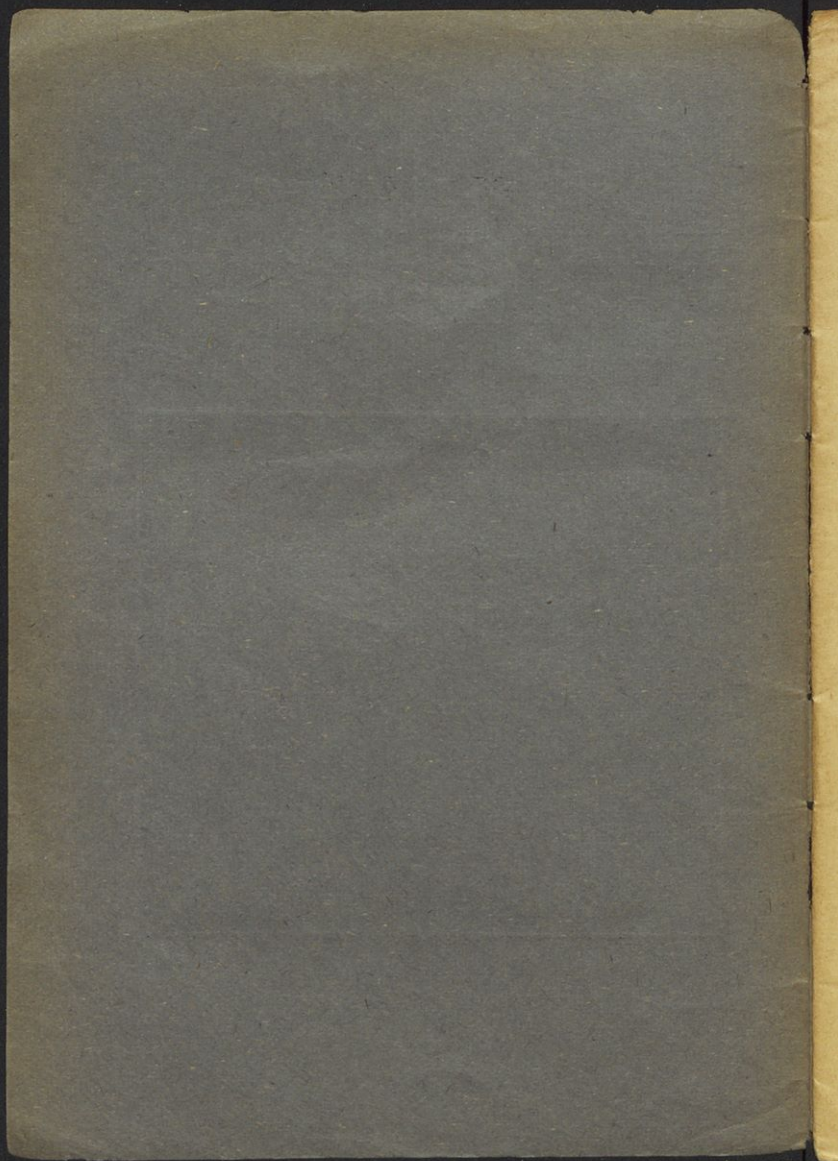


45383

J. VERBIČ

VREDNOST IN PORABA
MEDU





PROF. J. VERBIČ

VREDNOST IN PORABA MEDU



LJUBLJANA 1932

ZALOŽILO ČEBELARSKO DRUŠTVO V LJUBLJANI | TISK J. BLASNIKA NASL.,
UNIVERZITETNA TISKARNA IN LITOGRAFIJA D. D. V LJUBLJANI
ODGOVOREN L. MIKUŠ

45383



PREDGOVOR

Čebelarji večkrat tožijo, da ne morejo prodati medu. Eden izmed vzrokov, da ta žlahtni pridelek težko razpečavajo, je, da sami in kupovalci premalo vedo, kako imenitno živilo in mnogostransko zdravilo je med. Te razmere naj pomaga ublažiti naslednji spis.

Kar je o hranilnosti in zdravilnosti medu povedanega, niso mnogo obetajoče, a največkrat pretirane trditve zgovorne reklame, temveč znanstveno utemeljene izjave nepristranih, slovečih zdravnikov in raziskovalcev živil. Pri manj znanih in novejših ugotovitvah stoje številke, ki kažejo na zadnji strani navedeno delo (knjigo, članek), iz katere je snov posneta. Ostala vsebina spisa se opira na dolgodobne izkušnje spretnih čebelarjev. Vpoštevanje obravnane snovi bo ugodno vplivalo na prodajo medu in na ljudsko zdravje.



