

Cilt/Volume 3, Sayı/Issue 5, Ocak /January 2021, ss. 1-12.

Geliş Tarihi–Received Date: 08.06.2020 Kabul Tarihi–Accepted Date: 28.12.2020

ARAŞTIRMA MAKALESİ – RESEARCH ARTICLE

**KİMİZİN TÜRK TARİHİ VE KÜLTÜRÜNDEKİ YERİ**

**MERVE YALIMEL\***

### ÖZ

Türkler, anayurtları olan Türkistan bölgesinde konargöçer bozkır hayatı yaşamışlardır. Bu yaşam tarzında hayvancılık, avcılık ve tarım ile geçimlerini sağlamışlardır. Hayvanların etinden, sütünden, gücünden ve derisinden faydalanmışlardır. Özellikle atın Türkler için önemi büyüktür. At, Türkler için kutsal sayılmış, tarih yapan hayvan olarak nitelendirilmiştir. Dolayısıyla kısırak sütünden elde ettikleri “kıımız” adını verdikleri içeceği de çok severek tüketmişler, milli içecekleri olarak kabul etmişlerdir.

Eski Türk toplumlarından günümüze kadar milli bir içecek olarak tüketilen kıımız, literatürlerde “koumiss”, “kumys” gibi isimlerle kullanılmaktadır. Kıımızın ilk Türk topluluklarından biri olduğu iddia edilen İskitler döneminde kullanıldığı, MÖ IX. yüzyılda yaşamış olan İyonyalı Homeros ve MÖ V. yüzyılda yaşamış olan Yunanlı tarihçi Herodot tarafından kaydedilmiştir. Dişi atın yani kısrağın sütünden yapılmakta olan kıımız, yapımı zahmetli olan bir içecektir. Deriden yapılmış, tulumların içerisinde saatlerce bışkek adını verdikleri karıştırıcı yardımıyla karıştırılarak uzun süre muhafaza edilebilmiştir. Türkler kıımızı kutsal sayarak, destanlarına, şiirlerine, bilmecelelerine ortak edip, kıımız bayramları düzenlemişlerdir. Kıımızın içerisinde barındırdığı, A, E, C, B1, B2, PP, B12, vitaminleri sayesinde sağlık açısından da çok faydalı olduğu bilinmektedir. Ünlü tıp bilimci İbn-i Sina, eserinde kıımızın hastalıkları tedavi etmek için kullanıldığını bildirmiştir. Avrupalı ve Rus oryantalistler, savaşçı bir topluluk olan Türklerin, cesaretlerinin ve dinç olmalarının nedenini araştırmak istemişlerdir. Araştırmaları neticesinde kıımızın akciğer hastalıkları tedavisinde, damar hastalıkları, bağırsak ve mide hastalıklarının tedavilerinde kullanılabileceği sonucuna varmışlardır. Ayrıca içerisinde barındırdığı vitaminler sayesinde, inek sütünden daha faydalı olduğu ve anne sütüne en yakın süt olduğu ortaya çıkmıştır. Bu özellikler kıımızı bir ilaç statüsüne sokmuştur.

Kaliteli bir kıımız elde etmek için, kısrağın otladığı coğrafyadan, yedikleri otların türüne, kıımızın yapıma süresinden, dinlenme süresine ve muhafaza edildiği ortama kadar çevresel faktörler etkili olmuştur. Rusya'nın girişimleriyle Samara, Türkistan, İngiltere ve Kaliforniya'da kıımız tedavi merkezleri ve sanatoryumlar açılmıştır. Türklerin İslamiyet'i kabul etmesinden sonra, kıımızın oluşumu sırasında alkol üretilmesi sebebiyle fermente edilen ürünlere kuşku ile yaklaşmıştır. İslam dininde, içerisinde alkol bulunan bir ürünü tüketmek haram sayıldığından dolayı, fermente ürünlerin Anadolu'da bulunan Müslüman Türkler tarafından artık çok fazla tüketilmediği görülmüştür. Kıımızın Anadolu'daki ilk serüveni, Türkistan'dan Türkiye'ye yerleşerek kıımız âdetinden vazgeçemeyen Türklerin, kıımız üretmeye çalışmaları ile başlamıştır. Alaş Kıımız Üretme Çiftliği kurulmuş fakat kıımıza olan talebin az olmasından dolayı çok fazla ticari bir faaliyet yürütememiştir. Halen Türkistan bölgesinde tüketilmeye devam edilse de Türkler çok severek tükettikleri ve atalarından kalan kıımız geleneği ile dinlerinin getirdiği yasaklar arasında kalmışlardır. Kıımızın tedavi için de olsa kullanılıyor olması, İslam dininde haram olması ikilemini ortaya çıkarmıştır.

Bu çalışmanın amacı, kıımızın Türk tarihi açısından önemini vurgulamak, özelliklerini, sağlık alanında kullanımını açıklamak ve tüketilmesinde İslami açıdan görülen sakıncalara değinmektir.

**Anahtar Kelimeler:** Kıımız, Türkler, Kısırak, Süt.

\* Yüksek Lisans Öğrencisi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tarih Anabilim Dalı, E-Posta: [merve.yalimel\\_58@hotmail.com](mailto:merve.yalimel_58@hotmail.com) **ORCID ID:** 0000-0001-9638-0383

## THE IMPORTANCE OF KOUMISS IN TURKISH HISTORY AND CULTURE

### ABSTRACT

Turks lived a nomadic steppe life in their homeland, Turkistan. In this way of life, they made a living from livestock, hunting and agriculture. They benefited from the flesh of the animals and the strength of them. The horse is especially important for the Turks. The horse was considered sacred to the Turks, and was described as a history-making animal. Therefore, they consume the drink called "kımız", which they obtain from mare's milk, and accepted it as their national drink.

Koumiss, which has been consumed as a national drink from ancient Turkish societies until today, is used with names such as "koumiss" and "kumys" in the literature. It was claimed to be one of the first Turkish communities in the Scythian period, BC IX. It was recorded by the Ionian Homeros, who lived in the 4th century BC, and by Herodotus, the Greek historian who lived in the 5th century BC. Being made of the milk of the female horse, namely the mare, koumiss is a difficult drink to make. Made of leather, it could be kept for a long time by mixing in the overalls with the help of a mixer called bishkek for hours. Turks considered koumiss sacred, shared their epics, poems and riddles, and organized feasts around it. Thanks to the vitamins A, E, C, B1, B2, PP, B12 it contains, it is known that it is very beneficial for health. Famous medical scientist Ibn-i Sina reported in his work that koumiss is used to treat diseases. European and Russian orientalists wanted to investigate the reason why Turks, a warrior community, were courageous and vigorous. As a result of the research, they concluded that koumiss can be used in the treatment of lung diseases, vascular diseases, intestinal and stomach diseases. In addition, thanks to the vitamins it contains, it has been revealed that it is more useful than cow's milk and is the closest milk to breast milk. These features have given koumiss a kind of a medicinal status.

In order to obtain a quality koumiss, environmental factors from the geography where the mare grazes, the type of grass they eat, from the period of making the koumiss to the resting period and the environment in which it is preserved have been effective. With the initiatives of Russia, koumiss treatment centers and sanatoriums have been opened in Samara, Turkistan, England and California. After the Turks accepted Islam, the fermented products were approached with suspicion due to the production of alcohol during the formation of koumiss. As it is forbidden to consume a product containing alcohol in Islam, it has been seen that fermented products are not consumed much by Muslim Turks in Anatolia. Koumiss's first adventure in Anatolia from Turkey settled Turkistan koumiss not abandon the traditions of the Turks began with work to produce koumiss. "Alaş Kımız Production" Farm was established, but due to the low demand for koumiss, it could not carry out much commercial activity. Although it is still consumed in the Turkestan region, Turks have been caught between the prohibitions imposed by their religion and the tradition of koumiss, which they consume very fondly and which is left over from their ancestors. The fact that koumiss is used, even if it is for treatment, has created the dilemma that it is forbidden in Islam.

The aim of this study is to emphasize the importance of koumiss in Turkish history, to explain its features, its use in the field of health, and to address the Islamic drawbacks in its consumption.

**Keywords:** Koumiss, Turks, Filly, Milk.

### GİRİŞ

İnsanlık tarihinin en önemli besin kaynaklarından olan süt, insanların beslenmesine yarayan ilk ve ana besin kaynağıdır. Türkler at, koyun, keçi, deve, sığır, geyik gibi hayvanları besleyerek, etinden, sütünden, gücünden, derisinden, yününden faydalanmışlardır. Sütünden yoğurt, yağ, peynir, kımız gibi ürünler elde etmişlerdir. Kımız, İskitlerden başlayarak bugüne kadar sevilerek tüketilen, kısırak sütünden imal edilen bir Türk içkisidir.<sup>2</sup> Türkler kımızı "Tanrının içeceği"<sup>3</sup> olarak nitelendirmişler ve en çok tükettikleri içecek olarak ilk sırada yerini almıştır.<sup>4</sup> Kısırak sütünden elde ettikleri bu ürünü, gerek sağlık açısından gerekse de eğlencelerde insana hoş bir ahenk kattığı için tüketmişlerdir.

Eski Türk toplulukları, kımız bayramları düzenlemişler, kımızı edebiyatlarına konu edinmişlerdir. Türkistan'da yaşayan Türkler, gittikleri bölgelerde kımızdan vazgeçememiş, kımız üretme işlerine girişmişlerdir. Özellikle Avrupalı bilim insanları, Türklerin her zaman nasıl dinç ve cesur kaldıklarını merak etmişler, bu nedenle kımızın özellikleri hakkında araştırmalar ve çalışmalar yapmışlardır. Türkiye'de ise bu konuda çalışma yapan çok az sayıda bilim insanı vardır. Kımızın tedavi edici bir özelliğinin bulunması da araştırılma yapılmasını

<sup>2</sup> İbrahim Kafesoğlu, *Türk Milli Kültürü*, Ötüken Neşriyat, İstanbul 2014, s. 305.

<sup>3</sup> Özlem Üstün, Ramazan Gökçe, "Yurtdışında Üretilen Fermente Süt İçecekleri", *Gıda Mühendisleri Dergisi*, S.10, Ankara 2001, s. 26.

<sup>4</sup> İlhami Durmuş, "Türk Kültür Çevresinde Kımız", *Milli Folklor*, S.104, 2014, s. 76.

gerektiren bir durumdur. Yapılan araştırmalara göre, kımız üretimi MÖ IX. yüzyıla kadar uzanmaktadır. Arkeolojik kalıntılarda ortaya çıkan küp parçalarında at sütü kalıntılarında rastlanmıştır.<sup>5</sup>

## 1. Türk Kültüründe Atın Önemi

Türkler, tarihteki en kadim ve köklü milletlerden biridir. Bu kadim milletin adıyla ilgili araştırmacılar uzun bir süre çalışmışlar ve çeşitli manalar üzerinde görüş ileri sürmüşlerdir. Ancak Türklerin kendilerini Türk ve Türük şeklinde adlandırdıkları Orhun Abideleri sayesinde görülmektedir.<sup>6</sup> Türk adını ilk kullanan Kök Türkler olsa da zamanla Türk adı belirli bir topluluğu belirten bir isimden çok aynı köken ve kültürde birleşen insanlara ait siyasi bir isim olarak varlığını devam ettirmiştir.<sup>7</sup> Nevzat Köseoğlu, Türk adı ve Türklerin yaşadıkları coğrafya hakkında şunları söylemektedir:

“Türk” adı ilk dönemlerde belli bir topluluğun kavmi ismi olmak yerine, siyasi mensubiyeti belirleyen bir kelime olarak görülür. İlk defa Göktürklerde devletin adı olur ve imparatorluğu dâhil bütün topluluklar için ortak isim olarak kullanılır. Daha sonra giderek Türk soyundan olan bütün toplulukların müşterek milli adı olur ve kaynaklara böyle geçer. Türklerin anayurdu, Tanrı Dağları'nın batı ve kuzey yamaçlarından, Aral Gölü'ne doğru yayılan geniş Orta Asya sahasıdır. İlk yurt olarak anılan bu bölge, Aral Gölü ile Altay ve Tanrı Dağları arasında kalan ve Balkaş Gölü'nü de içine alan bölge olarak adlandırılır.”<sup>8</sup>

Türkler Anadolu'ya gelmeden önce anayurtlarında yaşamlarını sürdürürken avcılık, hayvancılık ve tarım ile uğraşmışlardır. Bu topluluklarda göze çarpan en önemli özellik; atlı konargöçer ve bozkır hayat tarzını benimsemiş olmalarıdır. Türkler barış durumlarında ailelerin birleşmesi ile oluşan boylar ve uruglar şeklinde kendi yaşam alanlarında dağınık halde yaşarlardı. Büyük avların ve yahut savaşların olacağı vakitte bir başbuğ yani lider seçerlerdi. Savaş ya da av merasimi bittikten sonra herkes kendi bölgesine geri çekilirdi.<sup>9</sup> Buradan Türklerin savaş, av gibi ortak hareket gerektiren durumlarda birlik olup, bir yönetici idaresi altına girebildiklerini anlıyoruz. Savaş ve av gibi durumlarda en fazla yararlandıkları canlı ise kuşkusuz atlar başta gelmekteydi.

At, hayvancılık ile uğraşan konargöçer Türklerin vazgeçilmez bir unsurunu oluşturmuştur. “*Tarih yapan hayvan*” diye vasıflandırılan at, Türkler için çok değerli ve kutsal sayılmıştır.<sup>10</sup> Atla oldukça fazla vakit geçirmeleri ve her an yanlarında bulundurmaları da onlar için kıymetinin fazla olmasına etki etmiştir. Eski Türkler atın gökten indiğine inanmışlardır.<sup>11</sup> Atlar, Türklerin çeşitli işlerinde hız ve kolaylığı sağlayacak en etkili canlıların başında gelmektedir. Türklerin konargöçer hayat tarzı sebebiyle yeni yerler keşfetmek için hızlı, kuvvetli canlılar olan atları hayatlarına ortak edip onları hayatlarının merkezinde bulundurmaları ihmal etmemişlerdir.<sup>12</sup> Aynı zamanda İskitler döneminde at, tanrılara kurban edilmiştir.<sup>13</sup> Atın kurban edilmesi dışında sahibiyile birlikte defnedildiği de bilinmektedir. At, Türklerde sadece binek hayvanı olarak değil, etinden, derisinden ve sütünden de faydalanılan bir hayvandır olarak faydalanılmaktadır.<sup>14</sup> Kısırak sütünden elde edilen kımız da Türkler için değerli bir içecek haline gelmiştir.

## 2. Türk Kültüründe Kımız

Ural-Altay dil grubuna dâhil olan kımız kelimesi, günümüzde de kullanılmaktadır. Ülkelere göre “kumys”, “koumiss”, “kumiss” gibi isimlerle adlandırılmıştır.<sup>15</sup> Kımız, Moğolistan sınırlarından Ukrayna sınırlarına kadar olan bölgede yaşayan göçebe halkın tükettiği bilinmektedir. Ünlü Grek tarihçi Herodot: “*Göçebe İskitler kısırak sütünden kımız yapmayı bilirler. Onlar kısırak sütünü ağaç kaplara koyarlar, karıştırırlar, döverler, daha sonra üst kısmından alırlar*”<sup>16</sup> şeklinde kımızın yapımını tarif eder. Herodot aynı zamanda İskitlerin, kör köleleri kımız yapımında kullandıklarını, kısırak sütünü tahta bir kap içine sağdıklarını belirtmiştir.

<sup>5</sup> Adil Akai Tegin, Zafer Gönülalan, “Bütün Yönleriyle Doğal Fermente Ürün Kımız”, *Manas*, C.2, S.1, Kırgızistan 2014, s. 24.

<sup>6</sup> Kafesoğlu, *age*, s. 43-44; Saadettin Yağmur Gömeç, *Türk Kültürünün Ana Hatları*, Berikan Yayınevi, Ankara 2014, s. 11.

<sup>7</sup> Gömeç, *age*, s. 17.

<sup>8</sup> Nevzat Köseoğlu, *Türk Dünyası Tarihi ve Türk Medeniyeti Üzerine Düşünceler*, Ötüken Neşriyat, İstanbul 1991, s. 25.

<sup>9</sup> Kafesoğlu, *age*, s. 221.

<sup>10</sup> Köseoğlu, *age*, s. 33.

<sup>11</sup> İbrahim Kafesoğlu, “At”, *Diyanet İslam Ansiklopedisi*, C.4, İstanbul 1991, s. 27.

<sup>12</sup> Onur Yıldız, *İslam Öncesi Türklerde Spor Kültürü*, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Muğla 2019, s.114.

<sup>13</sup> İlhami Durmuş, *İskitler*, Milli Eğitim Basımevi, Ankara 1993, s. 86.

<sup>14</sup> Türkler, sadece atı değil sığırı ve deveyi de evcilleştirmiş, avcı ve savaşçı bir kavimdir. Kartalı kutsal bir varlık olarak görmüşler, mezarlarına kartal pençesini simge olarak kullanmışlardır. Bazı bölgelerde ren geyiğini ve yak öküzünü de ehlileşirmeye muvaffak olmuşlardır. Bakırdan bıçak gibi ev aletleri yapmışlar ve gündelik hayatlarında sıklıkla kullanmışlardır. Koyunu ise sonraki süreçte evcilleştirerek etinden ve sütünden faydalanmışlardır. Bkz. Yılmaz Öztuna, *Başlangıcından Zamanımıza Kadar Büyük Türkiye Tarihi*, C.1, Ötüken Neşriyat, İstanbul 1983, s. 17.

<sup>15</sup> Hasan Yaygın, *Kımız ve Özellikleri*, Yeni Matbaaevi, Antalya 1992, s. 1.

<sup>16</sup> Hayrani Ilgar, *Türkiye'de Kımız*, Alaş Yayınları, İzmir 1990, s. 4.

## KIMIZIN TÜRK TARİHİ VE KÜLTÜRÜNDEKİ YERİ

Antik Çağ'da yaşamış olan Homeros da çağdaşları olan Karadeniz'in kuzey taraflarında yaşayan İskitlerin, kısrak sütü sağdıklarını ve bu sütü geleneksel olarak tükettiklerini belirtmiştir.<sup>17</sup> Buradan da anlaşılacağı üzere Bozkır kavimleri o dönemde kımız yapmayı bilmekteydiler. Eski Rus kaynaklarında da kımızdan süt şarabı olarak bahsedilmektedir.<sup>18</sup> MÖ 140-80 yıllarında yaşadığı bilinen Çinli tarihçi Si-Ma-Cyen, eserinde Hunların kımızı tükettiklerinden bahsetmiştir.<sup>19</sup> Yine Çin elçisi Wang Yen Te'nin, seyahatnamesinde Uygurlar hakkında; "kımız şarabı yaparlar ve sarhoş olurlardı"<sup>20</sup> şeklinde bir anekdot bulunmaktadır. Hatta Çinliler ile kız alıp verme gibi adetler ile kımız kültürünün Çin sarayına girdiği ve eğlencelerde tüketildiği bilinmektedir.

Mitolojik kaynaklarda kımızı ilk üreten kişi hakkında şu bilgiler bulunmaktadır:

"Kazak mitolojisinde kımızı ilk üreten kişinin, atların koruyucusu olarak kabul edilen Kambar olduğu ifade edilmektedir. Mitolojide Kambar, ata olarak da bilinen atların koruyucusunun (ata, ota sözcükleri Asya'da baba anlamına gelmektedir) kımızı ürettikten sonra insanlara öğrettiği kabul edilmektedir. Asya'da toy ya da tuy olarak bilinen yemek ve müzik eşliğinde gerçekleştirilen törenlerde, kımız son derece önemli bir içecek olarak yer almaktadır. Günümüzde bu geleneksel törenlerde halen, atlarımızın koruyucusu "büyük ata Kambar Tanrı her dileğini yerine getirsin, kısrığımız bol, kımızımız çok, çocuklarımız sağlıklı, akrabalarımız ahenk içinde olsun bizi bir ve güçlü kılsın" şeklinde dilek ve dualar yapılabilmektedir."<sup>21</sup>

Türklerden kalan en önemli yazılı kaynaklardan olan Divan-ı Lügat't-Türk adlı eserde kımızı *qımız*: *Kısrak sütü, tulumda bekletilerek mayalanır, sonra içilir*<sup>22</sup> şeklinde ifade edilmiştir. Kutadgu Bilig'de ise kımız beyitte şöyle geçmektedir: *Kımız süt, yün ya da un, yağ yoğurt / yayğı ve keçeyle evin huzurunu elinde tut.*<sup>23</sup> Kutadgu Bilig'in R. Rahmeti Arat tercümesinde kımız: *hayvan beslemekten elde edilen madde*<sup>24</sup> arasında sayılmaktadır.

Kımız üzerine araştırmalar yapan V. N. Markov ise eserinde kımız hakkında şu bilgilere yer vermektedir: *Kımız çok eski bir içecek olup, ana vatanı Asya istepeleri (stepeleri) ve Güneydoğu Avrupa'dır. Türkler, hudutsuz geniş sahalarda, tarihçe bilinmeyen zamanlardan beri birçok kabileler, göçebe halde yaşarlarken, kısrak sütünden "kımız" denilen, kendine has vasıfları haiz ve fevkalade beğenilip içilen bir içki yapmasını da öğrenmişlerdir.*<sup>25</sup>

Kımızın diğer coğrafyalara yayılmasını sağlayan Türkler olmuştur. Kavimler Göçü neticesinde Orta Avrupa'ya kadar ilerleyen Türkler, kültürlerini de beraberinde getirdiğinden, bu coğrafyada kültürel etkileşim söz konusu olmuştur. Kımızın, Türk edebiyatında<sup>26</sup> yer edinmesi, Dede Korkut Hikâyelerine<sup>27</sup> dahi konu olması, Türklerin içeceğe verdiği değeri göstermektedir. Orta Asya'da yaşayan Türk topluluklarından birçoğu bugüne kadar kımızdan vazgeçememiş, neşesine, dert ve tasanına kımızı ortak etmiş ve çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanmıştır.<sup>28</sup> Öyle ki kımız kültürü, Orta Asya'da halen görülen bir gelenek olsa da Anadolu'da çok yaygın bir gelenek haline gelmemiştir.

Kımızın yapımı hakkında ilk detaylı bilgi, Moğolların yaşadığı bölgeye 1253 yılında seyahat etmiş olan Wilhelm Von Rubruk tarafından kaydedilmiştir. XIII. yüzyılda, Asya ve Avrupa'yı kasıp kavuran Moğol istilasında Macaristan kapılarına kadar dayanan Moğollar, Papa'yı endişelendirmiştir. Papa, Moğolları tanımak, Hıristiyanlığa davet etmek ve neler yapabilecekleri hakkında bilgi sahibi olmak için Wilhelm Von Rubruk ve heyetini Moğollara elçi olarak göndermiştir.<sup>29</sup> Rubruk eserinde kımız hakkında bilgilere yer vermiştir. Seyyahın anlatışına göre kımız şöyle hazırlanmaktadır: *Kışın pirinçten, darıdan, buğdaydan ve baldan şarap gibi çok güzel bir içki imal ederler. Bunun dışında uzak yerlerden şarap getirirler. Yazın sadece kısrak sütünden yapılan ve daima çadırın girişinin yanında bulunan kosmoz (kımız) içkerler.* Rubruk bunun yanında, Moğolların taze süt içmelerine rağmen mayalanmış sütleri de tükettiklerinden, kımızı içtikten sonra şarap gibi ekşi, badem sütü gibi hoş bir tadının olduğundan<sup>30</sup> ve tükettikten sonra insan üzerinde ne gibi etkileri olduğundan da bahsetmiştir.<sup>31</sup>

Verilen bilgilerden anlaşılacağı üzere ünlü Moğol Hükümdarı Cengiz Han'ın ordusunun kımız tükettiği bilinmektedir.<sup>32</sup> Cengiz Han askerlerinin dinç olmasını ve kımızın faydalarından yararlanmak ve askerleri

<sup>17</sup> Tegin, Gönülalan, *agm*, s. 24.

<sup>18</sup> Yaygın, *age*, s. 3.

<sup>19</sup> Çağatay Üstün, "Eski Bir Türk İçeceği Kımız", *Türklük Bilimi*, S.26, 2009, s. 248.

<sup>20</sup> Özkan İzgi, *Çin Elçisi Wang Yen Te'nin Uygur Seyahatnamesi*, Türk Tarih Kurumu, Ankara 1989, s. 48.

<sup>21</sup> Tegin, Gönülalan, *agm*, s. 26.

<sup>22</sup> Mahmut el- Kaşgari, *Divan-ı Lügat-i-Türk*, çev. Serap Tuba Yurtsever, Seçkin Erdi, Kabalı Yayınları, İstanbul 2005, s. 424.

<sup>23</sup> Yusuf Has Hacıb, *Kutadgu Bilig*, çev. Ayşegül Çakan, İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul 2017, s. 333.

<sup>24</sup> Yusuf Has Hacıb, *Kutadgu Bilig*, nşr. Reşit Rahmeti Arat, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul 1947, LIX, beyit nr. 4442.

<sup>25</sup> V.N. Markov, *Kımız Tedavi Edici Ve Hastalıklardan Koruyucu (Profilaktik) Hassaları*, çev. F.Laçınay, Işık Matbaası, İstanbul 1945, s. 7.

<sup>26</sup> Ayrıntılı bilgi için bkz. Tuncer Gülensoy, *Manas Destanı*, Akçağ Yayınları, Ankara 2002, beyit 1590, s.134.

<sup>27</sup> Muharrem Ergin, *Dede Korkut Kitabı*, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul 1969, s. 12.

<sup>28</sup> Ilgar, *age*, s. 4.

<sup>29</sup> Wilhelm Von Rubruk, *Moğolların Büyük Hanına Seyahat*, çev. Ergin Ayan, Ayışığı Yayınları, İstanbul 2012, s. 35.

<sup>30</sup> George Lane, *Daily Life In The Mongol Empire*, Greenwood Press, London 2006, s. 150-154.

<sup>31</sup> Ayrıntılı bilgi için bkz. Rubruk, *age*, s. 36.

<sup>32</sup> Üstün, *agm*, s. 249.

üzerinde etkili olmasını istemektedir. Ayrıca Osmanlı Beyliği'nin ilk kuruluş aşamasında, Moğol tabiiyetini reddeden Türkmen beyleri, Osman Gazi'nin etrafında toplanarak kımız içtiklerinden bahsedilmektedir.<sup>33</sup> Görülüyor ki kımız; kültüründen vazgeçemeyen Türkmenler, Anadolu'da da kımız kültürünü devam ettirmek istemişlerdir. Ne var ki bu gelenek süreç içerisinde unutulup gitmeye yüz tutmuştur.

Günümüzde Kazak, Kırgız, Özbek, Tatar, Moğol gibi Orta Asya Türk devletleri, halen tükettikleri kımızı bilmeyenler için "mayası bozuk" tabirini kullanmışlardır. Bu içeceği kutsal sayan Türkler, kımız bayramları düzenlenmiş, masallara, şiirlere ve hikâyelere konu etmişlerdir. Hatta kımızla ilgili bilmeceleler dahi oluşturmuşlardır.<sup>34</sup>

Milli birlik ve beraberliklere önem veren Türkler, kımız bayramlarında ilkbahar mevsiminde yöreden yöreye farklılıklar gösteren etkinlikler düzenlemişlerdir. Bu bayram Nimet Uluğtuğ'un anlatışına göre şu şekilde düzenlenmektedir:

"Fergana havalisinde Kıpçak, Kırgız, Kazak ve diğer Türk boyları tarafından Mayıs sonlarında yapılan kımız bayramı bir hafta devam eder. Aileler uzak yerlerdeki sevdiklerine bayram gününe yetişmek koşuluyla, deriden yapılmış kaplarda kımız gönderirler. Aileler birbirlerini kımız içmek için ziyaret ederler, umumi yerlerde cirit, ulak, oylam ve köpkeri adı verilen at ile spor müsabakaları yapılır. Burada çeşit çeşit oyunlar oynanır, eski ve yeni adetler tekrarlanır ve her türlü marifetler gösterilir. Hatipler, kümeleşmiş dinleyicilere kahramanlık destanları söylerler, öğüt verici hikâye ve hurafeler anlatırlar. Ozanlar kopuz çalar, şiir okurlar. Böylece yeni sanatçılar, yeni şöhretler burada kendini gösterirler. Geceleri ateş yakılır, etrafında oyunlar oynanır, küpler kırılır, fenerler uçurulup, kımız şarkıları, methiyeleri söylenir. Böylelikle halk birbirini tanımış ve sevgi bağlarını bir kat daha artırmış olur."<sup>35</sup>

Yakut Türklerinde bu bayram kısırak sütünün en bol olduğu Mayıs ve Haziran ayı sonlarında düzenlenir. Bölge halkının bayramın ilk günü ve başlangıç esnasında, kısırak sütünü çayırılara serptikleri görülmüştür. Ayrıca Yakutların kımızı ateşe serptikleri de bilinmektedir. Genellikle bu tür eğlencelerden erkekler kendilerine eş seçtikleri de olmuştur. Kırgız ve Kazak bayramlarında, kabilenin en yaşlı üyesi dua ederek şükürlerini sunar.<sup>36</sup> 10 gün süren bayramda kurban da kesilmektedir. Bu adetler eski Hun Devletlerinde düzenlenen toylarda da görülmekteydi. Görülüyor ki Türklerin bayramlaşma, eğlence kültürleri her zaman var olmuştur.

## 2.1. Kımızın Üretimi

Kısırak sütünün içinde bulunan yağ oranı az miktarda olduğundan tereyağı veya peynir elde edilemez. Genellikle süt ve süt ürünleri hemen bozulabileceğinden, kısırak sütünü uzun süre kullanabilmek için kımızı üretmişlerdir. Kımızın içerisine keçi sütü ilave ederek de bir sezon saklanabilir hale getirmişlerdir. Pıhtılaşmayan, alkolik bir ürün olan kısırak sütünü, bozkırda yaşayan Türkler "saba" ve "torsuk" adı verilen deriden kaplara koymuşlardır. **(Ek-1)** Hasan Yaygın'ın verdiği bilgilere göre kımızın yapımında kullanılan kap şu şekilde ifade edilmiştir: *Torsuk adı verilen kap, temizlenmiş at derisinden yapılmış tütsülendirilmiş, 10-30 litre hacmindeki bir kaptır. Saba ise dört köşeli, dibi olan piramit gibi uzun, 100-150 litre kapasiteli olgun ve temiz at derisinden yapılmış, daha sonra tütsülendirilmiş bir kaptır. Tütsüleme işlemini ise kızılcağaç ve kayın ağacının yakılmasıyla çıkan dumandan yapıldığına da ayrıca değinmiştir.*<sup>37</sup>

Geleneksel yöntemlerle kımız yapılırken taze sağılmış kısırak sütü ve kımız mayası sabanın içine ilave edilir ve karıştırılır. Bir gece bekletildikten sonra ilave edilen mayanın üzerine yeni sağılmış süt dökülür. 10-15 saat bekletilme esnasında yaklaşık her iki saatte bir bişkek adı verilen karıştırıcı ile en az 2 bin-3 bin kez karıştırılır. Bu sayede pıhtılaşma engellenir ve kımız haline gelip kokusu duyulur. Oluşan bu kımız başka bir kaba alınarak kımızın %20'lik kısmı maya olunmak üzere kabın içinde kalır. Elde edilen kımız plastik şişelere doldurularak kapağı sıkıca kapatılır. Hiç hareket ettirilmeyerek soğuk ortamda muhafaza edilir. Saba boşaltıldıktan sonra kurutulmaya bırakılır. Bir saba, sadece bir mevsimde kımız yapımında kullanılmaktadır. Bu şekilde daha kaliteli bir kımız elde edilir. Kaliteli bir kımız elde etmek için uğraş verilmesi gerektiği açıkça görülmektedir.<sup>38</sup>

Endüstriyel şekillerde teknolojinin de verdiği kolaylık sayesinde, kımız üretilirken başka özel kaplar kullanılmaktadır. Bu kaplara önce maya, sonra süt konulduktan sonra içerisinde bulunan otomatik karıştırıcı bir alet yardımıyla karıştırılır.<sup>39</sup>

<sup>33</sup> Üstün, *agm*, s. 250.

<sup>34</sup> Yahudi değil yiğit kılan/Kader(keder olmalı) değil sevinç veren/Evi değil yurdu kuran/ Ayrılık değil birlik yapan/Bilin bakalım hangi mucizedir bu? (kımız) ayrıntılı bilgi için bkz. Yaygın, *age*, s. 7.

<sup>35</sup> Yaygın, *age*, s. 4-5.

<sup>36</sup> Yaygın, *age*, s. 5-6.

<sup>37</sup> Yaygın, *age*, s. 32.

<sup>38</sup> Yaygın, *age*, s. 32-35.

<sup>39</sup> Yaygın, *age*, s. 37.

## KIMIZIN TÜRK TARİHİ VE KÜLTÜRÜNDEKİ YERİ

Kımız yapımında mayalanma sıcaklığı son derece önemlidir. Kımız yaz mevsiminde 26-30 derece, kış mevsiminde 22-26 derecede mayalanmalıdır.<sup>40</sup> Kımızın mayasının taze, yeni sağılmış süttten yapılması gerekir. Bunun için bir miktar darı lapası oluşturulup, soğumaya yakın 2-3 kaşık bal ve biraz da bira mayası ilave edilir. Bir hamur halini alan karışım ılık bir yere alınır. Hamur kabarmaya başlayınca taze süttün içine katılır.<sup>41</sup>

Kımız yapımında kısırak süttünün kullanılmasının nedeni, içerisindeki şeker miktarı diğer sütlere göre fazla olmasından dolayıdır.<sup>42</sup> Kımız üretilirken oluşan kimyasal tepkimeler sonucu içinde bulunan albümin peptona, süt şekeri asitlaktik, alkol ve asitkarbona dönüştüğünden diğer süt ürünlerinden ayrılır.<sup>43</sup> Bu tepkimeler sonucu tedavi edici özelliğe bürünür. Kımız yapmak için kısırak süttünün bulunamaması durumunda keçi, inek süttü ve peynir altı suyu katılarak elde edilen kımızın orijinal tadı vermediği kaydedilmiştir.

Kıızların nasıl yapıldığı ne derece önemli ise kısırağın beslediği yemlerde o derece önemlidir. Kısıraklardan elde edilen sütlere bulunan şeker miktarları, kımızın kalitesinde büyük rol oynamaktadır. Bozkırlarda otlanan kısırakların sütlere bulunan şeker miktarı, diğer kısıraklara göre daha fazladır. Şeker miktarı fazla olan kımız ise daha kaliteli sayılmaktadır. Bunun yanında süt sağma zamanları da kımızların verimli olmasına etki eden bir diğer faktördür. Aynı zamanda kısırakların yaşadıkları coğrafi konum ve yem türleri süt verim sürecinde etkili olmuştur. Kısırakların verimli süt verebilmeleri için step otu, karamuk, delice buğday otlarının bulunması gerekir.<sup>44</sup> Bir kısırağın 2.000 ila 3.000 kg arasında süt verdiği yapılan çalışmalar neticesinde kaydedilmiştir.<sup>45</sup>

Kımız elde edilirken oluşturulan ortamın temizliği de önemli olan bir diğer unsurdur. Aksi takdirde ortamın temiz olmaması, kımızın bozulmasına yol açabilir.<sup>46</sup> Mayalanma esnasında dikkatsizlik sonucu ortaya çıkan süte, sirke mikroplarının karışması neticesinde ekşidiği ve üzerinde yağ tortularının oluşması kımızın kötü kokmasına neden olur. Tüketildiği zaman mide bulandırıcı ve midede ağrı oluşturduğu bilinmektedir. Böyle durumlarda hemen kımız dökülmeli ve kaplar iyice temizlenmelidir. Kımıza yağlı ve ekşi mikroplarının karışmasıyla, 35 derece üzerinde mayalanma işlemi gerçekleştiğinde ve kapalı şişelerde kaldığı durumlarda da ortaya bozuk bir kımız çıkar. Diğer bir olay ise sadece taze kımızlarda görülen salyalaşan maya olayıdır. Süte salya yapan bakterilerin karışmasından dolayı kımızda iplik halinde uzamalar gözlenir.<sup>47</sup>

Yapılan araştırmalarda en iyi kımızın bozkırlarda yetişen kısırakların süttünden elde edildiği anlaşılmıştır. Kımızın özelliği pek tabii mayalanması ile ilgidir. Başkırtlar ve Kırgızlar en kaliteli kımızı üretebilmek için eski kımızı maya olarak kullanmışlardır.<sup>48</sup> Sonbaharda mayalı kımızı, ağzı iyice kapatılmış bir şişe içinde muhafaza etmişlerdir. Kımız üretmek yazın kımız üretme vaktinde, bu mayaya aynı oranda taze kısırak süttü katmışlar ve ılık bir yerde yirmi dört saat bekletmişlerdir. Ertesi gün iki katı daha taze süt katarak, üç veya dört gün içerisinde mikropların üremeye başladığını kaydetmişlerdir.<sup>49</sup>

Süt sağma süreleri de kımız için önemli faktörlerden biridir. İlk sağılan süttün ikinci sağılan süte nazaran, daha az yağlı olduğu bilinmektedir.<sup>50</sup> Bu nedenle kımız elde edilirken kımızın üretildiği ortamın temizliği, kısırakların ne kadar süre ile sağıldığı, kısırakların beslediği yemler, yemler dolayısıyla iklim şartları ve coğrafi konumda kaliteli kımız üretmek için önemlidir.

Bazı sanatoryumlarda kımız üretmek için 25 derecede hazır olarak bulunan kımız, ıhlamur ağacından yapılmış fiçılara doldurulur. Önceden hazır bulunan kımıza taze kısırak süttü ilave edilerek yirmi dakika boyunca karıştırılır. İki veya üç saat kımız ekşimesi için beklemeye alındıktan sonra, buzluklara koyularak muhafaza edilir.<sup>51</sup> Bundan sonra kımızın muhafaza edilmesi önem taşır. İyi muhafaza edilmediği takdirde bozulmaya başlar ve insan sağlığı için faydalı özelliklerini kaybeder.<sup>52</sup>

Kısıraktan henüz sağılmış olan ve sıcak iken yapılan kımızın acı olduğu, bir müddet dinlendirilmiş süttten yapılan kımızın tadının daha tatlı olduğu bilinmektedir. Kırgızlar 22 Haziran'a kadar, gök yıldızında "Ürkör" adını verdikleri yıldızı görmeye başladıklarında kısırak süttünün ve elde edilen kımızın kalitesinin bozulduğuna ve

<sup>40</sup> Yaygın, *age*, s. 38.

<sup>41</sup> Markov, *age*, s. 18.

<sup>42</sup> Ekrem Kurdal, "Kımız", *AÜ Ziraat Fakültesi Dergisi*, S.24, Erzurum 1993, s. 223.

<sup>43</sup> Markov, *age*, s. 9.

<sup>44</sup> Markov, *age*, s. 11.

<sup>45</sup> Yaygın, *age*, s. 1.

<sup>46</sup> Kımızın bozulmasını engellemek için bkz. Markov, *age*, s. 19-22.

<sup>47</sup> Bahaeddin Ögel, *Türk Kültür Tarihine Giriş*, C.4, Kültür Bakanlığı, Ankara 1991, s. 58.

<sup>48</sup> Ögel, *age*, s. 55.

<sup>49</sup> Ögel, *age*, s. 55.

<sup>50</sup> Markov, *age*, s. 11.

<sup>51</sup> Markov, *age*, s. 18-19.

<sup>52</sup> Ilgar, *age*, s. 5.

acı bir tat oluşturduğuna inanmışlardır.<sup>53</sup> Kısırak sütünden kımız elde edildiği gibi deve sütünden “şhubat” adı verilen bir ürün, inek sütünden ayran ve kefir gibi fermente<sup>54</sup> ürünler üretilmektedir.

Kımız, ilk zamanlar Rusya dışındaki devletler tarafından çok fazla tanınmamıştır. Ahmet Küçükçetin yaptığı çalışmada zamanla tanınmaya başladığından şöyle bahsetmiştir:

“1970’li yıllara gelindiğinde üretilen kımız miktarı talebi karşılayamadığından, Berlin ve Rusya’da çiftlikler oluşturularak kısırak yetiştirilmeye başlanmıştır. Berlin, kımız ile ilgili yapmış olduğu derlemede, Birleşik Devletler Topluluğu’nda 50’ye yakın sanatoryumda yılda 11.000 hastanın kımızla tedavi gördüğünü, bu amaçla sanatoryumlarda kımız üretim yerleri kurulduğunu, kımız üretimi için sanatoryumlarda 3.500 kısırak beslendiğini, ülkede toplam 225.000 kısırak yetiştirildiğini bildirmiştir.”<sup>55</sup>

Kımızın Türkiye’deki serüveni de Çin baskıları sonucunda, Türkistan’dan Anadolu’ya gelen Kazak Türklerinin, yerleştikleri bölgelerde kımız üretmeye çalışmaları ile başlamıştır. Fakat elde edilen kımız ticari bir değer kazanamamıştır. Bunun yanında kısırak beslemede bazı sıkıntılar yaşamışlardır. Türkiye’de kımız, Türkistan’dan gelen bazı vatandaşlar tarafından zaman zaman yapılmıştır. Zeki Velidi Togan’ın hasta olan ve zayıf düşen oğlu için tedavi amaçlı kımız yaptırdığı bilinmektedir.<sup>56</sup> 1953 yılında Doğu Türkistan’dan göç edip Türkiye’ye gelenler, kımız kültüründen vazgeçmeyerek Türkiye’de de üretmeye başlamışlar ve kımızın Türkiye’de tanınmasını sağlamışlardır. Alibek Hakim isimli bir Kazak lider, Manisa Salihli bölgesine yerleştikten sonra, kımız alışkanlığını burada da devam ettirmiştir. Ürettiği kımızlar daha sonrasında İzmir’de bir lokantada satılmış ve insanlar ilk kez tatmaya başlamışlardır. Yine kımız adetlerinden vazgeçemeyen bir Kazak Türkü Şirzat Doğru, İzmir Kemal Paşa’da 200 dönümlük bir arazi satın alarak burada bir çiftlik oluşturmuştur. Bu çiftliğe “Alaş Kımız Üretim Çiftliği” adını vermiş ve 1989 yılında ilk kez ticari olarak üretilmeye başlanmıştır.<sup>57</sup> (Ek-2) Bu çiftliğe Kazakistan çiftliği görünümü verilmiş ve bir otağ dahi kurulmuştur. İçerisine keçeler, kilimler konularak oluşturulan bu çiftlik ile kımızın kozmetik alanında kullanılması ve çeşitli hastalıkların tedavisinde ilaç olarak kullanılması planlanmıştır. Yapılan araştırmalar ve çalışmalar ile bunu kanıtlamışlardır. Aynı zamanda bu çiftliğe turistik bir görünüm verilerek ziyaretçi çekmesi amaçlanmıştır.<sup>58</sup>

## 2.2. Kımızın Özellikleri

Kımız mayası ve kısırak sütü birleşimi sırasında bazı kimyasal değişiklikler meydana gelmektedir. Süt şekeri mayalanırken bakteriler ile birleşme esnasında etil alkolü meydana getirir. Bu konuda çalışmalar yapmış olan Hayrani Ilgar kısırak sütünün sarımsı renkte olduğunu ve kendine has bir tadı olduğunu, bu durumun kısırak sütünün içinde bulunan süt şekerinin fazlalığından kaynaklandığından bahsetmiştir.<sup>59</sup>

Netice itibarıyla, *kısırak sütü hem fizik, hem kimya bakımından inek sütünden çok farklıdır. En bariz farkı sütün kazein<sup>60</sup> kısmında görülür. İnek sütünün terkinde bulunan kazein, süt ekşidiği zaman; kapta yayvan, çabuk çöken tortular halini alır. Kısırak sütü kazeini ise, süt ekşidiği zaman ufak pamuk parçaları gibi, fevkalade ince ve sütün mayı haline tesir etmeyen, ağızda duyulmayacak kadar ufak zerrelere halinde sütün içinde yüzer.*<sup>61</sup> Kısırak sütü albüminli süt olduğundan az yağlı ve şeker oranı yüksektir.<sup>62</sup> Bu halde olması anne sütüne benzediğini gösterir.

Kımızın sertlik derecesi olduğundan bahsetmiştik. Dr. Vill, hafif kımızın bir günde, orta sertlikteki kımız iki günde, kuvvetli sert olan kımızın ise üç ila yedi günde oluştuğunu belirtmiş, Dr. Orlov ise hafif kımızın 6-8 saat, orta sert kımızın bir günde, kuvvetli sert kımızın ise iki-üç gün arasında oluştuğunu belirtmiştir.<sup>63</sup> İki araştırmacının da farklı bulgular elde etmesinde, kımızın yapım aşamasında değinilen hususların etkisinin olduğu söylenebilir.

Kısırak sütü içerisinde bulunan kazeini albüminler, asitamin peptonlar midede yeniden kimyasal tepkimeye girerek hasta olan bir kişiyi çok az bir sürede iyileştirmiş ve besinlerin hemen hazmedilmesinde yardımcı olmuştur. Kımızın içinde bulunan süt asidi insan vücudunda bulunan zararlı mikropların fonksiyonlarını engellediği bilinmektedir. Vücutta emilen gıda maddelerinin, işe yaramayan artıklarından husule gelen zararlı maddelerin kımız tedavisi ile temizlendiği yapılan çalışmalar neticesinde ortaya çıkmıştır.<sup>64</sup> Kımız, kanı

<sup>53</sup> Tegin, Gönülalan, *agm*, s. 26-27.

<sup>54</sup> Mayalanmak.

<sup>55</sup> Ahmet Küçükçetin, *Kısırak Sütü ve Farklı Oranlarda Peyniraltusuyu Tozu Katılmış İnek ve Keçi Sütünden Yapılan Kımızın Özellikleri Üzerine Araştırmalar*, Akdeniz Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Antalya 1999, s. 2.

