

**T.C.
OKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**ÇORUM İLİNDE YETİŞEN BAZI YENİLEBİLİR YABANI
OTLARIN TESPİTİ, SAĞLIK AÇISINDAN FAYDALARI VE
YEMEKLERDE KULLANIM ŞEKİLLERİ**

Ceyhun AYGÜN

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
GASTRONOMİ ANA BİLİM DALI
GASTRONOMİ BÖLÜMÜ**

DANIŞMAN

Dr. İlkay GÖK

İSTANBUL, Ocak, 2019

T.C
OKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Y Ü K S E K L İ S A N S
T E Z O N A Y I



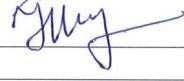
ÖĞRENCİNİN

Adı ve Soyadı : Ceyhun Aygün
Anabilim/Bilim Dalı : Gastronomi
Danışman : Gastronomi

Öğrenci No : 162059004
Tez Savunma Tarihi : 22.01.2019
Tez Savunma Saati : 11.30

Tez Konusu : ÇORUM İLİNDE YETİŞEN BAZI YENİLEBİLİR YABANI OTLARIN TESPİTİ, SAĞLIK AÇISINDAN
FAYDALARI VE YEMEKLERDE KULLANIM ŞEKİLLERİ

TEZ SAVUNMA SINAVI, Lisansüstü Öğretim Yönetmeliği'nin 33.Maddesi uyarınca yapılmış, sorulan sorulara alınan cevaplar sonunda adayın tezinin KABULÜ 'ne OYBİRLİĞİ / OYÇOKLUĞUYLA karar verilmiştir.

JÜRİ ÜYESİ	İMZA	KANAATİ (KABUL / RED / DÜZELTME)
Prof Dr. Şükrü Karataş		KABUL
Prof Dr. Tuğrul Savaş		KABUL
Yrd. Doç.Dr. İlkay Gök		KABUL
YEDEK JÜRİ ÜYESİ	İMZA	KANAATİ (KABUL / RED / DÜZELTME)

Başarıya destekliyoruz!

OKAN ÜNİVERSİTESİ MECİDİYEKÖY KAMPÜSÜ
Ni Dilligil Sok. No: 18 34394 Mecidiyeköy / İSTANBUL
OKAN (6526) www.okan.edu.tr sbe@okan.edu.tr
: 0212 212 65 26 sosyalbilimler.okan.edu.tr



T.C.
OKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ÇORUM İLİNDE YETİŞEN BAZI YENİLEBİLİR YABANI OTLARIN
TESPİTİ, SAĞLIK AÇISINDAN FAYDALARI VE YEMEKLERDE
KULLANIM ŞEKİLLERİ

Ceyhun AYGÜN
(162059004)

YÜKSEK LİSANS TEZİ
GASTRONOMİ ANA BİLİM DALI
GASTRONOMİ BÖLÜMÜ

Tezin Enstitüye Teslim Edildiği Tarih :31.01.2019
Tezin Savunulduğu Tarih :22.01.2019
Tez Danışmanı :Dr. İlkey GÖK İSTAN
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ
Diğer Jüri Üyeleri :Prof. Dr. Şükrü KARATAŞ
İSTANBUL AYDIN ÜNİVERSİTESİ
:Prof. Dr. Tuğrul SAVAŞ
İSTANBUL OKAN ÜNİVERSİTESİ

İSTANBUL, Ocak, 2019

T.C.
OKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**ÇORUM İLİNDE YETİŞEN BAZI YENİLEBİLİR YABANI OTLARIN
TESPİTİ, SAĞLIK AÇISINDAN FAYDALARI VE YEMEKLERDE
KULLANIM ŞEKİLLERİ**

Ceyhun AYGÜN
(162059004)

YÜKSEK LİSANS TEZİ
GASTRONOMİ ANA BİLİM DALI
GASTRONOMİ BÖLÜMÜ

DANIŞMAN
Dr. İlkey GÖK

İSTANBUL, Ocak,2019

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde, iki yıl boyunca değerli bilgilerini ve deneyimlerini benimle paylaşan, her anımda yanımda olan, bölüm başkanım ve tez danışmanım; Doktor Öğretim Üyesi İlkay Gök'e, yüksek lisans eğitimim boyunca bilgi ve deneyimlerinden faydalandığım Okan Üniversitesi Gastronomi Bölümü Öğretim Üyeleri ve personeline;

Yine çalışmam süresinde, saha araştırmalarında gece gündüz demeden yanımda olan ve bilgisinden faydalandığım, çalışma arkadaşım ve abim; Deniz EKE' ye ve desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen diğer çalışma arkadaşlarıma,

Hayatımın her alanında karşılıksız sevgi, ilgi ve şefkatleriyle her zaman arkamda olan, ilköğrenim hayatımdan, tez yazım sürecine kadar anlayış ve desteklerini hep derinden hissettiğim, haklarımı hiçbir zaman ödeyemeyeceğim aileme,

Teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Ceyhun AYGÜN

Ocak 2019

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	i
İÇİNDEKİLER	ii
ÖZET	vii
SUMMARY	viii
SEMBOL LİSTESİ.....	ix
KISALTMALAR	x
ŞEKİL LİSTESİ.....	xi
TABLO LİSTESİ.....	xii
1.GİRİŞ	1
2.LİTERATÜR TARAMASI.....	3
2.1.Dünyada Yenilebilir Yabani Bitkilerle İlgili Yapılmış Çalışmalar	3
2.2.Türkiye’de Yenilebilir Yabani Bitkilerle İlgili Yapılmış Çalışmalar.....	5
3.MATERYAL VE YÖNTEM.....	11
3.1.Anket Çalışması Ve Analiz Sonuçları	12
3.2.Kapsam	15
3.3.Coğrafi Konum- İklim.....	16
4.ARAŞTIRMA BULGULAR.....	17
TABLO4.2.YÖREDE GIDA VE TIBBİ AMAÇLI KULLANILAN BİTKİLERE AİT BİLGİLER.....	17
4.1.AMARANTHACEAE.....	22
4.1.1.(Amaranthus Retroflexus) Karagöz Otu	22
4.1.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları	23
4.1.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri	23
4.2.ANACARDİACEAE.....	24
4.2.1.(Rhus Coriaria L.)Sumak	24
4.2.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	25
4.2.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri	25
4.3.ARACEAE	26
4.3.1.(<i>Arum orientale Bieb</i>) Tırşık- Livik.....	26
4.3.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	26
4.3.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri	26
4.4.APIACEAE	27
4.4.1.(<i>Aegopodium podagraria</i> L) Mendek-Keçi ayağı	27

4.4.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	27
4.4.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri	27
4.4.2.(<i>Oenanthe pimpinelloides</i> L) Kazayağı-Gazyak.....	28
4.4.2.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	28
4.4.2.2.Gıda kullanım şekilleri.....	28
4.4.3.(<i>Foeniculum vulgare</i>) Arapsaçı-Rezene	29
4.4.3.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	29
4.4.3.2.Gıda Kullanım Şekilleri	30
4.5.ASTERACEAE	31
4.5.1.(<i>Taraxacum officinale</i>) Karahindiba.....	31
4.5.1.1Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	32
4.5.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri	32
4.5.2.(<i>Tragopogon Angustifolium</i>) Tekesakalı-Tekercan	33
4.5.2.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	33
4.5.2.2.Gıda Kullanım Şekilleri	33
4.5.3.(<i>Tragopogon latifolius</i> var. <i>Angustifolius</i>) Yemlik	34
4.5.3.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	34
4.5.3.2.Gıda Kullanım Şekilleri	34
4.6.BORAGİNACEAE.....	35
4.6.1.(<i>Borago Officinalis</i>) Kaldirik-Hodan.....	35
4.6.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	36
4.6.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri	36
4.7.BRASSİCACEAE	37
4.7.1.(<i>Nasturtium officinale</i> R. Br) Suteresi	37
4.7.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	38
4.7.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri	38
4.7.2.(<i>Raphanus raphanistrum</i> L.)Turp Otu.....	39
4.7.2.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	39
4.7.2.2.Gıda Kullanım Şekilleri	39
4.7.3.(<i>Brassica juncea</i>) Hardal otu	40
4.7.3.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	40
4.7.3.2.Gıda Kullanım Şekilleri	40
4.7.4.(<i>Capsella bursa Pastoris</i> L)Kuşekmeği	41
4.7.4.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	41
4.7.4.2.Gıda Kullanım Şekilleri	42
4.8.BERBERİDACEAE	43
4.8.1.(<i>Berberis vulgaris</i> L.) Kızamık Otu	43
4.8.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	44
4.8.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri	44
4.9.CAPPARACEAE	45
4.9.1.(<i>Capparis spinosa</i> L) Kapari-Gebere	45
4.9.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	46

4.9.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri	46
4.10. CARYOPHYLACEAE	47
4.10.1.(<i>Stellaria media</i> vill L) Kuş Otu	47
4.10.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	48
4.10.1.2Gıda Kullanım Şekilleri	48
4.11. CHENOPODIACEAE.....	49
4.11.1.(<i>Chenopodium album</i>) Sirken.....	49
4.11.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	50
4.11.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri	50
4.12.CRASSULACEAE.....	51
4.12.1.(<i>Sempervivum furseorum</i>) Bıçırdağ-Gelinparmağı.....	51
4.12.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	51
4.12.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri	51
4.13.CORNACEAE.....	52
4.13.1.(<i>Cornus mas</i>) Kızılcık-Zoval	52
4.13.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	53
4.13.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri	53
4.14.FABACEAE	54
4.14.1.(<i>Glycyrrhiza glabra</i>) Meyan kökü	54
4.14.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	55
4.14.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri	55
4.15.LAMIACEAE.....	56
4.15.1.(<i>Lamium garganicum</i> ssp. <i>Laevigatum</i>) Ballıbaba.....	56
4.15.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	57
4.15.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri	57
4.15.2.(<i>Mentha Pulegium</i> L.)Narpuz	58
4.15.2.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	58
4.15.2.2.Gıda Kullanım Şekilleri	58
4.16.LILIACEAE	59
4.16.1.(<i>Asparagus officinalis</i> L) Göcen –Menevcür- Kuşkonmaz	59
4.16.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	60
4.16.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri	60
4.17.MALVACEAE	61
4.17.1.(<i>Malvasylvestris</i> L) Ebegümeçi	61
4.17.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	62
4.17.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri	62
4.18.PAPAVERACEAE.....	63
4.18.1.(<i>Papaver rhoeas</i>) Gelincik Otu.....	63
4.18.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	64
4.18.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri	64
4.19.PLANTAGINACEAE.....	65
4.19.1.(<i>Plantago Major lanceolata</i> L) Sinir Otu.....	65

4.19.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	66
4.19.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri	66
4.20.PORTULACACEAE.....	67
4.20.1.(<i>Portulaca Oleracea</i>) Semizotu.....	67
4.20.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	68
4.20.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri	68
4.21.POLYGONACEAE.....	69
4.21.1.(<i>Polygonum cognatum Meissn</i>) Madımak.....	69
4.21.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	70
4.21.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri	70
4.21.2.(<i>Rumex acetosella L</i>) Kuzu Kulağı.....	71
4.21.2.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları	71
4.21.2.2.Gıda Kullanım Şekilleri	71
4.21.3.(<i>Rumex crispus L</i>) Yağlı Efelik-Labada	72
4.21.3.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	72
4.21.3.2.Gıda Kullanım Şekilleri	72
4.22.ROSACEAE.....	73
4.22.1.(<i>Amygdalus communis L</i>)Payem-Çağla.....	73
4.22.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	74
4.22.1.2. Gıda Kullanım Şekilleri	74
4.22.2.(<i>Rubus sanctus Schrebe</i>) Böğürtlen.....	75
4.22.2.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	75
4.22.2.2.Gıda Kullanım Şekilleri	76
4.22.3. (<i>Rosa canina L</i>) Kuşburnu.....	77
4.22.3.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	77
4.22.3.2.Gıda Kullanım Şekilleri	78
4.23.SMİLACACEAE.....	79
4.23.1.(<i>Smilax excelsa L</i>) Kırçan- Melücan	79
4.23.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	79
4.23.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri	80
4.24.URTİCAEAE	81
4.24.1.(<i>Urtica dioica</i>) Isırgan- Yakan Ot	81
4.24.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları.....	82
4.24.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri	82

5.YÖRESEL VE TARAFIMIZDAN GELİŞTİRİLEN TARFİLER..... 87

5.1.Karagöz Otu Çorbası	88
5.2.Sumak Ekşisi	89
5.3.Livik Pilavı	90
5.4.Kaba Saba Pancar Kavurması	91
5.5.Mantarlı Arap Saçı Kavurması.....	92
5.6.Patatesli Karahindiba Kavurması	93
5.7.Otluk Ekmek.....	94

5.8.Kaldirik Sarması.....	95
5.9.Turp Otu Salatası.....	96
5.10.Hardal Otu Salatası.....	97
5.11.Dürüm.....	98
5.12.Kapari Turşusu.....	99
5.13.Kapari Soslu Levrek.....	100
5.14.Yoğurtlu Sirken Kavurması.....	101
5.15.Gelin Böreği.....	102
5.16.Kızılıcak Tarhanası.....	103
5.17.Meyan Kökü Şerbeti.....	104
5.18.Bulgurlu Ballıbaba Kavurması.....	105
5.19.Üç Otlı Kuşkonmaz Kavurması.....	106
5.20.Pirinçli Ebe Gömeci.....	107
5.21.Gelincik Reçeli.....	108
5.22.Sinirli Yanıç.....	109
5.23.Semizotu.....	110
5.24.Yoğurtlu Madımak.....	111
5.25.Ekşi Salata.....	112
5.26.Yumurtalı Efelik Kavurması.....	113
5.27.Çağla Turşusu.....	114
5.28.Böğürtlen Reçeli.....	115
5.29.Kuşburnu Marmelatı.....	116
5.30.Kırçan Kavurması.....	117
5.31.Yakan Top.....	118
6.SONUÇ VE ÖNERİLER.....	119
6.1.Mutfaklardaki Kullanım Şekilleri.....	120
6.2.Sağlık Üzerine Etkileri ve Kullanımları.....	121
KAYNAKÇA.....	123
EKLER.....	135
ÖZGEÇMİŞ.....	139

ÖZET

ÇORUM İLİNDE YETİŞEN BAZI YENİLEBİLİR YABANI OTLARIN TESPİTİ, SAĞLIK AÇISINDAN FAYDALARI VE YEMEKLERDE KULLANIM ŞEKİLLERİ

Bu tez çalışması kapsamında, Çorum ilinde gıda olarak tüketilen ve/veya halk hekimliğinde kullanılan bazı yabancı bitkiler tayin edilmiştir. Bulunan bitkiler ile ilgili literatür taranarak, botanik ve yöresel adları, botanik özellikleri, kimyasal bileşimleri, etki ve kullanım alanları araştırıldı. Çalışmamız kapsamında Çorum il merkezi, ilçeleri ve köyler dâhil olmak üzere toplamda 32 yerleşim yerinde, arazi çalışmaları ve 124 kişi ile yaptığımız görüşmeler neticesinde doğada kendiliğinden yetişebilen 24 familyaya ait 36 tür bitki tespit edildi. Belirlenen bu bitkiler içerisinde *Brassicaceae* familyasına ait 4 tür, *Apiaceae*, *Asteraceae*, *Polygonaceae* ve *Rosaceae* familyalarına ait 3'er tür, diğer 19 familyaya ait 1'er tür bitki belirlendi. Belirlenen bu bitkilerin gıda maddesi ve tıbbi olarak kullanım şekilleri incelenmiştir. Mutfaklarda kullanımı artırmaya yönelik tarifler geliştirilip ve uygulanarak reçeteleri ile birlikte kaydedildi.

Çorum ili; tarihsel geçmişi ve çok çeşitli etnik yapısı ile geleneksel bilgi birikimi bakımından çok zengin bir ilimizdir. Bu bağlamda yöre halkının bitkilerle olan etkileşimi gelenekler sonucu oluştuğu görülmüştür. Yöre halkıyla yapılan görüşmeler neticesinde oluşan verilere göre 50 yaş üstü bireylerin otlarla ilgilenimlerinin ve bilgilerinin daha fazla olduğu sonuçları ortaya çıkmıştır. Bu durumun sebebi ise kırsal bölgelerde yaşayan genç nüfus yoğunluğunun % 10'nun altında olmasıdır. Hem bu durumu ortadan kaldırmak hem de bilinçsiz ot toplamayı önleyebilmek adına, bitkilerin kültüre alınarak yetiştirilmesi teşvik edilebilir.

Anahtar kelimeler: Yenilebilir Bitkiler, Ot Yemekleri, Çorum

Tarih: Ocak 2019

SUMMARY

THE DELCTION BENEFITSİN TERMS OF HEALTH AND USAGE SOME MEAL OF THE PALATABLE HERBS GROWN IN ÇORUM CITY

The aim of this thesis, some wild plants consumed as food / or as folk medicine in the Çorum province were determined. By searching literature related to determined plants, botanical and local names, botanical features, chemical compositions, effects and usage areas were investigated. Within the scope of our work, 36 species of plants belonging to 24 families spontaneously grown in nature were detected in the results of the interviews with 124 people and land studies in 32 settlements including Çorum city center, districts and villages. Among these plants, 3 species belonging to Brassicaceae family, 3 families belonging to Apiaceae, Asteraceae, Polygonaceae and Rosaceae families and 1 family belonging to 19 families were identified. The food and medicinal uses of these plants have been examined. Recipes for enhancing use in kitchens have been developed and implemented and recorded with prescriptions.

Çorum; historical background and a wide variety of ethnic structure and traditional knowledge. In this context, it has been seen that the local people are the result of the traditions of interaction with the plants. According to the results of interviews made with the local people, the results showed that more than 50 years old individuals have more interest and information about herbs. The reason for this is that it is less than 10% of the youth population density in rural areas. It can also be encouraged to cultivate and cultivate plants in order to eliminate this situation and to prevent unconscious weeding.

Keywords; Edible Plants, Herbs Dishes, Çorum

Date: January 2019

SEMBOL LİSTESİ

Ca: Kalsiyum

Cu: Bakır

Fe: Demir

G: Gram

Km: Kilometre

Mg: Magnezyum

Mg: Miligram

P: Fosfor

Pb: Kurşun

Sp: Tür

Var: Varyete

Zn: Çinko

KISALTMALAR

ABD:	Amerika Birleşik Devletleri
AD:	Alzheimer
DNA:	Deoksiribo Nükleit Asit
DPPH :	Radikal Süpürücü Aktivite Yöntemi
ICBN :	Uluslararası Botanik İsimlendirme Kodu
LDL:	Düşük Yoğunluklu Lipoprotein
M.Ö :	Milattan Önce
ORAC:	Serbest Radikalleri Emme Yeteneği
UNESCO:	Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim Ve Kültür Kurumu

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 3.2 Çorum İli Haritası 16

Şekil 5.1 En Fazla Tür İçeren Familyalar Dağılımı 119



TABLO LİSTESİ

Tablo3.1.Demografik Yapı.....	12
Tablo3.2.Bitki Kullanımına İlişkin Bilgiyi Edinme Şekli.....	13
Tablo3.3.Bitkilerin Gıda Kullanım Şekilleri	13
Tablo3.4.Bitkilerin Kullanılan Kısımları.....	14
Tablo3.5.Bitkilerin Tüketim Sıklığı	14
Tablo3.6.Ot Tüketimine Yönelten Faktörler	15
Tablo4.1.Çalışma Alanında Görüşme Yapılan Kişiler ve Bu Kişilere Ait Bilgiler	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Tablo4.2.Yörede Gıda ve Tıbbi Amaçlı Kullanılan Bitkilere Ait Bilgiler	17
Tablo4.3. Tedavi Amaçlı En Yaygın Kullanılan Bitkiler.....	86
Tablo4.4.Çorum İlinde Bulunan Bazı Bitkilerin; Protein, Karbonhidrat, Yağ Ve Bazı Mineral Madde Oranları.	84
Tablo4.4.Çorum İlinde Bulunan Bazı Bitkilerin; Protein, Karbonhidrat, Yağ Ve Bazı Mineral Madde Oranları Devamı.....	85
Tablo4.5.Elde Edilen Bitkilerin İngilizce, Latince, Türkçe Ve Yöresel İsimleri	86
Tablo6.1.Otların Mutfaklardaki Kullanım Şekilleri.....	120

1.GİRİŞ

Doğada bulunan bitkilerin, gıda ve hastalıklardan korunmak veya hastalıkların tedavi edilmesi için kullanımı, insanlık tarihi ile başlar. Yapılmış Arkeolojik çalışmalar insanların bitkileri bu yönde kullandıklarına dair bilgiler vermektedir. Nitekim Kuzey Irak'ta bulunan, Şanidar mağarasında 1957 yılında yapılmış arkeoloji çalışmaları sonucuna göre, mezar içerisinde bulunan bitki tohumları, insanlık ve bitki tarihini 60 bin yıl öncesine götürmektedir. Zaman içerisinde İnsanoğlunun ehlileştirip ürettiği bu bitkilerin; tohumları, yaprakları, çiçekleri, meyveleri, kökleri ve soğanları besin kaynaklarını oluşturmuşlardır. Böylelikle, hayvansal gıdalara ek olarak yenilebilir yabani bitkiler, insanoğlunun temel besin kaynağı olarak sofralarında yer almıştır (Güzelşemme, 2014); (Baysal, 2004).

İnsan ile bitki arasında oluşan bu bağ, alman Prof. J.W. Harshberger tarafından 1895 yılında etnobotanik olarak adlandırılmıştır. Kısaca bitkilerin halk tarafından kullanımı anlamına gelen bu terim, insanların bitkilere olan ilgilerinin artması ve yeşil gıdaların sağlık üzerine olumlu etkilerinin anlaşılmasıyla birlikte etnobotanik bilimi tüm dünyada kabul görmeye başlamıştır. Geçmişten günümüze yapılan bilimsel çalışmaların sayısı da bunu destekler niteliktedir (Bağcı ve ark. 2016).

Bir ülkenin kalkınmasında doğal kaynakların kullanımı ile ilgili çalışmaların yapılması, biyolojik zenginliğin ve çevreyle ilgili bilgilerin en iyi şekilde belirlenmesi ile mümkün olabilmektedir. Hayatın temelde bitkilere bağlı olduğu düşünülürse vazgeçilmez saydığımız bitkilerin özelliklerinin, doğaya ve canlılara katkılarının daha iyi bilinmesi gerekmektedir. Türkiye açısından bu durum ele alındığında floristik yapısı "Flora of Turkey and The East Aegean Islands" kitabında ele alınan bilgilere göre, Türkiye 174 familyaya ait 1251 cins ve 12.000 den fazla tür ve tür altı taksona ev sahipliği yapan zengin bir ülke konumundadır. Bu çeşitlilik doğal olarak endemik açıdan da ülkemize zenginlik kazandırmaktadır. Tüm Avrupa ülkelerinin toplam endemik bitki sayısı yaklaşık(Türkiye hariç) 2750 iken ülkemizde bu sayı 2891'dir. Yani ülkemizde yetişen toplam bitki sayısının $\frac{1}{4}$ endemiktir. Ayrıca yurdumuz birçok cins ve seleksiyonun farklılaşma merkezi olmasının yanı sıra çok sayıda bitkinin de gen merkezi konumundadır (Kendir & Güvenç, 2010), (Karaer, 2015).

Yeryüzünde kültürü yapılan pek çok bitkinin, ülkemizde yabancı olarak varlık gösterdiği ve bu sayının beş yüz civarında olduğu bilinmektedir. Bu bitkilerin, yaklaşık iki yüz tanesinin tıbbi ihraç değeri vardır. Türkiye'nin böyle bir çeşitliliğe sahip olmasında önem taşıyan unsurları ele aldığımızda;

- Akdeniz, İran-Turan ve Avrupa-Sibirya gibi 3 farklı bitki coğrafyası bölgesinin kesiştiği alanda bulunması.
- Ülke genelinin iklimsel, topografik ve jeolojik çeşitliliğe sahip olması. Deniz seviyesinden başlayarak 5000 m' ye kadar uzanan yükseklikler.
- Birçok cinsin gen merkezi konumunda olması.
- Etnik yapı çeşitliliği ile kültür aktarımının yüksek olmasıdır (Alptekin Karagöz, 2010).

Çalışma alanımız olan Çorum ili ve bölgesi ele alındığında, coğrafik ve kültürel çeşitliliğin oluşturduğu zenginliği bizlere sunmaktadır. Çorum ve yöresinin yazılı tarih öncesi döneme tekâmül eden ve kalkolitik dönemle birlikte devam eden tarihi; tunç çağı ve yeni tunç çağı dönemi takip eder. Önemli medeniyetlerin başkenti olan il; Hattiler, Hititler, Roma, Bizans, Selçuklu ve Osmanlı imparatorluklarına ev sahipliği yapmıştır. Bu medeniyetlerin bırakmış olduğu kültür mirası tüm bilim dalları için cazibe merkezi olarak kabul görmüştür. Yüzyıllar boyu çeşitli uygarlıkların yan yana oluşturduğu birikimi, yerli Anadolu kültür geleneği ile bütünleştirerek ve geliştirerek devam ettiren illerin başında gelen Çorum, kültür bakımından adeta açık hava müzesi niteliğindedir.

Türk mutfak kültürü ve gastronomi adına böyle bir zenginliğin kayıt altına alınması ve gelecek nesillere aktarılması amacı ile yapılmış olan çalışmamızda. Çorum ilin de ki bazı yenilebilir yabancı bitkilerin kullanım şekilleri ve alanları hakkında bilgiler derlenerek, yerinde ziyaretlerle ortaya çıkardığımız, 24 familya ya ait 36 tür bitkinin, yeryüzünde ve Türkiye'de ki; bilimsel, folklorik ve gastronomik kullanımları ele alınarak, belirlenen bu bitkilerin hangi tür, cins ve familyaya ait oldukları belirtilerek, halk arasında kullanılan isimleri ile birlikte kayıt altına alınması sağlandı. Bu bilgilere ek olarak toplanılan bitkiler üzerinde kullanımı artırma adına sağlıklı, maddi açıdan uygun olan yöresel ve tarafımızdan geliştirilen tariflerle birlikte cazip hale getirilmeye çalışıldı.

2.LİTERATÜR TARAMASI

Literatür araştırmalarımız sonucuna göre, Çorum ilinde dört adet etnobotik alanda çalışma yapılmış fakat gastronomi alanında herhangi bir çalışma yapılmamıştır. Dünya’da ve Türkiye’de yapılan araştırmalar ise aşağıda verilmiştir. Harf inkılâbından (1 Kasım 1928) başlayıp 1997 yılına kadar olan süreçte ÷lkemizde yapılmış yedi yüz atmış beş adet Etnobotanik çalışma ‘Cumhuriyet Dönemi Etnobotanik Araştırmalar Arşivi’ adlı tezde derlenmiş bu konu üzerinde ilgilenen araştırmacılara sunulmuştur (Sadıkoğlu, 1998).

÷lkemiz adına ana kaynak konumunda olan bu çalışmanın dışında “Etnobotanik ve Türkiye’de Yapılmış Etnobotanik Çalışmalara Genel Bir Bakış” adlı makalelerinde 1998-2008 yıllarını kapsayan 91 adet Etnobotanik çalışmayı bir arada toplamışlardır (Kendir & Güvenç, 2010). Bütün bu değerlendirmeler sonucunda 856 adet bilimsel çalışma içerisinden gıda ile ilişkili araştırmalar ele alınmıştır. Gastronomi alanına yakın olan; kitap, kitap bölümü, makale, tez ve projelerden oluşan 40 adet bilimsel çalışma literatür taramamızı oluşturmuştur.

2.1.Dünyada Yenilebilir Yabani Bitkilerle İlgili Yapılmış Çalışmalar

(Munz ve ark.2002)’de Güney İtalya’daki Akbaba bölgesinin yabani sebzelerinin araştırıldığı çalışmada, geleneksel olarak tüketilen ve genellikle bahar aylarında yetişen yaklaşık 120 taksonu değerlendirmeye almışlardır. Kültürü yapılmayan geleneksel ve ayrı zamanda fonksiyonel gıda olarak değerlendirdikleri bitkileri; etnobotanik, etnoekolojik, etnogastronomik yönleri ile ilgili derledikleri bitkilerin; işlenme-pişirilme-tüketilme konularını ele almışlardır.

(PieronıI ve ark 2005)’te, İtalya’nın güneyinde kültürü yapılmayan yabani yenilebilir bitkiler ve mantarlarla ilgili araştırmaları yapmışlardır. Kültürü yapılmayan bitkilerin Bilim insanları tarafından büyük ilgi gördüğü düşüncelerini araştırmalarına konu eden çalışmacılar. Birçok Akdeniz ülkesinde bu kültürün yok olma tehlikesiyle karşı karşıya olduğu düşüncesiyle, bölgede yaşayan 850 kişi ile yapılmış etnobotanik bir anket sonucu 75 adet yabani yenilebilir bitkinin kullanımı ile ilgili bilgi derlemişlerdir. Ayrıca; *Bellavalia romana*, *Lepista nebularis* and *Onopordum illyricum*. Bitkilerini, bu çalışma sonucunda literatüre eklemişlerdir.

(Rodrigues, 2007)'de Brezilya'daki üç kültür arasında (Caboclos, Quilombolas, Kraho Kızılderililer), yaptığı bu çalışmada Etnofarmakolojik araştırmalarda toksik olduğu veya advers reaksiyonları tetiklediğinden şüphelenilen bitkilerin ayrıntılı bir kaydı yapılmış, belirlenen 57 bitkiden 5 tanesinin günümüze kadar ulaşan bazı toksik özelliklere sahip olduklarını göstermiştir. Bunlar; *Anacardiaceae*, *Anacardium occidentale* L. *Moraceae* *Brosimum gaudichaudii* Tr'ecul *Senna alata* L. *Roxb. Fabaceae*, *Senna occidentalis* L. *Loganiaceae* *Strychnos pseudoquina* A. St.-Hilve *Asteraceae* *Vernonia brasiliiana* L. olarak kayıt edilmiştir.

(Al-Qura'n, 2009)'da Ürdün Showbak şehrinde yapmış olduğu çalışma ile geleneksel ilaç yapımında kullanılan 79 yabancı şifalı bitki çalışma konusunu belirlemiştir. Çalışma süresince anketler sonucu konu ile ilgili kişilerden alınan bilgiler doğrultusunda ulaşılan taksonlar sırasıyla; *Achillea santolina* L. *Adiantum capillusveneris* L. *Artemisia herba-alba* L. *Ceratonia siliqua* L. *Clematis recta* L. *Herniaria hirsuta* L. *Malva neglecta* Wallr. *Rosmarinus officinalis* L. *Ruta chalepensis* L. *Salvia triloba* L. *Sarcopoterium spinosa* L. olarak kaydedilmiştir.

(Murcia ve ark.2009)'da Toplam da 25 yenilebilir bitkinin incelendiği çalışmada. Endüstriyel işlemede ve soğutmalı depolama sırasında sebzelerdeki antioksidan kayıplarının miktarı ve sebepleri üzerine yapmış oldukları inceleme sonucu; işlenmiş sebzelerin raf ömrü boyunca, donmuş gıdalar için 8 ay, konserve ürünler için 18 aylık süreçte lipoperoksil radikal süpürme kapasitesinin ve antioksidan aktivenin %19-%48 oranında kayıp gösterdiğini gözlemlemişlerdir.

(Caveroa, Akerretaa, & Calvob, 2011)' de İber yarımadasında yaptıkları araştırma sonucunda farmasötik ve etnobotanik açıdan önemli açıklamalarda bulunmuşlardır. Çalışma kapsamında ortalama 72 yaş %46 kadın ve %54 erkekten oluşan 276 kişiden 198 bitki kaydedilmiştir. Başlıca; sindirim sorunları, dermatolojik vakalar ve solunum yetmezliği gibi hastalıkların tedavilerinde kullanılan 14 bitkinin kullanım şekilleri paylaşılmıştır. Araştırma sonucunda elde edilen bitkilerden en fazla tür; *Santolina chamaecyparissus ssp* olarak kaydedilmiştir.

(Natarajan, Shunmugiah, & Kasi, 2013)'te Yapmış oldukları çalışma ile yaşla birlikte beyinde oluşan bozuklukları tedavi etmek için kullanılan bitkiler üzerine anket çalışması yaparak bilişsel gelişim için kullanılan bitkileri ve aktif kimyasal bileşenleri

incelemişlerdir. Bilgi toplamak için kıkırdak bozuklukları ve bunama tedavisinde kullanılan taksonlarla bunamaya karşı 40'dan fazla tıbbi bitkinin kimyasal bileşenleri ve kullanımı hakkında reçeteler kayıt altına almışlardır.