„Mi jemo med!“

„Mamica nima denarja za med!“

Med kot živilo.

Vsa vrednost medu temelji na njegovih sestavinah. Največ, to je 70—80 % ima sadnega in grozdnega sladkorja, ki daje človeku prepotrebno toploto in njegovim mišicam moč, da vršijo svoje delo. Ta sladkorja se bistveno razlikujeta od tvarin, ki služijo v enake svrhe. Imata namreč to posebno odlično svojstvo, da brez vsakega dodatka, vpliva in pomoči želodca in črevesa ter da brez ostanka prehajata v človeško kri. Navadni trsni ali pesni sladkor, ki ga uživamo v kavi ali drugih jedeh, se ne more z njima primerjati. Tega mora želodec s svojimi fermenti šele razkrojiti, da dobi svojstvo sadnega in grozdnega sladkorja in da je prebaven. Pot prebave navadnega sladkorja je torej daljša in zahteva več pomoči od človeškega telesa kakor med. Še težje delo ima želodec s prebavo kruha, jajc, mleka, mesa itd. Med daje med vsemi hranili najlažje in najhitrejšo mišicam za delo potrebno moč in telesu toploto.

Še več! Med ima fermente, encime in organske kisline, ki pomagajo želodcu pri razkrajanju in prebavi druge hrane. (10.) Njegovi vitamini pa so po izjavi dr. Emerichove neogibno potrebni pri prenavljanju človeških staničin. (1.)

Silno važne sestavine medu so rudninske snovi, ki jih ima 0.1—0.7 %. Sem spadajo fosforne, železne, manganove spojine in apno. Večina teh je najizdatnejša sestavina kosti in krvi in jih v navadni hrani prepogostoma primanjkuje. — Francoz Alin Cailas je l. 1906. našel v medu celo radij, ki mu moderna medicina pripisuje prav posebne učinke na človeško telo. (6.)

Neka prednost medu mimo drugih živil je včasih tudi ta, da ima zelo malo dušičnatih spojin. Obisti, ki izločujejo iz telesa dušičnate razkrojine, imajo z njim zelo malo dela. (10.)

Razprave o novodobni prehrani veliko pišejo, da s kuhanjem, pečenjem, sušenjem in drugimi načini pripravljanja odvzemamo živilom v majhni množini se nahajajoče, a za ohranitev človeškega zdravja nujno potrebne snovi. Med je ena izmed onih maloštevilnih živil, ki ga človek prav nič ne izpreminja in predelava. Vživa ga surovega z vsemi dobrinami, ki mu jih je dala narava. (10.)

Iz vsega je razvidno, da dovaja človeku mnogo dragocenih snovi in olajšuje prebavo. Zato je izvrstno krepčilo za utrujene, telesno oslabele, okrevalce in stare ljudi. Neprekosljivo živilo je pa za otroke. V dokaz nam služijo naslednje izkušnje.

Frauenfelder ima v Amdenu v Švici okrevališče za otroke, ki so prestali bronhialne in pljučne katare, naduho in podobne bolezni. Pod nadzorstvom zdravnika je izvršil z otroki naslednje poskušnje. Eni skupini otrok je dajal navadno hrano, drugi navadno hrano z medikamenti za pomnožitev krvi, vzbujanje slasti (apetita) i. t. d. in tretji navadno hrano z dodatkom medu. Izkazalo se je, da sta se pri otrocih zadnje skupine njih telesna teža in množina hemoglobina (važne se-

stavine krvi) veliko bolj dvignili, kakor pri prvih dveh. (2.) — Zdravnica dr. P. Emerich pa poroča, da so na istem zavodu s poskusi dognali, da so otroci, hranjeni z mlekom in medom, po osemtedenskem bivanju v Amdenu dvakrat, nekateri trikrat, celo štirikrat toliko pridobili teže in množine hemoglobina kakor otroci, ki so dobivali le mleko. Pokazalo se je tudi, da so po odhodu iz zavoda prvi otroci ostali dalj časa krepki kakor drugi. (1.)

Dr. Silvij Magni iz Pistorije trdi po svojih skušnjah v zavodu za dojenčke, da more le med izpopolniti umetna hranila, ki nadomeščajo materino mleko. Slavni otroški zdravnik dr. Monti na Dunaju tudi priporoča med kot izborno krvotvorno sredstvo za otroke. (6.)

Starši! Vpoštevajte te skušnje in dajajte otrokom medu! Dopolnajte si pa tudi svojo hrano z medom, da ostanete krepki in zdravi!