<sup>56</sup> Yaygın, *age*, s.9.

<sup>57</sup> Ilgar, *age*, s. 16.

<sup>58</sup> Yaygın, *age*, s. 10.

<sup>59</sup> Ilgar, *age*, s. 14.

<sup>60</sup> Sütte bulunan protein.

<sup>61</sup> Markov, *age*, s. 11.

<sup>62</sup> Ögel, *age*, s. 61.

<sup>63</sup> Markov, *age*, s. 16.

<sup>64</sup> Markov, *age*, s. 9.

## KIMIZIN TÜRK TARİHİ VE KÜLTÜRÜNDEKİ YERİ

temizleme özelliğine sahip aynı zamanda iştah açıcı bir özelliğe de sahip bir içecektir. Kımız yapımında kullanılan kısrak sütünün, sindirimi kolay olmasının yanında, anne sütüne en yakın süt olmasından dolayı, beslenme çağındaki çocuklar tarafından tüketilmesi önem arz etmektedir. Bu sebeptir ki günümüzde değeri artmaya başlamıştır. Kısrak sütü diğer evcil hayvanların sütlerine göre daha az mineral içerdiği yine yapılan araştırmalarda gözlemlenmiştir. Bebeklerin gelişiminde kısrak sütü inek sütüne oranla daha faydalıdır. Süt veren bir kısrığın, günde ortalama 2-3,5 kg süt verebildiği bilinmektedir.<sup>65</sup>

Kımızın, kısrak sütünden yapıldığında beyaz renkli, süttten daha akışkan, hoş bir kokuya sahip olduğu ve pıhtılaşmanın olmadığı bilinmektedir. Tüketildiğinde mutluluk, cesaret ve dinçlik verdiği gözlemlenmiştir.<sup>66</sup> Kımız tüketen Türk boylarında huzursuzlukların ve fenalıkların olmayacağına inanılır.

### 3. Kımızın İnsan Sağlığına Etkileri

Kımız, Orta Asya Türklerince çok sevilip tüketilen bir içecek olmasının yanında, doğal ilaç olarak da kullanılmaktadır. Kımızın cesaret artırıcı özelliğinin yanı sıra, olumlu ve pozitif düşünmeye sevk ettiği bilinmektedir. Ünlü tıp bilimci İbn-i Sina'nın, *el-Kanun fi't Tıp* adlı eserinde kımızın tedavi amacı ile kullanıldığını bildiren ilk doktor olduğu ileri sürülmektedir.<sup>67</sup>

Kımız hakkında ilk bilimsel çalışmalara, Rus ordusunda görev yapmakta olan, İskoç asıllı olduğu bilinen Doktor Con Griv, yaptığı çalışmaları ile ilk kez bilimsel bulgulara ulaşmıştır. Rapor haline getirdiği bu bulguları 1784 yılında Edinburg Dükü'ne sunmuştur. Yaptığı saptamalarda kımızın sağlık üzerine olumlu sonuçlar verdiği, sarhoş edici ve idrar yapıcı özelliğinin olduğunu kaydederken, iştah açıcı özelliğinden ve verem dâhil bütün hastalıkların tedavisinde kullanıldığından da bahsetmiştir.<sup>68</sup>

Rusya'da çıkan dergiler, kımızın el ve ayak ağrılarında ağrıyan bölgeye sürüldüğünde ağrıları geçirdiği, bir ağrı kesici ilaç özelliği olduğunu vurgulamışlardır. Zayıflıktan halsiz düşen kişiler için kımız tüketildiğinde kuvvet direncini artırdığı bilinmektedir. XIX. yüzyılda Rus bilim insanları kımız ile ilgili araştırmalarını artırmışlar ve vatandaşlara kımız içmelerini önermişlerdir.<sup>69</sup>

Kımızın hastalıkları tedavi etmesinde etkili olan maddeler, süt asidi, alkol, CO2 ve fermantasyon sırasında oluşan diğer maddelerdir.<sup>70</sup> Kımızın içerisinde bulunan alkol, kalp ve damar hastalıklarının tedavisinde kullanılmıştır. İçerisinde barındırdığı "A, E, C, B1, B2, PP, B12" vitaminlerince zengin olup, bu özellikler kımızı bir nevi ilaç statüsüne sokmuştur. Mide asitlerinin azalması ile ortaya çıkan hastalıklarının tedavisinde ve bağırsakların fonksiyonlarını yerine getirmediği durumda oluşan organların kasılma ve gerilmeleri durumunda kımız bir ilaç olarak kullanılmıştır.<sup>71</sup>

Sovyet Rusya'nın girişimleri sayesinde kımız ile tedavi yapılan müesseseler açılmıştır. Kımız ile tedavi yapılan ilk hastane Dr. N.V. Postnikov'un gayretleri ile 1858'de Rusya sınırları içinde bulunan Samara'da açılmıştır. Dr. Postnikov kımız hakkında makaleler yazmış, tüberküloz hastalığının tedavisinde kullanıldığını belirtmiştir.<sup>72</sup> Bugün kımızla tedavi edilen kurumlar şöyledir: *Başkırdistan'da; Şafranov, Aksakov ve Aksanov Sanatoriumlarıyla Orenburg vilayetinde; Troyski ve Borov Sanatoriumlarıdır. Bunlardan başka Ufa şehrinde; Kımız Tsört müessesesi, Türkistan'da; Türkistan ve Çimkent şehirlerinde ve başka birçok yerlerde Sanatorium ve kımız istihsal müesseseleri mevcuttur.* İngiltere ve Kaliforniya'da da kımız üreten ve tedavi amaçlı kurumlar açılmıştır.<sup>73</sup>

Tüberküloz tedavisinden önce hastaya az miktarda kımız verilmiş, sonra hastanın vereceği reaksiyona göre artırılmıştır. Kan kusan hastalara kesinlikle kımız verilmemiştir. Bu tedavi sürecinde doktorların gözetiminde hastalara egzersiz hareketleri yaptırılmıştır. Tüberkülozlu, zayıf ve dirençsiz hastalarda kımız tüketimi iştah artıcı ve 8 kilo ila 12 kilo arasında kilo aldırıcı bir özelliğe sahip olduğu saptanmıştır.<sup>74</sup>

Kımızın bir başka tedavi edici özelliği de mide ve bağırsak hastalıklarıdır. Bronşit, öksürük, balgam problemleri, iştah açma, kilo alma problemi yaşayanlarda ve hatta İkinci Dünya Savaşında yaralananlar ve kemikleri kırılanlar için tedavi amaçlı kullanılmıştır. Hepatit hastalarının kımız tükettiklerinde daha hızlı iyileştikleri kaydedilmiştir. Tifo, paratifo, dizanteri gibi hastalıkların tedavisinde kullanılmıştır. Sinir sisteminde

<sup>65</sup> Tegin, Gönülalan, *agm*, s. 25.

<sup>66</sup> Yaygın, *age*, s. 52.

<sup>67</sup> Seval Sevgi Kırdar, "Kısrak Sütü ve Kımız", *Süt Dünyası Süt Ürünleri Gıda Tarım ve Hayvancılık Dergisi*, S.12, 2017, s. 59.

<sup>68</sup> Yaygın, *age*, s. 3.

<sup>69</sup> Yaygın, *age*, s. 56.

<sup>70</sup> Hasan Yaygın, "Kımızın Nitelikleri ve Sağlıkla İlgili Özellikleri", *Gıda*, S.16, 1991, s.114.

<sup>71</sup> Lütfiye Yılmaz, Ekrem Kural, "Eskimeyen Bir Süt İçkisi: Kımız", *Gıda ve Yem Bilimi Teknolojisi*, S.1, Bursa 2002, s. 44.

<sup>72</sup> Yaygın, *age*, s. 58.

<sup>73</sup> Markov, *age*, s. 8.

<sup>74</sup> Yaygın, *age*, s. 60.



etkili olduğu bilinmektedir. Tatlı kımızın kabızlığa, sert kımızın ise ishale karşı ilaç olarak kullanıldığında olumlu sonuçlar alınmıştır.<sup>75</sup>

Kımız tedavisi bazı durumlarda kullanılmaz. Kullanıldığı takdirde yan etkileri olabilmektedir. İlerlemiş durumda olan verem hastalığında, bağırsak veremi, derin yaralı gırtlak tüberkülozu, mide karhası, karaciğer, safra kesesi, şeker hastalıklarında ve şişmanlama vakalarında kımız tedavisi uygulanmaz.<sup>76</sup>

#### 4. İslami Boyutta Kımız Tüketiminin Değerlendirilmesi

Anadolu’da yaşayan Türklerin, İslamiyet’i kabul ettikten sonra kımız ürettikleri ve tükettikleri hakkında pek fazla bilgi yoktur. Bu durum “Kımız tüketmek İslamiyet’te haram mıdır?” sorusunu akla getirmektedir. Dolayısıyla kımızın İslami boyutta tüketilmesinin araştırılmasına ihtiyaç duyulmuştur. Türkler İslamiyet’i kabul ettikten sonra, İslam’ın yasak ettiği kurallar çerçevesinde kültürlerinde değişiklikler görülmüştür. “Kımızın içerisinde %3 oranında bulunan alkol dolayısıyla vücutta hoşluk ve sarhoşluk etkisi yarattığından dolayı haramdır” düşüncesi hâkimdir. Şöyle ki, içki denilince akla alkollü içecekler geliyor ise de her türlü içecek bir içki kategorisi altındadır. Örneğin; su, meyve suyu, ayran, süt de bir içkidir. Fakat bunlar dışında alkollü içkilerde bulunmaktadır. Bira, şarap vs. içerisinde alkol bulunan içkiler İslamiyet’te ve Musevilikte yasaklanırken Hıristiyanlıkta kutsal sayılmış, Hz. İsa’nın kanı olarak nitelendirilmiştir.<sup>77</sup> Anlatılan rivayetlere göre alkolün yasaklanmasındaki nedeni Fuat Bozkurt şöyle anlatmıştır:

“Nuh peygamber, üzüm veren asma yetiştirmek istedi. Fakat şeytan diktiği asmaları bağa gelerek kurutuyordu. Bir gün Nuh, onu suçüstü yakaladı. Şeytan, Nuh’a “Bu bağlardan edeceğin kâra beni ortak edersen, senin asmalarına karışmam” dedi. Nuh razı oldu. Şeytan arslan, keçi, maymun ve domuz kanlarını karıştırarak asmaları suladı. Üzümler yetişti. Nuh kendi payına düşen üzümle pekmez, şıra<sup>78</sup>, pestil yaptı. Şeytan’da kendi payıyla sirke ve şarap yaptı ve dedi ki, “Yaptığım şaraplardan her kim biraz içerse arslan gibi güçlü olsun. Biraz daha içen keçi gibi inat, çok içen maymun iştahlı, pek çok içen domuz kinli ola.” İşte o günden beri şaraba bu kargış sindi.”<sup>79</sup>

Bu nedendir ki şarap ve diğer alkollü içecekler günah sayılmış ve birçok kez Anadolu’da kurulan Türk devletleri tarafından da yasaklanmıştır. İslam dininin kutsal kitabı olan Kur’an-ı Kerim’de de alkolün yasaklanan ve haram kılınan bir içecek olduğu açıkça belirtilmiştir.<sup>80</sup>

Kâşif Hamdi Okur, Aynî’nin<sup>81</sup> *kısrak sütünün keskinleşinceye kadar bekletilmesi ve içine bazı maddeler katılması yoluyla elde edilen kımızın, keyif verici bir madde olarak anıldığını ve sarhoşluk verici bir nitelik taşıdığını göz önüne alarak kullanılması, caiz olmayan bir içecek*<sup>82</sup> olduğunu belirtmiş, Takıyyüddin İbni Teymiyye’nin de sarhoş edici özelliğinden dolayı haram sayıldığını vurgulamıştır.

İslam dini alkollü yasakladığından dolayı, Müslüman Türkler mayalanmış olan içeceklere de kuşku ile yaklaşmışlardır. Kımızın İslami boyutta hükmü, içinde %3’lük alkolün bulunmasından dolayı, keyfi olarak tüketilen alkollü içeceklerin, haram olduğu kanaatine varılmıştır. Fakat tedavi için doktor önerisi ve kontrolü ile sağlık sektöründe kullanılması, helal sayılan bir ilaca ulaşamadığında, haram sayılan içinde alkol ve uyuşturucu barındıran ilaçların ve ekipmanların kullanılmasına izin verildiğinden aynı durum kımız içinde geçerli olduğu sonucu çıkarılabilir. Nitekim İslam dini insan sağlığına önem vermiş, tedavi bağlamında insanı sağlığına kavuşturmak adına kolaylıklar sağlamıştır.

#### SONUÇ

Kımız, Orta Asya Türk kültüründe tüketilen bir içecektir. Yüzyıllar boyunca bu geleneği halen devam ettiren Orta Asya Türkleri hem ticaretini yapmışlar, hem de şifa bulmak için tüketmişlerdir. Kımız içerisinde barındırdığı vitaminler, proteinler, albüminler sayesinde bir şifa deposudur. Orta Asya’da yaygın olan bu içecek Anadolu’da yaygın değildir. Bunun sebebi içerisinde bulunan alkoldür. Tüketildiğinde insanı sarhoş edici bir özelliğe sahiptir. İslamiyet’in kabulü ile Türkler, İslamiyet’in yasakladığı kurallara uymaktadırlar. Bu nedendir ki kımız içmek yaygın değildir. Türkistan’dan gelen bazı kişiler kımız alışkanlıklarından vazgeçemediklerinden dolayı, Türkiye’de kımız üretmek adına bazı faaliyetlerde bulunmuşlar ve “Alaş Kımız Üretim Çiftliğini” kurmuşlardır. Gerek tıp alanında faydalanılması için, gerek ticaret için, gerekse de kozmetik alanında

<sup>75</sup> Yaygın, *age*, s. 59-67.

<sup>76</sup> Markov, *age*, s. 29.

<sup>77</sup> Fuat Bozkurt, *Türk İçki Geleneği*, Kapı Yayınları, İstanbul 2006, s. 10.

<sup>78</sup> Mayalanmamış üzüm suyu.

<sup>79</sup> Bozkurt, *age*, s. 3.

<sup>80</sup> “Ey iman edenler! İçki, kumar, putlar, kumar aletleri, şeytan işi pis bir şeydir. Bundan kaçınm ki kurtuluşa eresiniz. Şeytan, içki ve kumarla sadece aranızda düşmanlık ve kin sokmak, sizi Allah’ı anmaktan ve namazdan alıkoymak ister. Artık vazgeçiyorsunuz değil mi?” *Kuran-ı Kerim Meali*, çev. Elmalılı Hamdi Yazır, Ayfa Yayıncılık, İstanbul 2011, El-Maide, 5/90-91.

<sup>81</sup> Bedreddin el- Aynî, tarihçi ve dil âlimidir. Ayrıntılı bilgi için bkz. Ali Osman Koçkuzu, “Ayni, Bedreddin”, *Diyanet İslam Ansiklopedisi*, C.4, İstanbul 1991, s. 271-272.

<sup>82</sup> Kâşif Hamdi Okur, “İslam Hukuku Açısından Helal ve Haram Olan Gıdalar ve Bazı Güncel Meseleler”, *Usûl*, S.11, Bursa 2009, s. 25.

## KIMIZIN TÜRK TARİHİ VE KÜLTÜRÜNDEKİ YERİ

faydalanılması adına girişimde bulunmuşlardır. Kımız tüberküloz, akciğer hastalıkları, kalp ve damar hastalıkları, el-ayak ağrılarında kullanılan bir ilaç özelliği taşımaktadır. İslam dini, doktor önerisiyle tedavi amaçlı, helal ilaçların bulunmadığı ve tek çare olarak içinde alkol ve uyuşturucu maddeler barındıran ilaçların ve ekipmanların kullanılması durumunda, kullanılmasına izin verdiği gibi kımızın da kullanılabilceği kanısına ulaşılmıştır.

### KAYNAKÇA

- BOZKURT, Fuat, *Türk İçki Geleneği*, Kapı Yayınları, İstanbul 2006.
- DURMUŞ, İlhami, “Türk Kültür Çevresinde Kımız”, *Milli Folklor*, S.104, 2014, s. 76-84.
- DURMUŞ, İlhami, *İskitler*, Milli Eğitim Basımevi, Ankara 1993.
- ERGİN, Muharrem, *Dede Korkut Kitabı*, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul 1969.
- GÜLENSOY, Tuncer, *Manas Destanı*, Akçağ Yayınları, Ankara 2002, beyit 1590.
- GÖMEÇ, Saadetin Yağmur, *Türk Kültürünün Ana Hatları*, Berikan Yayınevi, Ankara 2014.
- ILGAR, Hayrani, *Türkiye’de Kımız*, Alaş Yayınları, İzmir 1990.
- İZGİ, Özkan, *Çin Elçisi Wang Yen Te’nin Uygur Seyahatnamesi*, Türk Tarih Kurumu, Ankara 1989.
- KAFESOĞLU, İbrahim, “At”, *Diyanet İslam Ansiklopedisi*, C.4, İstanbul 1991, s. 26-29.
- KAFESOĞLU, İbrahim, *Türk Milli Kültürü*, Ötüken Neşriyat, İstanbul 2014.
- KIRDAR, Seval Sevgi, “Kısrak Sütü ve Kımız”, *Süt Dünyası Süt Ürünleri Gıda Tarım ve Hayvancılık Dergisi*, S.12, 2017,s.58-62.
- KOÇKUZU, Ali Osman, “Ayni, Bedreddin”, *Diyanet İslam Ansiklopedisi*, C.4, İstanbul 1991, s.271-272.
- KÖSEOĞLU, Nevzat *Türk Dünyası Tarihi ve Türk Medeniyeti Üzerine Düşünceler*, Ötüken Yayınları, İstanbul 1991.
- Kuran-ı Kerim Meali*, çev. Elmalı’lı Hamdi Yazır, Ayfa Yayıncılık, İstanbul 2011.
- KURDAL, Ekrem, “Kımız”, *AÜ Ziraat Fakültesi Dergisi*, S.24, Erzurum 1993, s.223-225.
- KÜÇÜKÇETİN, Ahmet, *Kısrak Sütü ve Farklı Oranlarda Peyniraltusuyu Tozu Katılmış İnek ve Keçi Sütünden Yapılan Kımızın Özellikleri Üzerine Araştırmalar*, Akdeniz Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi), Antalya 1999.
- LANE, George, *Daily Life In The Mongol Empire*, Greenwood Press, London 2006.
- Mahmut el- Kaşgari, *Divan-ı Lügat’t-Türk*, çev. Serap Tuba Yurtsever-Seçkin Erdi, Kabalcı Yayınevi, İstanbul 2005.
- MARKOV, V.N., *Kımız Tedavi Edici Ve Hastalıklardan Koruyucu (Profilaktik )Hassaları*, çev. F.Laçınay, Işık Matbaası, İstanbul 1945.
- OKUR, Kâşif Hamdi, “ İslam Hukuku Açısından Helal ve Haram Olan Gıdalar ve Bazı Güncel Meseleler”, *Usûl*, S.11, Bursa 2009, s.7-40.
- ÖGEL, Bahaeddin, *Türk Kültür Tarihine Giriş*, C.4, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara 1991.
- ÖZTUNA, Yılmaz, *Başlangıcından Zamanımıza Kadar Büyük Türkiye Tarihi*, C.1, Ötüken Neşriyat, İstanbul 1983.
- RUBRUK, Wilhelm Von, *Moğolların Büyük Hanına Seyahat*, çev. Ergin Ayan, Ayışığı Kitapevi, İstanbul 2012.
- TEGİN, Adil Akai, GÖNÜLALAN Zafer, “Bütün Yönleriyle Doğal Fermente Ürün Kımız”, *Manas*, C.2, S.1, Kırgızistan 2014, s.23-34.
- ÜSTÜN Çağatay, “Eski Bir Türk İçeceği: Kımız”, *Türklük Bilimi*, S.26, 2009, s. 247-255.

