



בריאות תוססת

רבות נאמר על חשיבותם של החיידקים הפרוביוטיים לבריאותנו. מתברר שאנחנו יכולים להשיג אותם בכמות ראויה בהתססה ביתית פשוטה. המדריך המלא למזונות מותססים וליתרונותיהם הבריאותיים



יש בגופנו חיידקים טובים, שמגנים עליו וחינויים לתפקודו התקין, אבל יש בו גם חיידקים פתוגניים, שאחראים להרס התאים, לתהליכי דלקת

ולהתפתחות מחלות. אפשר להיטיב עם הגוף באמצעות הגדלת מושבת החיידקים החיוניים, המביאים אותו לשגשוג ולאזון. אחת הדרכים לעשות זאת היא צריכת מזונות העשירים בחיידקים טובים, חיידקים פרוביוטיים, שמקורם בתזונה מותססת בתהליך מסורתי ביתי.

"פרויקט חשוב בשם 'המיקרוביום האנושי' עוסק בחשיבות ובתועלת הרבות שיש למושבות החיידקים הטובים, הפרוביוטיים, בתפקוד מערכת העיכול והגוף כולו. מעבר לתועלת שלהם בפעילות העיכול, החיידקים הפרוביוטיים חיוניים לתפקוד תקין של מערכת החיסון, מייצרים ויטמינים כגון בי 12 וויטמין קיי ומגנים על גופנו מפתוגנים כגון וירוסים, חיידקים, טפילים ופטירות", מסביר הנטורופת, המטפל האירורודי וההרבליסט הקליני יגאל קוטיין.

"מחלות כרוניות, דלקתיות ומטבוליות, ובפרט מחלות אוטואימוניות כגון סוכרת, פיברומיאליגיה וטרשת נפוצה, מקושרות ישירות לרמה נמוכה של מיקרוביום, חיידקים פרוביוטיים. מצבים רפואיים כגון השמנה, עייפות כרונית, אלרגיות וחולשה חיסונית מקושרים ישירות לירידה ברמת החיידקים המועילים. גם התפתחות וגדילה תקינות של תינוק ושל מערכת העיכול שלו קשורות ישירות לרמות החיידקים המועילים שלו ושל אמו. כמו כן, החיידקים הטובים משפיעים גם על בריאות חלל הפה והשיניים".

מהו עיקר פועלם של החיידקים הטובים?
"עיקר פועלם הוא חיזוק פעילות מערכת העיכול. רובם שוכנים במעי הגס ומסייעים בפירוק המזון ובספיגתו, בנטרול רעלים ומזיקים שונים הבאים מהמזון ובשמירה על שלמות רירית מערכת העיכול ועל פעילות מעיים תקינה. אנחנו יודעים כיום כי

מותססים ודייסות מותססות המצויים בתרבויות שונות בכל העולם. בעבר הייתה התססת המזון על ידי חיידקים חלק מרכזי בשימור מזון, ומעבר לכך - מרפאים תזונתיים הבינו כי אכילה שגרתית של מזון מותסס במינון נכון מועילה ביותר לפעילות מערכת העיכול ולבריאות הגוף".

מהי פעולת ההתססה? "הכוונה במונח 'מזון מותסס' (פרמנטציה, fermentation) היא למזון שעבר שינוי, בעיקר מבחינת הסוכרים, על ידי מיקרואורגניזמים, בעיקר חיידקים, וכן לתוצרים של אותו תהליך - אנזימים, חומצות שונות, פחמן דר-חמצני ואלכוהול".