Malim otrokom dajemo med tako, da ga primešavamo toplemu, nikdar pa ne vrelemu mleku. Začnemo s pol žličice in preidemo polagoma do polne navadne žlice medu, ki ga dobijo otroci po dvakrat na dan. (1.) Na ta način ne bo med tudi pri najobčutljivejšem želodcu povzročil neprijetnih posledic in konec bo trditve, ki jo včasih čujemo: moj otrok ne prenese medu. (1.)

Večji otroci in odrasli jedo med s kruhom. V Švici, pa tudi v Nemčiji in Franciji uživajo poleg jutranje kave kruh s surovim maslom in medom. S tako podlago telo lahko precej časa zdrži! Turisti in potniki se poslužujejo tudi izdatnega medenega peciva.

Voda, dobro oslajena z medom, je brezalkoholna medica. Kdor ljubi kiselkast okus, naj ji primeša ne-

koliko citronove kisline. Hladna medena voda je najbolj krepčilna in osvežujoča pijača.

Ako uživamo dalj časa vedno eno vrsto medu, se ga včasih naveličamo. Če premenjamo vrsto, nam pojde zopet v slast!





„Med te bo kmalu ozdravil!“

Med kot zdravilo.

Med je že od nekdaj znano zdravilo. Ljudsko zdravstvo mu pripisuje vrednost tolikih zdravil, od kolikor vrst rastlin izvira. Njegova slava je nekoliko otemnela, ko so začeli na debelo izdelavati trsni in pesni sladkor in ko so umetni zdravilni izdelki prišli v modo ter začeli izpodrivati dobro domača zdravila. Novi proizvodi pa niso napravili tako ugodnih učinkov, kakor so ljudje pričakovali. Mnogi, posebno inozemski zdravniki, so v novejšem času zopet začeli preskušati stara sredstva in dosegli posebno z medom sijajne uspehe.

Najbolj je razširjena poraba medu pri prehlajenju in boleznih dihal kot blažeče in sluz topeče sredstvo. Dr. Theobald razlaga, da pri kašlju, hripavosti, vnetju in katarih dihal med pokrije obolelo sluznico in mili dražljaje. (8.)

Med rabimo pri teh boleznih različno. Pri splošnem prehlajenju pijemo vroč navaden ali lipov čaj, dobro oslajen z medom. Pri kašlju in hripavosti pijemo po večkrat na uro žlico tople medene vode, ki smo ji pri-mešali nekaj limonovega soka, ali uživamo vsake pol

ure po eno tretjino žličice čistega hojevega medu. Tudi pri bolečinah v vratu in grlu si skuhamo dobro žlico medu v $\frac{1}{4}$ l vode in to raztopino uživamo gorko po eno žlico vsako uro. Dr. Theobald priporoča, da raztopimo 10 odstotkov medu v gorki vodi ali mleku.

Po ljudski sodbi je tudi jetika (tuberkuloza) ozdravljiva, ako med redno uživamo. Jetični pijejo tudi čaj iz listov ostrolistega trpotca ali vijolic, ki ga dobro slade z medom. (7.) Dr. Zaiss meni, da bi se dalo to ljudsko prepričanje o zdravilnosti medu za jetiko s tem utemeljiti, da med krepi srce, izboljšuje kri, jači splošno telo in tako pospešuje zdravljenje jetike. (9.) Ljudstvo naj pa še pomni, da so poleg primerne hrane tudi čist zrak, svetloba, solnce, počitek in pametno življenje najuspešnejša obrambna sredstva proti tej bolezni.

Že v prvem odstavku smo govorili, da je med najboljša hrana za mišice. Nepretrgoma delujoča mišica je naše srce. Ameriški, angleški in drugi zdravniki, kakor vseučil. prof. in dr. med. M. Latinski v Beogradu (9.) priporočajo rabo medu za vse slabosti srca. Dr. Zaiss je z medom ozdravil 70 letno ženo, ki so ji vsled slabosti srca že začele otekati noge. Nobeno zdravilo ji ni pomagalo, a med jo je rešil. Ameriški zdravnik priporoča vsem na srcu bolehačim, naj popijejo redno pred začetkom nočnega počitka in kadar se med spanjem prebude, kozarček medene vode. (9.)

Mnogi zdravniki cenijo med kot zdravilo za živčne bolezni. Ljudje s slabimi živci naj uživajo mnogo medu. Kdor zaradi slabih živcev ne more zaspati in dobro spati, naj pije zvečer in ponoči medeno vodo. To preprosto sredstvo ima veliko prednost mimo vseh želodec kvarečih praškov in soli, ki jih rabimo v to svrho. (4,

9, 10.) Neugodno more vplivati na prebavila ribje olje, ki ga silijo rahitičnim otrokom. Tem manjka fosforja in apna, ki ga je v medu v lahko užitni obliki dovolj. (9.)