## MERVE YALIMEL

ÜSTÜN Özlem, GÖKÇE, Ramazan “Yurtdışında Üretilen Fermente Süt İçecekleri”, *Gıda Mühendisleri Dergisi*, S.10, Ankara 2001, s. 24-29.

YAYGIN, Hasan, *Kımız ve Özellikleri*, Yeni Matbaaevi, Antalya 1992.

YAYGIN, Hasan, “Kımızın Nitelikleri ve Sağlıkla İlgili Özellikleri”, *Gıda*, S.16, 1991, s.111-115.

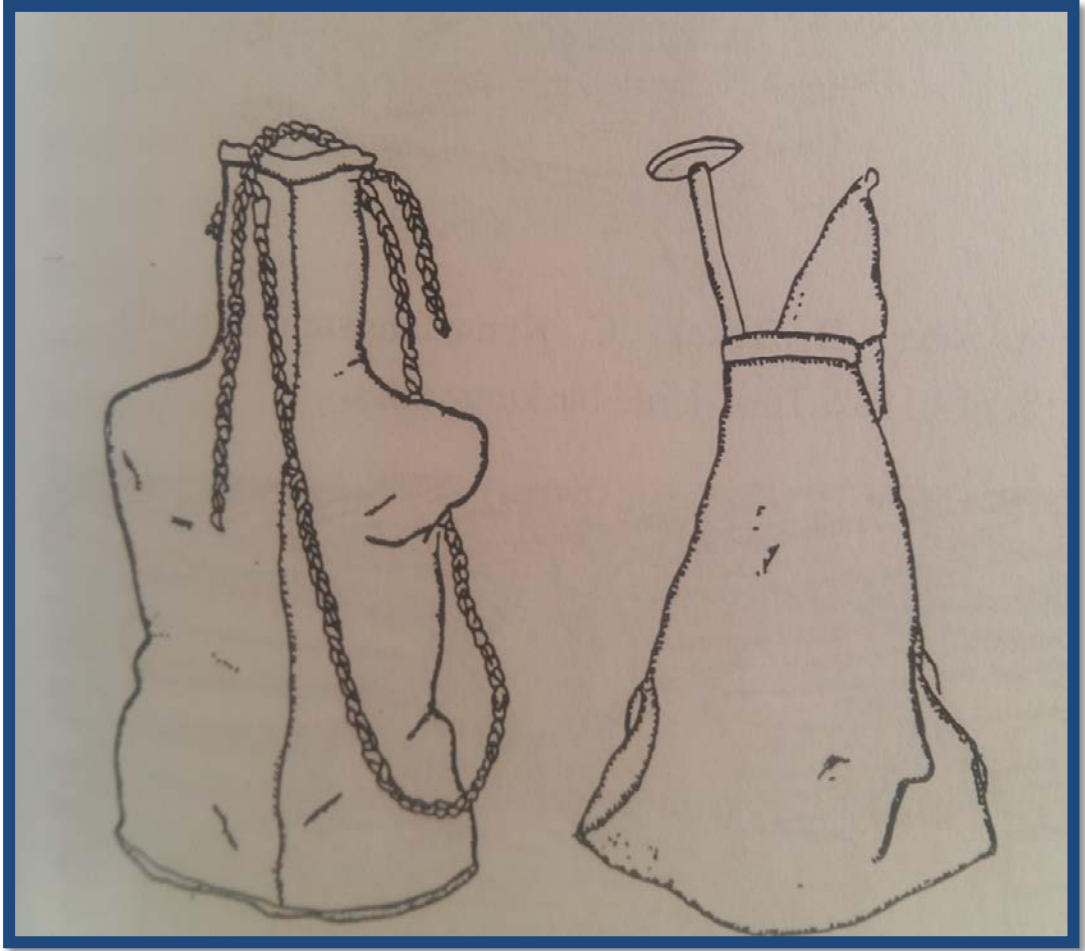
YILMAZ Lütüfiye, KURDAL Ekrem, “Eskimeyen Bir Süt İçkisi: Kımız”, *Gıda ve Yem Bilimi Teknolojisi*, S.1, Bursa 2002, s.43-47.

YUSUF HAS HACİB, *Kutadgu Bilig*, çev. Ayşegül Çakan, Türkiye İş Bankası, İstanbul 2017.

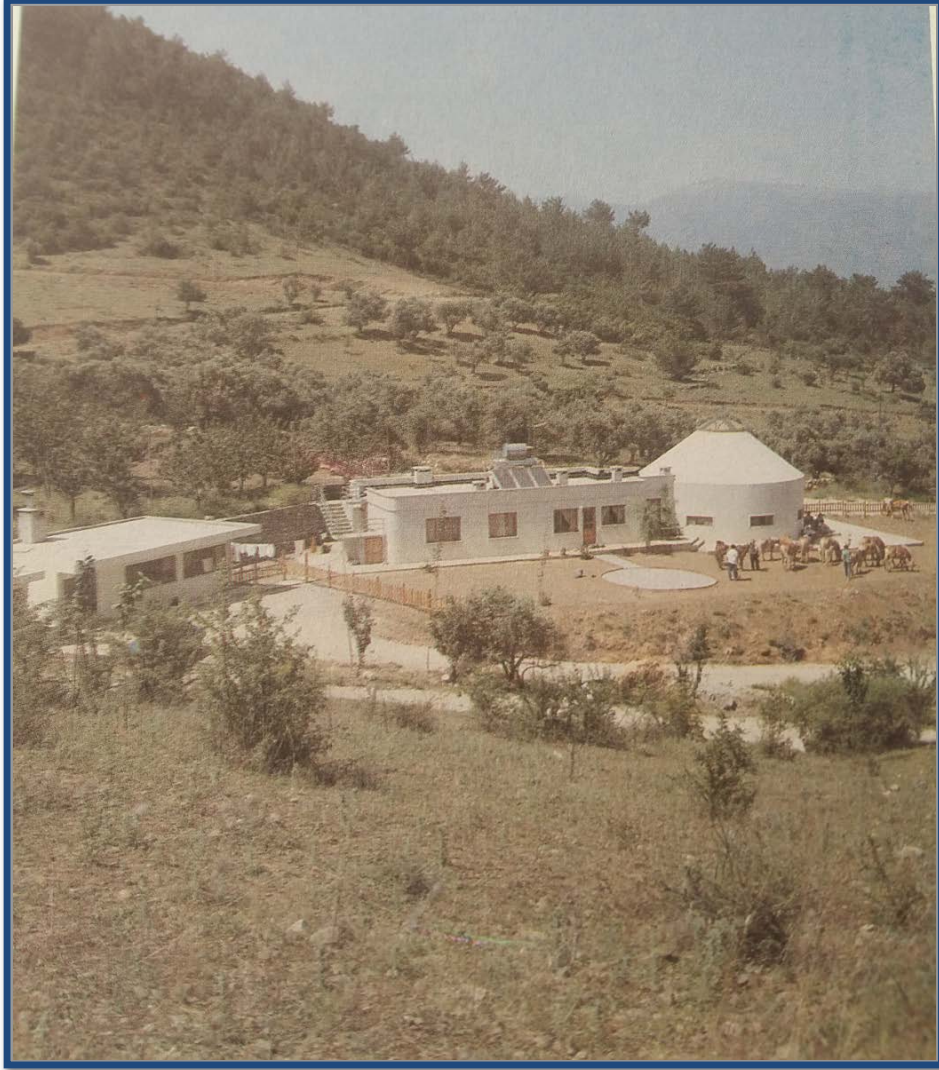
YUSUF HAS HACİP, *Kutadgu Bilig*, nşr. Reşit Rahmeti Arat, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul 1947, LIX, beyit nr.4442.

YILDIZ, Onur, *İslam Öncesi Türklerde Spor Kültürü*, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Muğla 2019.

## EKLER



**Ek-1** Kırgız ve Başkırt sabalarını gösteren bir görünüm.



**Ek-2** Alaş Kimiz Üretim Çiftliğinden bir görünüm.