

İLK TÜRK İÇKİSİ: “KIMIZ”



Kımızın Tarihçesi

Kımız, Türklerin ulusal içkisidir. Kısarak (dişi at) sütünden yapılır. Kımız besin olarak da, içecek olarak da Türk'e atadan kalmış bir ilaçtır. Bir ilaçtır; çünkü birçok derde iyi gelmektedir. Kazak kimyacı Aydar Akınoğlu'nun deyişiyle kımızın yararlarını ve niteliklerini “birkaç makale ya da kitapta anlatmak kolay değildir” der. Kımızın kullanımı hakkındaki bilgiler çok eskilere, Hun Türklerine değin dayanır. Tarihi kayıtlara göre Asya Büyük Hun Devleti çağında Türkler kımız içerlerdi. Yine tarih kayıtları, Avrupa Hunları ile Gök Türklerin de kımız ürettiklerini belirtmektedir.

Eski Yunanlı tarihçi Herodot, İskitlerin kısarak sütünden çok lezzetli bir içki yaptığını belirtir. Rus tarihçileri de, Rusların Kıpçak Türklerine gönderdikleri elçilerin resmi içki olan Kımız ile ağırlandıklarını yazarlar.

Kımız günümüzde Anadolu Türklerince pek kullanılmamaktadır ama Orta Asya'da yaşayan Türkler arasında yapımı ve kullanımı bugün de yaygındır. Moğollar tarafından da benimsenmiştir. Kımız Doğu Türklerince öyle sevilmiştir ki “Kımızı kim içmez” sözü Kazak Türkleri arasında en yaygın terimlerden biridir. Kazak Türklerinde kımız, avıl (köy, oba) tarafından ortaklaşa yapılır, ortaklaşa kullanılır. Kımız için kimse kimseden para almaz. Kımız yaz aylarında bolca bulunur, kış aylarında ise pek bulunmaz.

Kımız Nasıl Yapılır?

Kımız kısarak sütünden, kendine özgü bir maya ile ekşitilir. Ekşitme sonucunda kısarak sütü az-çok köpüklü, mayhoş lezzetli, güzel kokulu, keyif verici bir içki biçimini alır. İki tür kımız vardır: Ak Kımız ve Kara Kımız. Ak kımız mandalina, portakal gibi yemişlerden daha az alkol içerir. Ak kımız bir kaç ay kadar bekletildiğinde alkol oranı artar ve kara kımız denilen alkollü ve lezzetli bir içki durumunu alır.

Kımızın mayasını yapmak çok karışık ve güç bir iştir. Kımızın özelliği, mayasından ileri gelir. Bozkır halkı olan Kırgız Türkleri ile Başkurt Türkleri, en iyi maya olarak eski kımızı kullanır. Güzün mayalı kımız, ağzı iyice kapatılmış bir şişe içinde saklanır. Yazın kımız çalma zamanı gelince, bu mayaya aynı oranda taze kısarak sütü katılır ve ılık bir yerde 24 saat bekletilir. İkinci gün buna iki misli daha taze süt katılır. Normal olarak bundan üç veya dört gün sonra bakteriler üremeğe başlar. Sanatoryumlarda ise, maya için kışa bırakılan kımız, kışın birkaç kez inek sütü ile ekşitilir. Buna, katık adı verilir. Yaz gelince bu maya bir yada iki katı kısarak sütü ile karıştırılarak çalkalanır ve 22-25 derecede ılık bir yere bırakılır. Dört beş gün sonra, yani gaz haline gelinceye değin bekletilir ve alınarak kullanılır.

Kımızın İçinde Neler Var?

Standart kımızın ekşilik derecesi 60 ile 80 derece arasındadır; orta kımız 80-100 derece, güçlü kımız ise 100-120 derece ekşiliktir. Bir litre kımız da 22 gram belok, 17 gram yağ, 39,6 gram süt şekeri, 20 gram da alkol vardır. Bunların vereceği kalori 530'dur. Kımızın içinde çeşitli mineraller de vardır. Özellikle kalsiyum ve fosfor yüksek orandadır. Kımızdaki vitaminleri sayarsak A, B, ve C vitaminlerinin bol olduğunu görürüz. Kımızdaki alkol oranı yüzde 1,2'dir ki bu bir çok meyvedeki alkol oranından daha düşüktür. Ayrıca, kımızın albümin değeri yumurtaninkinden çoktur.

Kımızın Yararları

Kımızın yararlı ve şifalı bir içecek olduğu çok eski zamanlardan beri bilinmektedir. Bir Rus yazarı olan S.T. Aksakov, Orinburg yöresinin göçebe halkları üzerine şu bilgileri verir:

Her yıl, kışın korkunç soğuşunda, boralarında eziyet çekerek yaşayan kişileri görek umutsuzlanmamak mümkün değil. Ancak, iki üç ay sonra aynı insanları yeniden görürseniz, yüzleri al al kana dolmuş, şişmanlamış olarak bulursunuz. Onları tanıyamazsınız. Çünkü bu sıralarda onlar bol bol kımız içerler. Beşikteki çocuktan doksanındaki kocaya değin herkesin sevdiği içecek olan kımızla yeniden buluşmuşlardır. Bunu gözünle gördüğünde, kımızın bulunmaz bir besin ve çok etkili bir ilaç olmasına hayran kalırsın...

Kımızın yararları üzerine olan sözleri yalnızca Türk boylarından ve Türkler arasında bulunmuş yazar ve gezginlerden değil, bilginlerden, doktorlardan, kimyacılar da duymak mümkündür. Hatta, 1858'de Rusya'da N. V. Postnikov adlı bir kimyacının girişimi ile Samarra kentinde kımız kullanarak hastaları iyileştiren bir hastane açılmıştır. İngiltere ve Kaliforniya'da da kımızla tedavi yapan kurumlar vardır.

Kımız yalnızca verem için değil, mide hastalıkları, kansızlık ve başka hastalıklar için de yararlıdır. Halsizliği giderir, güç verir. Hastalıktan ötürü güçten düşenlere de iyi gelir. Kımızı ilaç olarak kullananların her gün 0,5 – 2 litre içmeleri önerilir. Kımızı yemek aralarında içmek daha doğru olur. Ya da yemekten 1,5 – 2 saat önce içmeyi âdet edinmek uygundur. Her içildiğinde, vücudun gereksinmesine göre bir iki bardak, kimi kez de üç bardak içilmesi iyi olur. Araştırmalar, hastanın bir iki bardak kımız içtikten sonra iştahının açıldığını göstermiştir.

Kısrak sütünde bulunan besin maddeleri, kımız yapımında gerçekleşen ekşime sırasında kimyasal dönüşüme uğrar. Yani kısrak sütündeki kazein ve albüminler, asitamin ve pepton'a dönüşür. Bunlar mide ve bağırsaklar da yeniden kimyasal dönüşüme gerek kalmadan doğrudan doğruya emildiğinden ötürü kımız içen hastanın beslenme durumu kısa sürede iyileşir, mide ve bağırsaklar yorulmaz; ayrıca besin maddelerinin sindirim organlarında kimyasal dönüşümü için gerekli olan zaman ve yorgunluktan da tasarruf edilmiş olunur.

Kısrak sütünde bulunan şeker; süt asidi, alkol ve karbona ayrılır. Bunlar sindirim organlarının salyalı tabakalarına ve sindirim bezlerine uyarıcı etki yapar. Sonuçta sindirim salgılarının miktarı artar, iştah açılır. Kımızın süt asidi, gövdemizi ağılayarak (zehirleyerek) tahrip eden bağırsak mikroplarının döküntülerini de zararsız duruma sokar. Gövdemizce emilen besin maddelerinin işe yaramayan artıklarından oluşan zararlı maddeler kımız tedavisiyle iyice temizlenir ve beslenme değerinde artış görülür. Dr. Karrik, kımızdaki asitlaktik ile az miktardaki alkolün sindirimi kolaylaştırıcı etkisi üzerinde incelemeler yapmış ve midenin normal işlemlerini sağlayan bir etken olduğunu saptamıştır.

Kımız üzerinde yapılan inceleme ve çalışmalar (Prof. Zarnitsin, Prof. Vişnevski) kımızın, supasit hastalığında mide salgısını artırdığını, mide salgısının olağan dışı yükselmesinden ileri gelen sayrılıklar (hastalıklar) da ise salgılamayı normalleştirdiği görülmüştür. Ayrıca, mide salgısındaki asit ve tuz asitlerinin azalmasını gösteren mide hastalıklarında (gastrit vb) bir tedavi aracı olduğu, mide ve bağırsakların tembelleşmesinden ileri gelen hastalıklarda ise bu organların çalışma yeteneğini artırdığı anlaşılmıştır.

Kımız özellikle besinlerdeki albümin maddelerinin tam olarak emilmesini sağlar. Dr. Mode ve Kozin'in çalışmaları, kımız içen hastaların içmeyenlere göre, sindirdikleri albümin miktarının daha çok olduğunu göstermektedir.

Kımız özellikle şu hastalıklarda iyi sonuç verir: Kansızlık, yorgunluk, iştahsızlık, hazımsızlık, şiddetli bronşit. Kımızın, tedavisinde kullanıldığı başka bir hastalık da veremdir. Kımız çabuk emildiğinden ve çabuk etki yaptığından dolayı verem tedavisinde önemli rol oynar. Sonuçta öksürük seyrekleşir, balgam azalır, hararet düşer, gece terlemesi yok olur, iştah açılır, gövdeye güç gelir.

Kımızın ağır işlerde çalışanlar tarafından kullanılması hem sağlıklarının korunmasına, hem de iş veriminin artmasına neden olur. Tadı güzel ve yüksek değerli bir besin olan kımızda yüzde 1,2 alkol bulunmasından dolayı, halk arasında alkol karşıtı bir etken olarak kullanılabilir. Ayrıca Antibiyotik etkinliğinden ötürü vücuttaki iltihapları yok eder, bağırsak çürümelerini önler.

