

w ziarnkach kefirowych znajduje się tak zwany grzybek kaukazki (dispora caucasia) i twierdzą, że właśnie temu grzybkowi przypada bardzo ważna rola w przygotowaniu „Kefiru“ przy fermentacji, inni znów twierdzą przecząco, iż ziarnka wymienionego grzybka nie zawierają. Większość tych drobnoustrojów połączona jest w nitki, pokryte grubą galaretkową skórą. Wielka ilość takich drobnoustrojów spaja się skórkami w jedną całość czyli w ziarnko.

W ziarnkach znajduje się oprócz grzybków drożdżowych i bakterii kefirowych również grzybek, wytwarzający kwas mleczny.

Przy wyrabianiu kefiru czyli w procesie fermentacji spowodowanej dodaniem ziarenek kefirowych do mleka, zamienia się cukier mleczny znajdujący się w mleku, na kwas mleczny, kwas węglowy i alkohol, a większa część ciała serowego (Casein) przetrwarza się na białko strawione do połowy (propepton Lemialbumosy).

Kwas mleczny pobudza organy trawiące, kwas węglowy orzeźwia sprawiając przyjemność, równocześnie wypędza gazy zgnilne z człowieka; pozostałe zaś ciała białkowe w formie propeptonu są pożywcze i łatwo strawne. Wytworzony przy fermentacji alkohol w małej ilości, nie szkodzi zdrowiu.

„Kefir“ jest płynem białawym na rodzaj śmietany i bogatym w kwas węglowy, smak jego jest słodkokwaśnawy i przyjemny. Pożywność jego jest bardzo znaczna, jest zarazem łatwo strawny; odznacza się równocześnie jako środek leczniczy w różnych chorobach.

„Kefir“ różni się znacznie z powodu większej jego zawartości ciała białkowego i małej ilości kwasu mlecznego oraz alkoholu od tak zwanego „Kumys“ napoju wyrabianego przez Kirgizów i Baszkirów na sposób zakiszenia mleka końskiego.

Oprócz tak wielu i poważnych zalet „Kefiru“ posiada on jeszcze jedną — mianowicie: zaletę „taniaści“ i z tych wszystkich tutaj wymienionych powodów powinien każdy człowiek, ze względu na utrzymanie zdrowia swego, codziennie pić „Kefir“!

W następnym miesięczniku podamy sposób wyrabiania dobrego „Kefiru“ w domu i uwydatnimy znaczenie jego jako środka pożywczego i leczniczego. Na zakończenie wskażemy jak przeprowadzić pożyteczną dla organizmu ludzkiego kurację kefirową.



Wartość miodu.

Dr. chem. Kwaśnik.

Dzieci, co wam dać na kolację? pyta matka swych małych, zebranych przy stole. Jednogłośnie brzmi odpowiedź: Prosimy mamusię o chleb z miodem i herbatę z miodem! Dlaczego odpowiedź ta jest prawie codziennie jednaka? Dlatego, iż miód jest jednym z najważniejszych środków pożywczych, zastępujących różne inne potrawy ludzkie i stojący człowiekowi do użytku. Niemieckie przysłowie mówi: „Honig macht feurig“, to znaczy miód rozpala, czyli dodaje werwy. W wielu wypadkach miód nawet zaoszczędza wydatki na lekarza i aptekę, ponieważ czyni organizm człowieka odporniejszym na różnego rodzaju bakterie chorobotwórcze. Dzieci za łyżkę miodu chętnie spełniają niejedną czynność, którejby bez niego