

# Cesaretiniz yoksa kımız için

Doğada, kimyasal ilaçlara gerek kalmadan birçok hastalığa fayda sağlayacak ürün bulunuyor. Ancak bu ürünlerin çoğunu ya tanımıyor ya da değerini çok fazla bilmiyoruz. Türklerin ulusal içkisi olarak tabir edilen kımız halsizlik ve depresyona iyi geliyor, ilham ve cesaret veriyor.

## ■ Aycan PIRASALAR

**BİRÇOK** insanın çok eski bir Türk içkisi olarak bildiği kımız, halsizlik, depresyon ve kabızlık gibi sorunların yanısıra verem ve tifo gibi hastalıkların tedavisinde de kullanılıyor. İlham, neşe, dinçlik ve cesaret veren bu içecek, günümüzde Asya'nın yanı sıra batı dünyasında da tüketime sunuluyor. Ticari olarak kımız üretiminin ilkinin, 1989 yılında İzmir Kemalpaşa'da bulunan Alaş Kımız Üretim Çiftliği'nde başladığını anlatan Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Süt ve Süt Ürünleri Bölümü Araştırma Görevlisi Aslı Akpınar, kımızın faydalarından bahsederek, kımız üretimi hakkında bilgi verdi.

### **Kımız nedir?**

Kımız çok eski bir Türk içkisidir. Kısırak sütünden elde edilir ve çoğunlukla Orta Asya'da tüketilen fermente bir süt içeceği. Eski Türkler kımızı bir Tanrı içeceği olarak kabul etmişler. Günümüzde Orta Asya'da Türkler tarafından sevilerek tüketiliyor. Süte göre daha akışkan, kendine özgü tat, koku ve aromaya sahip bir süt içeceği. Türkler beşikten mezara kadar geçen süreçte hep kımız içerler.

İçki olarak biliniyor ama kımızın birçok hastalığa şifa olduğu söyleniyor. Ne gibi faydaları var?

Kımız doğal içecek olarak tüketilmesinin yanısıra Türk toplumlarında birçok hastalığın sağlığında kullanı-



lıyor. Bu nedenle tifo, paratifo, dizanteri, tüberküloz gibi hastalıkların sağlığında yaygın şekilde kullanılıyor. Kımız ayrıca halsizlik, depresyon, kabızlık gibi rahatsızlıklarda ve ihtiyarlıkta da kullanılıyor. İlham, neşe, dinçlik, cesaret veren bu içecek günümüzde Asya'nın yanı sıra batı dünyasında da tüketime sunuluyor.

Kımız içerdiği laktik asit, etil alkol ve karbondioksit nedeniyle dolaşım, solunum ve sindirim sistemini stimule edici ve hazmı kolaylaştırıcı etki gösteriyor. Ayrıca mide sıvısı pH'sının düşük olmasından dolayı rahatsızlık

çeken kişilerde pepsin, tripsin ve erip-sin enzimlerinin miktarını artırarak sindirime yardımcı oluyor ve mide-bağırsak sisteminin aktif olarak çalışmasını sağlıyor. Kımız damar sertliğine engel olan lisin, tirozin, triptofan ve glutamik asit gibi amino asitlerce zengin olması ve bunların uygun miktar ve oranlarda bulundurulması nedeniyle bu hastalığın tedavisinde bir ilaç gibi kullanılabilir.

### **Kımız çeşitleri nelerdir?**

Kımız esas olarak kısırak sütünden yapılır. İnek sütünü kısırak sütte benzeten kımız yapım yöntemleri de geliştirilmiş olmakla beraber, kısırak sütü bileşim ve özellik bakımından diğer sültere göre farklılık gösterir. Kısırak sütündeki laktoz miktarı inek, koyun ve keçi sütünde bulunandan daha fazla, ancak protein, yağ, kül dolayısıyla ile kurumadde bakımından bu sülter daha fakirdir. Kısırak sütünden yapılan kımızın zayıf, orta, sert olmak üzere üç gruba ayrılıyor.

### **İçimi nasıl olmalı?**

Sağlığa yararlı olan etkileri nedeniyle özellikle akciğer verimini artırması ve bulaşıcı hastalıklardan yeni kurtulmuş insanların bağışıklık sistemini güçlendirici etkisi nedeniyle her gün bir bardak içilmesi tavsiye edilir.

### **Zararları var mı?**

Kımızın hastalıkları tedavi edici özelliklerinin anlaşılmasından sonra,

kımızla tedavi merkezlerinin kurulmasına başlanılmış. Rusya'da 1858 yılında bununla ilgili olarak ilk hastane açılmış ve zayıf, kansız ve bulaşıcı hastalıklardan yeni kurtulmuş hastalıklara verildiği biliniyor. Böylesi bir ürünün aşın tüketilmediği müddetçe hiçbir zararı yoktur.

### **Soğuk zincire tabi mi?**

Her fermente üründe olduğu gibi kımızda da soğuk zincirin mutlaka korunması gerekiyor. Kımız alındıktan sonra buzdolabı koşullarında saklanmalı ve açılmadığı müddetçe 15 gün boyunca buzdolabında tutulabilir.

### **Ülkemizde nerelerde üretiliyor?**

Yurt dışında özellikle Orta Asya ve Batı Avrupa'da endüstriyel boyutta kımız üretiminin arttığı görülürken ülkemizde kımızın endüstriyel düzeyde üretimi hiç yok denecek kadar azdır. Buna karşın, halk arasında kımıza duyulan ilginin özellikle konu ile ilgili haberler ve yayınlarla gün geçtikçe artıyor. Kımızın sağlık açısından yararlı olduğu duyuldukça, isteğin daha da arttığı gözlemleniyor. Ülkemizde kımızın ticari üretimi ve satışının çok az bulunması nedeniyle tüketicinin bu yönde isteği yeterince karşılanmadığı görülüyor. Günümüzde ticari olarak kımız üretimi, ilk üretimini 1989 yılında gerçekleştiren ve İzmir Kemalpaşa'da bulunan Alaş Kımız Üretim Çiftliği'nde yapıyor.