Važna lastnost meda je, da ovira in zabranjuje razvoj škodljivih, razno vnetje provzročujočih trosov. Dr. Hunkeler pripisuje to svojstvo dejstvu, da je med zelo koncentrirana sladkorna raztopina in ima poleg tega še posebne, nepoznane sestavine, ki ovirajo razvoj okužil. (3.) Zato rabijo med za zdravljenje ran, opeklin, tvorov in šena. Rane od poškodb in opeklina se hitro celijo, ako jih takoj namažemo z medom in obvežemo. (9.) Za ozeblina rabimo med, pomešan s svežim surovim maslom. (7.) Oteklina oblagajo z dobrim uspehom z mešanico medu in ječmenove moke.

Dr. Zeiss zapisuje med tudi za ustne, želodčne in črevesne rane. (9.) Razkuževalnemu svojstvu medu pripisujejo njegov ugodni vpliv na trdovratno drisko, ki spremlja grižo in vročinsko bolezen. (10.) Splošno je pa tudi znano, da med sam uporabljajo kot milo odvajalno sredstvo. V to svrho priporočajo med, namazan na jabolčne rezine ali v kuhani češpljevi vodi. (8.)

Med se rabi tudi še proti drugim boleznim. Jasno je, da ima mnogostransko zdravilno moč. Treba pa je, da ob koncu tega poglavja omenimo, da velja za med v bolezni isto, kar za vsa druga zdravila: Kjerkoli nam razmere dopuščajo, uživajmo ga le po predpisih izkušenega zdravnika, ki ne dožene samo zunanjih pojavov, temveč tudi vzroke bolezni in nam zato more nasvetovati najzaneslivejše zdravilno sredstvo.



Kaj pravijo o medu naši zdravniki.



Iz mnogih krajev so došla poročila, da naši zdravniki med zelo priporočajo. Ker pa od njih samih nismo imeli pismenih izjav, se je Čebelarско društvo obrnilo do upraviteljstva državne občne bolnice v Ljubljani s prošnjo, naj mu sporoči, čemu in s kakšnim uspehom uporabljajo na zavodu med. Upravnik g. dr. Gerlovič je z največjo prijaznostjo ustregel prošnji in mu poslal dne 30. aprila 1932 pod št. 869/1 naslednjo izjavo, ki sta jo podala in podpisala šef oddelka za notranje bolezni primarij g. dr. Ivan Jenko in g. dr. Merčun. Za veliko uslugo se društvo vsem imenovanim gospodom kar najtopleje zahvaljuje.

Poročilo se glasi:

Med vsebuje lahko prebaven sladkor, takozvani invertni sladkor, in zato ga priporočamo povsod tam, kjer potrebuje telo večje množine sladkorja. Posebno za športnika, turista je med neprecenljivo hrano. Med je dobro prebaven, ima diastazo in invertazo in priporočati ga moramo tam, kjer hočemo človeka mastiti; to se pravi, prinašati mu kalorične velike množine. To velja zlasti pri jetičnih, rekonvalescentih po težkih boleznih, slabotnih otrocih itd.

Z aromatičnimi snovmi provzroča tek in uravnava prebavo. Zato cenimo med pri vseh prebavnih motnjah, posebno pri kroničnem zaprtju, oziroma vnetljivih pro-

cesih debelega črevesa. Pri infekcijskih boleznih, kjer se zaradi vročine poslabša tek, nam je med neprecenljivo sredstvo, včasih edina prehrana, ki jo bolnik more zauživati. So to infekcijske bolezni, oziroma ostanki in posledice po teh boleznih, ki nam dajejo povod za porabo medu: trebušni legar, griža, kronična vnetja debelega črevesa na podlagi obolenja z bacilom coli.

Znano je, da mehča med zaradi eterskih olj kašelj in ga zato uporabljamo pri vseh obolenjih prsnega koša, zlasti pljuč. Izmeček pri pljučnih katarjih, kot pri navadnih vnetjih bronhijev, postaja lažji; bolnik se laže izkašlje, če uživa med. Med dajemo zlasti kot sladilo v prsni čaj. Pri pljučnici pa med čisti telo vseh strupenih snovi, ki se porajajo pri tej bolezni. Strupi, ki krožijo po telesu, se razstrupljajo v jetrih in to le s pomočjo glikogena, to je sladkorja, ki je v jetrni stanici shranjen. Že dolgo ne velja več načelo, da naj bolnika, ki ima vročino, hranimo z lahko hrano, ki kalorno ni izdatna, temveč prvo načelo je, da mu nudimo sicer lahko prebavno, ampak zelo redilno hrano. Posebno moramo takemu bolniku nuditi veliko ogljikovih hidratov (sladkorja, močnatih jedil). Pri pomanjkanju teka nam pa bolnik izlepa ne bo mogel uživati veliko gori omenjenih stvari in zato nam je ravno med, ki izboljšuje tek, zaželeno sredstvo za vsakega težko bolnega človeka ter tudi za bolnika v rekonvalescenci.

