

çiftliğimizden

sofranıza

**kaliteli, güvenli, taze,
gerçek lezzetler...**

SÜT ÜRÜNLERİ
FABRİKA SATIŞ MAĞAZALARI



GIDA MARKET

AYGIN ALIŞVERİŞ MERKEZLERİ SAN. TİC. A.Ş. 0332 355 25 07 pbx

MERKEZ Fetih Mah. Halılağa Sk. No:1/A Karatay KONYA Tel:0332 355 74 75 Fax: 355 38 59 / **NALÇACI** Nişantaşı Mh. Dr. Hulusi Baybal Cd. Kalemkar Sk. Orkide Sitesi Altı No:26/B Selçuklu KONYA Tel: 237 95 22 - 237 95 23 / **BİNKONUT** Şeyh Şamil Mh. Sızma Sk. Susam İş Merkezi No:16 Selçuklu KONYA Tel: 251 33 53 - 251 16 53 / **İSTANBUL CADDESİ** Babı Aksaray Mh. Ayanbey Sk. No:26/C Karatay KONYA Tel: 350 97 07 - 350 98 11 / **SANAYİ** Motorlu Sanayi Çarşısı Sanayi Caddesi No:20 Karatay KONYA Tel: 238 01 27 - 238 01 28 / **İSTASYON** Şeyh Sadrettin Mh. Feritpaşa Cd. Seher Sitesi Altı 58/C Meram KONYA Tel: 321 00 47 - 321 00 48 / **AYDINLIK** Aydınlık Mh. Ziya Ülhak Cad. 83/A Selçuklu KONYA Tel: 246 02 25 - 246 02 45 / **ÖZALKENT** Bedir Mh. Zenbilli Cad. Çınardibi Sk. 13/A Selçuklu KONYA Tel: 246 48 82 - 246 48 83 / **AYDOĞDU** Geçit Mh. Araböldüren Cd. No:119/A Meram KONYA Tel: 320 20 38 / **ÇUMRA** İzzetbey Mh. Alparslan Türkeş Cd. No:36/2 Çumra KONYA Tel: 447 38 45 / **EMNİYET** Musalla Bağları Mh. Şeyh Ahmet Değerli Sk. Gani Sitesi 1/A Selçuklu KONYA Tel: 236 23 35 / **ŞEYH ŞAMİL** Şeyh Şamil Mh. Gazi Caddesi (Erdemir İş Merk) Selçuklu KONYA Tel: 238 76 45 / **YAZIR** Yazır Mh. Koruluk Sk. 1.Blok No:2 Selçuklu KONYA Tel: 255 56 00 - 255 56 01

www.aygin.com.tr



Sağlıklı bir yaşam için

KEFİR İÇİN!..

**KEFİR HAKKINDA
MERAK EDİLENLER**

KEFİR;

Kolay sindirilebilir olması, bağırsakları temizlemesi, faydalı bakteriler, mayalar, vitaminler, mineraller ve proteinler içermesi, “Kefiri” son derece değerli kılıyor.

Kefir, bağışıklık sistemini güçlendirdiği için mikrobik enfeksiyonlara karşı direnci artırır.

Sağlıklı bir yaşam için

KEFİR İÇİN !..

KEFİRİN TARİHÇESİ

Kefirin geçmişi çok eskilere dayanmaktadır. Kafkaslardan doğan efsanevi bir süt içeceğidir. Neredeyse 5000 yıllık bir içecek olmasına rağmen zamanla unutulmaya yüz tutmuştur. Atilla ordularıyla Avrupa'ya seferlerinde, uzun yola dayanıklı olduğu için at ve keçi götürmeye karar verir. Bu seferler boyunca Türkler at sütünden kırmızı, keçi sütünden de kefir yapıyorlar. Bunun socunda diğer ırklara göre çok daha sağlıklı ve uzun ömürlü oluyorlar. Savaşlar esnasında Avrupalılar tarafından Türklerin bu kuvveti fark ediliyor ve sırf bu nedenle Türklere LAKTAFAGÜS demeye başlıyorlar.

1920'lere gelindiğinde Rus bilim adamları probiotik bakteriler üzerine araştırma

gerçek lezzetler...

yaparken, Rusya da uzun yaşayan insanların su yerine kefir içtiklerini görürler. Kefiri inceler ve yoğurtta 2 adet olan probiotik (dost) bakterinin kefirde 25 – 30 adet olduğunu görürler. Bunun üzerine binlerce ton kefir üretilir ve oradan İskandinav ülkelerine, Avrupa ve Amerika'ya kadar yayılır.

