דקלה אהרונוביץ

חוברת מתכונים להכנת מזון מותסס ביתי







6 מתכונים

איך מתחילים בבית

התססה היא אחת השיטות העתיקות לשימור, וגם מקור לחיידקים מועילים. הנה כמה כללים פשוטים שיעזרו להצליח.

כלי

קדרת התססה או צנצנת זכוכית. בצנצנת כדאי לשמור בארון סגור וחשוך.

ניקיון

אין צורך להרתיח את הכלי. מספיק לשטוף ולנגב.

מים

הירקות צריכים להיות מכוסים לגמרי, כדי ליצור סביבה ללא חמצן. מומלץ להשתמש במים מסוננים או מינרליים, כי חומרים כמו כלור עלולים להפריע לחיידקים.

מלח

מלח שאינו מועשר ביוד, רצוי מלח ים ללא חומרים מגבשים או מלח הימלאיה.

מקור החיידקים

הם נמצאים בירקות, במים ובאוויר, ואין צורך להוסיף אותם.

משך ההתססה

ככל שמאריכים, גדל מגוון החיידקים. התססה של כחודש מאפשרת התפתחות של זנים שמתרבים רק בחומציות גבוהה. במלפפון חמוץ כדאי להעביר למקרר אחרי 4-5 ימים בקיץ, אחרת הוא עלול להתמלא בעובש.

אם בפעם הראשונה זה לא מצליח, אל תתייאשו. בפעם השנייה, עם הקפדה על ההוראות, בדרך כלל זה יוצא טוב יותר.

למי לא מומלץ ומה חשוב לדעת

מי שהמערכת החיסונית שלו מוחלשת, כמו מי שעובר כימותרפיה, מושתלי איברים או מי שחולה במחלה אוטואימונית, צריך להתייעץ לפני כן. הפרעות עיכול כמו גדילת יתר של חיידקים במעי הדק (SIBO) ורגישות להיסטמין עלולות להחמיר עם מזון מותסס. בהריון, ואצל ילדים, כדאי להיזהר במיוחד בהתססה ביתית שלא נעשית בבקרה. עובש, ריח רע מאוד או מרקם לא תקין הם סימן להשליך את המזון. מזון מותסס מכיל מלח, וצריך להתחשב בכך למי שיש לחץ דם גבוה.



כרובית וגזר מותססים

טבעוני | ללא גלוטן | צנצנת 750 מ"ל

מצרכים

- 2 כוסות פרחי כרובית קטנים
- 2 גזרים פרוסים דק
- מים
- כפית מלח
- 3 שיני שום
- עלה גפן או עלה כרוב לכיסוי מלמעלה (לא חובה)
- צנצנת זכוכית בנפח 750 מ"ל

אופן ההכנה

1. מכניסים את הכרובית, הגזר ושיני השום לצנצנת זכוכית נקייה. אין צורך להרתיח אותה.
2. מערבבים כפית מלח בכוס מים ושופכים לצנצנת. מוסיפים מים שיכסו היטב את הירקות, ומכסים מלמעלה בעלה גפן או עלה כרוב.
3. אם מוסיפים יותר מכפית מלח, הירקות יהיו קראנצ'יים יותר והתסיסה תיקח יותר זמן.
4. אפשר להוסיף ¼ כפית שבבי צ'ילי לטעם חריף קלות.
5. בימים הראשונים חשוב לפתוח את המכסה כל יום ולשחרר לחץ, עד שהבעבוע מפסיק.
6. אחרי 10 ימים עד שבועיים טועמים, ואם זה מוכן מעבירים למקרר.



קולרבי מותסס

טבעוני | ללא גלוטן | צנצנת 750 מ"ל

מצרכים

- 3 קולרבי
- מים
- 1½ כפית מלח
- 3 שיני שום
- עלה גפן או עלה כרוב לכיסוי מלמעלה (לא חובה)
- צנצנת זכוכית בנפח 750 מ"ל

אופן ההכנה

1. מקלפים את הקולרבי וחותכים לריבועים קטנים.
2. מכניסים לצנצנת זכוכית נקייה. אין צורך להרתיח אותה.
3. מערבבים את המלח בכוס מים ושופכים לצנצנת. מוסיפים מים שיכסו היטב את הקולרבי, ומכסים מלמעלה בעלה גפן או עלה כרוב. המים מכסים גם את העלה.
4. בימים הראשונים חשוב לפתוח את המכסה כל יום ולשחרר לחץ, עד שהבעבוע מפסיק.
5. אחרי 10 ימים עד שבועיים טועמים, ואם זה מוכן מעבירים למקרר.