2.2.Türkiye’de Yenilebilir Yabani Bitkilerle İlgili Yapılmış Çalışmalar

(Bayatlı, 1989)’da, Şifalı otlar ve Lokman Hekim adlı kitabında bitkilerin tıbbi malzeme olarak geçmişten bugüne kullanıldığını gösteren ansiklopedi niteliğindeki eserinde, 100’e yakın bitkinin resimleri, Latince isimleri, ilaç olarak kullanım şekilleri, tedavi yöntemleri ve gıda olarak nasıl tüketileceğine dair açıklamalarda bulunmuştur.

(Akalin, 1993)’ te, Tekirdağ ilinde ilaç ve gıda olarak kullanılan bitkileri konu aldığı çalışmasında; 69 bitki türü, bu türlere ait olduğu belirlenen 148 farklı kullanım ve 32 bitkinin yerel isimleri alan taraması ve anket desteğiyle belirlenmiştir. Ayrıca çalışmada ayrıca ülkemizde gıda ve tıbbi malzeme olarak kullanılan bitkiler hakkında yapılan çalışmalar derlenmiştir.

(Duran, 1998)’de, Antalya’nın Akseki ilçesinde yaptığı çalışmada, 195 bitki tespit etmiş ve bunların 29’u gıda, 27’ si tıbbi, 7’si baharat diğerlerinin ise günlük yaşantı, ekonomik değer ve hayvansal besin kaynağı olarak kullanıldığını söylemiştir.

(Sezik, ve diğerleri, 1999)’ da, Kuzeybatı Anadolu bölgesinde yaptıkları çalışmada 67 adet yenilebilen yabani bitkinin tıbbi ve gıda amaçlı kullanım şekillerini kapsayan 116 farklı kullanım şekli anlatılmıştır. Çalışma İstanbul, Kocaeli, Zonguldak ve Bartın çevresinde gerçekleştirilmiştir.

(Tuzlacı & M.K.Erol, 1999)’ da, Isparta eğridir bölgesinde gerçekleştirdikleri çalışmada 66 adet yenilebilen bitkiye ulaşıldığını kaydetmişlerdir.. Genellikle tıbbi amaçlı kullanımları hakkında bilgi verdikleri çalışmada elde edilen bitkilerin; böbrek rahatsızlığı, ülser, hemoroit ve romatizma gibi rahatsızlıklarda nasıl kullanılacağına dair reçeteler vermişlerdir.

(Tuncel ve ark. 2001)’ de, Ankara ilinde yaptıkları anket çalışması sonucunda, halkın % 78,7’sinin gıda ve tedavi amacıyla yabani bitki tükettiği belirlenmiştir. Çalışma sonucuna göre %68,6’sı yabani bitkileri gıda olarak, % 3’ü tedavi amacıyla, % 28,4’ü ise her iki amaçla da tükettikleri kaydedilmiştir.

(Yeşilada, ve diğerleri, 2001)' de, İç Anadolu bölgesinde (Ankara, Kayseri, Niğde, Konya ve Karaman) incelemede bulunulan çalışmada 40 familyaya ait 103 tür içerisinde 219 çeşit halk ilacı ve buna paralel bitkilerin gıda olarak kullanımları. Bitkilerin kullanımı hakkında bilgiler derlenmiş olup. Bitkilerin Latince isimleri ile birlikte yerel isimleri çizelge şeklinde kaydedilmiştir.

Bitkisel ilaç hammaddeleri toplantısının XIII.'sünün düzenlediği kongreyi derleyen (Gürkan & Tuzlacı, 2001) yılında toplantının ana konusu olan bitkisel kökenli tedavi yöntemleri ve gıda olarak kullanımı hakkında 19 sözlü,72 poster bildiri olmak üzere 91 adet bildirinin derlendiği kitapta; yabancı olarak yetişen gıda maddelerinin kimyasal özellikleri hakkında bilgiler verilmiş. Bitkilerin uçucu yağ bileşenleri ve antimikrobiyal özellikleri hakkında yazılan bilimsel çalışmaya uygun makaleleri derlemişlerdir. Gastronomi alanında bitkilerin kimyasal özelliklerinin değerlendirilebilmesinde önemli bir kaynak olarak literatür taramamıza eklenmiştir.

(Toygar & Toygar, 2004)'te yaptıkları çalışmalarında Türk mutfak kültürü üzerine 1993 yılından bu yana yapmış oldukları araştırmalara ot yemekleri adı altında, ilk olarak 2004 yılında yaptıkları araştırmada yurdun çeşitli bölgelerinden bilimsel temele uygun 14 adet makale ile ot yemekleri üzerine etnik ve kültürel açıdan bakarak tarifler derlenmiştir. Ayrıca çalışmaya Hacettepe Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü Öğretim Üyesi (Baysal, 2004) tarafından, mutfak kültürümüzdeki otların beslenme ve sağlık yönünden değerlendirildiği buna paralel olarak kullanımı artırmaya yönelik bir makale eklenmiştir.

(Ertuğ, 2004)'te Bodrum yöresinin yenen yabancı bitkilerini araştırdığı çalışma kapsamında, 25 gönüllü çalışmacının katkılarıyla Bodrum ve köylerinde farklı yaş gruplarından kaynak kişiler sağlanmış olup, semt pazarlarında satılan bitkiler haftalık ziyaretlerle kaydedilmiştir. Bu süre içerisinde 179 tür bitki toplanmıştır. Yenilebildiği halde bazı bitkilerin toplanmadığı, bir kısmının da aşırı toplanma tehdidi ile karşı karşıya geldiği görülmüştür.

(Toygar & Toygar, 2005)'te, bir yıl aradan sonra derledikleri çalışmalarında. Ülkemiz beslenme ve mutfak kültürü üzerindeki çalışmaların, her yıl bir önceki yıla oranla büyük artış gösterdiğini, özellikle ot kültürü ve yemeklerinin etnik mutfaklarla

birlikte daha da önem kazanarak yöresel mutfakların öne çıkmasına etki eden çalışmalar yapılmış konuyla ilgili otlar hakkında, bilimsel temele uygun makaleler paylaşılmıştır.

(Koyuncu, 2005)' te yaptığı çalışmasında Geyve (Sakarya) ve çevresinin floristik ve etnobotanik özelliklerini belirlemeye çalışmıştır. Araştırma alanında, içerdiği takson sayısına göre en büyük 5 familya sırasıyla; *Asteraceae* 118 (%12.23), *Fabaceae* 78 (%8.38), *Lamiaceae* 63 (%6.77), *Brassicaceae* 57 (%6.13) ve *Poaceae* 49 (%5.27)' . Araştırma alanında en fazla tür ve türaltı takson içeren ilk 5 cins ise sırasıyla *Veronica* 14 (%1,5), *Trifolium* 14 (%1,5), *Orchis* 14 (%1,5), *Salvia* 11, (%1.18) ve *Centaurea* 10 (%1.07)' dir. Belirlenen bu bitkiler arasında gıda ile doğrudan kullanımı sağlanan 48 familya ve 69 cinse ait 89 tür ve tür altı bitkinin yöre halkı tarafından tıbbi amaçlı ve yiyecek olarak kullanıldığı belirtilmiştir.

(Bağcı, Sarvan, & Dural, 2006)'da Adana ili Pozantı ilçesinde yaptıkları çalışma bazı bitkilerin yöresel isimleri ve kullanım şekilleri hakkında bilgiler toplamışlardır. Yapılan çalışmada ilaç ve gıda olarak tüketilen 39 bitkiye ulaşıldığı bildirdikleri çalışmalarında, otların kullanım şekillerinin çoğunlukla çay olarak tüketildiği belirlenmiş ve kurutularak kışında tüketildiği belirtilmiştir.

(Kargıoğlu, et al., 2008)'de Afyonkarahisar ve çevresindeki 11 köy merkez alınarak yürütülen çalışmada 129 farklı bitkinin kullanım alanları kaydedilmiş olup bu bitkilerin %37 sinin gıda ile doğrudan ilgili olduğunu belirtmişlerdir. Etnobotanik anlamda yapılan değerlendirmede anket çalışmalarının sonuçlarına göre, genç neslin bitkilerle çok fazla ilgilenmediğinin altının çizildiği çalışmada bazı bitkilerin yok olma tehlikesi taşıdığı belirlenmiştir.

(Toygar & Toygar, 2009)'da yayımladığı kitabında yer alan 19 makaleden 9 tanesinin ot yemekleri ile ilgili olduğu saptanmıştır. Ayrıca kitapta Çorum ilinde kışlık yiyecek hazırlıkları adına Aile Ekonomisi Eğitim Uzmanı (Albayrak, 2009) Çorum ilinde öncesinde bilimsel temele uygun akademik bir çalışmaya ulaşamadığını belirtmiş. 5 adet çiftçi ve 34 adet ev hanımından oluşan 39 kişi ile söyleşi yaparak Çorum ilinde yabani olarak yetişen otlarla ilgili tarifler ve kış ayında tüketilen otlar tariflerle birlikte paylaşmıştır.

(Başer, 2010)'da yapmış olduğu çalışmada bitkilerin tarihçesinden başlayarak kuraklık ve kıtlık zamanlarında otların önemli bir besin kaynağı olduğunun üzerinde durmuştur. Bu sebepten dolayı otların iyi bilinmesi üzerine bilgiler vererek sirken, menengiç, böğürtlen gibi bitkilerin besin kaynağı olarak nasıl kullanılacağı hakkında detaylı bilgilere yer vermiştir.

(Tuzlacı, 2011)'de halkın besin kaynağı olarak yararlandığı yabancı bitkileri ve yurdumuzun çeşitli yörelerinden derlenen bilgileri topluca tanıtmak amacıyla bilimsel temele dayanan araştırmalar ve bazı folklorik literatür kayıtları da dâhil ederek geniş kapsamlı bir çalışma oluşturmuştur. Latince adlara göre alfabetik olarak düzenlenen bitkilerin hangi kısımlarının nerede ve nasıl kullanılacağına dair bilgiler verilmiş ve derlenen bilgilerin hangi illerden toplandığı kaleme alınmıştır. Kitabın amacı olan ot yemekleri hakkında tarifler paylaşmıştır.

(Kültür, 2014)'te Türkiye florasında yetişen 45 yabancı bitkinin gıda olarak kullanım alanlarını, hazırlama yöntemlerini belirten bir çalışma yapmış bu bitkilerle ilgili tariflerini çalışmasında paylaşmış. Zehirli olarak bilinen *Ranunculaceae*, *Ranunculus ficaria Umbelliferae* familyasına ait olan *arum* türlerinin gıda olarak tüketildiğini bildirmiştir. Derlediği bilgileri Latince isimleri ve fotoğraflarla birlikte çalışmada paylaşmıştır.

(Korkmaz & Karakurt, 2014)'te Gümüşhane ili Kelkit ilçesinde tıbbi malzeme ve gıda olarak aktarlarda satılan bitkilerin belirlenmesi adına yapılan çalışma sonucunda toplam 48 familyaya ait 102 yöresel isimleri ile birlikte gıda ve tıbbi malzeme olarak kullanım şekilleri belirtilmiştir. Takson sayıları bakımından en büyük familyalar sırasıyla; *Lamiaceae* 14 takson, *Rosaceae* 12 takson, *Asteraceae* 10 takson, *Apiceae* 8 takson ve *Poaceae* 5 takson şeklinde bulunmuştur. Bulunan bu bitkilerin yaprak, meyve ve çiçek olarak nasıl değerlendirildiğini belirlemiştir. Bulunan bu bitkilerin 7 tanesinin endemik olduğunu söylemişlerdir.

(Güzelşemme, 2014)'te yaptığı yüksek lisans tez çalışmasında 182 kişi ile röportaj yapılarak tıbbi ve yenilebilen bitkiler hakkında 93 bitki taksonu kaydedilmiştir. Ulaşılan bitkiler içerisinde tıbbi amaçla ve gıda olarak tüketilen bitkilerin ait oldukları familya 16 cins ve 19 tür altı taksonla *Asteraceae* ilk sırada yer almıştır. Sırasıyla 9 cins ve 10 taksonla *Cruciferae*, 5 cins, 5 taksonla *Fabaceae* familyaları takip etmektedir. 93 bitki

taksonunun 53 tanesinin sadece gıda olarak kullanımı olduğu, gıda kullanım şekillerinin; haşlama, kavurma, turşu, baharat ve reçel olarak tüketildiği kaydedilmiştir.

(P.M.Guarrera & V.Savob, 2015)'te yapmış oldukları araştırmada İtalya da geleneksel olarak kullanılan yabancı bitkilerin gıda olarak tüketim şekillerini incelemişlerdir. Tüketilen yabancı yenilebilir bitkilerle hazırlanan; haşlanmış sebze ve çorba tüketiminin yaygın olduğu gözlenmiş ve araştırma sonucunda 40 familyaya ait 276 takson belirlenmiştir. Sırasıyla en fazla; *Asteraceae* (88), *Brassicaceae* (33), *Apiaceae* (21), *Amaranthaceae* (12) şeklinde kaydedilmiştir.

(Dogan, et al., 2015)'te yapmış oldukları çalışmada, araştırmanın amacı olarak gastronomi açısından dünyada önemli bir yere sahip olan sarma yapımında kullanılan yabancı bitkilerin bütünüyle ilgili yaptıkları çalışmada. 50 cins ve 27 familyaya ait 8 adet bitkisel taksonun sarma hazırlamak için kullanıldığını ve bu kültürel mirasın en fazla ülkemizde çeşitlendirilerek yaşatıldığını aktarmışlardır.

(Karadağ, 2015)'te Muğla ili Datça Bölgesinde; gıda olarak tüketilen yabancı bitkilerin kullanım şekilleri ve sağlığa etkileri üzerinde bir çalışma gerçekleştirmiştir. Doğada kendiliğinden yetişebilen 24 familyaya ait 40 türde bitki tespit edilmiş. Belirlenen bu bitkilerin ana yemek, börek içi, meze ve salata olarak tüketildiğini bildirmiştir. Yörede yapmış olduğu anket çalışması sonucuna göre; %30,1 nin lezzet , %24,3' nün ise geleneksel olarak ot tükettiğini, bu kişilerin haftada en az 1 defa ot tükettiğini belirtmiştir.

(Dağlı, 2015)'te Şanlıurfa merkez ve bağlı köylerde yapmış olduğu çalışmasında. 39 familyadan 87 cinse ait 111 takson teşhis edilmiştir. Bu bitkilerden 2 tanesinin endemik olduğu 27 tanesinin gıda olarak kullanıldığı, 6 tanesinin içecek, 3 tanesinin baharat olarak tüketildiğini bildirmiştir. Toplanan bitkilerin içerdikleri takson sayısına göre en büyük beş familyaya ait bitkiler sırasına göre; *Asteraceae* 24, *Fabaceae* 23, *Lamiaceae* 19, *Apiaceae* 12 ve *Poaceae* 10 olarak kaydedilmiştir.

(Bağcı, Erdoğan, & Doğu, 2016)'da Karaman il sınırları içerisinde gerçekleştirdikleri çalışmada yöre halkı tarafından kullanılan bitkiler derlenmiş. Yapılan bu araştırma sonucunda 45 familyaya ait 78 taksonun, yöre halkı tarafından kullanımları tespit edilmiştir. Kullanım açısından en fazla tür içeren familyalar *Lamiaceae* ve *Rosaceae* familyasıdır. Bunlardan 47 bitkinin tıbbi amaçla, 49 bitkinin gıda olarak kullanıldığı

tespit edilmiştir. Bölgeye has lokal endemikler olan *Tulipa cinnabarina* K.Perss. Ve *Viola ermenekensis* Yıldırım & Dinç ve *Crocus biflorus* Mill. subsp. *Isauricus* (Siehe ex Bowles) Mathew bitkilerinin etnobotanik kullanımları ilk kez tespit edilmiştir.

(Urhan, Ege, Öztürk, & Cebe, 2016)'da Yaptıkları çalışmada yukarıda belirttiğimiz iki ana yapılarak ülkemiz florasında yetişen gıda bitkilerinin 11 farklı bitkiden edinilmiş, 22 adet gıda başlığı altında bir veritabanı oluşturmuşlardır. Veritabanı içeriğinde Türkiye florasında yayılış gösteren 1064 farklı taksona ait gıda amaçlı kullanılan bitkilerin kaydını yapmışlardır.

(Furkan, 2016)'da Adıyaman sınırları içerisinde Grit sistemi kapsamında B7, C6 ve C7 karelerine denk gelen bölgelerde yapılan etnobotanik çalışma kapsamında yöre halkıyla yapılan anketler yapılmış ve desteklemek amacıyla yöre aktarlarından bilgiler kaydedilmiştir. Çalışma sonucunda 64 familyaya ait 223 takson belirlenmiştir. Belirlenen bu taksonlardan 41 tanesinin gıda olarak tüketildiği kaydedilmiştir.

(Demir, 2017)'de Samsun ili Salıpazarı ilçesinde gerçekleştirmiş olan yayımlanmış tez çalışmasında. İlçe de sebze olarak tüketilen yabancı bitkileri derlenmiştir. Köylerde doğal olarak yetişen ve sebze olarak tüketilen 13 tür tespit edilmiştir. Toplanan bitkilerin besin değerleri incelemeye alındığında, en yüksek protein (20.49 g/100g) ve mineral (fosfor) (0.36 g/100g) ısırgan (*Urtica dioica* L.) bitkisinde belirlenmiştir.

(Aydeniz, 2018)' de Kaz Dağları'ndaki yenilebilir bitkileri belirleyerek, bu bitkiler ile ilgili reçeteler paylaşmıştır. Yapılan bu çalışma gastronomi alanındaki ikinci örnek olarak karşımıza çıkmaktadır.

3.MATERYAL VE YÖNTEM

Bu çalışma, Çorum ili ve ilçelerinde gerçekleştirildi. Çalışma kapsamında Çorum'un çeşitli belde ve köyleri ziyaret edildi. Yapılan ziyaretler sırasında yerleşim yerinde bitkiler ile ilgili bilgi sahibi kişilere ulaşılmış ve bölgenin bitki bakımından çeşitliliği ve bitkilerin kullanımı ile ilgili görüşmeler yapıldı. Yapılan görüşmeler sonucunda ulaşılan bitkilerin; yörede kullanılan isimleri, kullanılan kısımları ve gıda olarak nasıl kullanıldığına dair bilgiler not edilmiştir. Çalışma sırasında derlenen bilgiler görüşmelere dâhil edilmeden önce kişilerin verdikleri bilgilerin doğruluğunu artırmak ve karışıklığı önleyebilmek adına kişilerden bilgi sahibi oldukları bitkileri yerinde göstermeleri istenmiş ve karışıklık oluşturabilecek durumlar minimum seviyeye indirilmeye çalışılmıştır. Çünkü çok yakın olmasına rağmen, iki farklı yerleşim yerinde aynı bitkiye farklı isimler kullanılabilmekte veya aynı isimle, farklı iki türde bitkinin kastedildiği görülmüştür. Bu durum bitki sistematığına sahip olmayan kişilerin sıklıkla karşılaştığı olağan bir durum olduğu gibi sistematığın ne kadar gerekli olduğunu da göstermektedir. Bunun yanında semt pazarları ziyaret edilerek satılan bitkiler kontrol edilmiş ve satıcılar ile görüşmeler yapıldı. Çalışmamız kapsamında Çorum iline bağlı, 23 köy ve 9 ilçe olmak üzere toplamda 32 yerleşim yerinde araştırmalar yapılmış ve konuyla ilgili kişilerle yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Kaydedilen kişiler ile ilgili bilgiler çizelge 4,1 de gösterilmiştir.

Yapılandırılmış görüşme ile not edilen bilgiler;

- Bitkinin Derlendiği Kişinin Adı-Soyadı- İlçe İsimleri
- Yaşadığı Yer- Yaşı- Cinsiyeti- Eğitim Durumu
- Öğrenme şekli
- En çok kullandığı otlar
- Ot tüketimine yönelten faktörler
- Bitkinin Yerel İsmi
- Kullanılan Kısım
- Gıda Kullanım Şekilleri
- Hangi Rahatsızlık İçin Kullanıldığı

3.1.Anket Çalışması Ve Analiz Sonuçları

Anket çalışmamız kapsamında, katılımcılara yöneltilen sorular neticesinde alınan sonuçlar altı başlık altında tablo halinde paylaşılmıştır. Buna göre;

Tablo3.1.Demografik Yapı

Cinsiyet	N	%	Yaşadığı Yer	N	%
Bayan	71	57,26	İl/İlçe	9	28,13
Bay	53	42,74	Köy	23	71,87
Aylık Geliriniz	N	%	Eğitim Durumu	N	%
900 TL ve Altı	12	9,68	Diğer	18	14,52
901 TL-1700TL	10	8,06	İlk Öğretim	70	56,45
1700 TL-2600TL	58	46,77	Orta Öğretim	20	16,13
2601 TL-4000TL	34	27,2	Ön Lisans	3	2,42
4001 TL ve Üzeri	10	8,06	Lisans	13	10,48
Yaş	N	%	Meslek	N	%
20-30	9	7,26	Serbest	28	22,58
31-40	8	6,45	Kamu	18	14,52
41-50	28	22,58	Emekli	24	19,35
51 Ve Üstü	79	63,71	Ev hanımı	54	43,55
Toplam	124	100	Toplam	124	100

Çalışmamıza katılan 124 kişiye ait demografik yapı Tablo3.1’de kayıt altına alınmıştır. Buna göre katılımcıların, (%57,26) önemli çoğunluğunun bayan ve 40 yaş üzeri olduğu görülmektedir. Katılımcıların gelir durumları incelendiğinde ise ortalama gelir düzeyinde (%46,77-1700TL,2600TL) oldukları ve %51,61 ile ilköğretim düzeyinde eğitim aldıkları görülmektedir. Meslek sıralaması ve ikamet ettikleri yerlere bakıldığında ise, ev hanımlarının (%43,55) ve (%71,87) ile köy hayatı sürdürdükleri görülmektedir. Dikkat çeken bir başka nokta ise 50 yaş üzeri kişilerin konuya daha hâkim oldukları görülmüştür. Bunun temel sebebinin köylerde ki genç nüfus sayısının azlığı olduğu söylenebilir.

Tablo.3.2.Bitki Kullanımına İlişkin Bilgiyi Edinme Şekli

Bilgiyi Edinim Şekli	N	%
Atadan(geleneksel)	93	75
Bazıları (Kitap, İnternet, TV, Kendim)	31	25
Toplam	124	100

Yabani yenilebilir otlar denildiğinde bitkinin yenilebilir olduğu bilgisi çok değerlidir. Bu bağlamda katılımcılara bilgiyi nereden ve/veya nasıl öğrendiklerini saptayabilmek adına Tablo3.2’de belirtilen sorular üzerine; katılımcıların önemli çoğunluğunun (%75) bitki toplama ve yenilebilirlik bilgisinin nesilden nesile aktarıldığı görülmüştür. İlgi alanı neticesinde bilgiyi öğrendiklerini söyleyebileceğimiz diğer katılımcılar ise sırasıyla; kitap(%18,55), internet-TV(%12,90) ve kendi kendine (% 8,87) olarak kaydedilmiştir. Bunlardan bazıları olarak gruplandırıldığımız alanda ise % 25’lik bir grup bulunmaktadır.

Tablo3.3.Bitkilerin Gıda Kullanım Şekilleri

Tüketim şekli	N	%
Yemek-Kavurma	65	52,42
Meze –Salata	27	21,77
Börek İç Malzemesi	10	8,06
Çorba	4	3,23
Reçel – Şerbet	3	2,42
Çiğ	15	12,10
Toplam	124	100

Ot tüketiminin çalışmamızın ana unsuru olarak düşünüldüğünde bir başka önemli veri olan bitkilerin gıda olarak nasıl kullanıldığının belirlenmeye çalışıldığı soru da katılımcıların büyük bir çoğunluğunun (%52,42) yemek-kavurma şeklinde tükettikleri görülmektedir. Yöre beslenme şekilleri ile ilintili sonuçlar gösteren Tablo3.3’te yenilebilir bitki denildiğinde ilk akla gelen tüketim şekli olan meze-salata oranı (%21,77) olarak kullanılmaktadır. Bunları sırasıyla; çiğ (%12,10), börek iç malzemesi (%8,06), çorba (%3,23) ve reçel-şerbet (%2,42) olarak karşımıza çıkmaktadır.

Tablo3.4.Bitkilerin Kullanılan Kısımları

Bitkinin Bölümleri	N	%
Kök	10	8,06
Gövde	54	43,55
Yaprak	30	24,19
Çiçek	7	5,65
Tamamı	23	18,55
Toplam	124	100

Katılımcıların, bitkileri tüketirken hangi bölümlerini kullandıklarını belirleyebilmek için yapılan araştırma üzerine, alınan cevaplarda Tablo3.4' e göre (%43,55) ile gövde kısmının tüketiminin daha fazla olduğu görülmektedir. Bunu takiben sırasıyla; yaprak (%24,19), tamamı (%18,55), kök (%8,06) ve çiçek kısımları (%5,65) olarak belirlenmiştir. Katılımcılara yönelttiğimiz sorular üzerine ortaya çıkan bir başka sonuç ise, geleneklerden ötürü sınırlı sayıda pişirme yöntemleri kullanıldığı ve bununda bitkinin kullanılan bölümleri ile doğru orantılı olduğu görülmektedir.

Tablo3.5.Bitkilerin Tüketim Sıklığı

Tüketim Sıklığı	N	%
Her gün	11	8,87
Gün aşırı	75	60,48
Ayda birkaç kez	35	28,23
Yılda birkaç kez	3	2,42
Toplam	124	100

Bölgedeki yenilebilir bitki sayısı ve alışkanlıklarının yoğun olduğu düşünüldüğünde. Bölge sakinlerinin (%60,48)'i gün aşırı ot tükettiklerini belirtmişlerdir. Bu oranı sırasıyla; ayda birkaç kez (%28,23), her gün (%8,87) ve yılda birkaç kez (%2,42) olarak kaydedilmiştir. Bu bilgilerden hareketle bilinenin aksine orta Karadeniz olarak adlandırabileceğimiz ve geçiş bölgesi olarak konumlanan Çorum ilinde yabancı bitki florasının geniş, tüketimin ise yaygın olduğunu söyleyebiliriz.

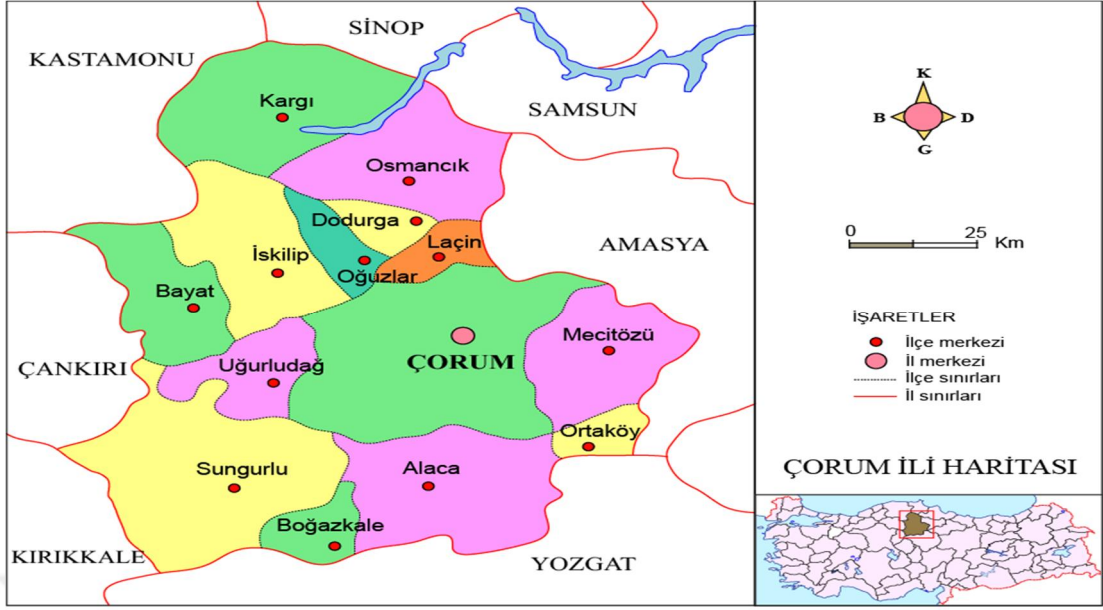
Tablo3.6.Ot Tüketimine Yönelten Faktörler

Ot Tüketimine Yönelten Faktörler	N	%
Lezzet	35	28,23
Sağlık	42	33,87
Gelenek	33	26,61
Maddiyat	14	11,29
Toplam	124	100

Katılımcılardan, kendilerini ot tüketimine yönelten faktörleri belirleyebilmek adına gerçekleştirilen soru üzerine, Tablo3.6’da belirlenen bilgilere göre; sağlık yönünden tüketenlerin oranı % 33,87 olarak karşımıza çıkmaktadır. Bir gıda ürünün sağlıklı olmasının yanı sıra lezzetinin de önemli olduğunun gerçeği düşünüldüğünde ise lezzet yönünden değerlendirenlerin oranı da azımsanmayacak (%28,23) oranda olduğu görülmektedir. Beslenme alışkanlıklarında aile ve kültürel çevrenin etkisinin önümüze sunduğu oran ise (%26,61) olarak belirlenmiştir. Bir başka seçenekte ise katılımcıların (%11,29) maddiyatı işaretlediği görülmektedir. Bu durum, insanların bitkilere göre daha pahalı sayabileceğimiz ürünlerden fayda sağlayamadıkları protein, yağ, mineral ve vitaminleri sağladıklarını dile getirmişlerdir.

3.2.Kapsam

Çalışma alanımız olan Çorum, İç Anadolu’nun Kuzeyi ile Orta Karadeniz Bölgesi’nin iç kısımlarını kapsayan oldukça geniş bir ilimizdir. Tarih boyunca pek çok medeniyete ev sahipliği yapmış, kültürel hazinelerle dolu bir kent olan Çorum; UNESCO’nun dünya mirası listesine girmeyi hak eden 10 kentten birisi olan Hattuşaş Antik Kentine de ev sahipliği yapmaktadır. Kültür birikiminin yoğun olduğu ilde geçmişten günümüze yaşayan medeniyetlerin etkileri ve katkıları çeşitliliğin ana unsurudur. Üç bölgeye sınırı olan ve iklim çeşitliği bakımından zengin olan bölge, Karadeniz ve iç Anadolu bölgelerinin birleştiği geçiş bölgesinde yer almaktadır (Karaman, 2013).



Şekil 3.1. Çorum İli Haritası

3.3.Coğrafi Konum- İklim

Çorum Orta Karadeniz bölgesinde yer alan Doğuda Amasya, güneyde Yozgat, Batıda Çankırı, Kuzeyde Sinop, Kuzeydoğuda Samsun, Güneybatıda Kırıkkale ile çevrilidir. Yüzölçümü 12.820 km² dir. Enlem ve boylam değerlerine göre ise; 34 derece 04 dk. 28 sn. doğu boylamları ile 39 derece 54 dk. 20 sn. kuzey enlemleri arasında yer almaktadır. Deniz seviyesinden ortalama yüksekliği 801 m ve İl sınırları içerisinde bulunan dağlar ortalama 1500 m dolayındadır. Bunlar Orta Karadeniz Bölümü'ndeki Canik Dağları ile Ilgaz ve Küre Dağlarının başlangıç noktalarını teşkil eder(Anonim, 2011).

İklim, geniş bölgelerde çok uzun zaman içinde gerçekleşen ortalama hava koşullarıdır. İklim aynı zamanda bir bölgenin hava olayları bakımından karakterini ve bitki örtüsünün oluşmasında etki eder. Çorum bölgesi bu anlamda ele alındığında bilinen sınıflandırma metotlarına göre yarı kurak-az nemli, kışları soğuk, yazları ılık, su fazlası olmayan ve deniz tesirine yakın bir iklime sahiptir.

