



ԽՆՁՈՐԻ ՔԱՅԱԽԻ ՕԳՏԱԿԱՐ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ, ՈՐՈՆՔ ԵՐԲԵՄՆ ՄՈՌԱՑՈՒԹՅԱՆ ԵՆ ՄԱՏՆՎՈՒՄ

Խնձորի քացախ, թերևս, կարելի է գտնել յուրաքանչյուրիս խոհանոցում. այն սովորաբար համբերատար ու աննկատ սպասում է, թե երբ կկիրառվի որևէ ուտեստ կամ թխվածք պատրաստելիս, իսկ երբ հասնում է իր հերթը, ուտեստին ու թխվածքին հաղորդում է այն համը, որն առանց քացախի մի փոքր անկատար կլիներ: Մենք առանձնացրել ենք խնձորի քացախի այն օգտակար հատկությունները, որոնց մասին իմանալուց հետո ձեր տանն այս մթերքն այլևս ստիպված չի լինի երկար սպասել իր հերթին:

Խնձորի քացախն էնզիմներով ու պրոբիոտիկներով հարուստ ֆերմենտացված մթերք է, որը ստացվում է խնձորի խմորման արդյունքում: Թեև կան աղբյուրներ, որոնք հավաստիացնում են, որ խնձորի քացախը պարունակում է այնպիսի սննդանյութեր, ինչպիսիք են վիտամին C-ն, B խմբի վիտամինները, մագնեզիումը և կալիումը, սակայն այդ տվյալները չեն ապացուցվել: Քացախի գլխավոր առավելությունը առողջության համար օգտակար հակամիկրոբային միացություններն են՝ քացախաթթուն և կիտրոնաթթուն:

ԽՆՁՈՐԻ ՔԱՅԱԽ(ՄԱՔՈՒՐ ՏՆԱԿԱՆ)



ԱՐՏԱԴՐՎԱԾ Է՝ ԴԵԿՏԵՄԲԵՐԻՆ 2024Թ.



Մեր կողմից
պատրաստված խնձորի
քացախի բաղադրությունն
ու սկզբունքները

ԽՆՁՈՐԻ ՔԱՅԱԽԻ ՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄԸ
ԵՎ ՆՐԱ ԿԻՐԱՌՈՒԹՅՈՒՆԸ
ԺՈՂՈՎՐԴԱԿԱՆ ԲԺՇԿՈՒԹՅԱՆ
ՄԵԶ



ՆԱԽԱԳԾԱՅԻՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ





ՕԳՏԱԿԱՐ ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ

- ✓ 1-3 թեյի գդալ խնձորի քացախի ընդունումը ուտելու ժամանակ իջեցնում է արյան ճնշումը
- ✓ Ուտելուց կես ժամ առաջ, օրական 2 անգամ կարելի է խմել քացախաջուր՝ 1 թեյի գդալ քացախ, 200 մլ ջուր, 1 թեյի գդալ մեղր/ոչ մի դեպքում չի կարելի ավելացնել ոչ քացախի քանակը, ոչ քացախաջուրը խմելու հաճախականությունը:
- ✓ Լուծույթն ունի նաև քնաբեր հատկություն և որոշ դեպքերում հանգստացնում է գլխացավը:
- ✓ Ուտաթաթի սնկային հիվանդություն. բամբակե խծուխը թրջեք քացախի մեջ, ներմերսեք վնասված մասերին, կատարեք օրը 2-3 անգամ:
- ✓ Միջատների խայթոց. Մշակեք վերքը քացախով: Խայթոցից պաշտպանելու համար մարմնին քսեք խնձորի քացախի ջրային լուծույթ: Ջկոտոց. Խմեք մի քանի կուլ թույլ քացախաջուր: Կապտուկներ. Կերակրի աղը լուծեք խնձորի քացախի մեջ: Թրջեք բամբակե խծուծը, դրեք վնասված տեղի վրա, ծածկեք թաղանթով, վիրակապեք



ՄՆՈՒՑՈՒՄ

Խնձորի քացախի 94%-ը ջուր է և 5%-ը քացախաթթու՝ 1% անխաջուր, ճարպ կամ սպիտակուց:

100 գրամ (մլ) քանակի մեջ այն ապահովում է 22 միկրոբակտերիաներ պարունակությամբ



www.goris3school.am



ԽՆՁՈՐԻ ՔՍՑԱՄԻ ՕԳՏԱԿԱՐ ՆՇԱՆԱԿՈՒԹՅԱՆ ՄԱՍԻՆ

Խնձորի քացախ տնային պայմաններում կարելի է պատրաստել անմիջապես խնձորից: Այն պատրաստվում է հետևյալ կերպ:

Խնձորները լվանում են, հեռացնում փտած և որդուտ մասերը, ձգում կամ անց կացնում մսադաշով կամ քերիչով: Այս հում խյուսը լցնում ենք իր տարողությանը համապատասխանող տարայի մեջ, այնպես, որ հետո ավելացնենք նախապես եռացրած և սառեցրած ջուր /0,4 կգ խնձորին խյուսին՝ 0,5 լ ջուր/: Ջրի յուրաքանչյուր լիտրին ավելացնում ենք 100գ մեղր կամ շաքար, ինչպես նաև 10- ական գրամ թթխմոր և 20-ական գրամ չոր սև հաց:

Այս խառնուրդով անոթը պահում ենք 20-30 ջերմաստիճան ունեցող սենյակում, բերանը ծածկում ենք մաղյայով: Այդ պահից սկսվում է ֆերմենտացիայի, այսինքն խմորման 1-ին փուլը: Պետք է ամեն օր խառնել խյուսը, որ հանկարծ չորոքոսնի: Մոտավորապես 10-14 օր հետո, երբ խյուսն ու ջուրը առանձնանում են, ստացված զանգվածը քամում ենք, լցնում լայն բերանով տարայի մեջ:

Այդ հյութի յուրաքանչյուր լիտրին կարելի է ավելացնել 50-100 գրամ մեղր:

Այդ ժամանակ արդեն սկսվում է ֆերմենտացիայի/ խմորման/ 2-րդ շրջանը: Նորից անոթը դնում ենք տաք տեղում, խմորման պրոցեսի շարունակման նպատակով: Խմորուր կարելի է համարել ավարտված, երբ հեղուկը հանտարսովի և պարզվի:

Խնձորի քացախը պատրաստ կլինի 40-60 օր հետո: Այնուհետև անոթից կարելի է անց կացնել մաղյայից՝ զտելու նպատակով, դատարկել շշերի մեջ, ամուր փակել, և պահել հով տեղում:

