

## ESKİ BİR TÜRK İÇECEĞİ: KIMIZ (KOUMISS)

Yrd. Doç. Dr. Çağatay ÜSTÜN\*

**ÖZ:** Tarih içinde kımızın folklorik ve geleneksel motifleri olduğundan hareket edersek, karşımıza zengin bir bilgi birikim çıktığını görürüz. Bu makalede kısrak sütünden yapılan en eski Türk içeceği olan kımızın tarihsel geçmişi ve Türklerin sosyokültürel yaşamındaki yerini ortaya koyan bilgiler sunacağız. Eski Türk geleneklerini ilgilendiren bir konu olması nedeniyle yazımız çoğunlukla Türkçe kaynaklardan oluşmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Kımız, gelenek, Türk içeceği

### **An Ancient Turkish Beverage: Kımız (Koumiss)**

**ABSTRACT:** It is not surprising to come across a rich source of knowledge, starting out with the fact that kımız has always involved folkloric and traditional motives throughout the history. This article will present the historical background of kımız, the most ancient Turkish beverage that is made of mare's milk and its place in sociocultural life of Turks. As this subject is related to ancient Turkish traditions, the references are mostly of Turkish origin.

**Key Words:** Koumiss, tradition, Turkish beverage

Tarih içinde kımızın folklorik ve geleneksel motifleri olduğundan hareket edersek, karşımıza zengin bir bilgi birikimi çıktığını görürüz. Gerçekten de gerek bir besin maddesi gerekse de tercih edilen bir içecek olan kımız, öncelikle Türkler arasında popüler olmuştur diyebiliriz. Ancak bazı tarihsel veriler kımızın geçmişiyle ilgili farklı anlatıları da ortaya koymaktadır. Yazımızda kımızın tarihselliğine ve halk kültürlerinin içinde yer almasına kaynaklardan yararlanarak kısaca değineceğiz.

At ve kımız kavramının Türk boylarının kültürel ve sosyal yaşamındaki yerinin vazgeçilmez olduğunu belirtmek yanlıştır.

Kımızın kelime anlamı, kısrak sütünden yapılan milli bir içki olarak tarif edilmektedir. Kazak dilinde bu terim Qımız (is) şeklinde bilinir(KTS 1984: 186; Ercilasun1990; 251,252).

---

\* Ege Üni. Tıp Fak. Tıp Tarihi ve Tıp Etiği ABD, cagatay.ustun@ege.edu.tr

Etimolojik açıdan farklı dillerdeki kullanımları koumiss-kumiss (İngilizce), koumis (Fransızca), (Almanca), kumyss, kumys, кумыс (Rusça) şeklindedir(Hoad 1996; Stacyrh 1961: 132-138)<sup>1</sup>.

Kımız içerik olarak %2 alkol, %0,5-1,5 laktik asit, %2-4 süt şekeri ve %2 yağ'dan oluşmakta(Danova-Petrov-Pavlov-vd 2005: 100-105 ) ve tadı ekşimiş ayranı andırmaktadır(Çınar 1993: 39).

Bir tür süt ürünü olan kımızın önemli bir sofrata tadı ve şifa olduğu, sadece kısrak sütünden yapılabileceği bilinmektedir(Alptekin 1992: 23). Buna ek olarak, kımızın "Uvız Kımız, Sarı Kımız, Tünemel Kımız, Karabalı Kımız, Sirge Kımız Cmyar Kımız" gibi türleri olduğu gibi burada isimlerini verdiklerimizden başka 25 ayrı türünün varlığı da kaynaklarda geçmektedir(Yalane 1991: 58-61).

Kımızın tarihsel geçmişi hakkında pek çok kayıta rastlamak mümkündür. Milattan önce Homeros'un (M.Ö. 8 yy) İlyada'sında Hippomolgos isimli kısrak sağan ibaresinin geçmiş olması kısrak sütünün kullanımına ilişkin ipuçları verebilir. Yine milattan önce yaşamış Çin tarihçisi SI-MA-Çyen ise kımızı Hunların içkisi olarak ele almaktadır. Hunların Tarihi isimli eserinde bu yazar, Hunların Çin'in şimal sahil bölgesinde yaşadıklarını ve kısrak beslediklerini ancak bunlara binmediklerini, sütünden Cunglo denen bir nevi içki yapıp içtiklerini aktarmaktadır. Bu aktarım eşliğinde bu coğrafyada kımızın tarihini Hunlara kadar uzatmak mümkündür. Fakat bundan öncesinde de kımızın varlığına inanmak gerekir(Uluğtuğ 1941: 130-132; Zat 1994: 24, 223).