4

Kafkas halkının uzun yaşam öyküleri ve o bölge insanlarında kanser vakasına rastlanmaması sık söz edilen önemli bir konudur. Bir asrı devirmiş 120 - 140 yaşındaki Kafkaslılar, yapılan röportajlarda su ihtiyaçlarını tamamen kefir içerek karşıladıklarını belirtmişlerdir.



KEFİR NEDİR?

Kefir, kefir taneleri ile elde edilen Kafkas orijinli laktik asit fermantasyonunun oluşturduğu tarihi geçmişli olan bir süt (mamulü) içeceğidir.

KEFİR NEREDEN GELMİŞTİR?

Kefirin anavatanı Kafkaslardır. İlk kez Batı Asya' da Türkler tarafından yapılan ve günümüzde pek çok ülkeye yayılan fermente bir süt ürünüdür. Kafkasyalılar Kefiri su yerine içmekte ve gençlik iksiri olarak kullanmaktadırlar. Kafkaslardan dünyanın her tarafına yayılan Türkler bu içeceklerini beraberlerinde dünyanın her tarafına götürmüşler ve yaymışlardır. Şu anda bilimsel araştırma yapan fakülteler başta olmak üzere

5

gerçek lezzetler...

kuruluşlar Kefirin faydaları üzerinde ciddi çalışmalar yapmakta ve önemli sonuçlara ulaşmaktadırlar.

KEFİR TANESİ NEDİR?

6 Kefir tanesi; fındık ya da buğday büyüklüğünde, renkleri beyaz, beyaz - sarı arasında küçük karnabahar veya patlamış mısır görünümündedir. Boyutları 0.5 - 3 cm arasında değişir. Taneler sütü fermente edici rol oynar, en önemli özelliği fermantasyon sonunda süzülerek tekrar kullanılabilmesidir. Kefir taneleri kazein ve birbirleri ile ortak yaşayan mikroorganizmaların meydana getirdiği jelatinimsi koloniler oluştururlar. Çok karışık bir mikrobiyolojik yapıya sahiptir. Değişik araştırmacılar, değişik bölgelerden aldıkları kefir tanelerinde farklı sayıda, oranda ve cinsten



mikroorganizma tespit etmiştir. Tanede genel olarak laktik asit bakterileri, laktozu fermente eden ve edemeyen mayalar mevcuttur. Bazı tanelerde enterokok ve koliform gurubu bakterilere de rastlanmıştır. Kefir tanesinden saf toz halde liyofilize kültürler üretilmiştir. Avrupa ülkelerinde ve A.B.D. de genellikle saf kültürlerden kefir üretilirken, Rusya, Asya, Doğu Avrupa ve Ortadoğu bugüne kadar laboratuvar koşullarında kefir tanesi üretmek mümkün olmamıştır.

KEFİR TANESİNİN İLK OLUŞUMU NASILDIR?

7 Kefir tanelerinin üretimi çok ilginç ve çok zor bir üretimdir. Bugün üniversitelerde bile çok zor üretilebiliyor. Orijinali Kafkasya'da

gerçek lezzetler...

uygulanan yöntemdir. Keçi tulumu içinde, inek sütünün süt kuzusu ile süt danasının şirdenleri ile pıhtılaştırılması sonucu elde edilir.

Pıhtılaştırmanın yapıldığı tulumun iç yüzeyinde birkaç hafta sonra süngerimsi bir kabuk tabakası oluşur. Bu kabuk tabakası alınır ve bölünerek kurutulur.

Kuruma sonunda oluşan küçük topaklar kefir taneleridir. Kefir taneleri patlamış mısır veya karnı bahar şeklindedir. Canlı mikro organizmalardan oluştuğu için çok hassas koşullarda korunması ve uygun prosedürlerde sütle mayalanması gerekir. Hijyenik ortamlarda üretim yapılmazsa bu taneler ölebilir.

8



KEFİRİN BESİN DEĞERLERİ NEDİR?

Kefir, vücudun temel fonksiyonlarında ve çeşitli faaliyetlerinde kullanılan Mineraller ve esansiyel aminoasitler bakımından zengindir. Kefirde bulunan Proteinler kısmi sindirimi yapılabilen ve bu nedenle vücut tarafından kolay değerlendirilebilir yapılardır. Kefirde bol miktarda bulunan ve esansiyel amino Asitlerden bir tanesi olan triptofanın , Mineral maddelerden kalsiyum ve Magnezyumun sinir sistemi üzerinde rahatlatıcı etkisi olduğu bilinmektedir. Vücudumuzda en çok bulunan ikinci mineral madde olan fosfor, hücre gelişimi ve enerji ihtiyacının karşılanması için karbonhidratların, yağların ve proteinlerin kullanımında kolaylık sağlamaktadır. Kefir

9

gerçek lezzetler...

