (5 ש"ח ב'עזרה ואחווה').

<sup>5</sup> **סוג המלח:** ניתן להשתמש גם במלח הימלאיה / מלח ורוד. ובכל מלח ללא תוספות. (למעט מלח שולחן).

<sup>6</sup> **כמות המלח:** מיון זה מתייחס להכנת צנצנת 8 ליטר. לצנצנות בגדלים אחרים יש לחשב את המלח ביחסיות. (ניתן להיעזר במשקל מטבח).

<sup>7</sup> **מי פרוביוטיקה:** ההכנה ראשונה ניתן להשיג אצלנו. הנוזלים שאצלנו **עשירים בזנים מרובים של פרוביוטיקה** וזהו מרכיב חשוב במיגור ההליקובקטר, אחר ההכנה שימרו מהנוזלים שנותרו לכם בצנצנת להכנה הבאה. (בלית ברירה ניתן להכין גם מקפסולת פרוביוטיקה - אסידופולוס, אותה ניתן לרכוש בכל בית טבע. פחות מומלץ).

<sup>8</sup> מים רתוחים, מים מינרלים או מים מסוננים. (למעט מי ברז).

<sup>9</sup> **פרוסות קולרבי/ עלי כרוב:** ישמשו אותנו לסגירת הצנצנת ולמניעה מהירקות לצוף מעל פני המים.

<sup>10</sup> **להמיס את המלח:** ניתן להמיס במים פושרים בכ-3 ליטר מים. או על האש בכ-1.5 ליטר מים. (חובה להניח למים להצטנן לפני ההוספה לצנצנת).

<sup>11</sup> **מים רתוחים מצוננים:** חובה לתת למים להצטנן לפני הכנסתם לצנצנת מאחר ומים רותחים יהרגו את חיידקי הפרוביוטיקה.

## טיפול בחיידק ההליקובקטר<sup>25</sup>:

- **מינון:** צלחת לפתנית מלאה ליום = **ליטר לשבוע**. (ניתן לחלק את המנה למנות קטנות לאורך היום).
  - **זמן:** יש לצרוך את הירקות במינון המומלץ למשך **חודשיים-שלושה**, או עד תוצאה שלילית בבדיקת ההליקובקטר.
- שימו לב!**

- העלמות תופעות הלוואי אינם מעידות על מיגור החיידק! מיגור החיידק יתרחש רק לאחר חודשיים-שלושה!<sup>26</sup>
- **המלצתנו** - הקפידו על אכילת הירקות למשך חודשיים-שלושה לפחות, ורק לאחר מכן בצעו בדיקת ההליקובקטר. אם התשובה עדיין חיובית<sup>27</sup> - המשיכו באכילת הירקות.
- להליקובקטור יש נטייה לחזור. לכן מומלץ להמשיך לאכול פעם בשבוע מהירקות או לקחת קפסולת פרוביוטיקה. אפשר גם לחכות שהוא יחזור ולטפל בו מיד כשיתעורר...

### 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, שתייה מתוקה ואפילו אורז, תפוזים וחמשת מיני דגן) ירקות עליים מומלצים ובריאם! וכן ירקות עם זרעים: קישוא, חציל, פלפל.

**למעשה, גמילה מוחלטת מסוכר מתרחשת לאחר 3 ימים ללא צריכת סוכר כלל!!**



### רכישת ירקות מומצאים מוכנים לאכילה:

ניתן לקנות אצלנו ירקות מומצאים מוכנים לאכילה בתשלום.

### המומלצים:

- **ערכת טיפול לחודשיים** = 8 צנצנות של 1 ליטר.
- **ערכה חודשית** = 4 צנצנות של 1 ליטר.
- **ערכת נוזל מי פרוביוטיקה** = 4 בקבוקים של 1.5 ליטר.
- **לטיפול בתינוקות** = נוזל פרוביוטיקה בהתאמה אישית.

משלוחים מהירים לרוב חלקי הארץ.

**לרכישה, יעוץ וליווי:** יהודית - 052-7650713.

**לרכישה ושאלות טכניות:** יוסי 053-3159537.

**לרכישה:** חיים 053-4137043.

כל המוצרים בהכשר ה'בד"ץ העדה החרדית.

כל הירקות נבדקו ונשטפו בד"ן ע"פ המפורט בספרי הרב ויא שליט"א.

נציין: מאחר ואין מינון מדויק לאכילת הירקות, וזה משתנה מאחד לאחד, אנו ממליצים לכם להשתמש במתכון המושקע שלפניכם, להכין את הירקות בעצמכם ולאכול מהם עד שתהיו בטוחים שאתם אחרי הכל, ולא להיות תלויים רק בנו.

