

und bestehen aus verschiedenen Hefepilzen. Während die einen in den Keßirkörnern den kaukasischen Pilz (*dispora caucasia*), nachgewiesen zu haben glauben und behaupten, daß gerade diesem Pilz eine wichtige Rolle bei der Herstellung des Keßirs, d. h. bei dem Gärungsvorgange zufalle, bezweifeln die anderen sein Vorhandensein in den Körnern. Die einzelnen Bazillen sind meist zu Fäden verbunden und von einem dicken Gallerthhäutchen umgeben; große Mengen von diesen Bazillen schmelzen mit ihrem Häutchen zu einem Korn zusammen. In den Keßirkörnern ist außer den Hefepilzen und Keßirbazillen auch der Milchsäurepilz vorhanden.

Bei dem Gärungsvorgang, der sich bei der Herstellung von Keßirmilch unter der Einwirkung der Keßirkörner abspielt, wird der in der Milch enthaltene Milchsucker in Milchsäure, Kohlensäure und Alkohol, ein großer Teil des Käsestoffes (Casein) in halb verdautes Eiweiß (Propepton, Hemialbumose) umgewandelt.

Die Milchsäure wirkt anregend auf die Verdauungsorgane, die Kohlensäure erfrischt angenehm und treibt die Fäulnisgase aus dem Unterleib, und die Eiweißstoffe, in der Form von Propepton sind nahrhaft und leicht verdaulich.

Was schließlich den Alkohol angeht, so entstehen davon im Keßir durch die Gärung nur geringe Mengen, die eine gesundheitsschädliche Wirkung nicht hervorzubringen vermögen.

Der Keßir ist eine weißliche, rahmartige, kohlenäurereiche Flüssigkeit, von angenehmem süßsäuerlichem Geschmack und gilt mit Recht als ein außerordentlich nahrhaftes, leichtverdauliches Nahrungsmittel und zugleich als ein vortreffliches Heilmittel gegen mancherlei Krankheiten. Von dem ihm verwandten Kumys, einem bei den Kirgisen und Baschkiren aus Stutenmilch bereiteten, gegorenem Getränk, unterscheidet er sich hauptsächlich durch seinen größeren Reichtum an Eiweißstoffen und seinem geringen Gehalt an Milchsäure und Alkohol.

Der „schäumende Michwein“ hat so viele Vorzüge, nebenbei auch noch den der Billigkeit, daß er, namentlich bei uns, eine noch viel größere Verbreitung verdient, als er sie bis jetzt gefunden hat.

Es soll nun im folgenden zunächst gezeigt werden, auf welche Weise man im Haushalt einen guten Keßir herstellen kann, sodann soll seine Bedeutung als Nahrungs- und Heilmittel eingehend gewürdigt und im Anschluß daran eine Anleitung gegeben werden, wie eine Keßirkur zweckmäßig durchzuführen ist.

(Fortsetzung folgt)



Der Wert des Honigs.

von Dr. chem. Kawśnik.

Kinder, was soll ich euch zum Abendessen geben? fragt die Hausmutter ihre am Tisch versammelten Kleinen. Sie fragt nur, weil sie die Antwort kennt. Vielschweigend antwortet sie zurück, Mutter, bitte Honig mit Tee! Tee mit Honigbrot.