מהי חשיבות צריכת המזון המותסס על בסיס יומיומי? "המזונות המותססים תורמים לגופנו חיידקים מועילים מסוגים שונים (תלוי במזון) וחומצות שונות כגון חומצה לקטית וחומצה אצטית, שמעלות את החומציות בקיבה ומשפרות את העיכול ואת הספיגה. מזונות אלה מעלים את רמת החומציות של מערכת העיכול ומשפרים את התנועתיות של העיכול. התססת המזון גורמת לחומרים שונים במזון להתפרק ולהיות קלים יותר לעיכול וזמינים יותר לספיגה - למשל פירוק פחמימות לסוכרים, חלבונים לחומצות אמינו ושומנים לחומצות שומן. אף שחומרים אחרים במזוננו מרעים את פעילות מערכת העיכול

החיידקים הטובים במעיים ובגופנו ככלל חשובים ביותר לבריאותנו, ומשקיעים משאבים רבים בהבנת המנגנונים האלה ובמיפוי סוגי החיידקים השונים".

מהו הקשר של הפרוביוטיקה לנושא?
"המושג 'פרוביוטיקה' הוטבע בשנת 1965 על ידי חוקרים מארצות הברית, אבל רפואות מסורתיות שמקורן בהודו, בסין, בשבטים אינדיאניים ובאירופה העתיקה מכירות את העוצמה הגלומה במזונות העשירים באותם חיידקים מועילים זה אלפי שנים. חוקרים גורסים כיום כי יש עדויות להתססת משקאות עוד לפני 9,000 שנה בסין. אותן רפואות מסורתיות הדגישו את בריאות מערכת העיכול כתנאי ראשון לבריאות הגוף כולו והשיגו אותה באמצעות מזונות מותססים העשירים בחיידקים פרוביוטיים. תמיד הייתה מנה קטנה של מזון שעבר התססה כחלק אינטגרלי מהארוחה".

אילו מזונות למשל? "יוגורט, טאקרה (מי גבינה מותססים) וירקות מוחמצים בהודו; מיסו, טמפה וירקות כבושים בסין; קימ'צ'י (כרוב כבוש) בקוריאה; אומבושי ונאטו ביפן; ירקות ופירות כבושים בתרבות המוסלמית והערבית; קפיר בתורכיה, ובבלקן; כרוב כבוש באירופה; וכן אלכוהול, חומץ, ירקות כבושים ומוחמצים, לחמים



ומבטלים את התססת המזון כמעט לחלוטין, במזונות מסוימים רמת החומרים המועילים וכוסר ספיגתם עולים אחרי התססת המזון וכן כמות זמינות חומרים אנטי־סרטניים, למשל גלוקוזינולאטים הנמצאים ברמה הגבוהה ביותר בכרוב כבוש".

האם סגולות ההתססה נשמרות גם במוצרים ארוזים בסופר? "המזון המותסס המעובד, התעשייתי והמשומר נטול ערך תזונתי כמעט, ובוודאי נטול יתרונות שיש למזון מותסס טרי וביתי עקב פסטורו, שמחסל את כל החיידקים המועילים; חימומו; הוספת חומרים משמרים, חומרי טעם וריח, סוכר רב או מלח רב; ושימור המזון בתנאי ואקום. במזון או במשקה מותססים הכוונה היא להתססה ביתית, ללא פסטור או בישול המזון וללא שימוש בחומרים משמרים או בתוספות כימיות".

מזונות מותססים מתאימים לכל אדם?

"לכל מזון או משקה מותססים איכויות משלהם והרכב חיידקים וחומרי הזנה שונים, ולכן מזונות מותססים שונים יתאימו לאנשים שונים ולמצבי בריאות שונים. למזונות המותססים השפעה עוצמתית על מערכת העיכול, ולעתים כשמתחילים לצרוך מזון מותסס מערכת העיכול מגיבה בגזים כתוצאה מפירוק מוגבר של רעלים וייעול מערכת העיכול. ההמלצה היא להתחיל במינון נמוך של אותו מזון ולהעלותו בהדרגה. "יש כיום בשוק התזונה הבריאה מזונות מותססים רבים המיוצרים בדרך ביתית - מירקות כבושים, 'גבינות' צמחיות מותססות כגון גבינת קשיו ויוגורט מחלב לא מפוסטר ועד מזונות מיוחדים כגון קפיר (התססת חלב) או קמבוצ'ה (התססת תה באמצעות פטרייה מיוחדת), התססה של דגנים לדייסות או לחמים (כגון לחם טף או מחמצת) ועוד".