4.ARAŞTIRMA BULGULAR

Tablo4.1.Yörede Gıda ve Tıbbi Amaçlı Kullanılan Bitkilere Ait Bilgiler

Familya	Tür Adı	Yöresel Adı	Kullanılan Kısım	Gıda Kullanım Şekli	Tıbbi Kullanım Şekli
Amaranthaceae	<i>Amaranthus Retroflexus</i>	Karagöz Hoşkırın	Yapraklar	Çorba Kavurma	Adet tedavisi Cinsel tedavi Ağız tedavisi (Rabia, 2005)
Anacardiaceae	<i>Rhus Coriaria L.</i>	Sumak Tetire	Meyveler	Baharat Sos	Solunum Hemoroit Diyabet Farenjit (Nasar- Abbas & Halkman, 2004)
Araceae	<i>Arum orientale Bieb</i>	Tırşık Livik	Yapraklar	Sarma Yemek Çorba	Romatizma Hemoroit (Kandemir, 2008)
Apiaceae	<i>Aegopodium podagraria L</i>	Keçi ayağı Mendek	Yapraklar	Salata Çorba Kavurma	Sedatif Gut Siyatik (Comic & Solujic, 2009)
Apiaceae	<i>Oenanthe pimpinelloides L</i>	Kazayağı	Yapraklar	Kavurma Baharat Börek içi	Mide Böbrek Safra (Haidar, 2001)
Apiaceae	<i>Foeniculum vulgare)</i>	Arapsaçı Rezene	Yapraklar Tohum	Yemek Baharat Çay	İskelet yapı Gaz sökücü Solunum (Koca & Özçelik, 2010)

Tablo4.1.Yörede Gıda ve Tıbbi Amaçlı Kullanılan Bitkilere Ait Bilgiler Devamı

Familiya	Tür Adı	Yöresel Adı	Kullanılan Kısım	Gıda Kullanım Şekli	Tıbbi Kullanım Şekli
<i>Asteraceae</i>	<i>Taraxacum officinale</i>	Hindiba	Yaprak Kök	Salata Kavurma	Mide Karaciğer Hepatit (Türkoğlu, 2000)
<i>Asteraceae</i>	<i>Tragopogon Angustifolium</i>	Tekesakalı Tekercan	Yapraklar	Salata Yemek	Diyabet Mide Diş Eti (Türkoğlu, 2000)
<i>Asteraceae</i>	<i>Tragopogon latifolius</i> var. <i>Angustifolius</i>	Yemlik	Yapraklar	Salata Yemek	Diyabet Mide (Bilgin, 2004)
<i>Boraginaceae</i>	<i>Borago Officinalis</i>	Kaldirik Deve pancarı Hodan Balık otu	Yapraklar	Sarma Yemek	Diyabet Egzama Alzheimer (Bandonien & Murkovic, 2002)
<i>Brassicaceae</i>	<i>Nasturtium officinale</i> R. Br	Su teresi	Yapraklar	Salata	Diş eti hastalıkları (Avcı, 2005)
<i>Brassicaceae</i>	<i>Raphanus raphanistrum</i> L.	Turp otu	Yapraklar	Salata Yemek	Böbrek Mide Ağız (Sadıkoğlu & Alpınar, 2000)
<i>Brassicaceae</i>	<i>Brassica juncea</i>	Hardal otu	Yapraklar Tohumlar	Salata Sos	Mide Baş ağrısı (Baytop, 1984)
<i>Brassicaceae</i>	<i>Capsella bursa Pastoris</i> (L.)	Kuşekmeği Çobançantası Kuş kuş	Yapraklar	Salata Yemek	Hemoroit Böbrek Dizanteri (Shun-Xing Li, 2012)

Tablo4.1.Yörede Gıda Ve Tıbbi Amaçlı Kullanılan Bitkilere Ait Bilgiler Devamı

Familiya	Tür Adı	Yöresel Adı	Kullanılan Kısım	Gıda Kullanım Şekli	Tıbbi Kullanım Şekli
<i>Berberidaceae</i>	<i>Berberis vulgaris L.</i>	Kadıntuzluğu Kızamık Diken Üzümlü	Yapraklar Meyveler	Yemek Meyve	Kemik Hastalıkları Tansiyon (Ceylan & Yücel, 2015)
<i>Capparidaceae</i>	<i>Capparis spinosa L.</i>	Kapari, Gebere Gevil	Çiçek Meyve	Turşu Sos Meyve	Kanser Diyabet Tansiyon (Şenkardeş, 2014)
<i>Caryophyllaceae</i>	<i>Stellaria media vill (L)</i>	Kuş Otu Serçe Otu Civcivlik	Yapraklar	Salata Yemek	Hepatit B Romatizma (Lihua Ma, 2012)
<i>Chenopodiaceae</i>	<i>Chenopodium album</i>	Sirken Yabani Ispanak	Yapraklar	Salata Yemek	Bağırsak Karaciğer Mide (Mona, Yogesh, & Prashant, 2014)
<i>Crassulaceae</i>	<i>Sempervivum furseorum</i>	Bıdırdak Gelinparmağı	Yapraklar	Yemek	-
<i>Cornaceae</i>	<i>Cornus mas</i>	Kızılcık Zoval	Yapraklar Meyveler	Tarhana Marmelat	Diyabet Mide Kanser (Selçuk & Özrenk, 2011)
<i>Fabaceae</i>	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	Meyan kökü Biyen	Kök	Şerbet	Egzama Dermatit Ülser Kanser (Chn, ve diğerleri, 2007)

Tablo4.1.Yörede Gıda ve Tıbbi Amaçlı Kullanılan Bitkilere Ait Bilgiler Devamı

Familya	Tür Adı	Yöresel Adı	Kullanılan Kısım	Gıda Kullanım Şekli	Tıbbi Kullanım Şekli
<i>Lamiaceae</i>	<i>Lamium sp</i>	Ballıbaba	Yapraklar	Çorba Kavurma Salata	Alzheimer Adet Böbrek (Rouisis, Chinou, & Loukis, 1996)
<i>Lamiaceae</i>	<i>Mentha Pulegium L.</i>	Narpuz Yarpuz Yabani nane	Yapraklar	Baharat Salata	Karaciğer Göğüs hastalıkları (Mahboubi&G hasem Haghi, 2008)
<i>Liliaceae</i>	<i>Asparagus officinalis L</i>	Göcen Menevcür Kuşkonmaz	Gövde	Çorba Kavurma Garnitür	Böbrek Sedatif Kemik iskeleti (Güvenç & Koyuncu, 1999)
<i>Malvaceae</i>	<i>Malvasylvestris L</i>	Ebe gömeci Ebem otu Kömeç	Yapraklar Çiçekler	Kavurma Çorba Pilav	Diyare Solunum Mide (Cleverson, 2011)
<i>Papaveraceae</i>	<i>Papaver rhoeas</i>	Gelincik	Çiçekler	Reçel Şerbet Kavurma	Baş ağrısı Sakinleştirici (Hijazi, ve diğerleri, 2017)
<i>Plantaginaceae</i>	<i>Plantago Major L</i> <i>Plantago lanceolata L</i>	Damar otu Sinir Otu	Yapraklar	Sarma Kavurma Salata	Kanser Dermatit (Samuelsen, 2000)
<i>Portulacaceae</i>	<i>Portulaca oleracea</i>	Soğukluk Pürpürüm Semizotu	Yapraklar	Kavurma Salata Pilav	Nörolojik Kabızlık Sindirim (Velid & Toroğlu Sevil, 2014)

Tablo4.1.Yörede Gıda ve Tıbbi Amaçlı Kullanılan Bitkilere Ait Bilgiler Devamı

Familiya	Tür Adı	Yöresel Adı	Kullanılan Kısım	Gıda Kullanım Şekli	Tıbbi Kullanım Şekli
<i>Polygonaceae</i>	<i>Polygonum cognatum Meissn</i>	Madımak	Yapraklar	Kavurma Pilav	Böbrek Diyabet Hemoroit (Karaer, 2015)
<i>Polygonaceae</i>	<i>Rumex acetosella L</i>	Kuzukulağı Ekşimik	Yapraklar	Salata Çorba	Diş eti Böbrek Gut (Baytop, 1984)
<i>Polygonaceae</i>	<i>Rumex crispus L</i>	Kıvırcık Efelik Labada	Yapraklar	Sarma Salata Kavurma	Diş eti İshal (Akalin, 1993)
<i>Rosaceae</i>	<i>Amygdalus communis L</i>	Payem Çağla Badem	Yapraklar Çiçek	Turşu Kebap	Kalp damar Kolesterol
<i>Rosaceae</i>	<i>Rubus sanctus Schrebe</i>	Böğürtlen	Meyveler Yapraklar	Şerbet Marmelat Çay	Kanser Diş eti Böbrek (Wang & Lin, 2000)
<i>Rosaceae</i>	<i>Rosa canina L</i>	Kuşburnu	Meyveler	Marmelat Şerbet Çay	Diyabet Ülser Nezle
<i>Smilacaceae</i>	<i>Smilax excelsa L</i>	Kırçan Diken ucu Melücan	Yapraklar	Turşu Kavurma Pilav	Kanser Ülser (Khaligh, ve diğerleri, 2016)
<i>Urticaeae</i>	<i>Urtica dioica</i>	Isırgan Yakan ot	Yapraklar	Çorba Salata Kavurma Pilav	Kanser Felç Romatizma Ülser

4.1.AMARANTHACEAE

Ispanakgiller;160 cins ve 2400 tür içeren çoğunlukla ot ve çalıdan oluşan bir familyadır. Daha çok Afrika ve Kuzey Amerika'da bulunur. Tuzlu topraklarda daha elverişli büyüeyebilen bitkinin türleri, gıda ve süs amaçlı kullanılır. Ülkemiz sebze olarak kültürü yapılan bitkilerin en fazla olduğu familyadır. Bu nedenle ekonomik değeri yüksek bir familya olarak görülür (Avcı, 2005).

4.1.1.(*Amaranthus Retroflexus*) Karagöz Otu



Görsell. (*Amaranthus Retroflexus*)

Tek yıllık bir bitki olup, boyu 20-100 cm arasında değişmektedir. Bitki sapı, açık yeşil veya az kırmızımsı, dik ve dallı görünümlüdür. Sap ve dallar tüylü, yapraklar uzun damarlı, yumurta şeklinde sivri, gri-yeşil renktedir. Çiçekler oldukça sık, küme şeklindedir. Meyve elips şeklinde, yanlardan basık, tohumlar mercimek şeklindedir. Uygun koşullarda 1 milyondan fazla tohum oluşturabilir (Üremiş & Uygur, 2005).

Orta Avrupa’da uygun çimlenme sıcaklığı 20-25°C, Akdeniz bölgesine doğru inildikçe 35-40°C’dir. Orta Avrupa’da ilkbahar sonu yaz başlarında, Çukurova’da ilbaharda çimlenir. Tohumları 10- 40 yıl kadar toprakta çimlenmeden kalabilir. Tohumları şayet avuç içerisinde birbirine sürtülür ise dormansi kırılabilir. Amaranthus cinsi içerisinde yeryüzünde 60’ dan fazla tür vardır (Gökalp & Üremiş, 2015).

4.1.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Adet tedavisi, bağırsak kanaması ve ishalde, cinsel yolla bulaşan hastalıkları tedavi etmek, anne süt verimini artırmak, kanlı diyare ve ağız hastalıkları tedavisinde kullanılır. Yaprakları oksalik asit ve nitrat bakımından zengindir, bu yüzden kaynatıldıktan sonra suyu atılmalıdır. Demir oranı yüksek olan bitki aynı zamanda A ve C vitamini kaynağıdır. Hayvanların aşırı tüketmeleri sonucu, içerisinde bulunan oksalik asit ve nitrat zehirlemelere, hatta ölüme sebep olur (Rabia, 2005).

İtalya’da yapılan çalışmada, karagöz otunun medikal kullanımına rastlanmadığı ancak folklorik olarak kullanımının var olduğu anketler ve görüşmeler ile kaydedilmiştir. Söz konusu çalışmada, karagöz otunun içeriğinde, antioksidan özelliği olan fenolik bileşenler ve flavonoidlerin bulunduğu belirtilmiştir. Karagöz otunun zehirli olarak tanımlanmasında oksalik asit kristallerinin etkili olduğu belirtilmektedir (Natale & Pollio, 2007).

Folklorik olarak, bitkinin özel olarak bir tedavide kullanılmadığı ancak dinçleştirici ve kuvvetlendirici bir vitamin kaynağı olarak tüketildiği bilinmektedir.

4.1.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri

Karagöz otu yörede sıklıkla kullanılan bir ot konumundadır. Yaz aylarının sonuna doğru hasat edilen bitkinin, körpe yaprakları içeriğindeki oksalik asit sebebiyle, kısa bir süre haşlandıktan sonra, kavurma ve börek içi malzemesi olarak kullanılmaktadır. Tek başına; çorba, pilav, salata malzemesi olarak kullanıldığı gibi çeşitli otlarla birleştirilerek yemeği de yapılmaktadır.

4.2.ANACARDIACEAE

Sakız ağacıgiller; iki çenekli çiçekli bitkilerin dâhil olduğu familyadır. Tropik ve subtropik bölgelerde sıklıkla rastlanan familya türüne ait bitkiler genellikle baharat ve yemiş olarak tüketilir. Odunsu formda yaşayan bu bitki familyası, gövdelerinde reçine kanalları bulundurulur. Kendi kendini aşılabilen çok yıllık bitkilerdir. Ticari anlamda değeri olan bitkinin hasat zamanında Çorum'dan, özellikle güneydoğu illerimize götürülerek işlendiği bilinmektedir (Triyaki, 2009).

4.2.1.(*Rhus Coriaria L.*)Sumak



Görsel 2.(*Rhus Coriaria L.*)

Çalı tipinde olan sumak ağacı 3 metreye kadar büyüyebilir. Sıcak iklim seven bir bitkidir. Doğal yetişme alanı Avrupa'nın güneyi, Kuzey Afrika bölümleri, Ortadoğu ve Batı Asya bölgeleri olan sumak; Tetre, tetere, tetri gibi yöresel isimlerle karşımıza çıkmaktadır. Sumak, Türkiye'de doğal koşullarda yaygın olarak yetişmektedir. Meyvelerinin biçimleri mercimek büyüklüğünde olan bitki sonbahar aylarında hasat edilir (Gök, 2011).

4.2.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Sumak su özütünün, patojenleri de içeren bazı gıda kaynaklı bakterilerin gelişimi üzerindeki antimikrobiyal etkisinin incelendiği çalışmada, tanen ve benzeri madde bakımından zengin olduğu belirtilmiştir. Tanen, damarları ve mukozayı büzücü özelliğinden dolayı, sumak bitkisinin; bademcik, farenjit ve hemoroit (basur) tedavilerinde kullanıldığı ifade edilmiştir (Nasar-Abbas & Halkman, 2004).

Sumak bitkisi hakkında yapılan yabancı kaynaklı çalışmalarda genellikle bitkinin tanen yapısı incelenmiştir. Tanenler doğal ürünler olup, proteinleri çöktürme özelliği ile karakterize edilir. Doğal antioksidan olarak kabul gören tanenler, pek çok moleküler ağırlıkta fenolik gruplar içeren bileşenlerdir. (Zalacain ve ark.) Sumak yapraklarının içerdiği tanenlerle ilgili olarak, çözücü olarak bitkinin suyunu kullanmalarının sebebini, içeriğindeki yüksek tanenden dolayı olduğu söylenmiştir (Triyaki, 2009).

Türkiye’de yabani olarak yetişen, baharat ve ekşi olarak kullanılan ve önemli bir ticari değer sahip olan sumağın, fiziksel ve kimyasal özelliklerini ortaya koymak için yapılan çalışmalarda, (Ünver ve Özcan) ülkenin çeşitli bölgelerinden örnekler toplanarak analiz edilmiştir. Kimyasal analiz sonuçlarına göre, protein, yağ, ham selüloz, kül ve %10 HCl’de çözünmeyen kül içerikleri sırasıyla, %4.70- 8,1, %13.77- 37,5,%19.21-24.40,%0.94-2.21 ve %0.13-1.24 olarak saptanmıştır.

Bitkinin taze yaprakları, kaynatıldıktan sonra elde edilen sıvı, mide ağrıları ve buna bağlı oluşan mide yaralarında kullanılır. Bu sıvı ayrıca hayvan derilerinde oluşan yaraların tedavilerinde kullanılır. Bunun yanı sıra halk hekimliğinde; şeker hastalığı ve ağız içi yaralarında kullanılır.

4.2.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri

İç Anadolu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinde yoğun olarak tüketilen bitki, Kahramanmaraş ilinde simgesel bir yöresel ürün olarak yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Sonbahar aylarında olgunlaşan meyveler, doğrudan güneş ışığına maruz kalmadan hava akımının iyi olduğu odalarda kurutularak, çekirdeklerinden ayrıldıktan sonra baharat olarak kullanılır, bitkinin çekirdekleri haşlanıp damıtıldıktan sonra ekşisi yapılarak, dolma iç malzemelerinde ve salatalarda sos olarak tüketilir.

4.3.ARACEAE

Yılanyastığıgiller familyası 117 cins ve 3790 türü ile anjiyo spermler arasında en eski fosil kayıtlarından birine sahiptir. Ekolojik olarak, bu ailenin üyeleri serbest kayan suculardan (*Pistia* ve *Lemna*) tropikal epifitlere kadar uzanır (Nauheimer & Metzler, 2012).

4.3.1.(*Arum orientale* Bieb) Tırşık- Livik



Görsel 3.(*Arum orientale* Bieb)

Tropikal ve subtropikal bölgelerde yayılış gösteren arum türleri genellikle zehirlidir. Çok yıllık otsu ve yumruludur, tohumları ile kolay yayılabilir. Sonbahar aylarında mısır koçanını andıran kırmızı-turuncu renkteki meyveleri zehirlidir (Kandemir, 2008).

4.3.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Liviğin, taze yaprak ve yumruları nişasta, saponin ve konisin alkaloidi taşırlar. Taze yumrular, haricen romatizmalı hastalıkların tedavisinde, kurutulmuş yumrular cilt hastalıkları, balgam söktürücü ve göğüs hastalıkları tedavisinde kullanılır. Müsil etki (kan toplayıcılık) özelliği basur hastalıkları tedavisinde kullanılır. Tıbbi anlamda ekonomik değeri olan bir bitkidir.(Kandemir, 2008).

4.3.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri

Livik bitkisinin genç yaprakları mutlak suretle haşlandıktan sonra tüketilmelidir. Acuk ekşisi ve/veya mürdüm eriği ile pişirilip yenilebilen bitkinin, pilavı, salatası ve kavurması yapılır.

4.4.APIACEAE

Maydanozgiller; familyası ICBN tarafından kabul edilen iki farklı isimle anılmaktadır. 300 cins ve 3000 tür altı bitki grubundan oluşur. Familya kapalı tohumlu bitkiler arasındaki en geniş ve kozmopolit familyalardan biridir. Familyanın en tipik özelliklerinden biri şizokarp tipte olan meyveleridir. Meyvenin, morfolojik ve anatomik özellikleri oldukça önemli ve ayırt edici karakterlere sahiptir (Hançer & Uruşak, 2017).

4.4.1.(*Aegopodium podagraria* L) Mendek-Keçi ayağı



Görsel 4.(*Aegopodium podagraria* L)

Maydanozgiller familyasına ait olan bitki; çok yıllık, dik, içi boş gövdeye sahiptir. Taneleri enlemesine silindirikdir. Arka ve yan çizgileri ipliksi, yanları çıkıntılıdır(Comic & Solujic, 2009).

4.4.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Anti bakteriyel özelliğe sahiptir. Mineral bakımından zengin olan bitki; demir, bakır, potasyum ve magnezyum bakımından zengindir. 100g / taze yapraklarında: 200 mg C vitamini ve 120 mg A vitamini bulunur. Farmokolojik olarak diüretik, sedatif, yara iyileştirici olarak bilinir. gut ve siyatik rahatsızlıkları tedavisinde kullanılır (Comic & Solujic, 2009).

4.4.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri

Yaygın kullanımı olmayan bitkidir. Keskin bir kokuya sahip yapraklar çiçeklenmeden önce toplandığında çiğ veya pişmiş olarak tüketilebilir. Salatası, çorbası ve kavurması yapılır.

4.4.2.(*Oenanthe pimpinelloides* L) Kazayağı-Gazyak



Görsel 5.(*Oenanthe pimpinelloides* L)

Ortalama 80 cm kadar büyüeyebilen çok yıllık bir bitkidir. Yapraklar 12 cm uzunluğa kadar büyüeyebilir. Yaprak bıçağı, loblu veya derinden kesilebilen daha küçük parçalara bölünür. Çiçekler, parlak beyaz ve kırmızı renkli, bileşik göbeklidir. Maydanoz ve baldıran gibi bitkilerle fiziksel benzerlik gösterir. Sıklıkla asitli topraklarda yetişir. Kuru ve nemli ortamları tolere edebilir (Ertuğ, 2000).

4.4.2.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Kazayağı bitkisinin; mide hastalıklarının tedavisinde (peptik ülser), deri ülseri, karaciğer rahatsızlıkları, böbrek ve safra taşlarının küçülmesine yardımcı olduğu bilinir. Bitki, kimyasal özellik bakımından da oldukça zengindir. Tanen, saponin, uçucu yağlar, vitamin C, fitoestrol, protein ve nişasta ihtiva eder. Provitamin (β - karoten) miktarının μg karoten/ g bitki 24,94 olarak bildirilmiştir (Haidar, 2001); (Atasoy, 2010)

4.4.2.2.Gıda kullanım şekilleri

Taze yapraklar bazen çiğ olarak tüketilse de genellikle haşlandıktan sonra süzülerek kullanımı daha yaygındır. Bölgede, kaba saba pancar olarak adlandırılan 9 çeşit ot ile beraber pişirilerek yenir. Keskin bir kokuya sahip olması, lezzet artırıcı olarak kullanımını yaygınlaştırır. Tek başına yemeği yapılmayan bitki, börek iç malzemesi olarak tüketilir.

4.4.3.(*Foeniculum vulgare*) Arapsacı-Rezene



Görsel 6.(*Foeniculum vulgare*)

Maydanozgiller familyasına ait olan bitki, genellikle yol kenarlarında yayılış gösterir. 1-2 metre yüksekliğe kadar ulaşır. Çiçekler sarı ve kendine has rahıyası olan bir türdür. İki yılda bir türeyebilir. Doğal olarak yetişebildiği gibi tarımı da yapılmaktadır (Tuzlacı, 2006).

4.4.3.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Rezene meyveleri; yüzyıllardır karminatif, midevi ve gaz söktürücü olarak yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Infantil kolik rahatsızlığı bulunan 2-12 haftalık bebeklere, rezene meyve yağı emülsiyonu verildiğinde, bebeklerin %65'inde bu rahatsızlığın geçtiği saptanmıştır. *F. vulgare* uçucu yağının, bronş mukozası üzerindeki olumlu etkilerinden dolayı solunum yolları rahatsızlıklarında kullanılmaktadır. Rezene yağı, Almanya ve ABD'de öksürük şuruplarının bileşimine ekspektoran etkisinden dolayı girmektedir. Bitki içerisinde bulunan uçucu yağlarının antimikrobiyal, antioksidan, akarisit, antienflamatuvar, anthirsutizm, antiplatelet, antikoagülan, antitromboz hipotansif karaciğer kas sistemi üzerine östrojenik repellent ve tümör inhibitör etkileri farklı araştırmacılar tarafından tespit edilmiştir (Koca & Özçelik, 2010).

Rezenenin, kimyasal özelliklerinin değerlendirildiği çalışmalarda, bitkinin protein, karbonhidrat, yağ, kalsiyum, soydum, demir ve vitamin C yönünden zengin olduğu ayrıca tatlı rezenenin tohumlarında %2,4-3,1 arasında değişiklik gösteren oranlarda uçucu yağ bulunduğu bildirilmiştir. Acı rezenede ise bir miktar daha fazla C vitamini olduğu belirtilmiştir (Özkan & Gürbüz, 2000).

Rezenin, bünyesinde barındırdığı esansiyel yağların, sıçanların karaciğerinde tıbbi etkisini değerlendirmek üzere yapılan çalışmada, bitkinin patojenlere karşı önemli bir antimikrobiyal ve antioksidan etki gösterdiği ortaya konulmuştur (Özbek, 2003).

Rezenenin, kimyasal analizini ortaya koymak için yapılan çalışmalara göre, yabancı olarak yetişen bitkinin yaprak kısmında % 15,33 kül, % 4,5 müsilaj, % 22,05 protein ve % 3.528 oranında N olduğunu bilinmektedir. Aynı zamanda rezene içerisinde demir, çinko ve sodyum gibi mineraller bakımından zengin olduğu bilinmektedir. Bu özelliklerden dolayı, iskelet yapı ve diş kaynaklı rahatsızlıkların tedavisinde kullanılır (Kaya ve ark).

Halk arasında tıbbi kullanımı diğer bitkilere oranla daha geniş olduğunu söyleyebileceğimiz bitki, özellikle gaz problemi yaşayan çocuklarda, çayı yapılarak az miktarda kullanılmaktadır. Bunun yanı sıra; iştah açıcı, balgam söktürücü, sindirim problemleri, yara tedavileri ve kurt düşürücü olarak kullanıldığı bilinmektedir.

4.4.3.2.Gıda Kullanım Şekilleri

Ülkemizde rezene bitkisi gıda sanayinde; alkollü ve alkolsüz içeceklerin yapımında, şekerleme yapımında, et ürünlerinde, turşu ve salatalarda bol miktarda kullanılmaktadır. Arapsaçının sürgünleri ve yaprakları haşlama, kavurma ve çiğ olarak salatalarda tüketilmektedir. Ayrıca çayı yapılarak tüketilen bitki, yörede çok tüketilen otlar arasındadır. Yöre halkı tarafından dağ eriği ile birlikte pişirilen yemeği vardır. Bunun haricinde kurutulmuş yaprakların, yemeklerde kullanılmak üzere baharat olarak kullanılır.

4.5.ASTERACEAE

Asteraceae; familyası dünyada 1100 cins ve yaklaşık 25000 tür ile temsil edilmektedir. Endemik *Senecio* L. taksonları Asteraceae familyasının üyesidirler. Geniş ölçüde yayılmış olan Asteraceae familyası büyük oranda otsu bitkilerden oluşmakla birlikte odunsu ve ağaçsı tipleri de içine alır (Ahıskalı, Arı, & Selvi, 2012).

4.5.1.(*Taraxacum officinale*) Karahindiba



Görsel7.(*Taraxacum officinale*)

Karahindiba, ülkemizin hemen her yerinde sıkça bulunabilen bir bitkidir. 80-100 cm'e kadar uzayabilen bitki; kapalı tohumlu, çift çenekli, çok yıllık ve otsu bir bitkidir. Kökleri kazık şeklinde olan bitkinin yaprak kısımları rozet şeklindedir. Üçgenimsi ve loplulu olan yapraklar, parlak yeşil renktedir. Mayıs sonlarına doğru çiçeklenir. Çiçekler sarı renklidir. Her tür toprakta kolay yetişebilen, güneşi seven aynı zamanda kışa dayanıklıdır.

4.5.1.1 Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Besleyici değeri oldukça yüksek olan Karahindiba, %5 oranda potasyum içermesinden dolayı, en iyi doğal potasyum kaynaklarından biri olarak kabul görür. A vitamini, C vitamini ve nikotinic asit ile kalsiyum vb. mineraller yönünden de zengindir. Ayrıca, torexacin, retinol, levulin, inulin gibi bileşikler içerir. A,C ve B1 vitaminleri bakımından zengin olan hindiba, cilt hastalıkları tedavisinde kullanılır. Yapısında Beta-karoten olan hindiba, kanser tedavilerinde destekleyicidir (Atasoy, 2010).

Schütz ve arkadaşlarının yaptığı çalışmaya göre, tohumlarının ilk çağlardan beri çeşitli hastalıkların tedavisinde destekleyici olarak kullanıldığını belirtilmiştir. Hazımsızlık, mide ekşimesi, dalak ve karaciğer rahatsızlıkları, hepatit hastalıkları, iştahsızlık gibi birçok rahatsızlıkların tedavisinde kullanılan ilaçların muhteviyatında bulunur. Çin tıbbında, çiçekler ve kurutulmuş köklerinden elde edilen çay; mide, safra kesesi, karaciğer ve sindirim sistemi rahatsızlıklarında kullanılır. (Türkoğlu, 2000).

Kimyasal yapısı üzerine yapılan çalışmalarda, bitkinin her toprakta yetişebildiği bilinen bitkinin, yapısında bulundurduğu bazı elementleri (Pb-Zn-Cu) taşıdığı kaydedilmiştir. Bu elementlerin hiperakümülatör bir etki yaratmasının kaçınılmaz olması sebebiyle bilinçsiz tüketilmemesi önerilir.

Yörede karahindiba bitkisinin, tıbbi kullanımı yaygın kullanılan bitkiler arasında yer almaktadır. Yöre halkı tarafından; iştah açıcı, idrar söktürücü ve romatizma ağrılarına iyi geldiği söylenmiştir. Toplanan bilgiler bilimsel verilerle karşılaştırıldığında yöre halkının bitkiyi tedavi amaçlı kullanımında bilinçli ve/veya tecrübeli olduğu anlaşılmaktadır.

4.5.1.2. Gıda Kullanım Şekilleri

Ülkemiz de genel olarak yayılış gösteren bitki gıda olarak yaygın bir şekilde tüketilmektedir. Karşımıza çıkan tariflerde, çiğ ve pişmiş olarak tüketilen bitkinin; kavurması, böreği, çorbası, çayı, mezesi ve salatası yapılarak değişik şekillerde tüketildiği görülür. Yöre halkı tarafından çiğ olarak salata malzemesi olarak tüketilir.

4.5.2.(*Trapogon Angustifolium*) Tekesakalı-Tekercan



Görsel 8.(*Trapogon Angustifolium*)

Yöresel ismi ile Tekercan olarak adlandırılan bitki, yabani olarak yetişen bir türdür. 50- 70 cm'e kadar uzayabilir, kapalı tohumlu ve çift çeneklidir. Çiçeklenme zamanı bahar sonu- yaz başı gibidir. Çiçek rengi, genellikle ebruli veya eflatundur. Çok yıllık bir bitkidir. Toprak ayırt etmeyen hemen her yerde yetişebilen bir türdür.

4.5.2.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Osmanlılarda ilaç yapımında kullanılan bitkiler kitabında, yer alan bitkinin; damar sertliği, mide rahtsızlıkları, kan temizleyici, şeker düşürücü ve cinsel gücü artırıcı olduğu bildirilmiştir. Vitamin C açısından zengin olduğu bilinen bitkinin çiğ olarak tüketildiği söylenmiştir (Bilgin, 2006).

Halk hekimliğinde bitkinin ağız içi yaralarının tedavisinde kullanıldığı bilinmektedir. Bunun haricinde herhangi bir hastalık için kullanımına dair bir bilgiye ulaşılamamıştır.

4.5.2.2.Gıda Kullanım Şekilleri

Ülke genelinde yayılış gösteren bitkinin Anadolu'nun hemen her yerinde tüketildiği bilinmektedir. Çiğ veya pişmiş olarak, salatalarda veya çökelek ve soğan ile birlikte yufka ekmeğine dürülerek yenilir. Yine kurutulan yaprakların kışın çeşitli şekillerde kullanımı söz konusudur.

4.5.3.(*Tragopogon latifolius* var. *Angustifolius*) Yemlik



Görsel 9.(*Tragopogon latifolius* var. *Angustifolius*)

Yöresel adı ile yemlik 2 tür olarak karşımıza çıkmaktadır. Genellikle ekin tarlaları çevrelerinde yetişen bitkinin, farklı bir türü yüksek ormanlık alanlarda yetişebilir. Boyu 80-100 cm'e kadar büyüeyebilen yabani bir bitki türüdür. Kapalı tohumlu ve çift çeneklidir. İlkbahar sonu ve yaz ortalarında toprağın 10-12 dereceye kadar ısınmasıyla çıkar. Çok yıllık, otsu bir bitkidir (Tuzlacı, 2006).

4.5.3.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Tragopogon Angustifolium (tekesakalı) bir varyetesi olan bitki, önemli bir vitamin C deposudur. Bilimsel bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak yöre halkı şeker hastalığı ve halsizlik gibi durumlarda bitkinin tedavi amaçlı tüketildiğini aktarmışlardır.

4.5.3.2.Gıda Kullanım Şekilleri

Çiğ olarak tüketilen bitki birçok ilimizde salata malzemesi olarak tüketilmektedir. Doğal ortamda üzerine biraz tuz ve limon ilave edilerek veya sade olarak yaygın bir şekilde tüketildiği bilinmektedir. Kurutulan yaprakların kışın tüketildiği bilinmektedir.

4.6.BORAGİNACEAE

Boraginaceae; familyası dünyada 154 cins ve 2500 tür ile temsil edilmekte olup, Kuzey ve Güney Yarımkürenin ılıman ve subtropikal alanlarında yayılış göstermektedir. Boraginaceae familyası ülkemizde 34 cins, 325 tür, 16 alttür, 16 varyete olmak üzere toplam 357 takson içermektedir. Boraginaceae familyasına ait bitkilerin çoğu baharat ve boya maddesi elde edilmesinde kullanılmaktadır (Akçin, Aktaş, & Altıntaş, 2013).

4.6.1.(*Borago Officinalis*) Kaldirik-Hodan



Görsel 10.(*Borago Officinalis*)

Kaldirik 30-60 cm boyunda tek yıllık, dikine yükselen, oldukça sık çatallaşan ve üzeri kaba tüylerle kaplı bir bitkidir. Yaprakları değişken sıra ile dizili, kenarları kertikli, üzeri, pürtüklü, yumurta veya eliptik şekildedir. Sığırdili şeklinde alt yaprakları büyükçe ve üst yaprakları küçüktür. Çiçekleri salkım gibi sıkça ve şemsiye gibi topluca bir aradadır. Çiçekleri mavimsi mor, mavi veya leylaki mor renkte, geniş mızrak veya ortadan sonra üçgen şeklindeki beş adet taç yapraktan ve ince mızrak şeklinde tüylü, yeşil renkli, beş adet çanak yapraktan oluşur. Meyveleri 4 tohumludur, tohumları oldukça küçük, kahve renkli ve uç kısmında siğil gibi bir çıkıntıya sahiptir (Gök, 2011).