Hunlar, atlardan binit olarak, ihraç malı olarak faydalanıyorlar, etini yiyorlar ve sütünden de kımız yapıyorlardı. Kımız içkiden çok, kuvvetli bir besin maddesi olarak kabul görüyordu. Öyle ki, kımız oldukça başka bir gıdaya pek ihtiyaç duyulmamıştı(Sümer 1992: 9).

Tarihçi Herodotos, İskitlerin kısrak sütünden elde edilen kımıza benzer bir içecek içtiklerini bildirir(Herodotus 2003).

Avrupa'ya Milattan önce bin yılından başlayarak göç etmiş İskitlerin damarlarında en eski Türk ya da Proto-Türk kanı vardır. İskitlerin yediğine komas, içtiğine kısrak sütünden hazırlanmış kımız denirdi. Bu çeşit bir içki şimdiye kadar gerek Orta Asya'da gerek Moğolistan'da kullanılmıştır(Guboğlu 1981: 753; Kadizade 1997: 240).

Ali Şir Nevayî (1441-1501) Muhakemetü'l-Lugateyn (İki Dilin Mukayesesi) isimli eserinde kımız terimine yer vererek açıklamada bulunmuştur(Nevayi 1996: 104).

<sup>1</sup> <http://dictionary.reference.com/browse/kumiss> (Son erişim: 02.01.2009)

Çuvaş Türklerinden N.Y. Biçurin (1777-1822) Pekin’de bulunduğu yıllarda (1807-1822) derlediği En eski zamanlarda Orta Asya’da yaşamış kavimler hakkında bilgiler mecmuası adlı eserinde, Asya Hunları arasında kımızın Çince Lo (sonraki kaynaklarda Nay-lo) olarak ifade edildiğini aktarmaktadır(Kınıklı 1981: 48; Esine 1979: 43).

Yine kaynaklarda Cengiz Han’ın ordularında askerlerin sağlık ve dinçlik için kımız tüketildiği anlaşılmaktadır(Bourlioux 2007: 9-14).

Çeşitli Türk boylarında kımız ile ilgili olarak kımız bayramı diye bilinen özel bir kutlama merasimi vardır. Fergana havalisinde Kıpçak, Kırgız, Kazak gibi Türk boyları tarafından Mayıs sonlarında yapılan ve bir hafta süren bu kutlamalarda en iyi kımız yapma gibi bir yarış da vardır. Aileler birbirlerine ve sevdiklerine bayram gününe yetişmek şartıyla deriden yapılmış kaplarla kımız gönderir ve kımız içmek için aile arasında ziyaretlerde bulunurlar. Bu törenlerde kımız şarkıları ve mehdİYeleri söylenir. Bu törenin ana amacı halkın birbirini tanınmasını ve sevgi bağlarını kuvvetlendirmesini sağlamaktır. Yakut’lar bu bayrama Isiah derler. Kımızın tarla ve çayırlara serpilmesiyle bayram başlar ve on gün on gece sürer(Uluğtuğ 1939: 144-148).

Moğolların gıdalarından olan at sütü hem taze hem de kımız halinde, yani tahammür ettirilmiş (mayalanmış) olarak içilirdi. Moğollar at sütünü ve bilhassa kımızı en makbul içki olarak kullanıyorlar ve kımızla alabildiğine sarhoş olmak zevkini itiyat edinmiş bulunuyorlardı(Spuler 1957: 480, 481).

Yakutların yiyeceklerinin at, öküz eti ile inek ve kısrak sütünden ibaret olduğu kaynaklarda belirtilir(Namık 1932: 76). “Bahar geldiğinde, kısraklar yavruladığı ve yaylalarda kımız yapılmaya başlandığı zaman bütün obalar birleşerek BİYE BAV sofrası kurulur.”(Kasimanov 1977: 9-10).

Kımız, Uygurlar tarafından Kitanlara geçmiş ve onların da tükettiği bir besin maddesi ve içki olmuştur(İzgi 1989: 56).

Kazaklar’da da kısrak sütünün mayalanması ile yapılan kımız; çok sevilen bir içecek, besin maddesi ve aş törenlerinin vazgeçilmez temel bir unsuruydu (Clark 1985: 125; Kenceahmetoğlu 2001: 56).

Başkurt Türklerinde doğum ağrılarının başlaması sırasında, şeytan kovma merasimi esnasında bitkin düşen şeytan kovucuya kendine geldiğinde kımız içirilirdi (Torma 1994: 114-138).

Manas destanında Han Kökütey’in vasiyetleri arasında “Gözlerim yumulduğu zaman vücudumu kımız ile yıkayınız” vardı (İnan 1991: 209).

Orta Asya'ya yolculuk eden gezginlerin eserlerinde bu bölgede yaşayan Türklerin kısırak sütünden yaptıkları ve kırmızı adı verilen içeceğe dikkat çekilerek bu içeceğin ekşi, içimi hoş ve sıcaklarda vücuda serinlik verdiği ve besleyici özelliklerinden bahsedilir (Karadağ 1987: 27-34).

İbn Batûta Seyahatnamesinde kırmızıya ilişkin şu tespitlere yer verilmiştir: Bu Türkler hazırladıkları Davkî adı verilen yiyeceği yedikten sonra kırmızı adını verdikleri kısırak sütünü içerler. Bir başka ifade ise şöyledir: ...Ondan sonra kırmızı tulumları getirilerek hatun bundan bir kadeh doldurmuş ve Bey'in önünde diz çökerek kadehi ona sunmuştu. Bey, bunu içtikten sonra hatun bir kadeh de bey'in kardeşine içirmişti. Bey de hatun'a içirmişti. Sonra yemek hazırlandı. (Burada bahsedilen hatun, Saltuya Bey'in hanımıdır) (İbn Batuta 1983: 226-230).

İtalyan gezgin Marco Polo (1254-1324) doğu'ya yaptığı seyahatinde Tatarlar'ın sosyal yaşamlarında kısırak sütü tükettiklerinden ve yine bu süttten kırmızı diye ifade edilen bir içecek hazırladıklarından bahseder (Braddy 1960: 79-80; Latham 1958: 99, 118).

Papalık emriyle 1245-1247 yıllarında Karakorum'a gidip dönen elçi Plano Carpini, Kıpçaklarda gördüğü bir ölü gömme törenini anlatırken, ölenin kabri olacak yere çadır kurulur, ölüyü ortaya alıp önüne pişmiş et yığılı bir tepsi ile kısırak sütü (kırmızı) dolu bir testi koyarlar diye anlatımda bulunmuştur (Kırzioğlu 1993: 137).

Anadolu Selçuklu hükümdarı İzzeddin Keykavus'un Mengücek Sultanı Behram Şah'ın kızının 614 yılında evlenmesini Tevârih-i Al-i Selçuk anlatırken kırmızı içildiğinden bahseder (Aksüt 1992: 51-52).

Selçuklu Devleti'nin hükûmî şahsiyetini tamamen kaybetmesi üzerine Ertuğrul Gazi'nin yanında yer alan Türkmen Beyleri artık Moğollara tabi olmaktan vazgeçerek Osman Gazi'nin etrafında toplanmışlardı. Bütün Türkmen Beyleri Oğuz töresine göre bir merasim düzenlemişler ve itaatin bir işareti olarak Osman Gazi'nin etrafına sıralanarak diz çöküp birer bardak kırmızı takdim edilmiştir (Ağırakça 1986: 639-640).

Osmanlı tarihi kayıtlarında II. Murad devri müverrihlerinden olan Yazıcı oğlu Ali Efendi'nin şu aktarımına rastlıyoruz:

İş bu tertib üzere oturmak gerek  
Önlerinde müçeler durmak gerek  
Kırmızı u komran da bu tertib ile  
Ağa (ve) ini arasında içile (Uluğtuğ 1939: 191)

W. Rubruk, 13. yüzyılda Kıpçak-Kuman mezarlarından bahsederken şu noktaya dikkati çeker: "Yeni ölmüş bir kimsenin mezarının etrafında, her cihette dörder olmak üzere dikilen uzun sıriklara geçirilerek

asılmış 16 at derisi gördüm. Keza oraya içmek için kımız, yemek için et konulmuştu.” (Karamağaralı 1993: 51; Eröz 1985: 63).

Dede Korkut Hikayeleri Anadolu Müslümanlığının ilk yıllarında kımızın Asya’daki kullanımından farklılaşmamış biçimde tüketildiğın tanıklık eder(Erdem 2000: 113-114).