כמה דרכים קיימות להתססה? "יש מתכונים שמשתמשים בדרך המסורתית של התססת מזון - חיידקים המצויים בסביבתנו, יש מתכונים שמשתמשים בתוספת של פרוביוטיקה (למשל, באמצעות פתיחת כמות תוסף תזונה וריקון תכולתה אל המזון) ויש שמשתמשים בתחילית (סטרטר) של חיידקים. יש מזונות מותססים רבים ורובם קלי הכנה".

מתכונים תוססים

כרוב כבוש

מתכון של יגאל קוטין

החומרים

- 2 ראשי כרוב לבן או אדום בינוניים (כ־600 גרם כל אחד), טריים ואורגניים
- 2 כפות מלח אטלנטי
- 1 כוס מים

אופן ההכנה

- 1 מסירים את ליבת הכרוב ואת שלושת העלים העליונים שלו ומנסים לשמור אותם שלמים. מניחים בצד.
- 2 קוצצים את הכרוב לחתיכות קטנות במעבד מזון או בסכין, מניחים אותו בקערה גדולה, שופכים עליו את המלח והמים ולשים אותו בחוזקה עד שהוא מתחיל להגיר נוזלים. הסוד בכרוב כבוש טמון ב"עיסוי" שמעניקים לכרוב. נותנים לכרוב הקצוץ לנוח בקערה במשך כשעתיים.
- 3 מעבירים את הכרוב הקצוץ לצנצנת זכוכית מעוקרת היטב בעלת מכסה אטום לחלוטין (אפשר להוסיף בשלב זה ירקות, אצות, צמחי מרפא ותבלינים), דוחסים אותו ככל האפשר, ונותנים למי הכרוב לעלות ולהציף את הכרוב, מכסים בעלי הכרוב השלמים ומניחים מעליהם את ליבת הכרוב. סוגרים את מכסה הצנצנת בעדינות אך בעוצמה כך שיווצר לחץ על הכרוב.
- 4 מניחים את צנצנת הכרוב במקום חמים בחוץ במשך שלושה ימים. הכרוב מוכן כשצבעו מתבהר וטעמו טעים ועדין. אם רוצים כרוב חמוץ יותר, משאירים אותו לתסוס במשך זמן רב יותר.
- 5 פותחים את הצנצנת, מסירים את ליבת הכרוב ואת עלי הכרוב שהנחנו למעלה, מורידים את שכבת העובש שהצטברה ומסננים. את המים אפשר לשתות - חצי כוס שלוש פעמים ביום. הכרוב נשמר במקרר במשך כשלושה שבועות.

יגאל קוטין: igalkutin@gmail.com
www.ayurveda-heal.co.il



צילום: שאטרסטוק, א.ס.א.פ. קריאייטיב

יוגורט פרוביוטי מתכון באדיבות "ראמה"

החומרים

- 300 גרם קשיו
- 100 מ"ל ריג'וולק (נוזל פרוביוטי)
- מיץ מ־1 לימון
- 1 כף סוכר קוקוס

אופן ההכנה

- 1 משרים את הקשיו במשך שלוש שעות לפחות במים מסוננים ללא כלורין בכמות שמכסה את הקשיו.
- 2 מסננים ושוטפים את הקשיו המושרה.
- 3 טוחנים את הקשיו עם הריג'וולק ו־300 מ"ל (1¼ כוסות) מים, מעבירים לצננת וממלאים עד שלושה רבעים ממנה כדי להשאיר מקום לתסיסה.
- 4 סוגרים את הצננת ומניחים בצד 24 עד 48 שעות. הסימן לתסיסה הוא בועות והכפלה של החומר.
- 5 כשהקשיו מוכן, מערבבים פנימה את מיץ הלימון ואת סוכר הקוקוס או יוגורט פרוביוטי טבעי. אפשר להעביר לתסיסה נוספת בבד גבינה.