Ravno tako kot pri težkih nalezljivih boleznih rabimo med pri vseh obolenjih jeter, n. pr.: pri vnetju jeter, zlatenici, žolčnih kamenih, vnetju žolčnega mehurja, odebelenju jeter vsled zastrupitve z alkoholom i. t. d.

Do danes še ni dovolj znano, da so jetra poleg organov, kakor so možgani, srce, ledice, mogoče najbolj važen organ v telesu. Jetra so nekak kemičen laboratorij, kjer se pretvarjajo in presnavljajo vse tvarine, ki prihajajo iz črevesnega trakta v telo. Ravno tako se razstrupljajo v jetrih vse snovi, ki so strupene za telo in ki se ne morejo izločiti preko ledic, ne da bi jih poškodovale.

Poleg jeter vršijo nekoliko manj razstrupljevalno delo ledice. Preko ledic se odvajajo iz telesa vse snovi, ki niso za telo porabne. Naravno, da so ledice zaradi svojega položaja v telesu vedno izpostavljene obolenju. Ledična obolenja pa pri človeku niso redka. Če ledice obolijo, potem je naša prva dolžnost, da jim zmanjšamo delo, in to storimo na ta način, da damo bolniku hrano, ki jih ne draži. Ob akutnem vnetju izgubljajo ledice možnost, da izločujejo soli in beljakovinske zaloge. Taki bolniki torej ne smejo zauživati mesa in mesnih izdelkov in ne smejo soliti prehrane. Umevno je, da je taka hrana precej pusta. Tu nam priskoči na pomoč zopet med, ki ne vsebuje veliko soli, je brez beljakovin, pač pa ima lahko prebavne in kalorično izdatne snovi. Na ledicah bolni ljudje bodo težko prebili brez medu.

Ves krvni obtok vsebuje stalno 0.1% grozdnega sladkorja in ta konstanca grozdnega sladkorja v krvi, ki se pretaka po vsem telesu, nam daje garancijo brezhibnega delovanja vseh organov, zlasti našega motorja, to je srca. Če odpove srce, se porajajo v krvi velike množine mlečne kisline in v oddaljenih delih telesa nastaja vodenica. Vse te kvarne posledice lahko omilimo z uživanjem sladkorja, oziroma medu. Ker zastaja pri srčnih obolenjih tudi sol v telesu, moramo nuditi takim

bolnikom neslano hrano. Zaradi tega velja vse, kar smo povedali pri bolnikih na ledicah glede uporabe medu, tudi za bolnike na srcu.

Železo, mangan in druge mineralne substance medu igrajo velikansko vlogo v našem krvnem sistemu. Zaradi tega je med odlično sredstvo pri vseh obolenjih krvnega sistema, to je pri bledicah po krvavitvi, običnih bledicah, posebno pri bledicah, ki nastajajo za časa porajanja pubertete.

V internem oddelku splošne bolnice v Ljubljani uporabljamo v vseh zgoraj navedenih primerih med, ki nam je postal neprecenljivo sredstvo v splošni dietetični prehrani. Dvoletno izkustvo nas je poučilo o vrednosti medu tako, da bi ga težko pogrešali kot hranilno, oziroma zdravilno sredstvo.

Iz navedenega je vsakemu razvidno, da med izredno prija zdravemu in bolnemu človeškemu organizmu. Zaradi tega naj se gospodarski strokovnjaki potrudijo, da postane ceneno in zdravo ljudsko hranivo.





„To so naše najboljše lekarničarke!“

Kako nastaja zdravilni med.

Zdravilen je le tisti med, ki izvira neposredno iz rastlinstva in ga napravljajo čebele. Znano je, da veliko večino zdravil dobivamo iz rastlin. Zato ne moremo dvomiti, da je med, ki prihaja iz najnežnejših rastlinskih delov, združen z zdravilnimi snovmi. Rastline izločujejo navadno na dnu cvetov sladek, a zelo voden sok, ki se imenuje nektar ali medecina. Ta vsebuje do 93% vode, nekaj trsnega sladkorja in rudninske snovi. (10.) Čebele ga srkajo in v medovnem želodčku odnašajo domov. Pri prenašanju mu iz žlez dodajajo in primešavajo poleg dušičnatih in drugih snovi tudi take, ki izpreminjajo nektarjev trsni sladkor v sadnega in grozdnega. Tako nastali med izlivajo čebele v panjih v celice. V prvem času je zelo voden. Da mu odvzamejo nepotrebno vodo, ga prenašajo iz celice v celico, da tako dozori. Godni med pokrijejo z voščenimi pokrovc, da se ne onesnaži in pokvari. Le med, ki je nastal na opisani način, je zdravilen.

Med je različne barve, različnega okusa, vonja in drugih lastnosti, ker njegove sestavine niso vedno popolnoma enake. Posebna svojstva dobiva po rastlinah, na katerih so čebele nabirale nektar. Najneznatnejšo,

medlo rumenkasto barvo, malo vonja, a veliko vode ima akacijev med. Po barvi mu je včasih podoben dišeči cvetlični med, ki pa more imeti tudi vse druge barve. Lipov med je zelenkastorumen, smrekov pa zlato (živo)-rumen ter se zelo vleče. Kostanjev med ima rjavkasto-rumeno barvo in grenak okus. Za hojev med je značilna zelenkasto-temna, za zelo dišeči ajdovec temnorjava in za listni med tudi taka ali skoraj črna barva. Zelo verjetno je, da na posamezne bolezni ne vpliva vsak enako. Žal, da ta vpliv še ni ugotovljen. Vendar se v zdravstvene svrhe vobče najbolj priporoča domači temni med, ker ima največ rudninskih snovi.





„Ta bo pravi!“

Kako pridobivamo dober med.

Čebelarji s trdom, ki je večkrat v zvezi z bolečinami, odvzemajo čebelarjem medeno satje in nudijo kupovalcem med tak, kakršnega so ustvarile čebele. Najzaneslivejše blago dobivajo in uživajo ljudje v satju. Ker pa obstoji satje iz neprebavnega voska in, če ni popolnoma belo, tudi iz neokusnih kožic od čebelnih ličink, ločijo čebelarji med od voska.

Zaostali čebelarji ga večkrat celo z zalego vred drobe, devajo v vreče in stiskajo. Iz stiskalnic teče med, ki so mu primešani drobni delci belega in zaleženega satja, cvetni prah in druge snovi. Tak iztisnjeni (pršani) med ima večinoma neugoden okus in motno barvo.

Boljši je topljeni med. Medeno satje, celo ali zdrobljeno, polagajo na rešeta ali v košare in te devajo v peč ali na solnce, da se med izcedi v podstavljene posode. Tak med izgubi spričo toplote večkrat fermente in vonjave, zadobi pa neprijeten, neugoden okus zlasti po vosku.

Brez napak more biti le točeni med. Napreden čebelar odstrani še gorkemu, pravkar iz panjev pobra-

nemu satju s posebnimi vilicami ali noži voščene pokrovce in ga postavi v stroj, ki ga imenujemo trčalnico ali točilo. Stroj iztira med s sredobežno silo iz voščениh celic, da teče potem po stenah točila navzdol in po štuli v podstavljeni, z gostim cedilom prekriti lonec. V posodah se med počasi ohlaja in dviga slučajno pri-mešane najmanjše drobce voska in cvetnega prahu na površje.

Ko pene posnamemo, posode z medom dobro zapremo in postavimo naprodaj ali pa jih shranimo v suhe shrambe, ki so brez vsakega vonja.

Vsak pravi med postane prej ali slej moten, zatem pa bolj ali manj otrdi (skristalizira — skandira). Pri tem pa ne izgubi nobenega dobrih svojstev. Brez škode mu vrnemo prvotno tekočo obliko, ako ga postavimo s posodo vred na peč ali pa za več ur v toplo vodo. Toplina pa ne sme presegati 50° C. V toplejši vodi se pokvari, ker se izženejo iz njega važne sestavine.





„Čist je! Zrel tudi! Ali je tudi pristen?“

Kakšen ne sme biti med.

Medu ne smejo biti primešane nikake tuje snovi. Opazimo jih, ako ga pregledavamo v tanki stekleni posodi, držeč jo proti luči. Včasih vidimo v njem zračne mehurčke, ki so prišli vanj med pretakanjem in se zelo polagoma dvigajo na površje. Zaradi zračne primesi ga ne odklanjamo. Slab tudi ni med, ki se začne strjevati in postaja vsled tega moten.