4.6.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Kimyasal bileşim ve biyolojik değerinin araştırıldığı çalışmada, Hodan tohumu yağının diyet veya gıda takviyesi olarak kullanılan gama-linolenik asit bakımından zengin olduğu bildirilmiştir. Buna göre; Tohum yağının dışında, linoleik asit % 35-38, oleik asit % 16-% 20, palmitik asit % 10-% 11, stearik asit % 3,5-4,5, eikosenoik asit % 3,5-5,5 ve erusik asit % 1,5-3,5 barındırdığı ölçülmüştür. Tıbbi ve gıda değerinin yüksek olduğu bildirilen bitkinin, diyabet, kalp rahatsızlıkları ve egzama gibi çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanıldığı söylenmiştir (Majid, 2014).

(*Borago officinalis* L.)ekstraktının antioksidan aktivitesinin değerlendirilmesinin yapıldığı çalışmada ise, DPPH serbest radikal yöntemi kullanılarak hodan otu özü, absorbansın hızlı bir düşüşüyle sonuçlandığını ve 2,2'-difenil-1-picrylhydrazyl (DPPH) radikale karşı çok yüksek hidrojen verici kapasite gösterdiğini söylemişlerdir. Hodan yapraklarının ham özündeki baskın antioksidatif bileşiğin rosmarinik asit olarak tanımlandığını kaydetmişlerdir. Buna göre bitkinin patojenlere karşı önemli bir antioksidan olduğu bildirilmiştir (Bandonien & Murkovic, 2002).

Alzheimer (AD) hastalarının tedavisinde kullanılmak üzere genç sıçanlar üzerinde yapılan araştırma sonucuna göre, hodan otu ekstratından elde edilen yağın, hastalara damar yoluyla enjekte edilerek hastalığın önemli derecede azalış gösterdiği kaydedilmiştir. Bitkinin, yöre halkı tarafından tıbbi kullanımına dair bilgi alınamamıştır.

4.6.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri

Bitki, yörede sıklıkla kullanılan bir ot türüdür. İyi bir çeşni olan bitki, yemeklerde baharat olarak tüketildiği bilinmektedir. Bitkinin; sürgünleri, yaprakları haşlanarak salatalarda, yine yapraklar sarma olarak veya kavrulup yenilir. Keskin aroması, her türlü yemek ve türevlerinde lezzet artırmak amacıyla kullanılır (Tuzlacı, 2011).

4.7.BRASSİCACEAE

Turpgiller, daha çok kuzey yarım kürede nadiren tropiklerde yayılmış, 338 cins ve 3700 türün yer aldığı ekonomik öneme sahip geniş bir familyadır. Familyaya ait türlerin önemli çoğunluğu tek yıllık bitkilerdir. Familyaya ait bitkiler, yemeklik ve endüstriyel yağ bitkileri, sebze türleri, baharat bitkileri ve yem bitkileri olmak üzere çok sayıda ekonomik türü içermektedir (Çağlar, 2013).

4.7.1.(*Nasturtium officinale*R. Br) Suturesi



Görsel 11.(*Nasturtium officinale* R. Br)

Çok yıllık, otsu formda bir bitkidir. Yaprakları tüsüzdür ve 3-7 çift uzunca-elips biçimli yanal yaprakçıklarla bunlardan daha büyük ve yarı yuvarlak biçimli uçsal yaprakçıktan oluşur. Yaprakçık kenarları düzgün olmayan biçimde dişlidir. Yaz sonlarından sonbahar sonlarına kadar çiçek açar. Çiçekler beyaz renkli, 3-5 cm boyda ince çiçek sapları üzerinde bulunur. Genelde kumlu veya kumlu-killi toprakları ve ışığı sever. Soğuğa dayanıklıdır. Kaynak suları, akıntılı temiz sular ve nadiren durgun temiz sularda bulunur (Tuzlacı, 2006).

4.7.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Eğridir gölü ve göle bağlı su kaynakları üzerinde bulunan su teresinin, kimyasal bileşimi üzerine yapılan çalışmada. Bitkinin toplam su oranının; yapraklarda %89 yaprak-gövde de %91. Ham protein içeriği; yapraklarda% 34, yaprak-gövde de % 29,46. Ham yağ içeriği yapraklarda% 7.17 yaprak-gövde de % 5.44, toplam karbonhidrat miktarı yapraklarda % 43.49, yaprak-gövde de % 48.62, inorganik madde (ham kül) miktarı yapraklarda %14.76yaprak-gövde de % 16.33 kaydedilmiş olup, inorganik madde üzerinden kalsiyum içeriği yapraklarda% 3.18, yaprak-gövde de% 2,79, magnezyum miktarı yapraklarda % 0.85, yaprak-gövde de % 0.80 olarak belirlenmiştir (Günlü, 2001).

Bileşiminde, Glikonasturtin ismi verilen kükürtlü bir glikozit, A, C ve D vitaminleri, sodyum, enzimler ve keskin kokulu bir uçucu yağ içerir. Mineral eksikliğini ve diş ağrılarını giderici, balgam sökücü, kan şekerini düşürücü özelliklere sahiptir (Avcı, 2005).

Su teresinin, çiğ tüketilmesi sonucunda oluşan Fasioliazis nadir görülen bir parazit hastalığıdır. Van ilinde yapılan çalışmada kırsal alanda çokça bulunan ve bulunduğu yerde çiğ olarak tüketilen bitkinin kronik kolesistit hastalığa sebep olduğu bildirilmiştir (Uzunlar, 2009).

Halk hekimliğinde; şurup, infüzyon, sıvı ekstrat ve öz halinde kullanılır. Bol miktarda polen içerdiğinden arıcılık için önemli olan bu tür, ayrıca salata harcı olarak da kullanılır. Bitkinin özü bir nikotin çözücüsü olup, kuvvetli tütünlere karşı etkilidir. Kuvvet verici, vitamin eksikliklerini giderici, idrar çoğaltıcı ve iştah açıcı özelliklerinden dolayı eskiden beri sebze ve ilaç olarak kullanılmaktadır.

4.7.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri

Bitki çiğ olarak tüketilebildiği gibi haşlanıp kavrularak da tüketilmektedir. Araştırma sonuçlarına göre çiğ olarak tüketimin gün aşırı olması durumunda parazit hastalık oluşturabileceği görülmüştür. Kısa bir haşlamanın ardından suyu süzülerek kullanımı tavsiye edilir. Yöre halkı tarafından salata malzemesi olarak kullanımı söz konusudur.

4.7.2.(*Raphanus raphanistrum* L.)Turp Otu



Görsel 12. (*Raphanus raphanistrum* L.)

Tek yıllık otsu formda bir bitkidir. 40-60 cm'e kadar uzayabilir. İlbahar aylarında çıkan bitki, haziran-eylül arasında çiçeklenir. Beyaz ve sarı renkli çiçekleri vardır. Karadeniz bölgesinde çokça yetişen bitki, yörede sıklıkla kullanılmaktadır (Bayatlı, 1989).

4.7.2.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Bitkinin kök ve yaprakları, uçucu yağ içerir. Mineral bakımından zengindir, vitamin C, demir kalsiyum, iyot ve kükürt barındırır. Böbrek ve safra kesesi taşları üzerinde etkilidir. Böbrek ve safra kesesi tedavisi sonunda kullanılır (Sadıkoğlu & Alpınar, 2000).

Halk hekimliğinde, turp tohumu uyarıcı etki yaptığı, iştah açtığı, safra söktürmeye yardımcı olduğu, ayrıca iç organları tedavi edici yönü söylenmektedir. Ağız içinde oluşan yaralara iyi geldiği bilinmektedir.

4.7.2.2.Gıda Kullanım Şekilleri

Gövdesi soyulup çiğ olarak tüketilen bitki, haşlanıp salata malzemesi olarak tüketilmektedir. Aroma verici olarak tüketilen bitkinin genç sürgünleri, yaprakları ve tohumları gıda olarak tüketilir. Yöre halkı tarafından, haşlandıktan sonra kavruan bitki üzerine zeytinyağı ve limon ekleyerek tüketildiği gözlenmiştir.

4.7.3.(*Brassica juncea*) Hardal otu



Görsel 13.(*Brassica juncea*)

Bitki tek yıllık, 30 - 60 cm boyundadır. Sapın alt kısımları genellikle sert tüylü nadiren de tüsüzdür, sap bol dallıdır. Çiçekler kükürt sarısı renkte, çanak yapraklar sarkıktır. Besin maddesince zengin, ağır olmayan, humuslu, killi toprakları sever. Akdeniz ülkeleri kökenli olup, genellikle tarla, bahçe ve meralarda sık görülür (Tuzlacı, 2006).

4.7.3.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Hardal otunun kimyasal araştırma sonuçlarına göre; su %6,yağ %22,52, protein %16,3, kül %11,83 olarak bilinir. Erusik asit düzeyi düşüktür, oleik ve linoleik asit düzeyi ise yüksektir. Öte yandan, tohumlardan elde edilen uçucu yağların oranının yüksek olması aroma ve gıda muhafaza maddesi olarak kullanılabileceğini göstermektedir (Özcan, Akgül, & Bayrak, 1998).

Hardal, hem yağ hem de baharat olarak tüketilmektedir. Ülkemizde hardal sosunun kullanımı çok yaygın olmadığından daha çok ot şeklinde tüketildiği bilinmektedir. Halk hekimliğinde mide rahatsızlıkları tedavisinde kullanılmaktadır.

4.7.3.2.Gıda Kullanım Şekilleri

Türkiye' nin birçok yerinde rahatlıkla bulunabilen hardal otunun, genellikle sürgünleri ve yaprakları tüketilse de tohumlarının da kullanımı söz konusudur. Aroma artırıcı olarak önemli bir besin kaynağıdır. Yöre halkı tarafın genç sürgünler çiğ olarak salata malzemesi olarak tüketilir (Tuzlacı, 2011).

4.7.4.(*Capsella bursa Pastoris L*)Kuşekmeği



Görsel 14. (*Capsella bursa Pastoris L*)

Tek yıllık, kapalı çenekli ve boyu 40- 50 cm'e ulaşabilen dik otsu bir bitkidir. Kuraklığa ve soğuğa karşı dayanıklıdır. Tabandaki yapraklar rozet şeklindedir. Gövdenin orta kısımlarına doğru bitki yıldız şeklindedir. Karadeniz bölgesinde sıklıkla görülür. Toprak ayırt etmeyen bitki her ortamda yetişebilir. Bu yüzden dünya genelinde çokça bilinen bir bitkidir (Kılıç & Çoşkun, 2007).

4.7.4.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Dünya üzerinde en fazla araştırma yapılan bitkiler arasındadır. Çobançantası olarak anılan bitkinin her derde deva olduğu, böbrek iltihabı, basur, adet kanamaları ve yara iyileştirici olarak kullanıldığı bilinmektedir. Özellikle kanamalı hastalıkların tedavisinde kullanıldığı bilinir.

C. bursa-pastoris' in insanlıkla ilişkisi, oldukça eskilere dayanmaktadır; besin ve ilaç olarak kullanımı mevcuttur. Türkiye' de Çatal Höyük' te bulunan tohumları M.Ö 5950 yıllarına dayanmaktadır ayrıca Danimarka' da M.Ö 400 yılı civarında ölmüş olan "Tollund Adamının" midesinde de bulunmuştur. Genç bitkilerin narin kısımları biberimsi bir tada sahiptir. Yaprakları salatalarda, çorbalarda ve yahnilerde kullanılmaktadır. Yaprakları Türkiye'de salata olarak kullanılmakta ve tohumlarından Çin tıbbında faydalanılmaktadır (Kılıç & Çoşkun, 2007).

Taban yapraklarının Karadeniz Bölgesinde gövde gelişmeden önce toplanıp pilava katıldığı belirtilmektedir. Kızılderililer minik tohumlarını un yapımında kullanmışlardır. Taze veya kurutulmuş kökleri de zencefil yerine kullanılmıştır. Yemekle ilgili bu özellikleri dışında, tıbbi açıdan önemli olan pek çok kullanıma da sahiptir. Avrupalılar ve Çinliler, bitkiyi çay şeklinde görüşü parlaklaştırmak için ve göz hastalıklarında; dizanteriyi kontrol etmede; ateşi düşürmede ve diüretik olarak kullanmışlardır (Kılıç & Çoşkun, 2007); (Defelice, 2001).

Bitkin etken maddeleri üzerine yapılan araştırmalarda, kan basıncını düşürdüğü, ince bağırsakları büzdüğü ve kanamalı hastalıkların tedavisinde kullanıldığı bilinmektedir. Kimyasal özellik açısından Pro Vitamin A (100 mg/ 5000 ünite). Askorbik asit (100g/91mg) içermektedir. Bitki çiğ olarak tüketildiğinde, ortalama bir kişinin 47g/60mg Vitamin C ihtiyacını karşılar. Aynı oranda pişmiş bitkide Vitamin C oranı düşmektedir. Bitkinin toprak üstü kısımlarında β - karoten olduğu bilinir (Shun-Xing Li, 2012).

Farmakolojik çalışmalarda "fakir adamın eczanesi" olarak adlandırılan bitki, değeri hakkında ipucu vermektedir. Halk hekimliğinde yaygın bir şekilde kullanılır. Basur, şeker ve mide hastalıkları tedavisinde etkili bir ilaçtır.

4.7.4.2.Gıda Kullanım Şekilleri

Dünyada ve ülkemizde kendiliğinden yetişebilen çobançantasının, genellikle sürgünleri ve yaprakları çiğ olarak tüketilir. Haşlanıp kavurması yapılır. Çeşitli otlarla birlikte karıştırılarak yumurtalı veya sade yenilir. Genç yapraklar çay olarak tüketilir. Yöre halkı tarafından yufka ekmek içerisinde limon ve tuz ile beraber dürüm (sokum) yapılarak tüketilir. Börek iç malzemesi olarak kullanılır.

4.8.BERBERİDACEAE

Kadıntuzluğugiller; Ağaççık yapıda çok yıllık bitkilerdir. Çiçek organları halka dizilişli, çanak ve taç yaprakları kesin olarak birbirinden ayrılmış değildir. 14 cins 650 tür bulunmakta, bunun çoğunluğu da ağaççıktır. Çiçek durumları salkım şeklinde, uç dallarda bulunan çiçeklerin organ sayıları 5'li, alt dallarda bulunan çiçeklerde ise 3'lü bir durum görülür. Berberis cinsinin çoğunluğu dikenli ağaççıklar olmak üzere, dünyanın çeşitli bölgelerinde yetişen 500 kadar türü vardır. Türkiye de yetişen yaygın türü; *B. Vulgaris*, Avrupa ve Kuzey Anadolu'da bulunmaktadır.

4.8.1.(*Berberis vulgaris* L.) Kızamık Otu



Görsel 15. (*Berberis vulgaris* L.)

Çok yıllık, çalı formunda bir bitkidir. Ülkemizde bilinen dört türü bulunur. Çiçekler sarı ve meyveleri kırmızı renktedir. Hemen her toprakta yetişebilir. Kuzey yarımküre'nin ılıman bölgelerinde ve Avrupa' da sıkça görülür. Ülkemizde Karadeniz Bölgesi iç kısımlarında yetişir. Ülkemizde bilinen türlerinin tamamının gıda olarak tüketilir (Tuzlacı, 2011).

4.8.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Kızamık Otunun Dünya üzerinde bulunduğu 5 ülkeden birisi Türkiye' dir. Yabani olarak doğada bulunan bitkinin, yapısında alkaloidler yer alır. Ayrıca antioksidan, anti tümör ve anti bakteriyel etkilere sahiptir. Bitkinin kimyasal analizinin yapıldığı çalışmada 100 gramında bulunan Askorbik asit % 76.19, kuru madde %32.02, kül % 3.50, Ph %3.52 mg olarak aktarılmıştır. Genç yapraklarının tüketildiğinde günlük C vitamini ihtiyacının %60 oranında karşılayan bitki önemli bir antioksidandır (Demir H. , 2006).

Mineral bakımından da zengin olan kızamık otunun, yapısında Na, K, Ca, Mg, Fe, Cu ve Zn bulunur. Bu mineraller arasında en yoğun olanı, Ca miktarıdır (%41.72 mg/100g), bilindiği üzere Ca ve Mg; dişler ve yapı iskeleti açısından gereklidir. Bu sebepten bitki kemik gelişimi ve dişler üzerinde önemli bir besin kaynağıdır. Diğer taraftan bitkinin içeriğinde bulunan Na miktarının az olması, tansiyon hastaları için önemli bir besin kaynağı niteliği taşır (Ceylan & Yücel, 2015).

Halk hekimliğinde kullanımı yoğun olan bitkinin, iştah açıcı, ateşi düşürücü, öksürüğü kesici, mide öz asidi yükseltici olarak kullanıldığı bilinir. İçeriğinde ki bol miktardaki C vitamini ağız yaraları tedavisinde ve kanamalı hastalıklarda kullanılır. Karaciğer kaynaklı hastalıkların tedavisinde kurutulmuş yapraklarından yapılan çayı içilerek kullanıldığı bilinmektedir. Hastalıkların tedavisinde yoğun bir şekilde kullanılan bitkinin, yörede kullanımının en fazla olduğu yön antioksidan özelliği olarak gözlemlenmiştir. Ayrıca bitkinin içerisinde bulunan potasyum, fosfor ve diğer mineraller bakımından zengin olması diğer kültür bitkilerine karşı iyi bir alternatif olduğu görülür.

4.8.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri

Yörede ve özellikle Erzurum ili ve bölgesinde sıklıkla görülen bir ot türüdür. Yaprak, çiçek ve meyvesinden faydalanılır. Genç yaprakları kavularak tüketilir. Yaşlı olan yapraklar kurutularak kışın çayı yapılır. Yine çiçek ve meyvelerinden çayı yapılarak tüketilir. Tek başına tüketilen bitki alternatif olarak yapısındaki ekşi tadı ile diğer yenilebilir otlarla birlikte de kavularak tüketilir. Yörede bilinen en yoğun tüketim şekli yumurtalı kavurmasıdır.

4.9.CAPPARACEAE

Kebere otugiller; tropik ve subtropik bölgelerde yayılış gösteren ve dünya üzerinde 33 cins ve 700 tür içeren bir ailedir. Bütün kıtalarda doğal olarak yetişebilen bir cinstir. Genellikle çalı formundadır. Farmakolojik ve gıda olarak kullanımı söz konusudur.

4.9.1.(*Capparis spinosa* L) Kapari-Gebere



Görsel 16. (*Capparis spinosa* L)

Genel olarak her bölgede yetişebilen çok yıllık çalimsı bir bitkidir. Dünya üzerinde geniş bir yayılım alanına sahip bitki, ülkemizde Akdeniz kıyılarında yaygın bir şekilde doğal olarak yetişmektedir. Çiçekler beyaz ve eflatun renkte, yapraklar tüylü ve dikenlidir. Geniş bir tabana sahiptir. Dik veya yatık olarak yayılış gösterebilir. Yüksekliği 50-100 cm arasında değişen bitkinin, meyveleri karpuz şeklindedir. Kökler 40 mm derinlikte zayıf ve yataydır. Mineral bakımından oldukça zengindir. Bu özelliği gıda olarak tüketilmesinde etkilidir. Dünyada ticaret hacmi yüksek olan bitkinin, ülkemizde de tarımı yapılmaktadır (Akgül, 1996).

4.9.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Kuvvet verici, idrar söktürücü gibi tıbbi özellikleri bulunan kapari ekstraktının, yaşlı ciltleri canlandırıcı ve normal hale getirici kozmetik özellikleri bulunur. Fakat kaparinin asıl önemi tomurcuklarının gıda olarak kullanılmasından kaynaklanmaktadır. Yeterli ve dengeli beslenmede vitamin ve mineral maddeler açısından ilk akla gelebilecek bitkilerden birisi olan kapari, yeryüzünde tüketimi yaygın bir bitkidir. Ülkemizde tüketim yaygın olmamasına karşın, kapari çiçeği ve meyvesinden elde edilen salamura ürünlerin ihraç oranı çok yüksektir. (Şenkardeş, 2014).

Mineral madde açısından zengin bir gıda olan kapari tomurcuklarının 100 gramında, 67 mg kalsiyum, 65 mg fosfor, 9 mg demir ve %24.01 mg protein bulunur. Vitamin E ve A açısından da zengin olan bitki, çeşitli organların rahatsızlığında kullanılır. Kanser hastalarının haricen kullanımında trombosit (kan pulcuğu) sayısını arttırdığı görülmüştür. Fitoterapide ilk kullanılan birkaç bitkiden bir tanesi olan kapari, Halk hekimliğinde, hipertansiyon ve diyabet tedavisinde kullanıldığı bilinmektedir. Yine kapari tomurcuklarının, karaciğere bağlı rahatsızlıkların tedavisinde %90 oranında iyileşme sağladığı bilinmektedir (Ziyyat, 1997).

Kapari, Osmanlı mutfağında da kendine yer bulmuş bir bitkidir. Ünlü gezgin Evliya Çelebi Seyahatname'sinde kapari ile ilgili şu bilgilere yer vermiştir. "Osmancık (Çorum) halkı, yörenin kumlu toprağı ve iklim şartlarında yetişen gebre isimli bir yemişin sirkeli turşusunu yapıyor. Zindelik, sağlık ve güç veren bu faydalı turşu aynı zamanda çok faydalıdır" (Bilgin, 2004).

4.9.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri

Ülkemizde hemen her yerde yetişen kapari tomurcuklarının gıda sanayinde kullanımı son yıllarda bir hayli arttığı görülür. Birçok ülkede büyük miktarlarda tüketilen ve satışı genellikle salamura şeklinde olan kapari; turşu, salata, pizza üstü, balık ve av etleri yanında lezzet artırıcı olarak kullanılmaktadır. Tomurcukların çiçek açmasından sonra oluşan (karpuzcuk) meyveler turşu olarak yaygın bir şekilde tüketilmektedir. Yine çiçeklerinden çayı yapıp içilir.

4.10. CARYOPHYLACEAE

Karanfilgiller; tek yıllık ve çok yıllık otsu, çalimsı bitkileri kapsayan tohumlu bitkiler şubesine dâhildir. Başlıca Akdeniz merkezli olmak üzere ılıman bölgelerde yayılış gösteren, yaklaşık 89 cins ve 2200 taksonla temsil edilen büyük bir çiçekli bitkiler familyasıdır. Türkiye'de ise 37 cins ve 561 taksonla temsil edilmektedir (Fidan & Özgeökçe, 2016).

4.10.1.(*Stellaria media* vill L) Kuş Otu



Görsel 17. (*Stellaria media* vill L)

Çok yıllık, hafif tüylü yapraklı 30-50 cm arasında büyüeyebilen zayıf tabanlı bir bitkidir. Yol kenarları, kireçli topraklar ve taşlık alanlarda yetişebilir. Zayıf bir köke sahiptir. Lezzet çıtası çok yüksek değildir. Soğuk havalara dayanıklıdır. Ağustos – Eylül ayları arasında çiçeklenir. Çiçekler oval ve beyaz renktedir. Ülkemiz genelinde yetişebilen, yaygın tüketimi olan bir bitkidir (Gök, 2011).

4.10.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Çin tıbbında başta dermatit ve diğer deri hastalıkları tedavisinde kullanılan ve 200 yıllık geçmişi olan bir bitkidir. Ayrıca anti –viral bir ajan olarak kullanıldığı bilinir. Çin tıbbında yaygın bir şekilde kullanılan bu bitkinin, C-glikosilflavonları, polisakarit, flavonoidler, peptidlerin yanı sıra son derece etkili olan diğer bileşikler anti-inflamatuar ve antiviral aktivite ihtiva ettiği bilinmektedir. Hepatit B hastalığının tedavisinde kullanılan kimyasal destekli ilaçların yan etkileri ve organlar üzerinde bıraktığı kalıcı hasarların (*Stellaria media vill(L)*) içeriğinde bulunan, polifenol ve makro moleküler bileşikler sayesinde ortadan kalktığı ve Hepatit B' ye bağlı oluşan vakaların tedavisinde %90 üzerinde başarı sağlandığı bildirilmiştir (Lihua Ma, 2012).

Bitkinin tedavi amaçlı kullanımı çok eski yıllara dayanır. Kuzey yarımküre de özellikle mayıs-temmuz ayları arasında toplanan taze yapraklar, deri üzerinde oluşan rahatsızlıklarda kullanılır. Kaşıntıyı azaltıcı etkisi vardır. Sindirimi kolaylaştırır. Taze veya kurutulmuş yapraklar banyo suyuna eklendiğinde cilt üzerinde yumuşatıcı etki, romatizmaya bağlı iltihaplarda azalma ve dokularda onarım sağlar. İçeriğinde bulunan saponin doğal ortamda sulu çözeltilerle birlikte oluşturduğu köpük sayesinde, balıklar ve bitkiler için önemli bir çevre dengesi sağlar. Bileşiminde; C, A, B1-B6, riboflavin ve niasin bulunur. 100 g çiğ yaprak içerisinde ; %14,50 protein, %2,4 yağ, %20, 50 kül ve %64 oranında karbonhidrat bulunur. Tohumunda ise %19,4 protein ve %5,4 yağ bulunur (Sürmeli, Sakçalı, & Serin, 2000).

Bitkinin, yörede tıbbi amaçlı kullanımları akademik çalışmaları destekler niteliktedir. Özellikle deride meydana gelen yaralarda ve alerjik deri kızarıklıklarında, bitki macun kıvamına getirilerek haricen deriye uygulanır.

4.10.1.2Gıda Kullanım Şekilleri

Bitkinin; yaprak, gövde, çiçek ve tohumlarından gıda olarak faydalanılır. Genç yapraklar çiğ ve pişmiş olarak tüketilmektedir. Yapraklarından; salata, kavurma ve meze yapılır. Çiçeklerinden yapılan çayı zindelik ve iştah açıcı olarak içilen bitkinin, tohumlarının un şeklinde öğütülerek çorbalarda kıvam artırıcı ve ekmek mayalamada kullanımı dikkat çekmektedir.

4.11. CHENOPODIACEAE

Chenopodium; familyası 160 cins ve 2400 tür ile geniş bir yayılış alanı gösterir. Genellikle tropik ve subtropik bölgelerde yetişir. Otsu formda büyürler. Türün büyük çoğunluğu gıda ve ilaç sanayisinde kullanım alanı bulur.

4.11.1.(*Chenopodium album*) Sirken



Görsel 18. (*Chenopodium album*)

Çok yıllık olan bitkinin, yaprakları üzerinde buğulu unlu bir görüntü vardır. Yapraklar tabanda geniş ve köşelidir. Uygun şartlarda 2m uzunluğa erişebilir. Toprakta bol miktarda mineral çektiği için verimsiz topraklarda büyüyemez. Haziran – ağustos arasında hasat edilen bitkinin, çiçekleri beyaz renktedir. Bir bitki yılda 2000 ile 10000 arasında tohum oluşturur. Toprak altında kalan tohumlar uygun sıcaklıkta 30 yıl kadar çimlenmeden durabilir. Gıda olarak yaygın şekilde kullanılan bitkinin ülkemiz genelinde toprak ve iklim özelliklerine bağlı 35-40 arası türü bulunmaktadır (Birinci, 2008).

4.11.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Chenopodium album halk hekimliğinde yoğun bir şekilde kullanılan bir bitkidir. Avrupa, Kuzey Amerika, Asya ve Afrika'da doğal olarak yetişebilen önemli değeri olan tıbbi bir bitkidir. Terapötik ajanlar olarak müshil, anthelmintik karın ve kanca solucanlara karşı, karaciğer rahatsızlıklarında, kan dalgacıklarının genişlemesinde, bağırsak ülserlerinde ve mide yanmalarında kullanılır. Bitki çok besleyici ve protein bakımından zengindir. A vitamini, C vitamini, kalsiyum, fosfor, demir ve potasyum içeriği yüksektir. Fenolik amid, saponin, sinnamik asit amid, alkaloid chinoalbisin gibi flavonoid, apokortinoid, ksilosid, fenoler ve lignanlar aktif fitokonstitüsanlar olarak kullanılır (Mona, Yogesh, & Prashant, 2014).

Doğal antioksidan ve serbest radikalleri temizleyici etkisi bulunur. Bileşiminde % 20 protein ve albuminli madde taşır. Karotin, yağ, leusin, betain içerir. Etki ve kullanımı toprak üstü kısımlarından su buharı distilasyonu ile elde edilen uçucu yağ kenopod esansı taşır ve askaridal bakımından zengindir. Mayasıl, anjin, mide bozuklukları ve deri iltihaplarına karşı etkilidir (Birinci, 2008).

Farmakolojik *araştırma* sonuçlarına göre sirken otunun, beslenme ve fitokimyasal değerinin yüksek olduğu bilinmektedir. İçeriğinde bulunan besin maddeleri sayesinde önemli bir antioksidan ve anti bakteriyel aktive eder. Bileşiminde zehirli bir madde bulunmayan bitki hayvan yemi olarak tüketilir. Bileşiminde, 100 g çiğ yaprakta %40,84 karbonhidrat, %28,69 protein, %21 kül, %5,01 nem ve % 4,41 yağ bulunur. Mineral bakımından da zengindir. Potasyum, kalsiyum, çinko, magnezyum ve demir bulunur (Pandey & Kupta, 2014).

4.11.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri

Sirken otu yaygın kullanımı olan bir bitkidir. Çiğ olarak genç yapraklar salatalarda kullanılır. Bitki ıspanak gibi haşlandıktan sonra kavrulularak tüketilir. Zeytinyağlı veya kıymalı yemeği yapılarak tüketilir. Börek iç malzemesi olarak kullanılır. Mısırla birlikte çorbası yapılır. Yöre halkı tarafından daha çok ıspanak gibi yemeği yapılarak tüketimi söz konusudur.

4.12.CRASSULACEAE

Damkoruğugiller; familyası dünyada 32 cins ve 1400'ün üzerinde tür ile temsil edilir. Tüm dünyada yaygın olmakla birlikte kuzey yarım kürede daha geniş bir yayılışa sahiptir. Kurak ve soğuk bölgelerde yani suyun sınırlı olduğu habitatlarda yaygındır. Familya üyeleri daha çok süs bitkisi olarak kullanılmaktadır.

4.12.1.(*Sempervivum furseorum*) Bıdırdak-Gelinparmağı



Görsel 19. (*Sempervivum furseorum*)

Çok yıllık olan otsu bir bitkidir. Yapraklar hafif tüylü ve damarlıdır. Uygun şartlarda 50-70 cm arasında büyüyebilir. Türkiye' de kayıtlı tür sayısı 14 olan bitkinin hepsi endemiktir (Tuzlacı, 2006).

4.12.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Bitkinin Farmakolojik alanda yapılmış bir çalışması bulunamamıştır. Familya ve varyeteleri değerlendirmek adına yapılan çalışmalarda bitkinin değişimi incelenmiştir.

4.12.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri

Genç yapraklar çiğ veya pişmiş olarak tüketilmektedir. İç Anadolu bölgesinde yaygın kullanımı söz konusudur. Yanıç, gözleme ve pide iç malzemesi olarak tüketilir. Yöre halkı tarafından genç yapraklar soğan ile beraber kavularak börek iç malzemesi olarak tüketilir.

4.13.CORNACEAE

Kızılcıkğiller; familyası yapraklar derimsi ve parlak yeşil renkli genellikle çalı formunda bitkileri içerisinde bulunduran 12 cins ve 75 türü bulunan geniş bir ailedir. Yaprak dizilişleri karşılıklı ve eşittir. Meyveleri oval ve geneli yenilebilirdir. Ilıman iklim kuşağında yetişebilen ve kuraklığa dayanıklı bir türdür (Karamanoğlu, 1973).

4.13.1.(*Cornus mas*) Kızılcık-Zoval



Görsel 20. (*Cornus mas*)

Çalı formunda kışın yaprakları döken ve 8-10 m uzayabilen çok yıllık bir meyve türüdür. Ülkemizde geniş bir yayılış alanı gösterir. Ormanlarda tek veya grup halinde kendiliğinden yetişebilir. Bunun yanı sıra sahil kenarları ve tarla kenarlarında da yetişir. Tek tohumlu çekirdek yapısında sahiptir. Anavatanı Anadolu bölgesidir. Sert çekirdekli ve sağlam ve geniş gövdeye sahiptir. Ekonomik değeri olan ve kullanımı yaygın bir meyvedir. Genel olarak kullanım alanları tıbbi ve gıda maddesidir. Bunun yanı sıra gövdesinden elde edilen orman ürünleri de önemli katma değer sağlar (Baytop, 1984).

4.13.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Kızılcık, köklü kültüre sahip önemli bir bitkidir. Sağlık açısından önemli faydaları bulunmaktadır. Kanın pıhtılaşmasına yardımcı olur, ateş düşürücüdür ve ishal kesicidir. Özellikle sulu formda tüketildiğinde idrar üzerindeki asit miktarını artırması, böbreklerde oluşan taşların tedavisinde etkilidir. İyi bir C vitamini kaynağıdır. Önemli bir ekonomik ürün olan kızılcık üretimi ülkemiz genelinde 12 000 ton üzerindedir. Üretimin en fazla yapıldığı iller Samsun, Bolu ve Erzurum olarak sıralanır (Selçuk & Özrenk, 2011).