1945 yılında F. Laçınay'ın Türkiye Türkçesine çevirmiş olduğu 32 sayfalık kitapçıkta kımızın yararları üzerine şu bilgiler yer alır:

Kımızla tedavi eden kuruluşlar: 1912 yılında bir ilde küçük çapta 40 tane kımız tedavi yeri açılmıştı. Bundan başka 75 köy de tedaviye gelenler için kımız yapmak ile uğraşmaktaydılar. Bugün kımız ile tedavi işi, büyük bir kitlenin sağlığını korumak için, koruyucu bir etken olarak kabul edilmiştir. Uzmanların kılavuzluğu ile çalışan büyük sanatoryumlar açılarak, devletçe sağlık işleri arasına alınmıştır. Yalnızca Başkurdistan'da 800 ve 540 yataklı iki sanatoryum vardır. 1934 yılında bu iki sanatoryumda 6100 hasta tedavi edilmiştir.

Kımızın tedavi edici özellikleri: Kımızın ne gibi özellikleri var ki, Sosyal Sigorta kuruluşları ile büyük bir halk kitlesinin ilgisini üzerine çekmektedir. İçindekiler bakımından inek sütünden çok ayrı olan kısrak sütü, mayalanma ve tahammür süresince köklü bir değişikliğe uğrar. Albümin maddeleri kısmen peptona; süt şekeri de asitlaktik, alkol ve asitkarbona dönüşür. Asitlaktik ve alkol, kımızın mayalanması sırasında süt şekerinin değerine göre gelişir ve böylece de kımızın kazanabileceği özelliğe etki eder.

Kımızın içinde bulunan önemli maddeler şunlardır: Ufak ve ince zerrelerden oluşan albümin, asitlaktik, alkol, asitkarbon ve vitaminler. Kımız albümini, önemli asitaminleri içinde topladığı için tam bir değere sahiptir. Pepton haline geldiği için de kolaylıkla sindirilir ve vücutta benimsenir. Kımızın içinde bulunan önemli maddelerden biri de süt ekşisidir. Bu, bir yandan sindirimi iyileştirdiği gibi, vücudumuzdaki asitalkolün dengesini de etkiler. Kımızda bulunan az miktardaki alkol, yürek damarları, sinir sistemleri ve soluk alma organlarını düzenler. Kımızın asitkarbonu ise, sindirim yollarındaki hareket ve emme fonksiyonlarını destekler. Kımızın tuz terkininde kalsiyum bol olduğundan, vücudumuzdaki tuz maddelerinin normal alışveriş etmeleri de sağlanır. Kımızda bulunan A, B, C vitaminleri, onu tedavi aracı olduğu kadar koruyucu bir ilaç haline de sokmuştur.

Kımızdaki asitlaktik ile alkol, sindirimi kolaylaştırıcı bir özelliكتedir. Midenin işlemlerini de sağlayan bir maddedir. Son zamanlarda yapılan araştırmalarda kımızın supasit hastalığında mide salgılarını artırdığı ve yine mide salgılarının anormal yükselmelerinde de, salgıları normalleştirdiği görülmüştür. Asit ve tuz-asitlerinin azaldığını gösteren mide hastalıkları ile gastritis'de bir ilaç olarak kullanılmıştır. Bağırsakların tembellişmelerinden ileri gelen hastalıklarda, organların gerilme ve kasılma değışmelerini artırmıştır.

Kımızın süteğşisi floru, bağırsak ve mide zehirleri ile zehirlenme (auto-toxication) durumlarında hem koruyucu hem de tedavi edici olmuştur. Süt ekşisi florumun, bağırsaktaki mikrop toksinlerine ve burada yerleşen zararlı mikropların yaşamasına karşı yaptığı tepki, Dr. Meçnikov tarafından gösterilmiştir. Albümin maddelerinin tam olarak alınmasını sağlar. Kımız ile tedavi edilen hastaların aldıkları albümin ve kazein değeri, aynı besini alan başka hastalarinkinden fazladır.

Kımız, yalnızca mide ve bağırsaklara değil, yüreğe ve damar sistemlerine de etkilidir. Kımız içiminden sonra yürek hareketleri sıklaşır ve nabız çevresi genişler. Kimi hastalar başlangıçta biraz yürek çarpıntısı duyar ise de, bu durum çabuk geçer. Bu nedenle araştırmacılar, kımızın etkisiyle kan basıncının arttığını da yazar. Dr. Rubel'e göre kımız, yürek ve damar sistemine normal çalışma yeteneğini sağlayan bir ilaçtır. Böbrekler sisteminde de kımızın etkileri görülmüştür. Kımız ile hastanın boşaltım sistemi hızlanmış ve vücudunun iyice yikanmış ve temizlenmiş olduğu görülür.

Hazırlayan: astagos