Kırgızistan’ın başkenti olan Bişkek ülkenin en büyük şehridir. Bişkek ismi araştırıldığında ilk şeklinin Pişkek olduğu görülür. Bişkek ile Türklerin milli içeceği kımız arasında bir bağlantı vardır. Pişkek- Bişkek-Bişşek- Bişek kımız yapılırken karıştırmaya yarayan ağaçtan yapılmış sopaya verilen isimdir. Kırgız Türkçesinde biş- olmak, olgunlaşmak anlamındadır(Doğan 1998: 632-656).

Geçmişinden bugüne kımız, başta verem, astım, zatüre, kalp ve damar hastalıklarıyla bazı kadın hastalıklarında, kilo aldırma, dayanıklılığı ve enerjinin artımını sağlamak ve şifa amacıyla önerilmektedir. Kısrak sütü biyokimyasal bakımdan inek sütünden çok farklıdır. En belirgin fark, kazein kısmında görülür. İnek sütünde bulunan kazein ekşidiği zaman kaba, yayvan ve çabuk çöken tortular halini aldığı halde bu durum kısrak sütü için geçerli değildir. Kısrak sütünün kendine özgü olarak hazırlanan maya ile ekşitilerek hazırlanan kımız az köpüklü, mayhoş lezzetli bir yapıya sahiptir. Kısrak sütünde bulunan şeker; süt asidi, alkol ve asit karbona ayrılarak insanın sindirim sisteminde olumlu etkiler sağlar. Elbette ki çeşitli coğrafyalarda yetişen atlardan elde edilen sütlerin farklılığı ve bunun kımız oluşumu üzerinde etkileri vardır. Yapılmış olan kımızın korunması da yine dikkat ve özen ister. Gerek kısrak sağılırken, gerek kımız yapılırken zararlı maddelerin ve bakterilerin süte karışmasını engellemek için her türlü tedbir alınır. Kimi yerlerde kısrak sağma işlemi makinelerle ve temiz koşullarda kolayca gerçekleştirilir. Aynı şekilde kımız yapılacak olan fiçılar ve şişeler belli hijyenik şartların gerektirdiği ölçüde temizlenir. Kımız yapımında belirtilen şartlara dikkat edilmediği zaman kımızın kıvamı yağlı ve tadı sirke ekşisi haline dönüşür. Ünlü Rus yazarlar Leo Tolstoy (1828-1910) ve Anton Chekhov (1860-1904) bu terapileri denemiş olan kişilerdir. Uzun zaman tüberküloz hastalığı nedeniyle sıkıntı çeken Chekhov günde 4 şişe kımız içiyordu (1901). Ancak bu tedaviden başarılı bir sonuç elde edemedi (Gayretullah 1977: 177-183; Markov-Ogorodnikov-Şvey 1945: 9-30; Torma 1994: 114-138)2.

Halk arasındaki yaygın kullanımı nedeniyle kımıza ilişkin atasözlerine, deyişlere ve manzum eserlere rastlamak mümkündür. Bunlardan bazılarını örnek vermek gerekir ise;

Kımız kişinin kanı, et kişinin canı

<sup>2</sup> <http://en.wikipedia.org/wiki/Kumis> (Son erişim tarihi: 02.01.2009)

Kımızdan eki kese içken-munğduk, ayrandan ki kese içken şumduk  
(İki kase kıımız içmek derttendir, iki kase ayran içmek terbiyesiz-  
liktir)

Kırgız atasözü (Gökdağ 1989: 61-157)

Kımızdan eki kese içken, munduk, ayrandan eki kase içken,  
şumduk

(Kımızdan iki kase içmek, dertten ayrandan iki kase içmek, haya-  
sızlıktan)

Kırgız Atasözü

Kımızduu üydö ayakçı kızduu üydö kıyakçı

(Kımızlı evde saki, Kızlı evde kemancı)

Kırgız Atasözü(Şavk 2002: 145; Doğan  
2000: 407-424)

Kızdı kim aytırmas, kıımızdı kim işpes

(Kızı kim istemez, kıımızdı kim içmez)

(Çeneli 1984: 24, 44).

Gımız alıp içeninki, gız alıp guçaninki

(Geldiyev-Altıyev 2002: 193).

Kızni soraganga ber, kimizni-suvsaganga

(Kızı sorana ver, kıımızdı susayana)

Özbek Atasözü (Yoldaşev 1995: 127).

Kımız kim tab'ı ıssı vü yaşdır  
Virir kuvvet meniye bu ziyâde  
Velâkin südde rencini muharrık  
Yiyele zencebili bu davede

(Yücel 1937: 14).