Čebelarji, ki ne morejo pričakati, da bi med dozor, dobijo pridelek, ki lahko teče in je redek kot voda. Med, ki ima veliko vode, ni zrel in je tudi manj vreden, ker se lahko pokvari. Še na suhem kraju začne kipeti in se kisati.

Ako ima zoprni okus, je ponarejen, iztisnjen, na nečistem stroju točen, ali pa je bil v slabem kraju spravljen. Imamo grenak kostanjev ali v grlu žgoč ajdov in cvetlični med, ki je naraven. Marsikateri umeten med pa je ustom prijeten. Zato se pri presojanju pristnosti medu ne smemo preveč zanašati na svoj okus. V to svrho je treba posebno dobrega jezika in dolge vaje, pa še pomota ni izključena.

Svetle barve ne cenimo previsoko in ne bojmo se, da je samo temni med ponarejen! Tudi najsvetlejši in najlepši more biti potvorjen. Rožni in namizni med, ki ga ponujajo v Nemčiji, je zelo lep, obstoji pa iz štirih petin krompirjevega sirupa. (7.) Pri nas sme tudi biti slično blago v trgovskem prometu.

Tem potvorjenim izdelkom sicēr ne moremo odrekati vse redilnosti, pač pa vsako zdravilnost. Manjka jim v pristnem medu v silno majhni množini se nahajajočih in čudovito na človeško zdravje učinkujočih snovi, ki jih ne moremo umetno pridobivati. Ponarejeni med moremo primerjati glede učinka z umetnim mlekom, ki se da sestaviti iz vseh ugotovljenih mlečnih sestavin. Dokazano pa je, da živali, torej tudi otroci krmljeni samo s takim mlekom, zapadejo smrti. (4.)

Tudi marmelada, ki je iz prekuhanega sadja in pesnega sladkorja in ki jo nekateri starši tako radi kupujejo otrokom, nikdar nima tiste vrednosti kot med.

Ako hočemo dobiti pristen in dober med, kupujmo ga le pri zanesljivih domačih čebelarjih, v Društveni čebelarni v Ljubljani na voglu Miklošičeve ceste in Pražakove ulice in pri vseh onih čebelarjih ali trgovcih, ki prodajajo kontrolirani med. Kotrola medu je silno stroga in nepristranska. Komisija, ki po predpisih Čebelarskega društva v Ljubljani vrši ta posel, pred oceno in med oceno ne ve, čigav med pregleduje. Kontrolira tudi glede čistoče čebelarjevo orodje, posode, shrambe, panje in njegovo poslovanje. Kontrolirani med se prodaja le v posodah, ki imajo društveno etiketo.



„Medeni kolački so najboljši!“

Medeno pecivo.

Medeno pecivo napravljamo na zelo mnogo načinov. Zbral sem le nekoliko onih redkih, ki jih preprosto izdelujemo in za katere potrebujemo malo dodatkov, zato pa toliko več medu, da se njegov vpliv uveljavlja.

Medena potica. Najnavadnejše in najčešče uporabljamo med v medenih poticah, ki imajo mimo drugih to prednost, da se dalj časa ne posuše. Zanje delamo testo tako, kakor za druge potice. Za eno potico rabimo 1 kg ajdovega medu, ki ga vremo 7 minut. (Rad skipi). Še vročemu pridenemo kot jajce velik kos surovega masla in pol kg zmletih orehov, ko se pa ohladi, še 2 rumenjaka in potem mešanico razmažemo po razvaljanem testu. Po maži potresemo še pol kg zmletih orehov, četrt kg zmletega sladkorja in žlico drobno sesekljanih limonovih lupin. Tako pripravljeno testo zvijemo in ravnamo z njim kakor z drugimi poticami.

Meden kruh. Pol kg ajdovega medu zavremo, potegnemo od ognja in mešamo toliko časa, da je mlačen. Nato mu primešamo četrt kg ržene moke in 12 g pepelike, ki jo dobimo kakor druge enake snovi v drogerijah, in pustimo zmes na toplem, da vzhaja. Potem

ji primešamo še četrť kg ržene moke, žličico sesekljanega janeža, pol žličice zmletega ingverja, dva rumenjaka in 5 dkg zmletega sladkorja. Mešanico stresemo na pekvo, namazano s surovim maslom ali mastjo, razvlečemo testo dva prsta na debelo in pečemo pri močni vročini. Pazi, da se ne prižge! — Meden kruh je jako okusen in lahko prebavljiv ne samo zaradi medu, temveč tudi zaradi rahlosti. Drži se več tednov, ne da bi se osušil. Delamo ga ob praznikih, za obiske in za na pot!