Meyvede organik olarak malik ve sitrik asit bulunmaktadır. Müsilaj ve meyve şekeri oranı yüksektir. Kornin, kalsiyum ve renk maddeleri içerir. Gövde ve dal kabuklarında tanen bulunur. İçerisinde ki bulunan tanen kurt düşürücü olarak kullanılır. İçerdiği organik şeker sayesinde şeker hastaları için önemli bir besin maddesidir. Teze meyveler suda haşlanarak dâhilen tüketildiğinde zararsız ve yan etki oluşturmayan ishal kesicidir (Baytop, 1984).

Fiziksel, kimyasal ve akik antioksidan özellikleri açısından incelen kızılcık genotipinde, et/çekirdek oranı 1.34-6.72, suda çözünür kuru madde oranı %12,5-20,0 ve Ph değeri 3.11-3.53 ve Vitamin C oranı % 34 mg olarak bilinir. Önemli bir antioksidan ve anti bakteriyel olarak bilinir (Sandra & Bogdanović Slobodan, 2012).

Halk hekimliğinde tıbbi amaçlı kullanımı yaygındır. Özellikle şeker hastalarına ham meyvelerinden elde edilen şurup dâhilen verilmiştir. Bunun yanı sıra ateş dürücü, mide, ağız ve bağırsak hastalıkları tedavisinde dâhilen kullanıldığı bilinmektedir.

4.13.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri

Ülkemizin birçok yerinde doğal olarak yetişebilen ve tarımı yapılan bitkinin meyveleri gıda maddesi olarak tüketilir. Şerbet ve marmelat olarak kullanımı yaygındır. Meyveler olgunlaştığında teze olarak tüketildiği gibi olgunlaşmamış meyveler salamura yapılarak zeytin gibi tüketilir. Kurutulup öğütüldükten sonra tarhanası yapılır. Yöre halkı tarafından marmelat olarak yoğun kullanımı söz konusudur. Yapılan marmelatı çalkama olarak adlandırdıkları meyve suyu şeklinde kullandıkları bilinir.

4.14.FABACEAE

Baklagiller; familyası çoğunlukla şifalı otlardan oluşsa da nadiren de olsa çalılar ve ağaçları da içerisine alır. 400 cins ve 10 000 türden oluşan en büyük ailelerin başında gelir. İnsanlar için önemli besin kaynağı oluştururlar. Baklagiller familyasına ait bitki köklerinde, hava içerisindeki azotun tespitine yarayan ‘*Rhizobium radicola*’ bakterisi bulunur (Karamanoğlu, 1973).

4.14.1.(*Glycyrrhiza glabra*) Meyan kökü



Görsel 21. (*Glycyrrhiza glabra*)

Çiçekleri mavi veya sarı renkli çok yıllık otsu bitkilerdir. 1,5- 2 m büyüyebilir. Özellikle Batı Anadolu da yoğun şekilde bulunur. Ülkemiz de iki varyetesi vardır. Bu iki varyete meyveler üzerinde ki tüyler sayesinde ayırt edilir. Meyveleri tüysüz olanlar güney bölgelerimizde yetişir. Diğer bölgeler de yetişen varyetesi tüylüdür. Yol kenarlarında ve ormanlık alanlarda kendiliğinden yetişebilen bitkinin yıllık ihracat miktarı 7 500 -10 000 ton civarında olduğu bilinmektedir. Özellikle güney doğu illerimizde yaz aylarında serinletici olarak şerbet olarak tüketilmektedir (Karamanoğlu, 1973).

4.14.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Meyan bitkisi, eski çağlardan günümüze kadar hem tıbbi ve hem de endüstriyel alanda kullanılmaktadır. Panzehir olarak antik dönemde Çinliler tarafından kullanılmıştır. M.Ö 15. yüzyılda Hititler devrinde kullanılan bitkisel droglar içerisinde meyan kökü de geçmekte olup, doğu ve batı ülkelerine sattıkları en mühim droglar arasında olduğu bilinmektedir. Meyan kökü, askeri amaçlarla ilk kez Roma imparatoru Büyük İskender'in yaptığı seferlerde, askerin susuzluğunu gidermek için kullanılmıştır.

Geleneksel tıp sisteminde, *Glycyrrhiza glabra*'nın kökleri yüzyıllar boyunca klinik olarak antienflamatuvar, antiulcer, balgam söktürücü, antimikrobiyal ve anksiyolitik etkinlikler için kullanılmıştır. Fareler üzerinde öğrenme ve hafıza üzerine yapılan çalışmada, *Glycyrrhiza glabra*'nın sulu ekstraktının ardışık 7 gün süreyle ayrı hayvan gruplarında uygulanarak farelerin öğrenme ve hafıza yetileri önemli derecede gelişmiştir. Meyan kökünün antienflamatuvar ve antioksidan özellikleri hafıza geliştirme etkisine olumlu katkıda bulunur (Parle & Kulkarni, 2004).

Meyan kökü ve stolonlarından izole edilen, yağ asitleri ve formononetin, glabridin, hemileiokarpin, hispaglabridin B, izolikiritigenin, metilglabridin ve paratokarpin polifenoller, gıda üzerinde hoş koku, renk verici ve polifenoloksidaz enzimi yardımıyla esmerleşme sağlar. Ayrıca bu yağ asitleri ve polifenoller akciğer ve kolon kanseri tedavisinde etkin bir ajandır. Antioksidan özelliği vardır (Chin, et al., 2007).

Bitkinin; göğüs yumuşatıcı, balgam söktürücü, idrar asit düzenleyici ve buna bağlı böbrek taşları azaltıcı, tat düzeltici, öksürük kesici, ses kısıklığı giderici, mide ülserinde, dermatit, egzama, kist tedavisinde, mukoza koruyucu, yara iyileştirici, deri lezyonları, grip, bağırsak hastalıklarını iyileştirici olarak kullanımı vardır (Arlı & Kızıl, 2002).

4.14.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri

Meyan bitkisi çok yönlü kullanımı olan ve köklerinden faydalanılan önemli bir besin kaynağıdır. Şerbet olarak kullanımı yaygındır. Bunun yanı sıra gıda sanayinde meşrubat yapımında ve ürünlere koku verici madde olarak kullanılmaktadır. Urfa TSO' nun 2013 yılında yapmış olduğu marka tescil başvurusu sonucu coğrafi işaret almıştır. Yöre halkının bitkiyi tanımadığı görülmüştür.

4.15.LAMIACEAE

Ballıbabagiller; önemli bitki ailesidir. Yaklaşık 236 cins ve 6000'den fazla türe sahiptir. En büyük cinsler Salvia, Scutellaria, Stachys, Plectranthus, Hyptis, Teucrium, Vitex, Thymus ve Nepeta'dır. Kozmopolit bir dağılım ve çeşitlilik gösteren bir ailedir. Ailenin türleri farklı doğal ekosistemlerde yaşar ve ailenin birçoğunun kültürü yapılır. Bu ailenin türleri, kare saplar ve karşıt yapraklarla kolayca tanınabilir. Çiçekler, beş adet birleşik yaprakları ve beş adet birleşik sepals ile zigomorftir. Ailenin ait olduğu türlerin çoğu esansiyel yağlara sahiptir.

4.15.1.(*Lamium garganicum ssp. Laevigatum*) Ballıbaba



Görsel 22. (*Lamium garganicum ssp. Laevigatum*)

Otsu ve çok yıllık bir bitkidir. Avrupa, Asya ve Kuzey Afrika'da yayılış gösterir. 1700 m yüksekliğe kadar yetişebilen bitki uygun topraklarda, 15-30 cm büyüyebilir. Doğu ve Orta Karadeniz Bölgesinde yayılış gösteren ballıbaba, tohum ve gövdeden gelişen kökler vasıtasıyla hızlıca yayılım gösterir. Çiçeklerinin taç yapraklarının dip kısmında tatlı bir sıvı mevcuttur. Bu sıvı arıcılık alanında elzem olan, polen ve nektar kaynağı olarak gösterilir (Gök, 2011).

4.15.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Bal arılarının, ballıbabayı polen kaynağı olarak çiçeklenme dönemi olan Mart ve Nisan ayında tercih ettikleri bilinir. Ballıbaba, arıların ziyaret ettiği tüm taksonlar içerisinde protein içeriği (% 24,90) en yüksek bitkidir. Özellikle bal arısının üreme ve yavru yetiştirme davranışı gösterdikleri ilkbahar döneminde kolonilerin polen ihtiyacının protein oranı yüksek olan ballıbaba çiçeklerinden karşılanması, bu bitkinin arıcılıkta ne kadar önemli olduğunu ortaya çıkarmaktadır. Bunun yanı sıra mineral madde bakımından da zengin olan polenlerinin toplam element içeriği oranı, potasyum (%59), magnezyum (%18), sodyum (%12), kalsiyum (%8) ve %3 ile diğerleri (demir, bakır, çinko, mangan) olarak belirtilmiştir (Deveci, Cınbirtoğlu, & Demirkol, 2016).

İçeriğindeki tanen ve uçucu yağların zenginliğiyle çok çeşitli ilaçların muhteviyatına girmiştir. Yağda tanımlanan 29 bileşik içerisinde, 1,8- sineol % 47,5, sitronelal % 25,1 ve izoüjenol % 11,8 ana bileşenlerdir. Bu yağların gram pozitif ve gram negatif bakteriler üzerinde etkili olduğu bilinir. Anti bakteriyel ve antimikrobiyal özelliği bulunan yağlar, çeşitli nörolojik rahatsızlıklarının tedavisinde kullanılır. Bileşiminde bulunan doğal yağlardan 1,8- sineol(okalıptüs) Alzheimer hastalığına sebep olan asetilkolin parçalanmasını önlediği ve hafızayı güçlendirdiği bilinir (Rouisis, Chinou, & Loukis, 1996).

Lamiaceae familyası içerisinde bulunan hemen bütün türlerin içerisinde bulunan doğal yağ asitleri, birçok hastalığa karşı geliştirilen ilaçların muhteviyatında çok uzun yıllardan bu zamana kullanılmıştır. Romalı Galen, Ballıbaba bitkisini mantar hastalığı için önermiştir. Halk arasında ballıbaba çayı içmenin kanı temizlediğine, böbrek hastalıklarına, idrar yolları iltihabına, dölyatağı ve adet görme düzensizliklerine iyi geldiğine inanılır.

4.15.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri

Ballıbaba bitkisinin, genç yaprakları salatalarda kullanılabilir, ıspanak gibi pişirilebilir. Çiçekler ve kurutulmuş yapraklarının çayı demlenerek içilir. Hoş kokusuna rağmen tadı acıdır. Bu nedenle bitkinin yörede gıda olarak tüketilirken, kurutulmuş meyvelerle birlikte pişirildiği bilinir. Kurutulmuş yapraklar, kaba saba adı verilen pancar kavurması (9 çeşit ot) içinde çeşni olarak kullanılır.

4.15.2.(Mentha Pulegium L.)Narpuz



Görsel 23(Mentha Pulegium L.)

Mentha pulegium L. Mentha türlerinden birisi olup, yarpuz olarak bilinir Keskin kokulu çok yıllık bir bitki olup Türkiye’de çok geniş bir alanda yetişmektedir. Tüylü, dişleri eşit olmayan alçak bir türdür. Nemli ve su basan yerlerde sık rastlanır (Karamanoğlu, 1973).

4.15.2.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Dünyanın her yerinde yetişebilen bu tür, ortalama %1-2 uçucu yağ içerir, uçucu yağ pulegon bakımından zengindir(%80).Pulegon, toksit bir etkiye sahiptir ve Menthol yapımında kullanılır. Karaciğer ve göğüs hastalıkları tedavisinde kullanılan ilaçların muhteviyatında bulunur. Pulegon dışındaki uçucu yağlar (Piperiton, Menthol, Menthon) eczacılık ve gıda sanayinde kullanılır (Mahboubi&Ghasem Haghi, 2008).

Halk hekimliğinde kullanımı yaygındır. Göğüs hastalıkları, nefes darlığı, mide bulantısı ve balgam söktürücü olarak kullanıldığı bilinir.

4.15.2.2.Gıda Kullanım Şekilleri

Baharat olarak kullanımı yaygındır. Kurutulan yapraklar her tür yemekte lezzet artırmak için kullanılır. Çiğ olarak salatalara katılır. Çayı demlenerek tüketilir. Aroma vermek amacıyla şarap yapımında kullanılır. Yöre halkı tarafından kurutulan yapraklar baharat olarak tüketilir.

4.16.LİLİACEAE

Zambakgiller familyasındaki bitkiler çoğunlukla çok yıllık otsu, az olarak çalimsı veya ağaçtır. Yumrulu, soğanlı, rizomlu, bazen tırmanıcı ya da sarılıcıdır. Çiçekler kokulu ve renklidir. Bu özelliği arıcılık sektörü ve doğal ortamda ki arı popülasyonu açısından önemlidir. Gıda olarak kullanımı yaygın türleri bünyesinde barındırır. Tohumda zengin bir besin dokusu vardır. Liliaceae familyasında 240 kadar cins, 4000 kadar tür vardır. Daha çok sıcak ve ılıman bölgelerde olmak üzere dünyanın bütün bölgelerine yayılmış durumdadır (Karamanoğlu, 1973).

4.16.1.(*Asparagus officinalis* L) Göcen –Menevcür- Kuşkonmaz



Görsel 24. (*Asparagus officinalis* L)

Otsu ve çok yıllık bir bitkidir. Yapraklar demet şeklinde, meyveleri kırmızı renktedir. 800- 1700 m yüksekliklerde doğal olarak kendiliğinden yetişebilir. Ülkemizde 11 türü bulunur. Bu türlerin 3 tanesi endemiktir. Anavatanı Akdeniz bölgesidir. İran-Turan bölgesi elementi olarak kabul görür. İçeriğindeki zengin besin değeri ve tıbbi özellikleri bitkinin, geniş bir pazara sahip olmasına olanak sağlamıştır. Bu nedenle, *Asparagus* türleri başta Avrupa olmak üzere Dünya genelinde üretimi yapılan başlıca bitkilerin başında gelir. Ülkemizde doğal olarak yetişmesine rağmen, çok tüketilen bitkiler arasında değildir. Bu nedenle Avrupa ve Amerika' ya oranla ülkemizde üretim hayli düşüktür (Baytop, 1984).

4.16.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Asparagus, zengin besin içeriği ve çeşitli minerallere sahip çok değerli bir bitkidir. Bitki içerisinde; A,B,C,D ve K vitaminleri bulunur. Yapısında fruktoz, glikoz ve nişasta bulunur. Potasyum ve folik asit bakımından çok zengindir. Bu özelliği ile bitki, bayanların hamilelik dönemleri boyunca sağlıklı beslenmelerine ve anne karnında ki çocuğun gelişimine katkı sağlar. Kalsiyum, magnezyum ve demir bakımından da zengin olan bitki, bağışıklık sistemi ve kemik sağlığı için yıllar boyu kullanıldığı bilinir (Sancaktaroğlu & Kumlay, 2011).

Asparagus cinsi içerdiği steroidal saponozit ve sapogenollerden dolayı önemli bir tıbbi kullanım ve değere sahiptir. Avrupa’da; diüretik, böbrek, kalp sedatifi için kullanılmaktadır. *Asparagus* türleri üzerinde yapılan çalışmaların çoğunluğunu kimyasal ve farmakolojik çalışmalardan oluşur. *Asparagus*’un kök ve rizomları infüzyon ve dekoksasyon halde idrar söktürücü olarak kullanılmaktadır. Antioksidan, immunostimulant, anti-inflamatuar, antihepatotoksik, anti bakteriyel, antioksitoksik, diyabetik, anti kanserojenik, antidiare ve antiülserojenik ajan etkileri bulunmaktadır (Güvenç & Koyuncu, 1999).

Halk hekimliğinde ve Çin tıbbında kullanımı olan bir bitkidir. Besleyici özelliği yanı sıra, ateş dürücü ve idrar yolu rahatsızlıklarında kullanımı bilinmektedir. Yunan medeniyetinde özel olarak yer verilen bitki, “ Kral yiyeceği” olarak adlandırılmıştır. Eski Mısırlılar bitkiyi sebze olarak tüketmişlerdir. Yüksek miktarda protein, yağ ve karbonhidrat açısından zengin bir besin olarak bütün medeniyetlerin sofralarında bulunmuştur. Yöre halkı tarafından kullanımı çok yaygın olmasına karşın hastalıklar karşısında kullanıma ait bir bilgiye rastlanılmamıştır.

4.16.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri

Ülkemizde Ege bölgesinde sıkça tüketilir. Bitki en yaygın biçimiyle; çorbası, yemeği yapılarak ve garnitür olarak kullanılır. Gıda olarak genç sürgünlerinin kaynatılarak daha sonra da yumurta ile kavrulularak yenildiğini, çorbalara ve ayran aşına katıldığı bilinir. Yörede genç sürgünler haşlandıktan sonra yumurtalı kavurması yaygın bir biçimde tüketilir.

4.17.MALVACEAE

Ebegümeçigiller; familyası otsu, nadiren çalimsı ve tüylüdür. İki ya da çok yıllık bitkilerdir. Dünya üzerinde genel bir yayılış gösterir. 244 cins ve 4.225 üzeri tür bulunur. Türler genellikle gıda ve tıbbi amaçlı tüketilse de süs bitkisi olarak kullanılan türleri familya içerisinde barındırır. Yaz ortasında açan çiçekler arılar tarafından çokça ziyaret edilir. Tozlanma bu şekilde sağlanır. Familya içerisinde ekonomik değer sahip olan; pamuk, kahve ve ıhlamur gibi bir takım tür bulunur. Ülkemizde 8 türü yetişir ve yetişen türler arasında en önemli ve değerli olanı büyük yapraklı *M.sylvestris* türüdür (Baytop, 1984).

4.17.1.(*Malvasylvestris* L) Ebegümeçi



Görsel 25. (*Malvasylvestris* L)

Ülkemiz genelinde yaygın kullanımı ve yetişme alanı olan bitki gıda olarak çokça tüketilir. Haziran ve eylül aylarında beyaz, mor renkli çiçekler açar. 2 ya da çok yıllık otsu formda yaşarlar. 120-140 cm arasında büyüyebilir. Yapraklar parçalı ve 5 girintilidir. Gövde kalın ve damarlar mor renktedir. Anavatanı Ön Asya ve Avrupa'dır. Kırmızı toprakları sever. Çok fazla soğuk olmamak kaydıyla dünya genelinde yetişebilir (Gök, 2011).

4.17.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Tıbbi bitkilerin kullanımını içeren çok sayıda çalışma, geleneksel tıpta *M. sylvestris*'in dünya çapındaki önemini ortaya koymuştur. Tıbbi bir besin olarak, *M. sylvestris* hafif bir laksatif, karaciğer temizleyici tonik ve mide ekşimesi sonucunda kullanılır. Farmasötik preparatlarda gastrointestinal rahatsızlıklar, karın ağrısı, diyare ve solunum yolu hastalıkları gibi durumların tedavisinde kullanılabilir. *M. sylvestris*'in yaprakları ve çiçekleri diş eti iltihabı, apse ve diş ağrısına karşı anti-inflamatuar özelliklerinden dolayı bilinir. Ayrıca, yapraklar ve çiçekler böcek ısırıkları, yanıklar ve ülserli yaralar tedavisinde lapa şeklinde kullanılır (Cleverson, 2011).

Malva sylvestris'in tohumlarından elde edilen sabit yağın, % 5,6 sterkülük asit, % 11 malvik asit, % 1,6 vernolik asit, % 26,6 palmitik asit, % 5,6 palmitoleik asit, % 23 oleik asit, % 4 lineoik asit ve çok az miktarda stearik asit taşıdığı belirlenmiştir. Ayrıca terpenler ve retinol içerdiği bilinir. *M. sylvestris* % 2,3 oranında polienoik asit içerir. *M. sylvestris* türünün mono-, di-, tri-, tetragalaktozil- ve sülfokuinovozil- diaçilgliserol içerdiği tespit edilmiştir. 100gr ebegümece ve ıspanak yaprakları arasında yapılan araştırmaya göre; ıspanağın demir oranı 8-11mg iken ebegümeceinde bu oran 5-15mg aralığındadır. Yapraklarında %20 oranında müsilaj, glikoz ve pektin bulunur (Birinci, 2008).

Memleketimizin kırsal bölgelerinde, taze ebegümece dalı çocuk düşürücü olarak kullanılmaktadır. Ayrıca bitki kabuklu yaralar, astım ve ishal tedavisinde de kullanılır. Ebegümece dıştan, kırıklardan veya damar iltihaplarından kaynaklanan yaralarda, çibanlarda kullanılır.

4.17.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri

Günümüzde şeker, su, jelâtin kullanılarak yapılan, Avrupa ülkeleri ve ABD' de yaygın olarak tüketilen ve yumuşak bir dokuya sahip, hafif bir şekerleme olan marshmallowun, eskiden ebegümece kökünden elde edilen unla yapıldığı bilinmektedir. İri yaprakları sarma yapımında ve börek harçlarında kullanılmakta, körpe yaprakları haşlanarak yoğurtlu salatası ile pirinçli yemeği ve kavurması yaygın olarak tüketilmektedir. Ayrıca taze yaprakları salatalarda çiğ olarak, yapraklar ve sürgünleri ise çorbalarda ve haşlanmış sebze olarak tüketilmektedir.

4.18.PAPAVERACEAE

Gelincikgiller; familyası Kuzey Yarı Kürede ve Doğu Asya da yayılış gösterir. 26 cins ve 250 üzerinde türe sahiplik eder. Genel olarak otsu bitkilerden oluşur. Nadirde olsa çalı formunda bitkilerde yer alır. Otsu bitkiler yıllık çalı formunda olanlar ise çok yıllıktır. Aileye ait bitkiler içerisinde ki bazı türlerin içeriğinde barındırdığı alkaloidleri ve afyonları tıpta yaygın olarak kullanılır (Tosunoğlu & Altunoğlu, 2010).

4.18.1.(*Papaver rhoeas*) Gelincik Otu



Görsel 26. *Papaver Rhoeas*

Ülkemizde 16 kadar tek yıllık Papaver türü yetişmekte olup Gelincik (*Papaver rhoeas* L.) türü dünyada ve Anadolu'da oldukça geniş bir yayılış alanına sahip olan ve iyi tanınan bir bitkidir. Bitki 20-90cm boylarında, dik, tek yıllık otsudur. Yaprakları değişik parçalı, çanak yapraklar düşüçüdür. Taç yapraklar kırmızı, bordo veya nadiren beyaz, dip kısımları genellikle siyah renklidir. Kapsül tüysüz, küre şeklinde veya küremsi, tabanda yuvarlaktır. Çiçeklenme dönemi Mart-Temmuz ayları arasındadır (Tosunoğlu & Altunoğlu, 2010).

4.18.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Türkiye Florası'nda 50 taksonla temsil edilen Papaver cinsi tıbbi ve aromatik bir bitki olması bakımından ekonomik değer taşır. Farklı tipte alkaloidlere sahiptir. Papaver rhoeas'ın su distilasyon yöntemi ile toprak üstü kısımlarından elde edilen uçucu yağlar incelenmiştir. Bitkiden elde edilen ekstratta belirlenen 21 bileşenden 2 total yağın % 98,6'sını oluşturur. *Papaver rhoeas* içerisinde bulunan temel bileşenler fitol 52,8%, trikosan 7,8%, pentadekanon 6%, heneikosan 5,3% olarak bildirilmiştir (Doğan & Bağcı, 2014).

Papaver rhoeas kolay ve ekonomik olarak sentezlenmeyen çeşitli biyolojik alkaloidleri sentezleme kapasitesine sahiptir. Bu alkaloidler, özellikle izokinolin türü olan farmakolojik açıdan önemli bileşiklerdir. Papaver alkaloidleri, antioksidan, antimutagenik, antikarsinojenik, antimikrobiyal, anti-inflamatuvar ve antifibrotik aktivitelerle iyi bilinmektedir. Ayrıca, hiperkolesterolemi, diyabet ve ilgili hastalıklar için potansiyel bir tedavi edicidir (Hijazi, et al., 2017).

Gelincik bitkisinin taşıdığı müsilaj, renk maddeleri ve alkaloidler dolayısıyla halk arasında oldukça fazla kullanılan bir bitki olduğu görülmektedir. Genel olarak yatıştırıcı, öksürük kesici, göğüs yumuşatıcı ve hafif uyutucu etkilere sahiptir Gelincik şurubu çiçekler üzerine sıcak su konularak bekletilmesi halinde öksürük kesici olarak kullanılır (Baytop, 1984).

Halk hekimliğinde kullanımı eski tarihlerde ve medeniyetlerde var olan bitki; sakinleştirici olarak kullanılmıştır. Çiçeklerden elde edilen şurup, ağrı kesici ve mide rahatlatıcı etkiye sahiptir. Arpa veya buğdayla birlikte lapa yapılarak kullanımında, anne sütü verimi artırır ve deri üzerinde oluşan yaraların tedavisinde kullanılır.

4.18.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri

Genellikle çiçeklerinden şerbeti yapılarak tüketilir. Çiçeklenmeden önce genç sürgünler haşlandıktan sonra yumurtalı kavurması yapılır. Bursa ilinde muhallebiye renk vermek amacıyla şurubu kullanılır. Yine Marmara bölgesinde kurutulmuş yapraklarından reçel yapılır. Bölge halkının yaz aylarında serinlemek için çiçeklerinden elde ettikleri şerbeti sıkça tükettikleri görülmüştür.

4.19.PLANTAGINACEAE

Sinirotgiller; familyasının anavatanı, Doğu Asya ve Anadolu'dur. Tüm dünyaya dağılmış 275 adet yıllık ve çok yıllık türü kapsar. Yüzyıllar boyu, çeşitli özellikleri nedeniyle halk tıbbında kullanılmıştır. Bazı ülkelerde, *Plantago* türleri, salatalar, çorbalar veya gıda ham maddesi olarak kullanılır. Türün sağlıklı olması, antibiyotik kullanımının azaltılması için hayvan yemlerinde de kullanılmaktadır. Tıbbi ve ekonomik açıdan değeri yüksek olan familyalar arasındadır (Avcı, 2005).

4.19.1.(*Plantago Major lanceolata* L) Sinir Otu



Görsel 27. (*Plantago Major lanceolata* L)

Otsu ve yıllık bir bitkidir. Yapraklar dizilimli, yuvarlak ve içe dönüktür. Yapraklar üzerinde paralel 7-8 damar bulunur. Bu sebepten bazı bölgelerde ot damar otu olarak adlandırılır. Yapraklar tüysüz, gövde hafif tüylüdür. 10-40 cm arasında büyüyebilir. Toprak ısısına göre nisan- temmuz ayları arasında çiçeklenir. Ağustos- eylül arasında tohumlanır. Tohumlar elips şeklindedir. Bitki dere, yol kenarları, patika ve ormanlık alanlarda yetişebilir. Ülkemiz genelinde yaygın bir şekilde görülür ve tüketilir (Tuzlacı, 2006).

4.19.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Plantago major L. yaprakları, dünyanın hemen her yerinde yüzyıllar boyunca yara iyileştirici ve çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılmıştır. Bunlar; deri, solunum organları, sindirim organları, üreme, dolaşım, kansere karşı, ağrı kesici ve enfeksiyonlara karşı hastalıklar dâhildir. *P. major*, polisakaritler, lipidler, kafeik asit türevleri, flavonoidler ve terpenoidler gibi biyolojik olarak aktif bileşikler içerir. Tohumunun dış tabakası, su ile temas halinde şişen ve yüksek viskoziteli bir müsülaj oluşturan polisakaritler içerir. Soğuk suyla tohumlardan ekstrakte edilen polisakaritler,% 61 ksiloz,% 13,2 arabinoz ve% 24 galakturonik asitten oluşur ve kalanın sıcak su özütü,% 78 ksiloz,% 13,2 arabinoz,% 3 galaktoz ve% 6,2 galakturonik asit içerir (Samuelsen, 2000).

Plantago major L. tohumlarından elde edilen polisakaritler son yıllarda dikkat çekmeye başlamıştır. Polisakaritler, güçlü bir jel oluşturarak, hem farmasötik formüller hem de gıda maddeleri için yararlı hale getirerek doğal sistemlerin tutarlılığını geliştirir. Örneğin, *Plantago* çekirdeği kabuğu (psyllium) hızlı çözünen tabletlerin formülünde bir dağıtıcı olarak görev yapar. Bu özellik mayonez ve düşük yağlı yoğurtlarda yağ taklidi olarak kullanılabilmesi yapılan çalışmalar sonucunda önerilmiştir. İçeriğindeki müsülaj boya içeren endüstriyel atık sularını arıtmak için kullanılabilir ucuz ve kolaylıkla temin edilebilecek bir koagülatör görevi görür (Gonçalves & Romano, 2016).

Bileşiminde; pektin, saponin, aucubin, sitrik asit, oksalik asit ve müsülaj içerir. Temizleyici, idrar söktürücü, kan düzenleyici, yara iyileştirici özellikleri vardır. Destile suyu göz losyonu olarak kullanılır. Tentür halinde halk ilacı olarak diş eti hastalıkları tedavisinde kullanılmaktadır. Dâhilen göğüs yumuşatıcı, balgam ve idrar söktürücü, haricen taze yaprakları yaraların tedavisinde kullanılır (Baytop, 1984).

4.19.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri

Ülkemiz genelinde yayılış gösteren bitki, birçok ilimizde yapraklar haşlandıktan sonra etli dolması yapılır. Yapraklar çiğ ve pişmiş olarak tüketilebilir. Genç yapraklar çiğ olarak tüketilirken, geniş yapraklar haşlandıktan sonra kavularak, çorbası ve yemeği yapılır. İçerisinde bulunan Polisakaritler gıda sanayinde kıvam artırıcı olarak kullanıldığı bilinmektedir. Bölge halkının bitki hakkında bilgisi olmadığı görülmüştür.

4.20.PORTULACACEAE

Semizotugiller; familyası üyelerinin çoğunluğu otsu formda olup azda olsa çalı tipinde formları mevcuttur. Amerika ve Avustralya’ da yoğunluktadır. Genellikle sıcak ve sulu bölgelerde yaşam alanı bulur. 20 cins ve 500 türe sahiplik eden bir familyadır. Familyaya ait üyelerin yaprakları etli ve zarlıdır. Ülkemizde 6 cins ve 9 türü yetişmektedir. Ülkemizde bulunan türler gıda ve tıbbi amaçlı kullanılır (Tuzlacı, 2006).

4.20.1.(*Portulaca Oleracea*) Semizotu



Görsel 28. (*Portulaca oleracea*)

Tek yıllık otsu formda bir bitkidir. En belirgin özelliği yapraklarının etli ve sulu oluşudur. Genellikle pürüzsüz ve kırmızımsıdır. Yere yatık tüysüz gövde yapısı, değişimli dizilişe sahip sapsız yeşil ve sarı renkten oluşan iki farklı yaprak kümelerine sahiptir. Çiçekler tek veya ikili gruplar halinde sarı renktedir. Sulu ve mineralli toprakları sever. Türkiye’de ekilen ve yabani olarak yetişebilen, çokça tüketilen sağlıklı bir bitkisidir. Pürpürüm, soğukluk ve semizotu gibi isimlerle anılır. Ülkemizde 6 türü doğal olarak yetişmektedir (Gök, 2011).

4.20.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Semizotu, gıda ve ilaç olarak dünyanın her yerinde tüketilmektedir. Kanlı dizanteri, egzama, yılanık, yılan ve böcek sokmalarında bitkisel ilaç olarak kullanılır. Ayrıca, kanseri önleyici antioksidanların bol miktarda bulunduğu semizotunun bol idrar söktürdüğü, kandaki üre ve benzeri pislikleri temizlediği, içerdiği yüksek oranlı lifiyle, kabızlık çekenlere iyi geldiği, sinir krizleri ve beyin yorgunluğunu geçirdiği, böbrekteki kum ve taşı döktüğü bildiriliyor. Semizotunun, omega-3 yağ asidi bakımından zengin olduğu, kalp hastalıklarını engellediği ve bağışıklık sistemini güçlendirdiğine dair birçok rapor mevcuttur. Antioksidan özelliğın belirteci olarak, Total Fenol bileşiğı incelenen semizotunun, iyi derece antioksidan özelliğe sahip olduğu bildirilmiştir (Velid & Toroğlu Sevil, 2014).

Yabani olarak yetişebilen semizotu, zengin bir besin kaynağıdır. İçeriğinde bulunan, omega-3 yağ asidi ve buna bağıli antioksidan özelliklerinden yıllar boyunca gıda ve ilaç olarak faydalanılmıştır. Omega-3 yağ asidi Kolesterolü düşürür ve trigliserit düzeyini dengeler. Yapısında A,B ve C vitaminleri bulunur. B vitaminine bağıli olarak riboflavin ve niasin içerir. Yüksek A vitamini içeriğı; mide, akciğer ve ağız içi boşluğu kanserlerine karşı doğal bir antioksidan görevi sağlar. Mineral bakımından da zengin olan bitki, önemli diyet kaynaklarını yapısında bulundurur. 100 gr taze yaprakta; Potasyum (494 mg), magnezyum (68 mg), kalsiyum, (65 mg) fosfor(44 mg) ve demir (1.99 mg) bulunur (Uddin ve ark.2014).