ממרח לימון מותסס



טבעוני ללא גלוטן

מכינים לימונים מותססים ומהם ממרח

מצרכים

- **ללימונים המותססים:** 1 ק"ג לימונים (מומלץ אורגניים)
- 4 כפיות מלח
- **לממרח:** 1½ כוסות לימונים מותססים
- כוס שמן זית
- כף פפריקה מתוקה

אופן ההכנה

1. חוצים את הלימונים ופורסים אותם דק בסכין.
2. מוציאים את הגרעינים.
3. מעבירים לקערה ומערבבים היטב עם המלח. רצוי ללוש את הלימונים כדי להוציא מהם את הנוזלים.
4. מעבירים את הלימונים והנוזלים לצנצנת זכוכית גדולה (שטופה במים וסבון, אין צורך להרתיח).
5. במידת הצורך מוסיפים מעט מים מלמעלה, שיכסו היטב את הלימונים.
6. שומרים בארון חשוך במטבח.
7. ב-5 הימים הראשונים חשוב לפתוח כל יום ולשחרר לחץ, עד שהבעבוע מפסיק.
8. אחרי שבועיים טועמים, ואם זה מוכן מעבירים למקרר.
9. **להכנת הממרח:** טוחנים בבלנדר מוט או במעבד מזון את הלימונים המותססים, שמן הזית והפפריקה, עד לקבלת ממרח עם קצת חתיכות.
10. שומרים בצנצנת במקרר.



מלפפון כבוש במלח

טבעוני | ללא גלוטן | 5-10 ימי תסיסה

מצרכים

- כ-20 מלפפונים קטנים (עדיף טריים וקשים)
- מלח
- מים רותחים
- 5-6 שיני שום קלופות שלמות
- צרור שמיר
- פלפל שחור גרוס ומעט צ'ילי

אופן ההכנה

1. שוטפים היטב את המלפפונים והשמיר.
2. מכניסים את המלפפונים, השום, הפלפל השחור והצ'ילי לצנצנת זכוכית.
3. מעל שמים את השמיר (אין צורך לקצוץ).
4. מתחילים לכסות במים: לכוס מים רותחים מוסיפים כף שטוחה של מלח, מערבבים עד שהמלח נמס ושופכים מעל המלפפונים. ממלאים מים עם מלח עד לכיסוי המלפפונים.
5. סוגרים את הצנצנת ומניחים על אדן החלון או בארון.
6. בימים הראשונים פותחים את המכסה פעם ביום כדי לשחרר את הגזים שנוצרים מהתסיסה.
7. אחרי 5-10 ימים המלפפונים מוכנים. איך יודעים? טועמים. כשהם מוכנים, מעבירים את הצנצנת למקרר.



גזר מותסס

טבעוני ללא גלוטן

10 ימים עד שבועיים תסיסה

מצרכים

- 1 ק"ג גזרים כתומים ולבנים (עדיף קטנים)
- 1-2 כפיות מלח (לפי מידת המליחות הרצויה)
- 2 שיני שום
- מים

אופן ההכנה

1. פורסים את הגזרים דק בסכין או במעבד מזון.
2. מכניסים לצנצנת זכוכית גדולה (שטופה במים וסבון, אין צורך להרתיח).
3. מערבבים מלח בכוס מים ושופכים מעל הגזר.
4. ממלאים מים שיכסו היטב את הגזרים.
5. שומרים בארון חשוך במטבח.
6. ב-5 הימים הראשונים חשוב לפתוח כל יום ולשחרר לחץ, עד שהבעבוע מפסיק.
7. אחרי 10 ימים עד שבועיים טועמים, ואם זה מוכן מעבירים למקרר.



כרוב כבוש ביתי

טבעוני | ללא גלוטן | שבועיים עד חודש תסיסה

מצרכים

- 1 ק"ג כרוב לבן
- ½ ק"ג גזר
- 2 כפות מלח (30 גרם)

אופן ההכנה

1. פורסים את הכרוב דק בסכין או במעבד מזון. ככל שפורסים דק יותר, הכרוב יוצא רך וחמוץ יותר.
2. מגרדים את הגזר בפומפיה דקה או במעבד מזון.
3. מעבירים לקערה גדולה ומערבבים עם המלח. מערבבים היטב בידיים כדי להוציא נוזלים מהכרוב והגזר.
4. מעבירים לצנצנת גדולה או לקדירת כבישה ודוחסים היטב.
5. חשוב לוודא שכל הכרוב מכוסה בנוזל.
6. מכסים מלמעלה בעלה של כרוב או בעלי גפן.
7. בקדירת כבישה מניחים את המשקולות, סוגרים וממלאים מים במכסה.
8. בצנצנת חשוב ב-5 הימים הראשונים לפתוח ולשחרר לחץ כל יום, עד שהבעבוע מפסיק.
9. שומרים בארון חשוך למשך שבועיים עד חודש (תלוי בעונה).
10. אחרי שבועיים עד חודש טועמים, ואם זה לטעמכם מכניסים למקרר.
11. אם משתמשים בקדירה, מוציאים את הכרוב ומעבירים לצנצנות קטנות במקרר.

בתאבון!

מקווה שתיהנו מההתססה בבית.
עוד מתכונים, מאמרים ופרקי פודקאסט תמצאו באתר.

diklaaharonovich.com

המידע בחוברת הוא כללי, נועד להנגיש ידע, ואינו תחליף לייעוץ תזונתי אישי או לייעוץ רפואי.
אם נוטלים תרופות או סובלים ממצב רפואי, כדאי להתייעץ עם הרופא המטפל.