Medeni hlebčki. Dobro zmešamo 10 dkg zmletega sladkorja in dva rumenjaka in prilivajmo polagoma četrť kg mrzlega medu, žličico zmletega cimeta in nageljnovih žbic in nazadnje toliko pšenične moke, da dobimo trdno testo. Tega razvaljajmo po z moko potreseni podlagi, izrežimo iz njega z kalupami, ki so za krofe in kekse, hlebčke, tudi zvezdice, srčke in jih položimo na pekvo, ki je namazana z voskom ali mastjo. Preden jih denemo v pečico, jih pomažimo z beljakom. Pecimo jih približno pol ure. V začetku so zelo trdi, a se sčasoma zmehčajo, zato jih že tedne prej lahko napečemo za posebne slavnostne prilike, za Miklavža in božično drevesce. Posebno priporočljivi so za otroke, ki hodijo v šolo, za turiste in potnike.

Medeni štruklji. Da napravimo to luknjičavo, zelo rahlo pecivo, postavimo na ogenj 1 kg ajdovega medu. Ko zavre, ga odstavimo in mu prilijemo kozarec vode. Razredčenemu medu polagoma primešavamo toliko ržene moke, približno $\frac{1}{2}$ kg, da dobimo testo, ki se vleče. Ko smo ga pustili dva dni na hladnem prostoru, mu primešajmo na drobno sesekljane ali nastrepane lupine od ene limone, žličico zmletega cimeta in 2 dkg pepelika. Testo nato gnetemo, valjamo in zo-

pet zgibamo tri četrti ure na vedno iznova z rženo moko potrošeni deski. Pri tem delu porabimo še pol kg moke. Končno ga zvaljamo $1\frac{1}{2}$ do 2 cm debelo in ga položimo na samo z moko potrošeno pekvo in ga pečemo približno 20 minut ob zmerni vročini. Medeni štruklji so lahko prebavni, redilni in ostanejo dalj časa mehki.

Medena orehovka. Zavrmo pol kg ajdovega medu, in ko se nekoliko ohladi, mu primešajmo pol kg bele moke, četrt kg zmletega sladkorja, 10 do 15 dkg debelo sesekljanih orehov, $1\frac{1}{2}$ žličice cimeta in $\frac{1}{2}$ žličice zmletih nageljnovih žbic. Zmes dobro stepemo in pustimo 24 ur v miru. Nato ji pridenemo še dve jajci z rumenjacom in beljakom, nekoliko žlic ruma in en pecilni prašek ter jo mešajmo 20 minut. Zmes pretresemo v dobro z mastjo namazano pekvo, tako da sega do polovice njenega roba, in pečemo ob zmernem ognju $\frac{3}{4}$ ure.

Medeni piškoti. Za to pecivo rabimo pol kg pšenične moke, 8 dkg surovega masla, 20 dkg zmletega sladkorja, drobno sesekljane lupine od pol limone (samo zunanje), 3 žlice ajdovega medu, 2 jajci, 1 žličico sode in 2 žlici kisle smetane. Iz teh snovi napravimo testo, ga razvaljajmo za prst na debelo in položimo na z mastjo namazano in nekoliko z moko potreseno pekvo in pecimo $\frac{1}{4}$ ure v zmerno vroči peči. Ako hočemo imeti na pecivu steklenasto povlako, ga pomazimo, ko je že pečeno, z zmesjo iz pol beljaka, soka od pol limone, 10 dkg sladkorja in porinimo zopet v pečico, da se povlaka posuši. Primerno obliko dobimo, ako pečeno testo razrežemo v dober prst široke rezine.

Porabljeno slovstvo.

1. Dr. med. P. Emerich. Unsere weiteren Erfahrungen mit Honigkuren im Kinderheim Frauenfelder, Amden (Schweiz, B. z. 1923.)

2. Frauenfelder R. Neue wertvolle Erfolge mit Honigkuren. (Schweiz. B. z. 1921.)

3. Dr. Hunkeler M. Untersuchungen über die Bakterienflora der Honigbiene.

4. Prof. dr. Latinski M. Med kao hrana i lek. (Pčelar br. 7, 8, I. 1932.)

5. Reinhold Michaelis. Der Wert des Honigs als Nahrungs- und Heilmittel.

6. Muck-Alfonsus. Allgemeines Lehrbuch der Bienenzucht (1930).

7. Scheel I. N. Neues Honigbuch.

8. Dr. Theobald. Bienenhonig in der Krankenbehandlung (Archiv f. B. K. 2.—4. H., 1924/25).

9. Dr. Zaiß, Der Wert des Honigs 1930.

10. Dr. Zander-Koch. Der Honig, 1930.



Narodna in univerzitetna
knjižnica

• NUK



00000446194