B12 , B1 ve K vitamini bakımından da zengindir. Bu vitaminlerin yeterli alınması durumunda gerek böbrek, karaciğer ve sinir sistemine gerekse deri rahatsızlıklarına sayısız fayda sağladığı bilinmektedir.

NEDEN KEFİR TÜKETMELİYİM

10

Kendi kültürümüzün bir ögesidir. Pahalı olmayan ve kolayca ulaşılabilen bir gıdadır. Dünyanın farklı yerlerinde Kronik Yorgunluk Sendromu, Astım, Deri Rahatsızlıkları ve antibiyotik tedavisinden sonra iç eko-sistemin temizlenmesinde kullanılmaktadır. Çok şeker ve şekerli gıda tüketen çocuklar için faydalıdır. Doğal sakinleştirici ve antibiyotiktir. Hamile kadınlar, çocuklar ve yaşlılar için kompleks bir gıdadır.



KEFİR NELERE İYİ GELİR?

Kullanımı (içimi) ve hazmı çok kolay olan kefir hücre yenileme özelliğine sahiptir. Mucize içecek kefir özellikle bağırsaklardaki maddelerin küreselleşmesini önlediğinden ömür uzatıcı olduğuna inanılır. Kafkasyalıların kefirin yararlarını bildiklerinden çocuklarına su gibi içirirler. Kafkasya' da yüzyıldan fazla yaşamak çok sıra dışı bir durum değildir. Protein, yağ, laktoz ve Mineraller bakımından hayli zengin ilaç tedavisi kesilmeden kullanıldığı zaman kandaki kötü kollesterolü azaltır, tansiyonu düşürür, idrarı sulandırır, vücuttan atılması gereken maddelerin gidişini kolaylaştırır, bağırsak hareketlerini hızlandırır, bulaşıcı (sarılık) hastalıklara karşı direnç verir,

11

eklem hastalıklarına iyi gelir. İshal, kabızlık, idrar torbası hastalıkları, ve doğum sorunlarına faydalıdır, şekeri düşürür. Hazmının kolay, proteince zengin oluşu nedeni ile Kefir hastalar ve çocuklar için önemli bir besindir. Hatta 20-30 günlük çocuklara bile Günde bir iki kaşık içirilmesi önerilmektedir. Doktorlar, hastalarına ilaçların yanında birde kefir içmelerini tavsiye etmektedirler..

12

Bu arada yapılan araştırmalarda kefirin kadın ve erkeklerde cinsel gücü arttırdığı da bildirilmiştir. Kadınlarda kadın hastalıkları, erkeklerde ise, prostat ameliyatları sonrası ve ilaç tedavisi sırasında tedaviyi destekleyici olarak kefir kullanılmaktadır. Hücre yenileme sayesinde de kadınlar tarafından cilt maskesi olarak kullanıldığı da bilinmektedir.

Ayrıca kefir sinirsel rahatsızlıklara, iştahsızlık ve uykusuzluk içinde yararlı olmaktadır. Ülser yüksek tansiyon, bronşit, astım hastalarının tedavisinde de kullanılmaktadır.

Kefir karaciğer fonksiyonlarını düzenleyici özelliği yüzünden cilde canlı ve parlak bir görünüm kazandırıyor. Bu arada, dıştan kullanılarak egzamayı iyileştirdiği de biliniyor. Bunun için hasta bölgeye sürülerek kuruyana kadar beklenmesi gerekiyor. Özellikle ergenlik sivilceleri, sivilceyle oynayıp mikrobik bir durum yaratılmamış ise, Kefir sürülerek iyileştirilebilir.

Büyük kozmetik fabrikalarının ve güzellik uzmanlarının son yıllar da güzelleşmeleri için kadınlara çeşitli meyve, bitki, süt, bal ve yumurta maskelerinin yanı sıra kefir maskesi

13

gerçek lezzetler...

de önermeye başladıkları ve uyguladıkları biliniyor. Sloganları ise, “güzelliğinizin kaynağı mutfağımız”.

Kefirin yeniden yaygınlaşmasından sonra mutfaklarımız yalnız güzelliğin değil, sağlığın, zindeliğin ve uzun bir ömründe kaynağı olacak.