צילום: נשוח

פשוט בריא

כשיובל דלשד גילה שבדיקות הדם שלו אינן תקינות, הוא החליט לטפל בבריאותו בדרך טבעית, בתזונה המבוססת בעיקר על נבטים שהנביט בעצמו. מכיוון שלא מצא מנבטות שהשביעו את רצונו, הוא החל לייצר מנבטות מחמר בסיוע קדר מקצועי. כשהביקוש למנבטות מהסביבה החל להגיע, נוסד מותג המנבטות "פשוט", שהתרחב לכלים נוספים - כולם מחמר ונרקחים בייצור מסורתי. לחמר יתרונות רבים על פני חומרים תעשייתיים אחרים בשימור המזון, באפייה ובבישול, והתוצאה בריאה יותר. בין מגוון המוצרים יש כלים מחרס חזק לאפיית לחם המדמה אפייה בטבון וכלי אידיוי על פי חוכמת המטבח הסיני לאידיוי ירקות, כיסונים, אורז, מרק ותבשילי קדירה. טכניקת האידיוי שומרת על הוויטמינים והמינרלים של חומרי הגלם והטעם משגע. כלי נוסף הוא כלי לכבישת ירקות בתהליך תסיסה (כרוב, כרובית, גזר, צנון, לפת, קולרבי, מלפפונים, ג'ינג'ר, סלק, שומר, בצל סגול, קייל ואף משקה סיידר מוגז מתפוחים). התהליך נעשה מעצמו עם מיצי הירק בלחץ המופעל עליהם וללא כל תוספת חומרים, מלבד מלח ים. שיטת השימור הזאת משמרת את הרכיבים הטבעיים שבירק הנכבש ויוצרת חיידקים פרוביוטיים. "מה שנחוץ לחיידקים הטובים כדי להתרבות הוא גלוקוז מהצמח ללא חמצן", מסביר דלשד. "רבע כוס של כרוב כבוש טבעי שוות ערך להרבה כדורים פרוביוטיים ותוספי תזונה". www.pashutli.co.il

סודות ההתססה

דיאנה גרטנר, מטפלת בתזונה ומורה לצ'י קונג, מאמינה ששינוי תזונה הוא דרך נהדרת לבחור בבריאות. גרטנר פותחת צוהר אל עולם הבריאות באמצעות סדנאות להתססת מזונות בהנחייתה - סדנת קפיר וסדנת ירקות כבושים פרוביוטיים. בסדנת הקפיר גרטנר מסבירה על יתרונות צריכת משקאות מותססים, והמשתתפים מתנסים בהתססת גרגרי קפיר על בסיס חלב ועל בסיס מים ומקבלים הסבר מפורט על תהליך ההכנה. בין לבין הם טועמים קפיר מים, קפיר חלב, לבנה מקפיר חלב וקינוחים, ובסוף הסדנה הם מקבלים חוברת מתכונים וגרורים להתססה ביתית. "בתהליך ההתססה נוצרים חיידקים פרוביוטיים, החיוניים ביותר לגופנו. שמירה על פלורת מעיים מאוזנת על ידי צריכת מזונות ומשקאות מותססים מועילה למגוון בעיות - מבעיות עיכול ומערכת חיסון חלשה ועד דיכאון", מסבירה גרטנר. bit.ly/2k7OMZx, מסבירה גרטנר.



מועדון הבריאות

מועדון חבר מציע לעמיתיו ולציבור הרחב להכיר את מזונות העל מקרוב. מלבד זרעי צ'יה, קייל וזרעי פשתן, גם בטטה ואבוקדו הם מזונות על, ורובנו איננו מודעים לכך. בניצוחו של שף עומר מילר, במועדון הרימו את הכפפה והשיקו את פרויקט "Super חבר", המאפשר להכיר את יתרונותיהם של מזונות העל ולשלוח מתכונים בז'אנר הזה. המתכונים יפורסמו באתר www.hvrplus.co.il.

