

# Mucize içecek kefirde Ege Üniversitesi imzası

'Fıçıda mayalanmak' anlamına gelen kefir, tam anlamıyla sağlıklı bir içecek olarak biliniyor

Kafkaslardan dünyanın dört bir yanına yayılan kefir Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Süt Teknolojisi Bölümü'nde bilimsel ve hijyenik koşullarda yıllardır üretiliyor. Uzmanların uzun yaşamın sırrı olarak gösterdiği mucize içecek fakültenin satış noktalarında meraklılarına sunuluyor.

Hemen her ürünün katkı maddesi içerdiği ve genetik değişikliklerin tartışıldığı bir zamanda, sağlıklı ve besleyici gıdaların arayışı bir zorunluluk haline geldi. Bu arayış ise beraberinde beslenme alışkanlıkları konusunda geçmişe dönüş, geleneksel besinlere duyulan ilgiyi getirdi. İçerdiği pek çok yararlı mikroorganizmaların varlığı nedeniyle geçmişin sağlık ikisi kefir de bu süreçte adını sık sık duyduğumuz, raflarda görmeye alıştığımız bir içecek haline geldi. Ancak asit ve alkol fermentasyonları sonucu elde edilen, sindirimi kolay, değerli bir fermente süt ürünü olan kefirin de güvenilir olabilmesi için sağlıklı koşullarda üretilmesi gerekiyor.

Bu koşulların en iyi sağlandığı yerlerin başında ise ziraat fakültelerinin süt teknolojileri bölümleri yer alıyor. Ülkemizin köklü üniversitelerinden olan Ege Üniversitesi de kefir üretiminin yapıldığı merkezlerden biri durumunda. Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Süt Teknolojisi Bölüm Başkanı Yardımcısı Prof. Dr. Harun Uysal, üniversitedeki çalışmaların 1980'li tarihlerde başladığını belirtiyor. O dönemlerde tek tek çalışmalar yapılırken pilot tesisin faaliyete girmesiyle birlikte düzenli üretime geçilmiş. Ya-



## KEFİRİN YARARLARI:

- Mikrobik enfeksiyonlara karşı direnci artırıyor
- Serinletici aromasıyla kronik yorgunluğu gideriyor
- Stres azaltır, sakinleştirir ve kolesterolü düşürüyor
- Sindirim sistemini güçlendiriyor
- Uykusuzluğu ve sinirsel depresyonu ortadan kaldırıyor
- Damar sertliğini ve kas kramplarını önüyor
- Yüksek tansiyonu düzenler ve dengeliyor
- Kan bozukluklarını giderir ve kanı temizliyor
- Karaciğer rahatsızlıklarını iyileştiriyor
- Cildi güzelleştirir ve parlaklık veriyor
- Egzama ve benzeri deri hatalıklarına iyi geliyor
- Yara ve yanıkların hızla iyileşmesini sağlıyor
- İdrar yolu iltihaplarını tedavi ediyor

kın zaman içerisinde inşa edilmesi planlanan yeni işletme tesisin faaliyete girmesiyle ise şişeleme çalışmalarının yapılması düşünüyor.

## Fakültede mayadan üretim

Bugünse hem kampus hem de tıp ve ziraat fakültelerine ait satış noktalarında kefir ve kefir mayası satışı yapılıyor. Fakültede üretilen kefirin piyasada üretilenden farklı olduğunu da dile getiren Prof. Dr. Uysal, "Ayran veya yoğurt gibi kıvamı bulunan ekşimsi, mayhoş aromalı kefir, fakültete ait işletmelerdeki hayvanların

sütünden yapıyoruz. Kefir çok farklı sütler ile örneğin inek, keçi, koyun sütleri ile yapılabilir. Burada ürettiğimiz kefir, mayadan yapılıyor. Piyasadakilerin üretimi ise kefir kültürü ile yapılıyor. Bu nedenle marketlerde satılan kefirin raf ömrü daha uzun. Ancak mayadan defalarca kefir yapılabilir" diyor.

## Tüketimi yeterli değil

Kefirin çok eskiden beri Kafkasya bölgesinde üretilip, içildiğinin altını çizen Prof. Dr. Uysal yaptığı araştırmalar sonucu kefir kelimesinin Çer-

kez dilinde "fıçıda mayalanmak" anlamına geldiğini belirtiyor. Kefirin ticari üretiminin Avrupa ve Amerika ülkelerinde epey yaygın olduğuna da değinen Prof. Dr. Uysal, "Son yıllarda ülkemizde de üretim denemeleri arttı. Hatta evlerde de kefir yapılıyor. Bunun en büyük nedeni kefir içen toplumların uzun ömürlü olması. Çok sayıda hastalığa iyi gelmesi de bunda etken. Kefir tam anlamıyla bir sağlık içeceği. Her yaşta insan daha sağlıklı bir yaşam adına bunu tüketebilir ama yine de yeterince tüketiminin olmadığını düşünüyorum" dedi.