Halk hekimliğinde kullanımı olan bitkinin, yöresel isimlerinden birisi olan “soğukluk” ismi, aynı isim ile telaffuz edilen hastalığa karşı uygulanmıştır. Kandaki yağ oranını düşürdüğüne inanılarak kalp ve damar hastalıkları tedavisinde kullanılmıştır.

4.20.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri

Etili ve hafif ekşimsi yapraklarıyla saplarının uca yakın taze kısımlarından pirinçli ve kıymalı yemeğı yapılmaktadır. Yoğurt ve sarımsakla birlikte çiğden mezesi yapılır. Bitkinin sapları ve yaprakları ispanak benzeri hafif asidik ve tuzlu tadı ile lezzetlidir. Taze olarak kullanıldığı gibi İç Anadolu ve Güneydoğu Anadolu“da kurutulmaktadır. Bölgede soğukluk adını verdikleri yemeğinin tüketimi yaygındır.

4.21.POLYGONACEAE

Kuzukulağgiller; otlar, çalılar ve küçük ağaçlardan oluşur. Çoğunlukla Kuzey yarım kürenin ılıman bölgelerinde yaşayan bitkilerdir. Dünya çapında yaklaşık 50 cins ve 1120 tür ile temsil edilir. Çin’de 233 tür ile temsil bulur ve bu türlerin 65 tanesi endemiktir. Bu bitkilerin Çin tıbbında ve ilaç sanayinde kullanımı yaygındır (Anjen, et al., 2003).

4.21.1.(*Polygonum cognatum Meissn*) Madımak



Görsel 29. (*Polygonum cognatum Meissn*)

Doğada nisan aylarından itibaren doğal olarak kırlarda ve yol kenarlarında evlek şeklinde ortaya çıkar. Çok yıllık, sert, silindirik ve sürünücü gövdeli, tohumla ve rizomla çoğalabilen otsu bir bitkidir. Yapraklar koyu yeşil renkli ve 5-7 cm uzunluğundadır. Genelde elips şeklinde ve uçları sivridir. Gövde kırmızımsı ve şeffaftır. Mayıs ayı sonralarına doğru çiçeklenir. Çiçekler pembe renklidir. Çiçeklenen madımak gıda olarak tüketilmez. Madımak Dünya’da Kuzey Doğu Suriye-İran, Kafkasya ve Anadolu da yetişir. 3000 m yüksekte yetişebilen bitki soğuk iklim şartlarına dayanıklıdır (Yazgan & Sağlam, 1992).

4.20.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Madımak ile ilgili çalışmaların çoğu sağlık amaçlı olup çeşitli hastalıklara karşı geleneksel ilaç kullanımına yöneliktir. İçeriğinde bulunan organik asitler bitkiye ekşi bir tat verir. 100 g taze yenilebilen kısmında %73 su, 0,4 g yağ, 1,4g protein, 65 mg C vitamini, 55mg kalsiyum,25 mg sodyum ve 6mg fosfor bulunur. Madımda ayrıca tiamin, riboflavin, niasin ve folik asit bulunmaktadır. Böbrek kumlarının dökülmesi, cilt hastalıkları ve şeker hastalığı tedavilerinde alternatif olan madımağın kökleri kaynatılıp suyu içilmektedir. Bağışıklığı güçlendirdiği bilinen madımak doğum sonrası veya aşırı adet kanamalarında damarları büzücü etkisi ile kanı durdurucu ve pıhtılaştırma özelliği sayesinde kanamalı hastalıkların tedavisinde yıllar boyunca kullanıldığı bilinmektedir (Karaer, 2015).

Çalışmada, madımak bitkisine ait antioksidan kapasite ölçülmüş ve elde edilen sonuçlara göre madımağın yüksek kapasitede olmasa da antioksidan kapasiteye sahip olduğu söylenmiştir. Antioksidanlar, serbest radikal oluşumunu inhibe ederek lipid peroksidasyonunun önüne geçerler. Sonuç olarak bu çalışmada H₂ O₂ eritrositlerde toksisiteye neden olmuş, oluşan bu toksisite üzerine madımak ekstraktının tam olarak olmasa da koruyucu etkisinin olduğu gözlenmiştir (Baş & Pandır, 2012).

Halk hekimliğinde ve Çin tıbbında kullanımı olan ve yüzyıllar boyu böbrek, mide ve şeker hastalıkları tedavisinde kullanılan bitki ülkemizde, İç Anadolu ve Orta Karadeniz Bölgelerinde çok sevilen ve hemen her evde gıda ve ilaç olarak tüketilen bir bitkidir. İnsan kültürüne farklı bir yaklaşım katmak amacıyla gerçekleştirilen gastronomi turizmi öncülüğünde, turistik tüketim ve akademik amaçlı yapılan madımak şenlikleri bölgeden bölgeye değişen mutfak kültürlerinin tanıtılmasına katkı sağladığı görülmüştür.

4.20.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri

İlkbahar aylarında hasadı yapılan bitki, yazlık sebzelerin turfanda olduğu zamanda doğal ve besleyici bir sebze olarak tüketilir veya kışın tüketilmek üzere konservesi yapılır. Madımak ıspanak gibi yemeği yapılarak tüketildiği gibi çorba, kavurma ve pilav şeklinde tüketilir. Kurutulmuş kış aylarında tüketildiği bilinmektedir. Bölge halkı tarafından sıkça kullanılan bir bitkidir.

4.21.2.(*Rumex acetosella* L) Kuzu Kulağı



Görsel 30.*Rumex acetosella* L

Doğada haziran ayından sonra kumlu ve sulu bölgelerde çıkmaya başlar. Yıllık ve otsu bir bitkidir. Yapraklar düz dizilimli ve tüsüzdür. 50-60 cm arasında büyüyebilir. Dünyanın hemen her yerinde yetişen bu türün ülkemizde birçok türü bulunur. Ekşi tadı ve parlak yeşil rengi karakteristik özelliklerindedir. Ağustos- eylül ayları arasında çiçeklenir. Çiçeklendikten sonra tüketilmez (Tuzlacı, 2006).

4.21.2.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Yapraklarda, potasyum tuzu halinde oksalik asit; köklerinde ise, atresen türevleri ve tanenler bulunmaktadır. Vitamin C açısından zengindir. Tüm bitki, dekoksasyon ve şurup halinde kullanılır. Diş eti hastalıklarına karşı, kabızlığı giderici, idrar söktürücü özelliği vardır. Fazla oksalat içerdiği için mesane, böbrek taşı ve gut hastalığı olan kişiler tarafından dikkatli kullanılmalıdır. Köklerinde bulunan anttakinin içeriği, zararsız bir kabızlık gidericidir. Yapraklar potasyum tuzu halinde oksalik asit, kökleri ise tanen içerir. Kökleri, safra söktürücü ve ateş düşürücü olarak kullanılmaktadır (Baytop, 1984).

4.21.2.2.Gıda Kullanım Şekilleri

Genç yapraklar çiçeklenmeden önce toplanır. Yapraklarda bulunan asit ve ekşi tadın verdiği ferahlık iyi bir salata malzemesi olarak tüketilmesini sağlar. Yörede sıklıkla tüketilen bitkinin, ayran ve cacık içinde kullanımını söz konusudur.

4.21.3.(*Rumex crispus L*) Yağlı Efelik-Labada



Görsel 31. (*Rumex crispus L*)

Genellikle kuzey yarı kürede oluşmasına karşın her yere yayılmıştır. 50-100 cm boylarında, çok yıllık, otsu bir bitkidir. Yapraklar, dik gövdeli, saplı, uzunca ve eliptik yapıdadır. Haziran ve eylül aylarında salkım şeklinde yeşil çiçekler açar. Yaprak ve gövde kuzukulağı gibi ekşi değildir. 1600 metre yüksekliğe kadar olan gölgelik ve nemli olan bölgelerde kendiliğinden oluşur (Tuzlacı, 2006).

4.21.3.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Yaprak ve köklerinde bulunan tanenler, idrar söktürücü ve ishal tedavilerinde kullanılır. Anti bakteriyel ve antimikrobiyal etkileri üzerine yapılan çalışmalarda, bitkinin köklerinden elde edilen unlarla yapılan çayların kanı temizleyici etkisi bildirilmiştir. Yine köklerinden elde edilen boyalar gıda ve dokuma sanayinde kullanılır (Baytop, 1984).

4.21.3.2.Gıda Kullanım Şekilleri

İç Anadolu ve Orta Karadeniz bölgelerinde, genç yaprakları çiğ olarak salatalarda kullanılır. İçerisine balık sarılarak ızgarada pişirildiğinde yağlı bitkiden geçen ekşi tat güzel bir lezzet verir. Bölgede yaygın bir şekilde yetişen bitkinin türevli tüketimi söz konusudur. Kurutularak kış aylarında çeşitli otlarla birlikte pancar kavurması yapıldığı bilinir. Yumurtalı kavurması yapılarak yaygın kullanımı söz konudur.

4.22.ROSACEAE

Gülgiller; familyası çiçekli bitkilerden oluşan, 90'dan fazla cins ve yaklaşık 2500 türden oluşmaktadır. Aile öncelikle Kuzey Yarım Küre'nin ılıman bölgelerinde yaşam alanı bulur. Haricen ılıman olan bütün bölgelerde yaşam sürdüğü bilinmektedir. Elma, badem, kiraz, armut, ahududu ve çilek de dâhil olmak üzere önemli gıda ürünlerine sahiptir. Bu bakımdan ekonomik değeri yüksek olan bir familyadır. Gül gibi bazıları süs bitkisi olarak yetiştirilmektedir (Gök, 2011).

4.22.1.(*Amygdalus communis L*)Payem-Çağla



Görsel 32. (*Amygdalus communis L*)

Bademin anavatanı Çin ve Orta Asya olarak bilinir. Badem, seyyahlar vasıtasıyla Yunanistan, Türkiye ve Orta Doğu'ya getirilmiştir. Ağaç formunda olan bitki 6-8 m. boylanır. Bazı hallerde ağaçların boyları 12 m' ye kadar ulaşmaktadır. Toprak istekleri olmayan bitki 2000 m yüksekliklerde büyüyebilir. Kuzey Yarım Kürede bahar aylarında çiçeklenir. Körpe meyveler çiğ olarak tüketilir. Olgunlaşan meyveler içerisindeki çekirdek dış kabuk kırıldıktan sonra çerez olarak tüketilir (Kültür, 2014).

4.22.1.1. Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Çağla tohumlarının ana bileşimini oluşturan vitamin ve minerallerin toplam ağırlığının% 50'sini hücre içi yağ gövdeleri oluşturur. Proteinler ise tohumların yaklaşık % 22-25'ini oluştururken, % 11-12'si diyet lifi niteliğindedir. Son araştırma sonuçları badem tohumlarından besin maddelerinin ve fitokimyasal maddelerin biyolojik olarak erişilebilirliğinin bağırsaktaki kalış süresinin uzatılmasıyla geliştirildiğini ve badem hücre duvarları tarafından düzenlendiğini göstermiştir. Bu düzenleme tohumlar içerisinde bulunan doğal probiyotikler ile gerçekleşir. Bağırsak içerisinde mayalanmayı sağlayan probiyotikler, protein ve kısa zincirli doymamış yağ asitlerinin vücutta kalma süresini uzatarak en yüksek verimliliği sağladığı yapılan araştırmalar sonucunda bildirilmiştir (Esfahlan, 2010).

Badem tohumlarında, protein, demir ve kalsiyumla birlikte yüksek oranda yağ bulunur. Yeterli miktarda karbonhidrat, doymamış yağ, lif, fosfor, kalsiyum, demir, potasyum, magnezyum, çinko, A, B, C ve E vitamini bulunur. Antioksidan "E" vitamini yönünden oldukça zengin olan badem, bu özelliği ile yaşlılık etkilerinden ve pek çok hastalıktan koruyucudur. Badem tüketimi koroner kalp hastalıkları riskini azaltmaktadır. Badem, LDL (kötü huylu) kolesterolü düşürücü etkiye sahiptir. Araştırmalar, düzenli badem tüketenlerin, total kolesterolde % 4-12 oranında düşme olduğunu göstermiştir. İspanya'da 28 ay süren ve 8.865 yetişkin erkek ve kadın üzerinde uygulanan ve Obesity dergisinde yayımlanan çalışmada, haftada en az iki kez badem tüketen kişiler, hiç tüketmeyenlere göre % 31 oranında daha fazla kilo kaybetmiştir.

4.22.1.2. Gıda Kullanım Şekilleri

Çağla olarak adlandırılan yeşil körpe meyveler çiğ olarak tüketildiği gibi. Yine körpe meyvelerden turşu kurularak tüketimi söz konusudur. Güney Doğu Anadolu bölgesinde kuzu eti ile birlikte pişirilerek tatta kebabı yapılır. Olgunlaşan çekirdekler taze veya kurutulmuş-kavrulmuş olarak çerez olarak tüketilir. Gıda sanayinde özellikle şekerleme ve pastane malzemesi olarak fonksiyonel bir kullanıma sahiptir. Gıda sanayi adına ekonomik değeri yüksek olan bir besin maddesidir. Bölgede genellikle yemiş olarak tüketilir. Nadiren yeşil körpe meyvelerden turşu yapılarak tüketildiği gözlemlenmiştir.

4.22.2.(*Rubus sanctus* Schrebe) Böğürtlen



Görsel 33. (*Rubus sanctus* Schrebe)

Çalı formunda çok yıllık ve dikenli bir bitkidir. 1-3 m uzayabilir. Kökleri saçak şeklinde olup yer ve toprak konusunda seçici değildir. Dal uçlarında oluşan çiçekler beyazımsı ve pembemsi olarak gözükür. Sonbahar aylarında olgulaşan meyveler küre biçiminde birleşik ve önce yeşil, sonra kırmızı ve olgunlukta siyahımtırak bir görüntü oluşturur. Ülkemiz genelinde yetişen bitkinin tarımı da yapılmaktadır. Yüksek yamaç bölgelerde görülür.

4.22.2.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Böğürtlen, zengin vitamin, mineral madde içerikleri ve antioksidan kapasitesi ile son yıllarda önem kazanan ve sağlık açısından faydaları hakkında çokça çalışma yapılan yabani bir bitkidir. Bileşiminde A, B ve C vitaminleri ve diyet için gerekli olan lifli yapılar bulunur. 100g meyve içerisinde 5-7g arasında lif bulunur ki bu oran muz, elma ve armut gibi çok tüketilen ve böğürtlene göre daha fazla şeker içeren meyvelerden daha fazla lif oranına sahiptir. Ayrıca yapılarında doğal olarak bulunan doymuş yağ ve kalori oranı da diğer meyvelere göre daha düşüktür (Pehlivan & Güteryüz, 2004).

Nitekim ülkemizde yapılan bir çalışmada “üzümsü meyveler olarak” gruplandırılan meyveler üzerinde yapılan araştırmalar, böğürtlen ahududu ve karadut bitkilerinin bileşiminde; gallic asit, rutin, isoquercitin ve ellagic asit içerikli fenol ve flavonoid bileşiklerin yüksek oranda bulunduğu söylenmiştir. Bunlar içerisinde “ellagic asit” kuvvetli bir anti kanserojen, antimitotagenik etkiye sahip bir fenolik asit olup, anti bakteriyel ve antiviral etkisinin de olduğu belirlenmiştir (Wada & Ou, 2002).

Taze yapraklar tanen, şeker, pektin, inositol, laktik ve oksalik asit gibi organik asitler taşımaktadır. Az miktarda; salisilikait, oksaliksitrik, malik, gürisit'te içermektedir. Böğürtlen meyve ve yaprakların toplam antioksidan kapasitesi ve ORAC, meyve ve yaprakların yeşil (genç) dönemlerinde en yüksek değerlerine sahiptir. Yapraklar büyüdükçe, ORAC değerleri ve toplam fenolik içerik azalır. Bitkiler içerisinde doğal olarak bulunan antioksidanların yaşlanmanın önüne geçtiği ve DNA moleküllerinde zarar veren serbest oksijen radikallerini etkisiz hale getirerek kanserli hücre oluşumu engellediği bilinmektedir. *Rubus sanctus Schrebe içeriğinde bulunan*; fenol, flavon, flavonoidleri yüksek oranlarda içermeleri ve bu maddelerin anti kanserojen, antioksidan rolleri nedeni ile insan sağlığında üzerinde çokça faydalıdır (Wang & Lin, 2000).

Meyveleri uzun yıllardan beri tanınan ve yenen bitkinin; idrar söktürücü, diş eti rahatsızlıkları ve hararet giderici etkileri bilinir.

4.22.2.2.Gıda Kullanım Şekilleri

Böğürtlen, yapısında bol miktarda su ihtiva ettiği için taze olarak depolanması çok mümkün değildir. Bu nedenle çeşitli şekillerde saklanma yoluna gidilen meyvenin en yaygın kullanımı reçel ve marmelat olarak saklanıp tüketilmesidir. Bu durum meyve içerisinde bulunan vitamin ve minerallerinde %15-%40 oranında kayıp meydana getirdiği için meyveden en yüksek kalitede verim alabilmek için taze tüketimi tavsiye edilir. Hemen her bölgede yetişen bitkinin; yaprak, çiçek ve meyvelerinin gıda maddesi olarak kullanıldığı bilinmektedir. Çorum yöresinde yaygın kullanımı taze tüketim ve kış aylarında tüketmek için taze meyveden dondurulma yöntemi ve reçel yapılarak saklanması yaygın kullanımdır.

4.22.3. (*Rosa canina L*) Kuşburnu



Görsel.34.(*Rosa canina L*)

Bilinen rosa cinsinin doğal türlerinin en yaygın ve tanınan türü olan kuşburnu 1,5-3,5 m boylarında çalı formunda bir bitkidir. Çiçekler taç beyaz ya da soluk pembe renklidir. Meyve yumurta şeklinde ya da küremsi 1-2 cm çapında sarımsı kırmızı ya da parlak kırmızı renklere tüysüz veya bazen seyrek tüylüdür. Kuşburnu hendek, çalılık ve kayalık yamaçlarda, orman içi açıklıklar, genellikle kireçli topraklarda yetişmektedir. Ülkemiz genelinde doğal olarak yetişen bitkinin tarımı da yapılmaktadır (Tuzlacı, 2006).

4.22.3.1. Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Kuşburnu ülkemizde doğal olarak yetişen önemli bir A ve C vitamini kaynağıdır. Askorbik asit olarak bilinen C vitamini ülkemizde yetişen kuşburnunda 100g içerisinde 6,10-27,12 mg arasında bulunmaktadır. Bu oran, iyi bir C vitamini kaynağı olarak bildiğimiz limondan çokça yüksektir. Askorbik asit deri, bağ ve kıkırdak gibi dokular içerisinde bulunan kolajenin oluşum ve onarımında rol oynar. Ayrıca Askorbik asit önemli bir anti ve pro oksidan olarak bilinir. Bu özelliği ile birçok ilacın muhtevasında bulunur.

Meyveye rengini veren karoten, likopen ve ksantofiller A vitamin oluşumunda gerekli olan ön madde olması ve antioksidan özellikleri sayesinde sağlık açısından faydalıdır. Likopen serbest radikalleri süpürücü etkiye sahiptir. Günlük tüketimde likopen ihtiyacını karşılamak için tükettiğimiz domates 100g taze ve mevsiminde yetişen meyvede 0,72- 20 mg düzeyindedir. Aynı oranda kuşburnunda bu oran 13-30 mg işlem görmüş ürünlerde 5-9 mg arasındadır. Öyle ki kışın doğal olarak bulamadığımız domates yerine tüketebileceğimiz kuşburnu ve kuşburnundan elde edilen ürünlerden günlük likopen ihtiyacımızı karşılamada bize yardımcı olacak değerlere fazlasıyla sahiptir. C ve A vitaminleri dışında belirli oranlarda B vitaminleri, riboflavin, niasin maddeleri pektin bulunduğu belirtilmektedir. (JA & ES, 1985)

Yapılan çalışmalarda kuşburnu içerisinde bulunan C vitamini miktarının taze ve pişmiş şekillerdeki oranı değerlendirilmiştir. Kurutulup saklanan kuşburnu meyvelerinde önemli bir azalış görülmezken, reçel ve marmelat yapımı sırasında ısıya maruz kalan vitamin ve mineral oranlarında kayıp gözlenmiştir. Bu bakımdan değerlendirildiğinde taze veya kurutulmuş meyvelerin tüketiminin daha faydalı olacağı bildirilmiştir. (Gürkan & Tuzlacı, 2001)

Eczacılıkta kuşburnu meyvesi ve tohumları, bazı ilaçların dış kısmında kullanılmış ve kısmen kuvvetlendirici olarak faydalanılmıştır. Bunun yanı sıra yorgunluk, soğuk algınlığı ve grip benzeri rahatsızlıklar, gastrit ülser ve gastrit mukoza iltihaplarını önlediği, bağışıklık sistemini güçlendirdiği, arterit, siyatik ve diyabete iyi geldiği, diyare gibi intestinal hastalıklar için tonik olarak, ürik asit metabolizma bozuklukları ve gut için diüretik olarak etkili olduğu bilinmektedir.

4.22.3.2.Gıda Kullanım Şekilleri

Kuşburnu Orta Çağ'da yemiş olarak tüketilen ve resmi yemeklerde kuru meyve çerezi olarak ikram edilen değerli bir bitki olarak kayıtlarda bulunmaktadır. Buruk tatlı taç yapraklarının Çinliler tarafından sebze olarak tüketildiği bilinir. Ülkemiz genelinde doğal olarak yetişebilen bitki en yaygın şekilde marmelat ve reçel olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunun yanı sıra kurutulmuş meyve ve yapraklardan yapılan çayı kış aylarında bolca içilmektedir. Yaz aylarında ise marmelatından yapılan meyve suyu tüketildiği bilinmektedir.

4.23.SMİLACACEAE

Dikenuçugiller; familyası kapalı tohumlu ve çiçekli bitkiler grubuna dâhil olan 261 türe sahiplik eder. Otsu, odunsu ve çalı formunda sürünücü ve dikey uzayan türlerdir. Her iki yarım kürenin ılıman bölgelerinde yetişir. Ancak türlerin büyük çoğunluğu tropik Asya bölgelerinde bulunur. Nemli topraklarda yaşam alanı bulmaları daha kolaydır. Smilax türlerinin rizomları ilaç olarak kullanılır.

4.23.1.(*Smilax excelsa* L) Kırçan- Melücan



Görsel35. (*Smilax excelsa* L)

Bitki çok yıllık, sürünücü, dikenli, çalı formunda ve istilacı olan bir türdür. 0-800 m yükseltilerde ormanlık, çalılık alanlarda, yol kenarlarında yayılım göstermektedir. Mayıs-Temmuz ayında çiçeklenen kırçan, bezelye iriliğinde salkımsı meyvelere sahiptir. Meyveler olgunlaştığında, koyu kırmızı rengindedir. Çiçeklenmeden önce, dal uçlarında bulunan kırmızımsı etli ve tüysüz filizler gıda ve ilaç olarak kullanılır.

4.23.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Smilax cinsinin kanser, şeker hastalığı, ülserler ve iltihaplanma gibi cilt hastalıkları gibi çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılan birçok farmakolojik aktivite sergilediği bildirilmektedir. Çalışmalar, Smilax'ın rizomlarının anti bakteriyel, antifungal,

immünomodulator ve hepatoprotektif gibi çeşitli farmakolojik aktivitelere sahip olduğunu ve literatürde yapılan bir araştırmada, birkaç Smilax türünün fenilpropanoid glikozitler, antosiyaninler, flavonoid glikozitler ve steroid saponinler içerdiği gösterilmiştir. Kuzeybatı Anadolu'daki halk tıbbında tıbbi ve ekonomik bir bitki olarak bilinen bitkinin; meme kanseri, mide ağrısı ve şişkinliğini tedavi etmek için kullanıldığı ve doğal bir antioksidan olduğu söylenmiştir (Khaligh, ve diğerleri, 2016).

Smilax excelsa L. yaprak özlerinin antioksidan özelliği, günlük diyet ve halk sağlığında tıbbî özelliklerinden faydalanılmak için Türkiye'nin Karadeniz bölgesinde yaygın olarak kullanılmaktadır. Antioksidanlar, vücudun serbest radikal kaynaklı oksidatif stresin neden olduğu zararlardan koruma yeteneğine sahip yaşamsal maddelerdir. Oksidatif hasarın önlenmesine yardımcı olabilecek doğal antioksidanlar, tıbbi ve beslenme bitkilerinde bulunan polifenoller serbest radikal süpürme aktivitesi için ideal yapısal kimyaya sahiptir. Smilax excelsa L yaprak ve kök özütlerinde bulunan bu polifenoller sağlığa yararlı olabilecek doğal antioksidanların erişilebilir bir kaynağı olarak görülebileceği aktarılmıştır (Özsoy, Can, Yanardağ, & Akev, 2008).

Smilax excelsa L. yaprakları, Türkiye'de Karadeniz bölgesinde, günlük diyet ve halk sağlığında, bahar toksini olarak kullanıldığı bilinir.

4.23.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri

Smilax excelsa L. Yaprak uçlarında bulunan filizler özellikle Ege ve Karadeniz bölgelerinde besin maddesi olarak tüketimi söz konudur. Bahar ayları ile hasat edilen bitkinin uç kısımlardaki filizler haşlanarak salatası, çiğden kavurularak yemeği, pirinç ve bulgurla birlikte pilavı ve saplarıyla birlikte turşusu yapılarak tüketilir. Yöre halkının bitkiden, nadiren kavurma olarak faydalandığı görülmüştür.

4.24.URTICAEAE

Isırganıller; tropik ve subtropikal bölgelerde yaşam alanı bulan, çoğunlukla otsu ve çiçekli bir ailedir. 47 cins ve 1300 türe sahiplik eder. Ülkemizde 25 cinse ait 341 türü bulunmaktadır. Her iki yarım kürede bulunur. 600 üzeri türün Çin tıbbında kullanımı mevcuttur.

4.24.1.(*Urtica dioica*) Isırgan- Yakan Ot



Görsel36. (*Urtica dioica*)

Isırgan otu, çok yıllık, otsu bir bitkidir. Dünyanın dört bir yanındaki tropikal çorak alanlarda yetişir. 2-4 m büyüyebilir. Yapraklar sivri, çiçekler beyaz ve sarımtırak renktedir. Yapraklar ve tohumlar üzerinde tüyler mevcuttur. Tüyler yakıcı etkiye sahiptir. Latince de yakmak anlamına gelen “urere” fiil bitkiye ismini vermektedir. Bitki üzerinde bulunan tüylerin cilt üzerinde oluşturduğu ısırık tedavi edicidir. İnsan üzerinde önemli etkileri nedeniyle şifa bitkisi olarak kabul edilir. Ülkemizde doğal olarak yetişebilen bitkinin son yıllarda tarımı da yapılmaktadır (Akalin, 1993).

4.24.1.1.Tıbbi Kullanım Şekilleri ve Bilimsel Araştırma Sonuçları

Son yıllardaki beslenme ve besin bilimi araştırmaları potansiyel antioksidan etkili bitki ürünleri üzerine yapılan çalışmalarında ısırgan otu ekstresinin total antioksidan aktivitesinin, α -tokoferol ve kuersetin gibi güçlü antioksidanlardan bile daha fazla olduğu belirtilmiştir. Antioksidan ve flavonoidler bakımından zengin olan Türkiye‘de ve dünyada geleneksel tedavide, kanserden korunmada, kanser tedavisinde tamamlayıcı ve destekleyici olarak sıkça kullanılan bir bitki olan *Urtica dioica* üzerine literatürde bilimsel olarak çok fazla çalışma yapılmış ve çalışmalar sonucunda çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılmak üzere birçok ilacın muhteviyatına girmiştir (Fettah, 2010).

Isırgan yapısında; potasyum tuzları, vitamin C, polisakaritler, lignanlar, formik asit, yüksek oranlarda klorofil, flavonoidler, steroller, enzimler, fenilpropanlar, kumarinler, terpenoidler ve lektin içermektedir. Çiçeği ise yüksek oranda fenol ve flavonoid içermektedir. Yapılan araştırmalara göre bitkinin yaprakları 14,4 mg/100g α -tocopherol, 0,23 mg/100g riboflavin, 13 mg/100g demir, 0,95 mg/100g çinko, 873 mg/100g kalsiyum, 75 mg/100g fosfor ve 532 mg/100g potasyum içermektedir. (Palash Mandal, 2009)

Ayrıca K, C, B1, B5 vitaminleri ve pro vitamin A içerir. Yaprak yüzeyinde bulunan yakıcı tüylerinde formik asit, histamin, serotonin ve kolin bulunmaktadır. Yapısında bulunan mineral, vitamin ve etkin maddeler ve kısa zincirli yağ asitleri potansiyel anti kanserojen maddelerdir (Al-Qura'n, 2009).

Halk hekimliğinde ve kullanımı en yaygın bitkilerin başında gelen ısırgan otu; başta kanser olmak üzere böbrek, idrar, felç, mide, kemik erimesi, kabızlık, romatizma, sarılık ve tansiyon hastalıkları tedavisinde kullanılır.

4.24.1.2.Gıda Kullanım Şekilleri

Ülkemizde hemen her yerde yetişen ve gıda maddesi olarak kullanılan ısırgan otu, yöre halkının da yaygın bir biçimde kullandığı bir bitkidir. Yörede; çorba, börek iç malzemesi, pilav ve haşlandıktan sonra salatası yapılmaktadır.

Tablo 4.2. Tedavi Amaçlı En Yaygın Kullanılan Bitkiler

Tür Adı Yöresel Adı	Kullanılan Rahatsızlık (Genel)	Kullanılan Rahatsızlık (Spesifik)	Kullanılan Kısım	Kullanım Şekli	Referans
<i>(Rhus Coriaria L)</i> Sumak	Antioksidan Diş Eti Ateş Düşürücü Solunum	Farenjit	Yapraklar	Lapa Çay	(Nasar-Abbas & Halkman, 2004)
<i>(Foeniculum vulgare)</i> Arapsaçı	Antioksidan Solunum	Infantil Kolik	Yapraklar	Çay	(Özkan & Gürbüz, 2000)
<i>(Taraxacum officinale)</i> Karahindiba	Sindirim Sistemi Hepatit	Kanser	Kökler		(Türkoğlu, 2000)
<i>(Capparis spinosa L)</i> Kapari	Tansiyon Diyabet	Trombosit(Kan Pulcuğu)	Çiçekler	İlaç	(Ziyyat, 1997)
<i>(Cornus mas)</i> Kızılcık	Mukoza Basur	Diyabet	Meyveler	Şerbet	(Baytop, 1984)
<i>(Glycyrrhiza glabra)</i> Meyan Kökü	Baş ağrısı Sindirim sistemi	Kolon Kanseri	Kökler	Şerbet	(Arlı & Kızıl, 2002)
<i>(Mentha Pulegium L.)</i> Narpuz	Solunum Yolları	Karaciğer	Yapraklar	Çay	(Mahboubi&Ghasem Haghi, 2008)
<i>(Asparagus officinalis L)</i> Kuşkonmaz	Ateş Düşürücü	Kalp Sedatifi	Filiz	Lapa	(Sancaktaroğlu & Kumlay, 2011)
<i>(Malvasylvestris L)</i> Ebe Gömeçi	Solunum Yolları	İskelet Yapı- Bronşit	Yapraklar	Çay	(Cleverson, 2011)
<i>(Portulaca Oleracea)</i> Semizotu	Antioksidan	Kalp Rahatsızlıkları	Yapraklar	Lapa	(Velid & Toroğlu Sevil, 2014)
<i>(Polygonum cognatum Meissn)</i> Madımak	Antioksidan	Diyabet	Yapraklar	Lapa Çay	(Baş & Pandır, 2012)
<i>(Rumex acetosella L)</i> Kuzukulağı	Böbrek Diyare	Gut	Yapraklar	Lapa	(Al-Qura'n, 2009)
<i>(Amygdalus communis L)</i> Çağla	Diyet Antioksidan	Kolesterol	Meyveler	Çiğ	(Bayatlı, 1989)
<i>(Rubus sanctus Schrebe)</i> Böğürtlen	Vitamin C	Anti Kanserojen	Yapraklar Meyveler	Çay Çiğ	(Wada & Ou, 2002)
<i>(Rosa canina L)</i> Kuşburnu	Anti Viral Vitamin C	Pro Oksidan- Kolojen	Yapraklar Meyveler	Çay Çiğ	(Gürkan & Tuzlacı, 2001)
<i>(Smilax excelsa L)</i> Kırçan	Antioksidan	Kanser	Filizler	Lapa	(Khaligh, ve diğerleri, 2016)
<i>(Urtica dioica)</i> Isırgan	Felç-Nöroloji	Anti Kanserojen	Yapraklar	Çay Lapa	(Fettah, 2010)

Tablo 4.3. Çorum İlinde Bulunan Bazı Bitkilerin; Protein, Karbonhidrat, Yağ Ve Bazı Mineral Madde Oranları.