14 KEFİRİ KİMLER, NASIL TÜKETİR, ZARARI VAR MIDIR?

Kefiri yaşı ne olursa olsun her yaştaki insan kullanabilir. Yan etkisi yoktur. Çocuklara bile rahatlıkla verilebilir. Günü her saatinde, istenildiği kadar kefir tüketilebilir. Bir kişi günde ne kadar yoğurt yiyorsa, o kadar da



kefir tüketebilir. Önce bir su bardağı içilip, daha sonra miktarı gittikçe artırılabilir. Kefir günün herhangi bir saatinde, yemekle birlikte, yemek sonrasında, ya da atıştırmalık olarak tüketilebilir. Dikkat edilmesi gereken, kefirin sıcak yemeğe ilave edilmemesi ve içerisine tuz atılmamasıdır. Çünkü yüksek sıcaklık ve tuz, kefirin içindeki probiyotik mayaların ölümüne, dolayısıyla bu mayaların sağlayacağı faydaların ortadan kalkmasına sebep olacaktır.

15 KEFİR KANSER HASTALARI TARAFINDAN NEDEN TERCİH EDİLİYOR?

Kefir, vücut direncini artırıyor, sindirim sistemine yararlı oluyor. Bağırsakta kanser

oluşturan etkenleri engelliyor. İlaç değil ama, kanser hastası olanlar, bu özellikleri nedeniyle kefir tercih ediyor... Yapılan çalışmalar, kefirin, iştahsızlık ve uykusuzluğa da iyi geldiğini göstermiştir.

Kefirin en önemli özelliklerinden biri de kanseri geciktirmesidir. Bileşiminde bulunan selenyumun hücreler üzerinde antioksidan etkisi gösterdiği, bu durumun kanser önleyici bir faktör olduğu biliniyor. Vücut direncini artıran, sindirim sistemine yardımcı olan kefir, bağırsakta kanser oluşturucu etkenleri de önüyor. Vücuda enerji veren kefir, katkı maddelerine sahip enerji içeceklerine, içinde hiçbir katkı maddesi barındırmayan doğal bir alternatif oluşturuyor.

Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Süt Teknolojisi Bölüm Başkanı Prof. Dr. Elem

SEZGİN, Japonya'da fareler üzerinde yapılan bir araştırmaya göre kefirin içinde yer alan maddelerin, kanseri %53,6 oranında azalttığını ve ayrıca kefirin kanseri önleyici ilaçlarla kullanılması halinde kanserin tekrarlanma riskinin %67 oranında azaldığının ortaya çıktığını belirtmiştir.

YOĞURTLA KEFİR ARASINDA FARK VAR MIDİR?

Her iki üründe kültüre edilmiş süt ürünleridir ama farklı türde faydalı bakteri içermektedirler. Yoğurdun içermiş olduğu bakteriler sindirim sistemini temiz tutarak burada konakçı olan diğer faydalı organizmalar için besin sağlamaktadır. Kefir bu özelliklere artı olarak yoğurdun sahip

olmadığı sindirim sistemini kolonize etme özelliğine de sahiptir. Kefir yoğurta bulunmayan birkaç faydalı bakteriyi de içermektedir, Lactobacillus caucasus, Leuconostoc, Acetobacter türleri ve Streptococcus türleri. Aynı zamanda vücut için yıkıcı patojen özellikte olan mayaların gelişimini kontrol altına alan ve elimine eden Saccharomyces kefir ve Torula kefir gibi mayaları da içermektedir. Sindirim siteminde zararlı bakteri ve mayaların bulunduğu ortamı temizler ve bağırsakların direncini artırır. Bu nedenle vücut gerek Escherichia coli gibi patojenlere gerek bağırsak parazitlerine karşı daha dirençli hale gelir.

Kefirde bulunan bakteri ve mayalar tam olarak parçalanmamış besinlerin sindirimine yardımcı olarak besin kaybını önlemekte, bu sayede

kolonu temiz ve sağlıklı tutmaktadır. Kefirin yoğurda kıyasla daha ince tanecikli yapıda olması sindiriminin kolay olmasını sağlamakta bu sayede de gerek bebekler gerek rahatsız yaşlılar ve sindirim bozukluklarına sahip olanlar için kullanımını kolaylaştırmaktadır.

KEFİR ALKOL İÇERİYOR MU?