מזגים בטבעונות

חברת ליב לשיווק מוצרי בריאות משיקה טעמים חדשים של תחליפי חלב צמחיים מבית מותג המזון האיטלקי איזולה ביו: משקה אורז מלא אורגני ללא גלוטן דל במלח וללא תוספת סוכר, ומשקה שיבולת שועל בתוספת קפה, אורגני גם הוא אבל מכיל סוכר. מחיר: 13.90 שקלים. להשיג בחנויות טבע וברשתות נבחרות.

סופרפודס להמונים

יצרנית המזון מיה משיקה סדרת "בריאות מן הטבע" ובה אוסף קטניות וזרעים. הסדרה מציעה ארבעה סוגי קינואה - שחורה, אדומה, לבנה ומיקס; זרעי צ'יה; דוחן; סובין חיטה וסובין שיבולת שועל; פשתן; ושיבולת שועל. אפשר לפתוח את הבוקר בקערת שיבולת שועל וזרעי צ'יה, ליהנות בצהריים מתבשיל קינואה בצבע האהוב ולשדרג את סלט ארוחת הערב בזרעי פשתן שנטחנו במקום. כך אפשר להזין את הגוף בוויטמינים, במינרלים, בחומצות אמינו חיוניות ובחומצות שומן. המוצרים זמינים ברשתות השיווק הגדולות, בשונה ממרבית מוצרי התזונה הטבעית. מחירים: 13.90 - 19.90 שקלים. כשר פרווה, בהשגחת בד"צ העדה החרדית ירושלים. להשיג בכל רשתות השיווק (למעט שופרסל).

מהיר וקפדני

בהצלבות הרחובות הרצל ורוטשילד שוכנת סוסו אנד סאנס, פנינת הקולינריה החדשה של שף עומר מילר, הפעם בז'אנר גסטרונומי מסוג אחר. סוסו היא מסעדת המבורגרים שמיקומה האורבני מרמז גם על אופייה - קלילה, מפתיעה וחפה מיומרות. הישיבה מסביב לבר פתוח הניצב באמצע שדרות רוטשילד, השירות אדיב ומחויק, הכלים חד-פעמיים (הסכ"ם אקולוגי) והתחלופה מהירה. התפריט מציע המבורגרים בכמה סוגים וגדלים: צ'יזבורגר, קריספי צ'יקן ו-80 אחוזים בקר + 20 אחוזים טלה או חזה אווז או מח עצם או גבינת צ'דר (34-56 שקלים). מעל למרקחת העיסית הזאת אפשר להוסיף אנס טרי, גואקמולי, פלפלים חריפים, ראגו פטריות או תוספת אחרת מהתפריט (8 שקלים).

לצד המגוון מן החי המקום מציע גם המבורגר טבעוני מצוין (34 שקלים), שנרקח טרי מדי בוקר מקוואקר, מלקט פטריות ומבצלים. הקציצה המזינה הזאת מגיעה בין שני חצאי לחמנייה טרייה מקמח רגיל או ללא גלוטן. הירקות טריים להפליא, רוטב הבית הסודי משובח, הקטשופ החרף פיקנטי ונהדר וכדורי הפירה הקטנטנים ברוטב צ'דר הם חטא גסטרונומי מוצדק כשלעצמו (16 שקלים).

סוסו אנד סאנס היא בהחלט המקום להמבורגר בשרי או טבעוני משובח לצד צ'יפס או כדורי פירה פריכים - וכל זאת עם טאץ' של שף חסר פשרות בישיבה בבר פתוח בלוקיישן פוטוגני. הרצל 6 תל אביב, פתוח: 12:00 עד אחרון הלקוחות.

הכותבת היא כותבת תזונה ואורח חיים בריא, בעלת אתר ובלוג ומאמנת אישית לאורח חיים בריא ושמן. naturetali.com



צילום: משה כהן