Bitki türleri	Protein G/100g	Karbon Hidrat G/100g	Yağ G/100g	Mineral Mg/100g					Referans
				K	Ca	P	Fe	Zn	
<i>Amaranthus Retroflexus</i>	13.56	65.25	7.02	508	15.9	557	7.61	2.87	(Caselato-Sousa, 2012)
<i>Rhus Coriaria L</i>	4.7-8.1	32.30	13-37	461	97	297	4.61	19.3	(Ünver, Özcan, Koşar, & Arslan, 2007)
<i>Oenanthe pimpinelloides L</i>	4.2	7	0.8	452	30.9	236	1.2	12.3	(Haidar, 2001)
<i>Foeniculum vulgare</i>	22.05	8	0.5	414	46	435	0.7	3.2	(Kaya ve ark,2000)
<i>Taraxacum officinale</i>	1.7	4.7	0.3	420	100	-	0.9	-	(Atasoy, 2010)
<i>Borago Officinalis</i>	1.8	3.1	0.7	470	93	223	3.3	5.7	(Bandonien & Murkovic, 2002)
<i>Nasturtium officinale R. Br</i>	3,4	1.3	7.7	330	120	450	10.5	-	(Günlü, 2001)
<i>Brassica juncea</i>	16.3	11.83	22.52	-	430	-	-	-	(Özcan, Akgül, & Bayrak, 1998)
<i>Berberis vulgaris l.</i>	5.3	32.02	6.4	435	41.72	19.6	3.89	7.8	(Demir H. , 2006), (Ceylan & Yücel, 2015)
<i>Capparis spinosa L</i>	24.01	4.9	0.9	40	67	65	9	4.3	(Ziyyat, 1997)
<i>Stellaria media vill (L)</i>	14.5	63.9	2.4	-	-	-	-	-	(Sürmeli, Sakçalı, & Serin, 2000)

Tablo 4.4. Çorum İlinde Bulunan Bazı Bitkilerin; Protein, Karbonhidrat, Yağ Ve Bazı Mineral Madde Oranları Devamı

Bitki türleri	Protein G/100g	Karbon Hidrat G/100g	Yağ G/100g	Mineral Mg/100g					Referans
				K	Ca	P	Fe	Zn	
<i>Chenopodium album</i>	24	45	5	-	230	50	25	-	(JA & ES, 1985)
<i>Lamium sp</i>	24.9	-	-	590	120	-	10	-	(Deveci, Cınbirtoğlu, & Demirkol, 2016)
<i>Asparagus officinalis L</i>	2.5	5	0.2	278	22	65	1	-	(JA & ES, 1985)
<i>Portulaca oleracea</i>	26	50	4	494	65	44	2	-	(Uddin, Juraimi, Hossain, Nahar, & Rahman, 2014)
<i>Polygonum cognatum Meissn</i>	1.4	5	0.4	-	25	6	-	-	(Karaer, 2015)

Tablo 4.3' içerisinde belirtilen, yörede kendiliğinden yetişen bazı bitkilere ait besinsel değerler incelendiğinde. 100g kuru madde de en yüksek protein değerine sahip bitkinin (26g/100g) oran ile *Portulaca oleracea* (semizotu) . En yüksek karbonhidrat değerine sahip bitkinin (65.25g/100g) oran ile *Amaranthus Retroflexus* (karagöz otu) ve en yüksek yağ oranına sahip bitkinin (17-37g/100g) oran ile *Rhus Coriaria L* (sumak) bitkisine ait olduğu görülmektedir. Değerlendirmeye alınan bitkilere ait mineral madde oranlarına bakıldığında. K 590mg/100g *Lamium sp* (ballıbabası). Ca 430mg/100g *Brassica juncea* (kaldirik). P 557mg/100g *Amaranthus Retroflexus* (karagöz otu). Fe 25mg/100g *Chenopodium album* (sirken) ve Zn oranının en yüksek seviyede 19.3mg/100g ile *Rhus Coriaria L* (sumak) bitkisi içerisinde bulunduğu görülmüştür.

Tablo 4.4. Elde Edilen Bitkilerin İngilizce, Latince, Türkçe Ve Yöresel İsimleri

İngilizce Adı	Latince Adı	Türkçe Adı	Yöresel İsimleri
Redroot Pigweed	<i>Amaranthus Retroflexus</i>	Hoşkiran otu	Karagöz Otu
Elm-leaved sumach	<i>Rhus Coriaria L.</i>	Sumak	Tetre- Tetire
Arum	<i>Arum orientale Bieb</i>	Nivik	Tırşık-Livik- Nivik
Ground Elder	<i>Aegopodium podagraria L</i>	Keçi ayağı	Mendek
Meadow Parsley	<i>Oenanthe pimpinelloides L</i>	Kazayağı	Gazyak
Fennel	<i>Foeniculum vulgare</i>	Rezene	Arapsaçı-Anason Otu
Rubber Dandelion	<i>Taraxacum officinale</i>	Karahindiba	Çıtlık- Sakız Otu
	<i>Trapogon Angustifolium</i>	Tekeşakalı	Tekercan
Salsify	<i>Tragopogon latifolius var. Angustifolius</i>	Yemlik	Yemelik
Borago	<i>Borago Officinalis</i>	Hodan	Kaldirik- balık otu
Watercress	<i>Nasturtium officinale R. Br</i>	Su teresi	Su Teresi
Jointed Charlock	<i>Raphanus raphanistrum L.</i>	Turp otu	Turp Otu
Mustard herb	<i>Brassica juncea</i>	Hardal otu	Hardal Otu
Shepherd's-purse	<i>Capsella bursa Pastoris (L.)</i>	Çobançantası	Kuşekmeği Kuş-kuş
Berberis	<i>Berberis vulgaris l.</i>	Kızamık otu	Karamuk Diken üzümü
Caper plant	<i>Capparis spinosa L</i>	Kapari	Gebere- Gebre- Gevil
Common chickweed	<i>Stellaria mediavill (L)</i>	Kuş otu	Serçe Otu -Cıvcilik
Lamb's Quarters	<i>Chenopodium album</i>	Sirken	Yabani ıspanak
Cranberry	<i>Cornus mas</i>	Kızılıcık	Zoval
Rootstock	<i>Glycyrrhiza glabra</i>	Meyan kökü	Bıyan
Dead nettle	<i>Lamium sp</i>	Ballıbaba	-
Pennyroyal herb	<i>Mentha Pulegium L.</i>	Yabani nane	Narpuz- Yarpuz
Garden Asparagus,	<i>Asparagusoﬃcinalis L</i>	Kuşkonmaz	Göcen- Menevcür
High Mallow	<i>Malvasylvestris L</i>	Ebegümeçi	Kömeç- Ebem Otu
Red Poppy, flowers	<i>Papaver rhoeas</i>	Gelincik otu	
Ribwort plantain	<i>Plantago Major L</i> <i>Plantago lanceolata L</i>	Sinir otu	Damar Otu
Pursley	<i>Portulaca oleracea</i>	Semizotu	Soğukluk-Pürpürüm
Knotgrass(knotweed)	<i>Polygonum cognatum Meissn</i>	Madımak	Pancar
Sorrel	<i>Rumex acetosella L</i>	Kuzukulağı	Ekşimik- Ekşi Ot
Curly duck	<i>Rumex crispus L</i>	Labada	Evlik-Efelik- Yağlı Ot
Amygdalus	<i>Amygdalus communis</i>	Çağla	Payem
Blackberry	<i>Rubussanctus Schrebe</i>	Böğürtlen	-
Rosehip	<i>Rosa canina L</i>	Kuşburnu	-
Prickly ivy	<i>Smilax excelsa L</i>	Kırçan	Melücan- Diken Ucu
Dead nettle	<i>Urtica dioica</i>	Isırgan	Yakan Ot- Dalama

5.YÖRESEL VE TARAFIMIZDAN GELİŞTİRİLEN TARFİLER

Yabani bitkilerden yapılan yemeklere yurdumuzda genel olarak "ot yemekleri" denilmektedir. Bu alanda yararlanılan bitkilerin çoğunluğu otsu özelliktedir. Ancak yarı çalı, çalı veya ağaç şeklindeki bitkilerin genç, körpe, henüz kartlaşmamış sürgünleri de yemek yapımında kullanılırlar. Bu bakımdan ot yemekleri terimi, otsu yapıdaki bitki kısımlarından yararlanılarak yapılan yemekler için kullanılan genel bir terim haline gelmiştir.

Akdeniz ve Ege bölgelerimizle bütünleşen ot yemekleri aslında Türk mutfak kültürünün bir parçası olarak karşımıza çıkmaktadır. Türkiye' nin farklı coğrafi bölgelerinde yetişen otlar ve bu otlardan yapılan ot yemekleri, içerisinde bütün bölgelerimizle birlikte Türk mutfak kültürünü oluşturduğu görülmektedir. Gıda olarak kullanılan bu otsu bitkiler; çiğ olarak, haşlanarak veya haşlanıp süzildükten sonra içerisine bulgur, pirinç katılarak, yumurtalı veya yumurtasız, sarımsaklı yoğurt ilave edilerek veya sarma şeklinde kullanılmaktadır. Yabani otların kullanıldıkları yemekler ve kullanılma biçimleri, yöre halkının beslenme alışkanlıkları ile ortaya çıkmış ve herhangi bir değişime uğramadan günümüze kadar geldiği görülmüştür. Yabani otlardan, sebze yemekleri, çorbalar, sarma ve salatalar yapıldığı gibi, bu otlar çay olarak da tüketilmektedir. Özel aromaya sahip olanları taze ya da kurutularak tatlandırıcı amaçlı kullanılmaktadır. Çiğ olarak salatası yapılan ya da söğüş olarak yenen otların başlıcaları; yemlik, kuzukulağı, yabani semizotu, ısırgan otu, yarpuzdur. Geniş yapraklı labada, yabani turp yaprağı, yabani hardal gibi otlar sarma yapımında pazı gibi kullanılmaktadır. Küçük yapraklı ve sürgün şeklindeki madımak, ebeğümece, hindiba, kazayağı, menevcür gibi otlar kıymalı, bulgurlu, pirinçli yemekleri yapılarak, geniş ve küçük yapraklı otlar ise börek, saç böreği ve gözleme yapımında kullanılmaktadırlar.

Bu bağlamda Çorum ilinde gerçekleştirdiğimiz çalışma sonucunda. Ulaştığımız 24 familyaya ait 36 tür bitkiden; çorba, salata, ekmek, gözleme, pilav, turşu, reçel, marmelat ve kavurma şeklinde olmak üzere 32 adet yöresel ve günümüze uyarlanmış tarifler, hem insan sağlığına hem de gastronomi adına geleneksel tatların tanıtılması amacıyla reçete ve fotoğrafları ile birlikte çalışmamıza eklenmiştir.

5.1.Karagöz Otu Çorbası



Malzemeler(2-4 kişilik)

- 10-12 Dal Karagöz Otu
- 2 Yemek Kaşığı Mısır Unu
- 1 Çay Bardağı Süt
- 1 Çay Kaşığı Kimyon
- 1 Çay Kaşığı Karabiber
- 2 Çay Kaşığı Tuz
- 6 Bardak Su
- 4 Yemek Kaşığı Ayçiçeği Yağı

Sosu İçin

- Kırmızı Toz Biber Ve Sıvıyağ

Hazırlanışı

Ayçiçek yağını derin bir tencerede kızdırın. Yıkayıp süzdürdüğümüz otları el yardımıyla küçük parçalara ayırın. Kızdırdığımız yağ içerisinde otları, orta ateşte tahta kaşık yardımıyla 5 dk kavurun. Baharatları ve tuzu ekleyin. Ayrı bir kap içerisinde; mısır unu, su ve sütü karıştırın. Karıştırdığımız terbiyeyi tencereye ilave edin ve kaynamaya bırakın. Kaynadıktan sonra kısık ateşte 10 dk pişirin. Pürüzsüz bir kıvam elde etmek için karıştırıcı yardımı ile inceltin. İsteğe göre sos ilave ederek sıcak servis edin. Afiyet olsun.(Kaynak Kişi 12)

5.2.Sumak Ekşisi



Malzemeler

- 5 Salkım Sumak Meyvesi
- 2 Litre Su

Hazırlanışı

Hasat edilip kurutulmuş sumak meyvelerini 2 saat soğuk olmayan suda bekletin. Oluşan suyu bir süzgeçten geçirerek temiz bir tencereye alın ve kaynamaya bırakın. Kaynama sırasında üzerinde oluşan köpükleri kevgir yardımıyla alın. Oluşan sulu ekstratın içindeki tortuların dibe çökmesi için karıştırmadan sabaha kadar bekletin. Dipte oluşan tortuyu kaldırmadan sumak ekşinizi saklayacağınız kaplara alın ve 3-4 gün güneşte bekletin. Yemeklerinizde kullanmak üzere sumak ekşinizi muhafaza edeceğiniz yere kaldırın. Ekşilik eşiğinize göre su miktarında değişiklik yapabilirsiniz. Afiyet olsun.(Kaynak Kahramanmaraş Belediyesi)

5.3.Livik Pilavı



Malzemeler (4 kişilik)

- 1 Bağ
- ½ Kuru Soğan
- 2 Adet Gün Kuru
- 1 Kaşık Erik Ekşisi
- 100 gr Bulgur
- 2 Yemek Kaşığı Sıvı Yağ
- Tuz
- 3 Bardak Su

Hazırlanışı

Kaynayan suya temizlenmiş livik yapraklarını atın 5 dk haşladıktan sonra soğuk su içerisine alın. Bir tencere içerisinde sıvı yağı kızdırın. İnce doğranmış soğanları yağ içerisinde kavurun. Kavrulmuş soğanların üzerine bulguru ekleyin. Haşlanmış livik yaprakları ve gün kurularını doğrayın ve kavrulmuş malzemenin üzerine ekleyin. Tuzunu ilave edin. Sıcak suyu pilavın üzerine ekleyin ve kapağını kapatın. 10 dk kısık ateşte bulgurlar şişene kadar pişirin. Dinlendikten sonra üzerine erik ekşisi ilave ederek servis edin. Afiyet olsun.(Kaynak Kişi 21)

5.4.Kaba Saba Pancar Kavurması



Malzemeler(4 kişilik)

- Damar Otu
- Ebe Gömeci
- Ballıbaba
- Kızamık
- Kazayağı
- Mendek
- Zeytin Yağı
- Sarımsak
- Tuz

Hazırlanışı

Yağı derin bir tencerede kızdırın. Sarımsakları havan yardımıyla veya bıçakla ezin ve yağda kavurun. Yıkayıp suyunu süzdürdüğümüz otları eşit şekillerde ellerinizle yırtın. Tencereye ilave edin. Tahta kaşık yardımıyla kavurun. Tuzunu ilave edip 5 dk pişirin. Bu sırada kapağını kapatmayın. Yumuşayan otları servis tabağına alıp üzerine yoğurt ilave edin. Afiyet olsun.(Kaynak Kişi 35.)

5.5.Mantarlı Arap Saçı Kavurması



Malzemeler (4 kişilik)

- 400 Gr İstiridye Mantarı
- 4-5 Dal Arap Saçı
- Sarımsak
- Zeytin Yağı
- Karabiber
- Tuz

Hazırlanışı

Yanmaz bir tavada yağı kızdırın ve doğradığınız mantarları yüksek ateşte suyunu bırakmadan sürekli karıştırarak kavurun. Sarımsak ve arapsaçını ekleyin. Ocağımızın altını orta ateşe alarak keskin kokusunu verene kadar kavurmaya devam edin. Tuz ve karabiberi ekleyip karıştırdıktan sonra altını kapatın. (Keskin kokudan haz almayanlar tadı dengelemek için meyve kuruşu ilave ederek pişirebilir.) Afiyet olsun. (Kaynak Kişi 40)

5.6.Patatesli Karahindiba Kavurması



Malzemeler(4 kişilik)

- 500 Gr Karahindiba
- 1 orta boy soğan
- 1 adet kaypa biber
- 1 adet patates
- Zeytinyağı
- Tuz

Hazırlanışı

Kaynamakta olan suya, yıkadığımız karahindiba otlarını atın ve 5 dk haşlayın. Ayrı bir tava içerisinde yağı kızdırın. Sırasıyla, soğan ve biberleri kavurun. Ayrı bir tava içerisinde küp şeklinde doğranmış patatesleri kızartın. Bütün malzemeleri geniş bir tava içerisinde kavurmaya devam edin. Tuz ve isteğe göre baharat ilave edip servis edebilirsiniz. Afiyet olsun.(Kaynak Kişi 66)

5.7.Otlu Ekmek



Malzemeler (4-6 kişilik)

- 300 Gr Un
- 10 Gr Kurutulmuş Yemlik
- 10 Gr Kurutulmuş Tekercan
- 10 Gr Yaş Maya
- 5 Gr Tuz
- 1 Yumurta Sarısı
- 1 Kaşık Zeytin Yağı

Hazırlanışı

Kurutulmuş otları su içerisinde yumuşaması için bekletin. Bir kap içerisinde un, tuz ve mayayı karıştırın. Kulak memesi kıvamından biraz sert bir hamur elde edin. Yumuşayan otları hamura ilave edin. Güzelce yoğurun ve mayalanması için oda sıcaklığında bekletin. Üzerine yumurta sarısını sürün. Pişireceğiniz kabı güzelce yağlayın ve hamurunuzu yerleştirin. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında 30-35 dk pişirin. Afiyet olsun.(Kaynak Kişi 95)

5.8.Kaldirik Sarması



Malzemeler (4 kişilik)

- 2 bağ kaldirik otu
- 1 ay bardağı pirinç
- 1 ay bardağı sıvı yağ
- 1 soğan
- Karabiber
- Tarçın
- Yoğurt

Hazırlanışı

Kaldirik otlarını bir gün önceden salamura edin. İ malzemesi için tencerede yağı kızdırın ve soğanları pembeleşinceye kadar kavurun. zerine önceden ıslatmış olduğunuz pirinçleri ilave ederek kavurmaya devam edin. Baharatları ve tuzu ilave edin. Üzerini aşmayacak şekilde su ilave hafif diri pişirin. Salamura ettiğimiz kaldirik yapraklarını soğuyan i malzemesi ile sarın. Sarmayı pişireceğimiz tencerenin tabanını yapraklarla dşeyin. Sardığımız malzemeleri dizin. Üzerini geçecek şekilde ılık su ve yarım çay bardağı sıvı yağ ilave edin. 30 dk kısık ateşte pişirin. İsteğe göre üzerine yoğurt ile birlikte sıcak veya soğuk servis edin. Afiyet olsun.(Kaynak Kişi 119)

5.9.Turp Otu Salatası



Malzemeler (4 kişilik)

- 1bağ Turp otu
- Ton balığı
- Beyaz peynir
- Mısır
- Nar ekşisi
- Zeytinyağı
- Tuz

Hazırlanışı

Temizlediğimiz turp otlarını kaynamakta olan suda haşlayın. Haşlanan turp otlarını soğuk olan su içerisine alın. Soğuyan otlarınızı süzdürün ve servis tabağına alın. Üzerine mısır, balık ve peynirleri ilave edin. Nar ekşisi, zeytinyağı ve tuzu karıştırıp salata üzerine dökün. Afiyet olsun. (Kaynak Kişi 38)

5.10.Hardal Otu Salatası



Malzemeler (4 kişilik)

- 1 bağ hardal otu
- 1 havuç
- 50 gr kuru üzüm
- Tahin
- Zeytinyağı
- Limon
- Tuz

Hazırlanışı

Hardal otlarını yıkadıktan sonra eliniz yardımıyla parçalayın. Bir kap içerisine havuçları rendeleyin. Kuru üzümleri ekleyin. Bütün malzemeleri karıştırın ve servis tabağına alın. Üzerine sos ve tahini ilave ederek servis edin. Afiyet olsun.(Kaynak Kişi 27)

5.11.Dürüm



Malzemeler (porsiyon)

- Kuşekmeği
- Cıvcılık
- Su teresi
- Zeytinyağı
- Limon
- Tuz
- Lavaş için (un-su-tuz)

Hazırlanışı

Derin bir kap içerisinde lavaş için kulak memesi kıvamında bir hamur yoğurun. Dinlenen hamurunuzu merdane yardımı ile açın. Teflon tava içerisinde orta ateşte pişirin. Temizlediğiniz otlarınızı dürüm ekmeğiniz içerisine koyun. Üzerine tuz, limon ve yağı ekleyin. İsteğe göre içerisine çökelek ve soğan koyarak tüketebilirsiniz. Afiyet olsun.(Kaynak Kişi 4)

5.12.Kapari Turşusu



Malzemeler

- 300 gr kapari çiçeği
- 200 gr kapari kapuzu
- 40 gr tuz
- 20 gr sirke
- Su

Hazırlanışı

Hasat edilen kapari çiçek ve meyvelerini bol su ile yıkayın. Temiz bir kavanoz içerisinde üzerini geçecek şekilde su ile doldurun. Bu şekilde 10 gün ışık almayan bir ortamda bekletin. Acı aromasını bırakan çiçek ve meyveleri bol su ile yıkayın. Salamura edeceğiniz kavanoz içerisine alın. Üzerine tuz, sirke ve suyu ilave edip ışık almayan serin bir yere kaldırın. Rengi koyulaştığında kontrol edip tüketin. Afiyet olsun. (Dodurga Belediyesi)

5.13.Kapari Soslu Levrek



Malzemeler (porsiyon)

- Yarım fileto levrek
- Kapari çiçeği
- 1 adet domates
- 1 diş sarımsak
- Zeytinyağı

Hazırlanışı

Kılçıkları alınmış levreği teflon bir tavada her iki tarafı kızarana kadar pişirin. Ayrı bir sos tenceresi içine yağı koyun ve kızdırın. Üzerine sarımsak ve kabukları soyulmuş domatesleri ekleyin. Suyunu çeken domates sosun üzerine kapari çiçeklerini ekleyin. Kızarttığınız levreği servis edeceğiniz tabağa alın. Üzerine hazırladığınız sosu ekleyin. Afiyet olsun.

5.14.Yoğurtlu Sirken Kavurması



Malzemeler (4 kişilik)

- 2 bağ sirken
- 1 adet soğan
- 1 diş sarımsak
- Yoğurt
- Kırmızı toz biber
- Tuz

Hazırlanışı

Derin bir tencerede yağı kızdırın. Soğanları pembeleşinceye kadar kavurun. Üzerine temizlediğiniz sirken otlarını ekleyin ve kavurun. Çok az su ve tuzunu ekleyip orta ateşte 10 dk pişirin. Üzerine yoğurtlu sarımsak ve sos ekleyerek servis edin. Afiyet olsun.(Kaynak Kişi 14.)

5.15.Gelin Boreği



Malzemeler (4 kişilik)

- 250 gr Bııırdak otu
- 1 adet soğan
- 1 ay bardağı sıvı yağ
- 200 gr un
- 1 tatlı kaşığı yaş maya
- 1 adet yumurta sarısı
- Tuz
- Su

Hazırlanışı

Bir miktar sıvı yağı bir tavada kızdırın. Soğanları kızdırdığınız yağ içerisinde kavurun. Üzerine Bııırdak otlarını ekleyin. Tuzunu ekleyip 10 dk kavurun. Soğuması için bir kenara alın. Derin bir kap içerisinde hamurunuzu kulak memesi kıvamında yoğurun. Mayalanan hamuru 4 eşit beze ye ayırın ve merdane yardımıyla açın. Her beze arasına kalan sıvıyağınızı sürün. En üst kısma hazırladığınız i malzemesini yerleştirin. Bir baştan başlayarak hamurunuzu katlayın. Daha sonra bir ucundan tutarak bir daire çiziniz. Pişireceğiniz tepsiye alın. Üzerine yumurta sarısını sürün. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında 25 dk pişirin. Afiyet olsun.(Kaynak Kişi 12)

5.16.Kızılıcık Tarhanası



Malzemeler (4 kişilik)

- 40 gr kızılıcık tarhanası
- 1 litre su
- 10 gr sıvı yağ
- 1 diş sarımsak
- Tuz
- Tane mısır

Hazırlanışı

Tarhanayı ılık su(1 lt) içerisinde yumuşayıncaya kadar bekletin. Tencereye yağı ilave edin. Kızan yağ içerisinde sarımsağı ekleyin. Kısık ateşte kavurun. Yumuşayan tarhanaları pürüzsüz hale getirin ve tencereye ilave edin. Orta ateşte kaynayıp kıvam alana kadar karıştırın. Kısık ateşte 30 dk pişmeye bırakın. Ekşi tadı bastırmak için üzerine mısır ekleyerek servis edin. Afiyet olsun.(Kaynak Kişi 50)

5.17.Meyan Kökü Şerbeti



Malzemeler (8 kişilik)

- 20 gr kurutulmuş meyan kökü
- 2 litre su

Hazırlanışı

Kurutulmuş meyan köklerini derin bir kap içerisine alın. Ayrı bir tencerede suyu kaynatın. Su 20 derece sıcaklığa düştüğünde meyan kökleri üzerine dökün ve oda sıcaklığında 8-10 saat bekletin. Bekletilen şerbeti, tabanda oluşan tortuyu almamaya dikkat ederek tülbent yardımıyla sürahiye süzün. Köklerde kalan şerbeti elinizle sıkarak tülbent üzerinden sürahiye süzün. Şerbeti soğuk bir şekilde tüketin. Şerbetinizi isteğe göre karanfil ve tarçın ile lezzetlendirebilirsiniz. Afiyet olsun. (Arlı & Kızıl, 2002)

5.18.Bulgurlu Ballıbaba Kavurması



Malzemeler (4 kişilik)

- 400 gr ballıbaba otu
- 40 gr bulgur
- 1 orta boy soğan
- 1 diş sarımsak
- Sıvıyağ
- İ sot
- Tuz

Hazırlanışı

Bir tencere içerisinde yağı kızdırın. Soğanları orta ateşte hafif kavurun. Yıkanmış bulgurları ekleyip kavurmaya devam edin. El yardımıyla parçaladığınız ballıbaba otlarını ilave edin. Sarımsak ve baharatları ilave edip 2-3 dk daha kavurun yarım su bardağı su ilave edip suyu çekinceye kadar pişirin. Dinlenen pilavınızı karıştırıp sıcak veya soğuk olarak tüketebilirsiniz. Afiyet olsun.(Kaynak Kişi 59)

5.19.Üç Otlı Kuşkonmaz Kavurması



Malzemeler (4 kişilik)

- 1 demet kuşkonmaz (8-10 adet)
- Yarım bağ efelik otu
- Yarım bağ ebe gömeci
- Sıvı yağ
- 1 adet yumurta
- 1 orta boy soğan
- 1 diş sarımsak
- Tuz

Hazırlanışı

Bütün otları ayrı tencerelerde acı suyu çıkana kadar haşlayın. Ayrı bir tencere içerisinde yağı kızdırın. Soğan ve sarımsağı kısık ateşte kavurun. Haşlayıp süzdüğünüz kuşkonmazları gövdeleri yumuşayana kadar, soğan ve sarımsakla birlikte kavurmaya devam edin. Diğer otları ilave edin. Otların canlılığı çok kaybolmadan yumurtayı kırıp karıştırın. Tuzunu ilave edip servis edin. Afiyet olsun.(Kaynak Kişi 70)

5.20.Pirinçli Ebe Gömece



Malzemeler(4 kişilik)

- 400 gr ebe gömece
- 1 orta boy soğan
- 20 gr pirinç
- 1 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 2 kaşık sıvı yağ
- Karabiber
- Tuz

Hazırlanışı

Soğanları bir tencerede pembeleşinceye kadar kavurun. Üzerine yıkanmış otları ekleyin. Salça ve sarımsağı kavurduktan sonra baharatları ekleyip 1 su bardağı su ilave edin. Ayrı bir yerde ıslanmış olan pirinci ekleyin. Kaynadıktan sonra orta ateşte pirinçler şişene kadar pişirin. İsteğe göre sarımsaklı yoğurt ile servis edin. Afiyet olsun.(Kaynak Kişi 79)

5.21.Gelincik Reçeli



Malzemeler

- 200 gr gelincik çiçeği
- 200 gr toz şeker
- 80 gr su
- Limon tozu
- Tereyağı

Hazırlanışı

Gelincik çiçeklerini, dip kısımlarındaki siyah bölgelerini temizledikten sonra su içerisinde bekletin. Tencereye şeker ve suyu ilave edip koyu kıvamlı bir şerbet elde edin. Temizlenen gelincik çiçeklerini süzdürüp, şerbete ilave edin. 5 dk birlikte pişirdikten sonra tereyağı ve limon tuzunu ilave edip güneşte bekletin. Rengi kırmızılaşıp, soğuyan reçelinizi kavanoz içerisine alınız. Afiyet olsun.(Dapne Gıda Samsun)

5.22.Sinirli Yanıç



Malzemeler (porsiyon)

- Yarım bağ sinir otu
- Yarım soğan
- 10 gr tereyağı
- Un
- Tuz
- Su

Hazırlanışı

Soğan ve otları bir tavada kavurup tuzunu ekleyin. Soğuması için bir kenara alın. Ayrı bir yerde kulak memesi kıvamında mayasız bir hamur yoğurun ve dinlendirin. Dinlendirdiğiniz hamuru servis tabağı genişliğinde açıp hazırladığımız harcı yerleştirin. Yanmaz bir tavada orta ateşte iki taraflı pişirin. Sıcak halde iken her iki tarafını tereyağı ile yağlayın. Afiyet olsun.(Kaynak Kişi 84)

5.23.Semizotu



Malzemeler (4 kişilik)

- 1 bağ semizotu
- 1 orta boy soğan
- Yağ
- Salça
- 30 gr pirinç
- Sıvı yağ
- Yoğurt
- Tuz

Hazırlanışı

Bir tencere içerisinde yağı kızdırın. İnce doğradığınız soğanları kavurun. Salça ilave edip temizleyip doğradığınız semizotlarını ilave edin. Orta ateşte kavurduktan sonra üzeri 1 parmak geçene kadar su ilave edin. Tuzunu ilave edip pişmeye yakın pirinçleri ilave edin ve kapağını kapatın. Üzerine yoğurt ekleyerek servis edin. Afiyet olsun.(Kaynak Kişi 74)

5.24.Yoğurtlu Madımak



Malzemeler (4 kişilik)

- 400 gr madımak otu
- 30 gr bulgur
- Yarım soğan
- 1 diş sarımsak
- ½ kaypa biber
- Yoğurt
- Tuz

Hazırlanışı

Derin bir tencerede ince doğranmış soğanları pembeleşinceye kadar kavurun. Küp doğranmış kaypa biberleri ekleyin. Yıkanmış madımak otlarını ilave edip 5 dk kavurun. Su, bulgur ve tuzu ilave edip orta ateşte 15 dk pişirin. Yoğurt ve sarımsağı çırpıp servis esnasında yemeğin üzerine ekleyin. İsteğe göre sumak ve pul biber ilave edebilirsiniz. Afiyet olsun.(Kaynak Kişi 110)

5.25.Ekşi Salata



Malzemeler (4 kişilik)

- 1 bağ kuzukulağı
- 1 bağ tere
- 1 orta boy domates
- Nar tanesi
- 2 kaşık zeytinyağı
- ½ limon
- Tuz

Hazırlanışı

Kuzukulağı ve tereyi yıkayıp sirkeli suda bekletin. Sularını süzdürüp iyice kuruladıktan sonra el yardımıyla parçalayın. Derin bir kâse içerisine domates ve narları ilave edip kuruladığınız otlarla birlikte karıştırın. Sosunu ilave edip servis tabağına alın. Afiyet olsun.(Kaynak Kişi 98)