Kefirde alkol vardır, ancak bu alkol süttten kefir oluşurken doğal olarak meydana gelmektedir. Fermente olarak üretilen bazı gıdalarda da alkole sıklıkla rastlanır. En ekşi, en sert kefirde alkol oranı on binde 5'i geçmez. Piyasalarda satılan ve evde yapılanlarda bu oran en fazla on binde 1 veya 2'dir. Yoğurt ve ayran da az miktarda alkole rastlanır.

Bu konuda Tarım Bakanlığı Laboratuvar'larında kefir ve bazı fermente (mayalanmış) ürünler ile doğal meyvelerdeki etanol (alkol) analizlerinin sonuçları aşağıda sunulmuştur

Elma Sirkesi : %0,43 (On bin de kırk üç)

Üzüm Sirkesi : %0,16 (On bin de on altı)

Şalgam Suyu : %0,14 (On bin de on dört)

Portakal: %0,13 (On bin de on üç)

Yoğurt : %0,08 (On bin de sekiz)

Kefir : %0,02 (On bin de ikinin altında) şeklindedir.

KEFİR HARAM MIDIR?

Diyanet İşleri Başkanlığı, “Alkollü mü, alkolsüz mü?” tartışmaları yapılan kefir için bir yazı yayımladı.

Sayıli firma tarafından piyasaya sürülen ve inek sütünün mayalanmasıyla elde edilen kefir için Din İşleri Yüksek Kurulu Başkanlığı'nın 18/07/2005 tarih ve B.02.1.DİB.0.10/214-987 sayılı yazısında “içilmesinde sakınca yoktur” fetvası verildi. Kuruldan yapılan açıklamada, “Sarhoşluk verecek derecede mayalanmamış içeceklerin içilmesi caiz, sarhoşluk verecek derecede mayalanmış içeceklerin içilmesi ise haramdır. Fermantasyon süresi en kısa süreli olan tatlı kefirdeki alkol oranının on binde ikinin altında ve çok az oluştuğı şeklindeki laboratuvar sonucu uzmanlarca da teyit edilmekte, mayalanması kısa süren bu tatlı kefirdeki alkol oranının sarhoş edicilik vasfının bulunmadığı açıklanmaktadır. Bu itibarla, böyle bir kefirin içilmesinde sakınca yoktur” denildi.

KEFİR NEKADAR ZAMAN SAKLANABİLİR VE ÖMRÜ NEDİR?

Kefirin çok ekşi olmayan tatlıya yakın bir tatta içilmesi isteniyor ise taze olarak bir iki gün içerisinde tüketilmesi önerilir. Kefir ağzı kapalı bir kapta hafta hatta aylarca buz dolabında saklanabilir. Özellikle laktozu tolere edemeyen kişilere önerilebilecek olan, buzdolabında saklanan kefir tüketildikçe üzerine taze olanlardan eklenmesi ve bu şekilde tüketilmesidir.

Dolapta bekleyen kefir sağlık açısından bir olumsuzluk etmeni oluşturmaz. Düşük sıcaklıklarda bile, içerisinde bulunan Acetobakterler tarafından üretilen asetik asit nedeni ile ekşiliğin artmasına neden olur. Ekşiliğinde hiçbir zararı olmamaktadır. Hatta

bu konuda uzmanlar arasında tatlı kefir kabızlığı, ekşi kefir ishali keser diyenler mevcuttur.



KEFİR ÜZERİNDE ARAŞTIRMA YAPAN, MAKALE VE YAZILARINDAN YARARLANILAN KİŞİLER

Prof. Dr. Hasan YAYGIN / Akdeniz Üniv. Gıda Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Zafer ALPKENT / Akdeniz Üniv. Ziraat Fak.

Prof. Dr. Ahmet AYDIN / İst. Üniv. Cerrahpaşa Tıp Fak.

Prof. Dr. Özer KINIK / Ege Üniv. Ziraat Fak.

Doç. Dr. Cem KARAGÖZLÜ / Ege Üniv. Ziraat Fak.

Dr. Oğuz GÜRSOY / Ege Üniv. Ziraat Fak.

Prof. Dr. Mustafa TAYAR / Uludağ Üniv. Bes. Hij. Tek. A.Dalı Öğ.Üy.

Yrd. Doç. Dr. Seran TEMELLİ / Uludağ Üniv. Veteriner Fak.

Gülçin Şatır TOKLU / TÜBİTAK MAM Gıda Ens. Yük. Gıda Müh.

Prof. Dr. Emel SEZGİN / Ankara Üniv. Ziraat Fak. Süt Tek. Böl. B.