## SONUÇ

Kıımızın farklı kültür ve farklı insan topluluklarında yer almasının tarihi kayıtlarla ortaya konması kıımızın geçmişle olan bağlantısını daha da zenginleştirmektedir. Buna ek olarak, kıımızın biyokimyasal yapısına ait araştırmaların da derinleştirilmesi gerekmektedir. Bu sayede kıımızın

tıbbi özellikleri ve faydaları anlaşıldıkça bu tarihsel içecek tüm insanlığın ortak bir mirası haline gelecektir.

## KAYNAKÇA

- AĞIRAKÇA A. (1986), “Osmanlılarda İlk Culus Merasimi”, *Türk Kültürü*, S. 282, s. 639-640.
- AKSÜT A. K. (1992). *Erzincan*, Kaynak Yayınları, (2. Basım), İstanbul.
- ALPTEKİN, A. B. (1992). “Manas’ın Balalarıyla Yeri gün”, *Milli Folklor*, Sayı 16, 23.
- BOURLIOUX P. (2007), Histoire des laits fermentés, *Cahiers de Nutrition et de Diététique*, April 2007, Volume 42, Supplement 2, , 9-14.
- BRADY H.(1960), Wild Mare’s Milk, *American Speech*, Feb.1960V, ol 35, No 1, 79-80.
- CLARK M. J. (1985). Kazaklar Hürriyete Nasıl Göç Etti?, *Türk Dünyası Araştırmaları*, No: 39, İstanbul.
- ÇENELİ, İ. (1984). “Nogay Atasözleri”, *Türklük Araştırmaları Dergisi*, S. 1, İstanbul, 24, 44.
- ÇINAR, A. A. (1993). “Türk Cumhuriyetleri Kültürleri Üzerine Gözlemler-Kazakistan Halk Kültürü”, *Kültür ve Sanat*, Mart 1993, S. 17, 39.
- DANOVA, S.-PETROV K.-PAVLOV P.-PETROVA P. (2005). Isolation and characterization of Lactobacillus strains involved in koumiss fermentation, *International Journal of Dairy Technology*, May 2005, Volume 58, Issue 2, 100-105
- DOĞAN, L. (2000). “Kırgız Atasözleri, Kırgız Atasözlerinin Sınıflandırılması”, *Türk Kültürü*, C. XXXVIII, Ankara, 23-40 (407-424).
- DOĞAN, L. (Ekim 1998). “Kırgızistan’ın Üç Büyük Şehrinin İsimleri Üzerine”, *Türk Kültürü*, Ekim 1998, C. 36, S. 426, s. 632-656.
- ERCİLASUN, A. B., (1990). *Örnekleriyle Bugünkü Türk Alfabeleri*, Kültür Bakanlığı Yayınları, Ankara.
- ERDEM, M. (2000). *Kırgız Türkleri*, ASAM Yayınları, Ankara.
- ERÖZ M. (1985). “Türk Topuluklarının Ölüm Adetleri Üzerine Bir Deneme”, *Türk Dünyası Araştırmaları*, S. 35, İstanbul.
- ESİN E. (1979), *Türk Kosmolojisi*, Edebiyat Fakültesi Matbaası, İstanbul.
- GAYRETULLAH, H. (1977). *Altaylarda Kanlı Günler*, Ahmet Sait Matbaası, İstanbul.
- GELDİYEYEV, G. ALTIYEVİ, A. (2002). *Türkmen Nakılları ve Atalar Sözi*, Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları, Ankara.
- GÖKDAĞ, B. A. (1989). “Kırgız Atasözleri”, *Türk Dünyası Araştırmaları*, S. 61, 157.
- GUBOĞLU M. (1981), “Romen Ulusunun Eski Türk Kavimleri ile İlişkileri Hakkında”, *VIII. Türk Tarih Kongresi*, C. 2, Ankara.