**לפרטים נוספים ולעזרה בעניין המתכון ניתן לפנות אלינו למייל - 0527650713@gmail.co או לפל' 053-3159537**

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.**

### מידע נוסף ניתן לשמוע

בקו המידע בנושא חיידק ההליקובקטר! 0747964627.  
וכן לקבל את המידע במייל אוטומטי -

m0747964627@gmail.com

<sup>25</sup> **מינון זמן** האכילה משתנה מאדם לאדם ואין מינון אחיד לכולם, (תלוי ברמת ההליקובקטר ובנזקו). אולם, הניסיון מוכיח שבאכילה מהירקות במינון של צלחת קטנה (לפתנית) ליום רואים תוצאות מדהימות, מינון גבוה יותר יביא תוצאות מהירות יותר.

<sup>26</sup> במקרים רבים תופעות הלוואי נעלמות בתוך זמן קצר, ועדיין מתקבלת תוצאת בדיקת ההליקובקטר חיובית.

<sup>27</sup> בדיקת נשיפה נחשבת לבדיקה לא מספיק אמינה, יתכן ובדיקת צואה תקבלו תשובה שונה.

## אחסון:

- יש לאחסן את הצנצנת במקום קריר ומוצל בקיץ, וחמים בחורף.
- יש להניח את הצנצנת על מצע סופג או בתוך קערה / תבנית ח"פ למקרה של גלישת נוזלים.
- אם במשך הזמן נוצר שוב מגע עם האוויר בעקבות התסיסה - יש להוציא מעט מהנוזלים וליצוק שוב שכבה של שמן.

## זמן ההחמצה:

- הירקות ניתנים לאכילה כבר לאחר שבועיים, אך רצוי להשהות אותם שלושה שבועות<sup>20</sup>.
- ככל שמששים אותם יותר, הירקות משתבחים הן מבחינת הטעם, והן מבחינה בריאותית<sup>21</sup>.

## פתיחה, בתאבון:

- לאחר גמר ההחמצה, פתחו את הצנצנת, אם הכל נראה תקין - הוציאו לכם ירקות בעזרת מלקחיים - בתאבון!<sup>22</sup>
- אם יש ירקות שהיו מחוץ למים - מומלץ לא להשתמש בהם.
- קרום לבן או אפי' מעט עובש ע"ג הירקות - זה בסדר! מומלץ להוציא שכבה עליונה ולא להשתמש בה.

## לאחר הפתיחה:

- כל עוד הירקות בנוזל המקורי - אין צורך בקירור<sup>23</sup>.
- במקרה ומופיע קרום לבן מלמעלה, זו תופעה טבעית. (ניתן לשטוף אותו מהירקות, לא חובה).
- למניעת קרום לבן ע"ג הירקות - הקפידו לסגור את הצנצנת היטב מיד לאחר כל פתיחה.

## צריכת הירקות:

### אופן האכילה:

- ניתן לאכול את הירקות בכל שעה משעות היממה לפני האוכל / בתוך האוכל / או לאחריו.
- טעם הירקות הוא חזק ולכן המלצתנו **לשלב** אותם בתוך ארוחה. (יחד עם חביתה/ גבינה/ טחינה וכדו').
- **תופעות לוואי:** בעלי רגישות במעיים - עלולים בתחילה להגיב בכאבי בטן / שלשולים, לא להיבהל זו תופעה נורמלית!
- **צריכה הדרגתית** תקל על ההסתגלות. ניתן להתחיל עם כפית מהנוזל/ירקות ליום<sup>24</sup>.

מנסיון, הירקות המומצאים מועילים אף לבעיות מעיים שונות: קנדידה, מעי רגיז, עצירות, שלשולים, פטריות. אטופיק-דרמטיטיס ועוד...

<sup>20</sup> בחורף התסיסה איטית יותר ומומלץ להמתין שלושה שבועות ויותר.

<sup>21</sup> הירקות לא מתקלקלים וניתן להשהות אותם חודשים רבים. מבחינה כמותית - חיידקי הפרוביוטיקה מכפילים את עצמם כל 24 שעות.

<sup>22</sup> ניתן להוציא את השמן שבראש הצנצנת בעזרת מצקת, (לא חובה).

<sup>23</sup> בימי הקיץ החמים - כן מומלץ לאחסן במקרר לשמירה על טעם רענן ועדין.

<sup>24</sup> **לנשים בהריון והנקה** - מומלצת ביותר ההדרגה כדי למנוע פעולות מעיים קיצוניות / כאבי בטן לתינוק.