- HERODOTUS (2003) *The Histories*, (Editor: J.M. Marincola-Translation: A. de Sélincourt), Penguin Books.
- HOAD, T. F. (1996). *The Concise Oxford Dictionary of English*, Oxford University Press.
- İbni Batuta, (1983), *İbn Batûta Seyahatnamesi*, (Sadeleştiren: M. Çevik), C. I-II, Tasvir Gazetecilik ve Matbaacılık, İstanbul.
- İNAN A. (1991). “Göçebe Türklerin Destanlarında Kahramanların Doğumları ve Başka Hususiyetleri”- *Makaleler ve İncelemeler II*, Türk Tarih Kurumu Yayını, Ankara.
- İZGİ Ö. (1989). Turfan Uygurları Kültürü Hakkında Bazı Düşünceler, 4-7 Eylül 1989 *Uluslar arası Osmanlı Öncesi Türk Kültürü Kongresi Bildirileri*, Ankara.
- KADİZADE K. (1997). “Nahçıvan’da Eski Türk İnançları”, V. Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi, Gelenek, Görenek, *İnançlar Sektörünü Bildirileri*, Kültür Bakanlığı, Ankara, 240.
- KARADAĞ M. (1987). “E. Schuyler’in Türkistan Seyahatnamesindeki Folklor Unsurları”, *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fak. Dergisi*, C. XI, S. 1, s. 27-34.
- KARAMAĞRALI B. (1993), *Türk Mimari Eserlerinde Ahlat Mezar Taşları*, Elila Yayınları, Ankara.
- KASİMANOV S. (1977), *Kazaktın Ulttak Tağamdarı*, Kaynar Baspası, Alma-Ata, Kazakistan.
- Kazak Tilinin Sözlüğü (1984). *Türk Dünyası Araştırmaları*, S. 30, İstanbul.
- KENCEAHMETOĞLU, S. (2001), Kazakların Gelenek Görenekleri ile inanç Pratikleri (Ata Mirasın-Gerçek Hazinen), (çev Nesrin Köse), Ankara.
- KINIKLI O. (1981). Bir Çin Kaynağına Göre Asya Hunları Kültürü, *Milli Eğitim ve Kültür*, C. 3, S. 12, Ankara.
- KIRZIOĞLU F. (1993). *X. Vakıf Haftası Kitabı*, Ankara.
- LATHAM RE. (1958). *The Travels of Marco Polo*, Penguin Books.
- MARKOV, N. Ogorodnikov VK. Şvey FO. (1945). *Kımız*, (Çev. F. Laçınay), Işık Matbaası, İstanbul.
- NAMIK H. (1932), *Türk Dünyası*, Milliyet Matbaası, İstanbul.
- NEVAYÎ AŞ. (1996). *Muhakemet’ül Lugateyn*, (Haz. S.B. Özönder), Türk Dil Kurumu, Ankara.
- SPULER B. (1957). *İran Moğolları*, (Çev. C. Köprülü), Türk Tarih Kurumu Yayını, Ankara.
- STACY, R. H. (1961). A Note on Russian Words in an American Dictionary, *The Slavic and East European Journal*, Summer 1961, Vol. 5, No. 2, pp. 132-138
- SÜMER, F. (1992), “Türk Kültürüne Genel Bir Bakış II”, *Türk Dünyası Tarih Dergisi*, S. 72, İstanbul.
- ŞAVK, Ü. Ç. (2002). *Kırgız Atasözleri*, Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara.



- TORMA J. (1994), Başkurt Türklerinin Büyüyle Tedavisi”, *Türk Dünyası Araştırmaları*, Şubat 1994, S. 88, s. 114-138.
- ULUĞTUĞ N. T. (1939), Kımız Bayramı, *Kopuz*, C. 1, S. 4, s. 144-1448.
- ULUĞTUĞ N. (1939), “Kımız”, *Kopuz*, C. 1, S. 5, 191.
- ULUĞTUĞ, N. (1941). Kımız (I), *Yücel*, Mayıs 1941, C. 13, S. 79, s. 130-132.
- YAMAN, E (1991). “Kazaktın Ulttik Tağamdarı”, *Türk Kültürü*, Cilt 29, Sayı 342, Ankara, s. 58-61.
- YOLDAŞEV, İ. GÜMÜŞ M. (1995). *Türkçe Açıklamalı Özbek Atasözleri*, Engin Yayınevi, Ankara.
- YÜCEL, H. A. (1937). *Bir Türk Hekimi ve Tıbbı Dair Manzum Eseri*, İstanbul Devlet Matbaası, İstanbul.
- ZAT, V. (1994), *Adabıyla Rakı ve Çilingir Sofrası*, İletişim yayınları, İstanbul.
- <http://dictionary.reference.com/browse/kumiss> (Son erişim: 02.01.2009)
- <http://en.wikipedia.org/wiki/Kumis> (Son erişim tarihi: 02.01.2009)