5.26.Yumurtalı Efelik Kavurması



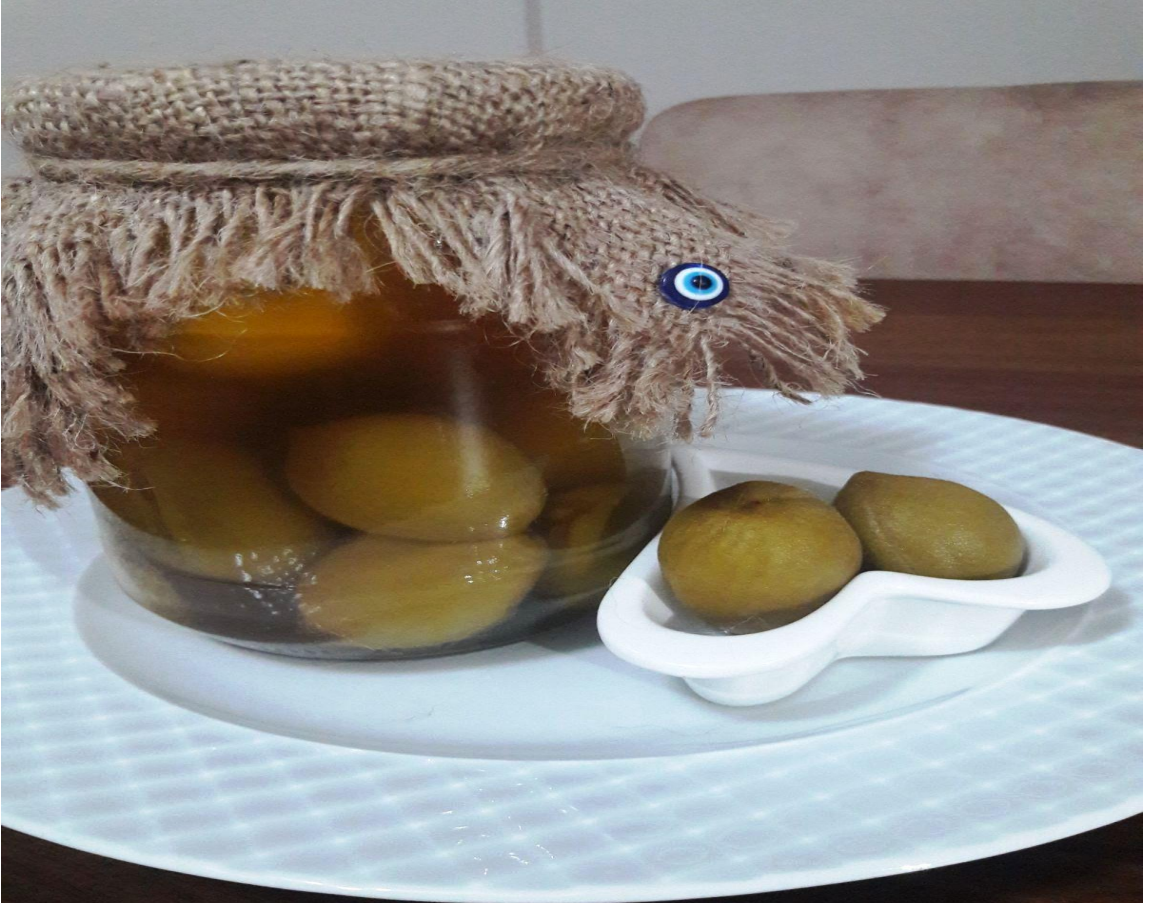
Malzemeler (porsiyon)

- 100 gr efelik otu
- 1/4 Soğan
- 1 kaşık sıvıyağ
- 1 adet yumurta
- Tuz

Hazırlanışı

Küçük bir tava içerisinde yağı kızdırıp soğanları kavurun. Üzerine efelik otlarını ekleyip kapağı kapalı bir şekilde 5 dk kavurun. Kavrulup yumuşayan kavurma üzerine yumurtayı kırın. Tuzunu ilave edip yumurta ile birlikte 2 dk daha pişirin. Afiyet olsun.(Kaynak Kişi 87)

5.27.Çağla Turşusu



Malzemeler

- Yarım kilo badem çağlası
- ½ adet limon
- Su
- 1 tatlı kaşığı kaya tuzu

Hazırlanışı

Çağlaları yıkadıktan sonra kaynamayan sıcak su içerisinde 5 dk bekletip salamura edeceğiniz kavanozun içerisine alın. Limon, kaya tuzu ve çağlaları beklettiğiniz suyu ekleyin. Kapağını kapatıp güneş görmeyen serin bir yerde muhafaza edin. Sararan çağlalarınız olmuş demektir. Afiyet olsun.(Kaynak Kişi 95)

5.28.Böğürtlen Reçeli



Malzemeler

- 500 gr böğürtlen
- 400 gr şeker
- 15 gr tereyağı
- 2 gram tuz
- 1 dilim limon

Hazırlanışı

Tencerenin tabanına böğürtlenleri yerleştirin. Üzerine şekerini ilave edip 3 saat bekletin. Şekerini eriyince orta ateşte 20 dk kaynatın. İnmeye yakın limon, tereyağı ve tuzu ilave edin. Saklayacağınız kavanoza alıp 2 saat güneşte bekletin. Soğuduktan sonra kapağını kapatıp ışık almayan serin bir yerde muhafaza edin. Afiyet olsun.(Kaynak Kişi 93)

5.29.Kuşburnu Marmelatı



Malzemeler

- 1 kg kuşburnu
- 1 kg taze üzüm
- Su

Hazırlanışı

Ayıklanıp yıkanan meyveleri derin bir tencere içerisine alın. Üzerine 400 ml su ekleyip orta ateşte meyveler yumuşayana kadar pişirin. Pişen meyveleri ilistirden geçirin. Bu işlemi kuşburnu içerisinde bulunan kılçıklar yok olana kadar tekrarlayın. Oluşan sıvıyı temiz bir tencere içerisine alıp koyulaşmaya kadar sürekli karıştırarak pişirin. Elde ettiğiniz Marmelatı kavanozlara alın. Soğuduktan sonra kapağını kapatıp buzdolabında veya serin bir ortamda saklayın. Uzun süreli muhafaza etmek istediğiniz marmelat'ınızın üzerine zeytinyağı ilave ederek saklayabilirsiniz. Afiyet olsun.(Kaynak Kişi 20)

5.30.Kıran Kavurması



Malzemeler (4 kişilik)

- 2 bağ kıran
- 1 orta boy soğan
- Tuz
- Sarımsak
- Sıvı yağ
- Karabiber
- Limon

Hazırlanışı

Bir tencere içerisinde yağı kızdırın. Piyazlık doğradığınız soğanları kavurun ve üzerine kıran otlarını ilave edin. 1 su bardağı su ilave edip orta ateşte suyunu ektirene kadar kavurmaya devam edin. Bu sırada limonu sıkıp çektirin. Baharatlarını ekleyip soğumaya bırakın. Afiyet olsun.

5.31.Yakan Top



Malzemeler (porsiyon)

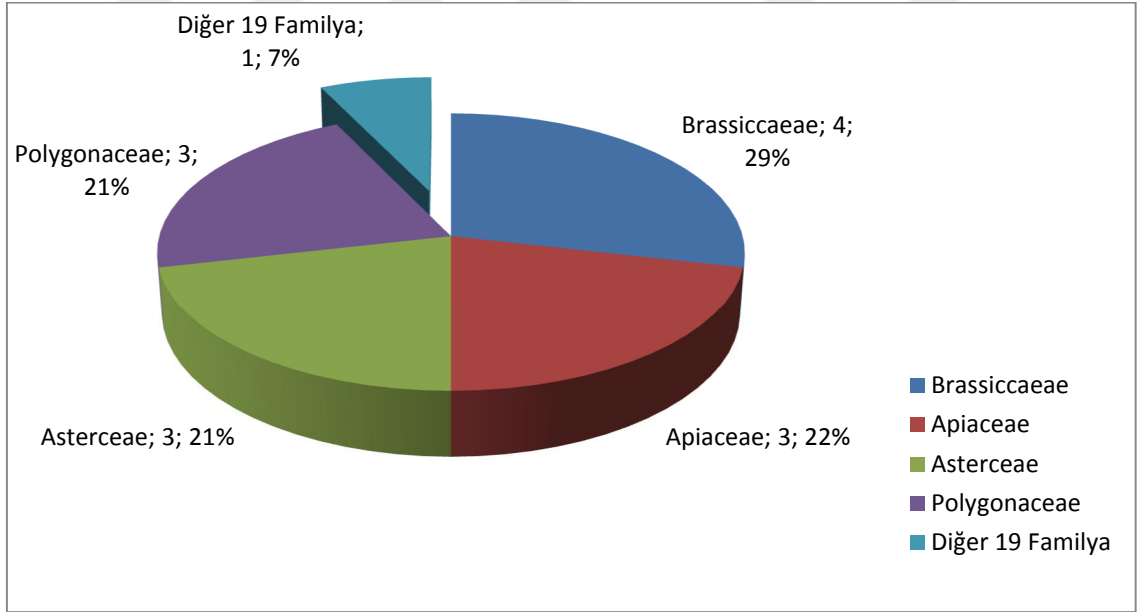
- 100 gr ısırgan otu
- 5 gr zencefil
- 3 adet hurma
- 1 adet ceviz
- 1 kaşık bal
- 1 tutam taze yaban nanesi

Hazırlanışı

Bal haricindeki bütün malzemeleri bir mutfak robotu içerisine atıp homojen bir kıvam oluşturana kadar ekin. Elde ettiğiniz karışımı eliniz yardımı ile top haline getirin. zerine tatlı eşiğinize göre bal ekleyip servis edin. Eğer ısırgan ağzınızı dalıyorsa. Bu işlemi ısırganı çok hafif haşlayıp soğuttuktan sonra yapabilirsiniz. Afiyet olsun

6.SONUÇ VE ÖNERİLER

Karadeniz ve İç Anadolu bölgeleri ikliminin egemen olduğu geçiş bölgesinde bulunan Çorum ili, Grid kareleme sistemine göre A5-B5 kareleri içerisinde yer alır. 2 yıl boyunca yapılan araştırmalar sonucunda; şehir merkezi dâhil 9 ilçe ve 23 köy de saha araştırmaları yapılmıştır. Bunun yanı sıra, semt ve köylü pazarları ziyaret edilerek etnobotanik değer taşıyan ve doğada kendiliğinden yetişen bazı yenilebilir yabancı bitkilerin, tıbbi ve gıda kullanım alanları belirlenmeye çalışılmıştır. Yapılan arazi çalışmaları ve bilimsel araştırmalar sonucunda, 23 familyaya ait 36 tür yenilebilir bitki tespit edilmiştir. Belirlenen bitkilerin tamamının gıda ve tıbbi malzeme olarak kullanımı olduğu görülmüştür. Bunların önemli çoğunluğunun bilimsel araştırmalara konu edildiği, bazılarının ise tıbbi olarak halk hekimliğinde kullanıldığı görülmüştür. Çalışmamız sonucunda belirlenen bitkiler içerisinde en fazla takson içeren ilk 4 familya değerlendirildiğinde; *Brassicaceae* familyasına ait 4 tür, *Apiaceae*, *Asteraceae* ve *Polygonaceae* familyalarına ait 3'er tür tespit edilmiştir. Diğer 19 familyaya ait ise birer tür tespit edilmiştir. Bulunan bitkilere ait dağılım şekil5.1'de paylaşılmıştır.



Şekil7.1.En Fazla Tür İçeren Familyalar Dağılımı

6.1.Mutfaklardaki Kullanım Şekilleri

Beslenme kültürü, insanların seçtikleri yiyecekleri, nasıl hazırlanıp pişirdikleri ve aynı zamanda içinde yaşadıkları toplumun yemek alışkanlıklarına bağlı bulunduğu düşünüldüğünde. Çalışma kapsamında belirlenen 23 familyaya ait 36 tür bitkinin gıda kullanım şekilleri gastronomi açısından değerlendirildiğinde, belirlenen bitkilerin; kavurma, sarma, çorba, salata, meze, pilav, baharat, sos, tatlı, reçel, şerbet ve çay gibi 13 farklı türde ve tatta tüketildiği görülmüştür. Bitkilerin gıda kullanım şekilleri tablo5.1’de verilmiştir.

Tablo6.1.Otların Mutfaklardaki Kullanım Şekilleri

Ürün	Kullanılan Bitki
Kavurma-Yemek	Ballıbaba, Kuşkonmaz, Ebe Gömeci, Gelincik Otu, Damar Otu, Semizotu, Madımak, Efelik, Kara Hindiba, Hodan, Kızamık Otu, Sirken, Bıdırdak, Kırçan, Isırgan, Karagöz, Tırşık, Kuş Ekmeği, Çobançantası, Hardal
Sarma	Efelik, Hodan, Hardal, Tırşık, Ebe Gömeci
Çorba	Karagöz, Kuşkonmaz, Isırgan, Kızılcık, Sirken, Ebe Gömeci, Madımak, Yemlik,
Börek	Bıdırdak, Sirken, Karagöz, Ebe Gömeci, Ballıbaba
Pilav	Ballıbaba, Tırşık, Semizotu, Madımak
Meze-Salata	Semizotu, Kırçan, Su Teresi, Çoban Çantası, Kuş Otu, Kuzukulağı, Kuşkonmaz, Karahindiba, Tekercan, Hodan, Turp Otu, Hardal, Sirken, Damar Otu, Efelik, Isırgan
Çiğ Olarak	Yemlik, Tekercan, Kuş Otu, Hardal Otu, Semizotu, Su Teresi, Kuş Ekmeği, Kara Hindiba, Kuşkonmaz,
Turşu	Kapari, Çağla, Kırçan
Reçel	Kuşburnu, Böğürtlen, Gelincik Çiçeği
Baharat- Sos	Sumak, Rezene, Narpuz, Hardal, Sumak
Şerbet- Çay	Meyan Kökü, Gelincik, Rezene, Narpuz, Isırgan

Tablo 6.1 incelendiğinde, yöre halkının bir takım otları farklı kullanım şekilleri ile tükettiği, en çok kullanılan tüketim şeklinin ise kavurma yöntemi olduğu görülmektedir. Ayrıca yörede kendiliğinden yetişen bazı yenilebilir yabani bitkilerden daha fazla ve değişik yöntemler kullanarak faydalandıkları görülmüştür. Bunlardan başlıcaları; efelik, kuşkonmaz, sirken, karahindiba, ısırgan, semizotu ve madımak olduğu söylenebilir.

6.2.Sağlık Üzerine Etkileri ve Kullanımları

Dünyada yeşil yapraklı sebzelerin sağlık üzerine olumlu etkilerinin ortaya çıkması ve bu konu üzerine yapılan bilimsel çalışmaların artması insanların yeme alışkanlıklarında değişiklikler meydana getirmiştir. İnsanlar beslenmenin yanında yiyeceklerin sağlık açısından faydalarının da düşünmeye başlamışlardır. Çalışmamız kapsamında belirlenen 23 familyaya ait 36 tür bitki içerisinde bazılarının sağlık açısından kullanımları değerlendirilmeye alındığında; baş ağrısı, mide, ülser, hemoroit, çeşitli kanser tedavileri, sakinleştirici, nörolojik rahatsızlıklar ve diyabet gibi rahatsızlıkların tedavilerinde kullanıldığı görülmüştür. Bitkilerin, rahatsızlıklarda kullanım şekillerinin genellikle, çay ve/veya macun şeklinde olduğu, doğrudan gıda olarak tüketiminde ise bitkiler içerisinde bulunan; vitamin, mineral, karbonhidrat, yağ ve protein gibi yaşam için elzem olan ihtiyaçları karşıladıkları görülmüştür.

Ünlü gezgin Evliya Çelebi Seyahatname'sinde kapari ile ilgili "*Osmancık (Çorum) halkı, yörenin kumlu toprağı ve iklim şartlarında yetişen gebre isimli bir yemişin sirkeli turşusunu yapıyor. Zindelik, sağlık ve güç veren bu faydalı turşu aynı zamanda çok faydalıdır*" diyerek bahsetmiştir.

Ülkemizde ve çalışma alanının da doğal olarak yetişen bir baş bitki olan, semizotunun doğal bir antioksidan olduğu, yapısında omega 3 yağ asidi bulunduğu ve birçok ilacım muhtevasında kullanıldığı bilinmektedir.

Ülkemizde ve dünyada bilimsel çalışmalara konu olan, özellikle kanser ve felç gibi rahatsızların tedavisinde kullanılan ısırganın da değerli otlar arasında olduğu söylenebilir.

Dünyada ticaret hacmi, gıda ve ilaç olarak çok değerli olan kuşkonmazın, Yunan medeniyetinde özel olarak yer verilen bitki, "Kral yiyeceğı" olarak adlandırılmıştır.

Çobançantası olarak adlandırılan ve yurdumuzun hemen her yerinde yetişen kuşekmeğinin ise anıldığı isimden anlaşılacağı üzere birçok hastalığın tedavisinde kullanıldığı görülmüştür.

ÖNERİLER

Farklı medeniyetlerin uzun yıllar boyu yaşam sürdüğü Çorum ilimizde daha önce botanik ile ilişkilendirilmiş gastronomi alanında bir çalışma olmadığı için, bu konu üzerinde daha genişletilmiş bir alan taraması yapılarak, etnobotanik ve gastronomi ile ilişkilendirilmiş yeni çalışmalar yapılabilir. Böylelikle ulaşılamayan tarifler ve tanınmayan, saptanamayan otlar belirlenebilir.

Yenilebilir bitkileri saptamak için görüşme yaptığımız bireyler içerisindeki yaş grupları değerlendirilmeye alındığında özellikle 20-30 ve 31- 40 yaş aralığındaki kişilerin (sırasıyla %7,26, %6,459 oranında olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Bu durumun, bitkilerin yenilebilirlik bilgisinin gelecek nesillere aktarılmasında tehlike oluşturduğu düşünüldüğünde, eğitim sistemimiz içerisinde yenilebilir yabancı bitkiler konusu uygun bir ders ile birlikte değerlendirilerek zorunlu öğrenme yoluna gidilebilir.

Bölgede tayin edilen, bazı yenilebilir yabancı bitkilerin, Çorum ilinde bulunan gastronomi yolu parkurları üzerinde tarımı yapılarak, elde edilen ürünlerle geleneksel ve yeni reçeteler oluşturulup, ortaya çıkan ürünlerin yörede yaşayan halk aracılığı ile semt pazarlarında sergilenip bölgeyi ziyarete gelen turistlere sunulabilir. Böylelikle, bölgeyi ziyarette bulunan yerli ve yabancı turistlerin ilgisi çekilerek, ziyarette bulunan turist sayısında artış sağlanabilir. Bu durum hem ülke hemde bölge ekonomisine ve gastronomi turizmine katkı sağlayabilir.

Bölgede yetişen ekonomik değer taşıyan; kapari, kuşkonmaz, mentol nane, meyan kökü ve sumak gibi bitkiler, devlet eli ile teşvik edilerek tarımı yapılabilir. Böylelikle il ekonomisine istihdam ve katma değer sağlanabilir.

Bölgede tayin edilen bitkilerin, sağlık açısından faydaları ve kullanımları hakkında verilen bilgilerin doktor kontrolü dışında kullanılmaması tavsiye edilir.

KAYNAKÇA

- Abay, G., & Kılıç, A. (2001). Pürenbeleni Ve Yanıktepe (Mersin) Yörelerindeki Bazı Bitkilerin Yöresel Adları Ve Etnobotanik Özellikleri. *Ot Sistematik Botanik Dergisi* , 97-104.
- Aberoumand, A., & Deokule, S. S. (2009). Determination Of Elements Profile Of Some Wild. *Food Anal Methods* , 116–119.
- Akalın, E. (1993). *Tekirdağ İli Halk İlaçları Ve Gıda Olarak Kullanılan Yabani Bitkiler Danışman: Doç.Dr.Kerim Alpınar*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Farmasötik Botanik Bilim Dalı.
- Akçin, Ö. E., Aktaş, T., & Altıntaş, M. Y. (2013). Myosotis Alpestris F.W.Schmidt (Boraginaceae) Türünün Anatomik Özellikleri. *Ordu Üniv. Bil. Tek. Dergisi* , 61-68.
- Akgül, A. (1996). Yeniden Keşfedilen Lezzet: Kapari. *Selçuk Üniveristesi Gıda Dergisi* , 119-128.
- Albayrak, A. (2009). Çorum İlinde Kışlık Yiyecek Hazırlıkları. K. Toygar, & N. B. Toygar İçinde, *Türk Mutfağında Kış Hazırlıkları Cilt 16* (S. 297-320). Ankara.
- Alptekin Karagöz, N. Z. (2010). Bitki Genetik Kaynaklarının. *Türkiye Ziraat Mühendisliği Vü. Teknik Kongresi* , 155-177.
- Al-Qura'n, S. (2009). Ethnopharmacological Survey Of Wild Medicinal Plants İn Showbak, Jordan. *Journal Of Ethnopharmacology* , 45-50.
- Anjen, L., Bojian, B., E, A., Borodina, G., Hong, S.-P., Mcneill, J., Et Al. (2003). Polygonaceae. *Flora Of China* , 277-350.
- Arlı, M., & Kızıl, N. K. (2002). Meyan (Glycyrrhiza Glabra L.) Kökünden Elde Edilen Renkler Ve Bu Renklerin Bazı Hastalık Değerleri Üzerine Bir Araştırma. *Tarım Bilimleri Dergisi* , 227-231.
- Asadi-Samani, M., Bahmani, M., & Rafieian-Kopaei, M. (2014). The Chemical Composition, Botanical Characteristic And Biological Activities Of Borago Officinalis: A Review. *Asian Pacific Journal Of Tropical Medicine* , 522-528.

- Aslan, A. (2002). *Ege Bölgesi Bazı Halk İlaçları Üzerinde Etnofarmakognozik Bir Değerlendirme Yüksek Lisans Tezi Danışman: Prof.Dr.Afife Mat.* İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Atasoy, N. (2010). Van Bölgesinde Yetişen Endemik Bitkilerde Pro-Vitamin A(Beta-Karoten) Tayini. *Y.Y.Ü Fen Bilimleri Dergisi* , 134-142.
- Avcı, M. (2005). Çeşitlilik Ve Endemizm Açısından Türkiye' Nin Bitki Örtüsü. *İstanbul Üniversitesi Coğrafya Dergisi* , 27-55.
- Bağcı, Y., Erdoğan, R., & Doğu, S. (2016). Sarıveliler (Karaman) Ve Çevresinde Yetişen Bitkilerin Etnobotanik Özellikleri. *Selçuk Üniversitesi Fen Fakültesi Fen Dergisi* , 84-107.
- Bağcı, Y., Sarvan, A., & Dural, H. (2006). Pozantı (Adana) Ve Çevresindeki Bazı Bitkilerin Yerel Adları Ve Etnobotanik Özellikleri. *Selçuk Üniversitesi Fen Ed Fak Fen Derg.* , 77-82.
- Bandonien, D., & Murkovic, M. (2002). The Detection Of Radical Scavenging Compounds In Crude Extract Of Borage (Borago Officinalis L.) By Using An On-Line Hplc-Dpph Method. *Journal Of Biochemical And Biophysical Methods* , 45-49.
- Baş, H., & Pandır, D. (2012). Yozgat'ta Tarımı Yapılan Ve Çokça Tüketilen Madımak (Polygonum Cognatum) Bitkisinin Antioksidan Kapasitesi Ve H₂ O₂ 'Nin İnsan Eritrositlerinde Meydana Getirdiği İn Vitro Toksik Etki Üzerine Koruyucu Rolü. *Bozok Üniversitesi Fen Dergisi* , 289-296.
- Başer, K. C. (2010, Ocak 26). Türkiye'nin Yenen Yabani Bitkileri. *Bağ Bahçe Dergisi* , 21-25.
- Bayatlı, O. (1989). *Şifalı Otlar Ve Lokman Hekim*. Bergama: Bergma Kültür Ve Sanat Vakfı.
- Baysal, P. D. (2004). Mutfak Kültürümüzde Otlar. K. Toygar İçinde, *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar* (S. 1-8). Ankara.
- Baytop, T. (1984). *Türkiye'de Bitkilerle Tedavi (Geçmişte Ve Bugün)*. İstanbul: Başbakanlık Atatürk Kültür Merkezi.

- Bijelić, S., Gološin, B., Todorović, J., Cerović, N., & Bogdanović, S. B. (2012). Promising Cornelian Cherry (*Cornus Mas L.*) Genotypes From Natural Population In Serbia. *Agriculturae Conspectus Scientificus* , 5-10.
- Bilgin, M. (2004). *Kapari Yurt İçi Piyasa Araştırması*. İstanbul: İstanbul Ticaret Odası.
- Birinci, S. (2008). *Doğu Karadeniz Bölgesinde Doğal Olarak Bulunan Faydalı Bitkiler Ve Kullanım Alanlarının Araştırılması*. Adana : Çukurova Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü .
- Caveroa, R., Akerretaa, S., & Calvob, M. (2011). Pharmaceutical Ethnobotany In The Middle Navarra (Iberian Peninsula). *Journal Of Ethnopharmacology* , 844– 855.
- Ceylan, F., & Yücel, E. (2015). Düzce Ve Çevresinde Gıda Olarak Tüketilen Yabani Bitkilerin Tüketim Biçimleri Ve Besin Ögesi Değerleri. *Afyon Kocatepe University Journal Of Science And Engineering* , 1-17.
- Chin, Y. W., Jung, H. A., Liu, Y., Su, B., Castoro, J. A., Keller, W. J., Et Al. (2007). Anti-Oxidant Constituents Of The Roots And Stolons Of Licorice. *J. Agric. Food Chem.* , 4691-4697.
- Çağlar, R. S. (2013). Turpgiller (Brassicaceae) Familyasına Ait Bazı Türlerin Arıcılık Açısından Önemi. *Akademik Ziraat Dergisi* , 107-115.
- Çalışkan, U. K., Özçelik, B., Sazlı, A., & Sezik, E. (2010). *Foeniculum Vulgare* Mill. Aktar Ve Kültür Örneklerinin Uçucu Yağlarının Avrupa Farmakopesine Uygunluğu Ve Antimikrobiyal Aktivite Yönünden Karşılaştırılması. *Ankara Ecz. Fak. Derg.* , 195-210.
- Dağlı, M. (2015). *Şanlıurfa Merkez Ve Bağlı Köylerde Etnobotanik Bir Araştırma Yüksek Lisans Tezi Danışman:Doç. Dr. Ömer Faruk Kaya*. Şanlıurfa: Harran Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Biyoloji Anabilim Dalı.
- Defelice, M. S. (2001). Shepherd's-Purse, *Capsella Bursa-Pastoris (L.) Medic.* *Weed Technology* , 892-895.
- Demir, E. (2017). *Salıpazarı İlçesinde Sebze Olarak Tüketilen Yabani Bitkilerin Toplanması Ve Tanımlanması Yüksek Lisans Tezi Danışman:Yrd. Doç. Dr. Harun Özer*. Samsun: Ondokuz Mayıs Üniveristesesi Fen Bilimleri Enstitüsü.

- Demir, H. (2006). Erzurum'da Yetişen Madımak, Yemlik Ve Kızamık Bitkilerinin Bazı Kimyasal Bileşimleri. *Bahçe* , 55-60.
- Deveci, M., Cınbırtoğlu, Ş., & Demirkol, G. (2016). Arı Yetiştiriciliğinde Ballıbaba (Lamium Sp.) Bitkisi Ve Polenini. *Küresel Mühendislik Çalışmaları Dergisi* , 16-20.
- Dogan, Y., Nedelcheva, A., Łuczaj, Ł., Drăgulescu, C., Stefkov, G., Maglajlić, A., Et Al. (2015). Of The Importance Of A Leaf: The Ethnobotany Of Sarma In Turkey And The Balkans. *Journal Of Ethnobiology And Ethnomedicine* , 02-15.
- Doğan, G., & Bağcı, E. (2014). Essential Oil Composition Of Papaver Rhoeas L. (Corn Poppy) (Papaveraceae) From Turkey. *Hacettepe Journal Biol. Chem* , 545-549.
- Duran, A. (1998). Akseki (Antalya) İlcesindeki Bazı Bitkilerin Yerel Adları Ve Etnobotanik Özellikleri . *Ot Sistematik Botanik Dergisi* , 77-92.
- Erbay, M. Ş., Anıl, S., & Melikoğlu, G. (2016). Plants Used In Traditional Treatment Against Anemia In Turkey. *Marmara Pharmaceutical Journal* , 164-171.
- Ertuğ, F. (2000). An Ethnobotanical Study In Central Anatolia(Turkey). *Economic Botany* , 155-182.
- Ertuğ, F. (2004). Wild Edible Plants Of The Bodrum Area (Muğla Turkey). *Türk Journal Botanik* , 161-174.
- Faydaoğlu, E., & Sürücüoğlu, M. S. (2011). Geçmisten Günümüze Tıbbi Ve Aromatik Bitkilerin Kullanılması Ve Ekonomik Önemi. *Kastamonu Univ. Journal Of Forestry Faculty* , 52-67.
- Fidan, M., & Özgeökçe, F. (2016). Türkiye Gypsophila L. (Caryophyllaceae) Cinsine Ait Hagenia A. Braun. Seksiyonunun Revizyonu. *Türk Yaşam Bilimleri Dergisi* , 75-85.
- Furkan, M. K. (2016). Adıyaman İlinde Yetişen Bazı Bitkilerin Etnobotanik Özellikleri Yüksek Lisans Tezi. Danışman ;Doç. Dr. Ahmet Zafer Tel. Adıyaman: T.C. Adıyaman Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Gasparetto, J. C., Antônio, C., Martins, F., Hayashi, S. S., & Pontaralo, M. F. (2011). Ethnobotanical And Scientific Aspects Of Malva Sylvestris L. A Millennial Herbal Medicine. *Journal Of Pharmacy And Pharmacology* , 172-189.

- Genç, G. E. (2003). *Çatalca Yöresinde Etnobotanik Bir Araştırma Yüksek Lisans Tezi Danışman: Prof.Dr.Neriman Özhatay*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı.
- Gezgin, D. (2007). *Bitki Mitosları*. İstanbul: Sel Yayıncılık.
- Gonçalves, S., & Romano, A. (2016). The Medicinal Potential Of Plants From The Genus *Plantago*. *Industrial Crops And Products* , 213-226.
- Gök, A. T. (2011). *Gezginin Bitki Bahçeleri*. İstanbul: Dharma Yayınları.
- Gökalp, Ö., & Üremiş, İ. (2015). Mardin Buğday Ekim Alanlarında Bulunan Yabancı Ot Türlerinin, Yaygınlıklarının Ve Yoğunluklarının Belirlenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi* , 13-22.
- Günlü, A. (2001). *Nasturtium Officinol. R.Br. (Su Teresi)'Nin Bazı Kimyasal Bileşenlerinin Mevsimsel Değişimi Üzerine Bir Çalışma*. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Gürkan, E., & Tuzlacı, E. (2001). *XIII.Bitkisel İlaç Hammaddeleri Toplantısı*. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi.
- Güvenç, A., & Koyuncu, M. (1999). Türkiye'de Yetişen *Asparagus L. (Kuşkonmaz)* Türlerinin Kök Anatomisi. *Ankara Eczacılık Fakültesi Dergisi* , 15-36.
- Güzelşemme, M. (2014). *Antakya'da Kullanılan Tıbbi Bitkiler İle Yabani Gıda Bitkileri(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi) Danışman* . Hatay: Mustafa Kemal Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Biyoloji Anabilim Dalı.
- Haidar, H. (2001). Plant Knowledge And Using Plants To Prevent And Treatment Disease. *In Persian* , 67-81.
- Han, M. İ., & Bulut, G. (2015). The Folk-Medicinal Plants Of Kadişehri (Yozgat – Turkey). *Acta Societatis Botanicorum Poloniae* , 237-248.
- Hançer, Ç. K., & Uruşak, E. A. (2017). Apiaceae Familyası Meyve Anatomisindeki “Vitta” Terimi Ve Yerleşimleri. *Eurasscience Journals* , 19 - 24.
- Hijazi, M. A., Aboulela, M., Bouhadir, K., Maamoun, Fatfat, Khalife, H., Et Al. (2017). Cytotoxic Activity Of Alkaloids From *Papaver Rhoeas* Growing In Lebanon. *Records Of Natural Products* , 211-216.

- Kamil Toygar, N. B. (2005). *Ot Kültürü Ve Yemekleri, Etnik Mutfaklar, Yöresel Mutfaklar Cilt 12*. Ankara: Türk Halk Kültürünü Araştırma Ve Tanıtma Vakfı Yayınları.
- Kandemir, N. (2008). Ordu Çevresinde Yayılış Gösteren Arum L.(Araceae) Cinsinin Bazı Türleri Üzerinde Morfolojik Ve Anatomik İncelemeler. *Biyoloji Bilimleri Araştırma Dergisi* , 37-43.
- Karadağ, Ü. (2015). *Datça Bölgesine Ait Yenilebilir Otların Ve Çiçeklerin Tespiti, Sağlığa Faydaları Ve Yemeklerde Kullanım Şekilleri. Yüksek Lisans Tezi Danışman; Yrd. Doç. Dr. İlkey Gök*. İstanbul: Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gastronomi Ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı.
- Karaer, F. (2015). *Polygonum Samsunicum Tür Eylem Planı*. Samsun: Dokay.
- Karaman, E. (2013). *Çorum İli Doğa Turizm Master Planı 2013-2023*. Çorum: T.C. Orman Ve Su İşleri Bakanlığı, Doğa Koruma Ve Milli Parklar Genel Müdürlüğü.
- Karamanoğlu, K. (1973). *Farmasötik Botanik Ders Kitabı*. Ankara: Ankara: Hiperlink 1973.
- Kargioğlu, M., Cenkeci, S., Serteser, A., Evliyaoğlu, N., Konuk, M., Kök, M. Ş., Et Al. (2008). An Ethnobotanical Survey Of Inner-West Anatolia, Turkey. *Human Ecology* , 763-777.
- Kendir, G., & Güvenç, A. (2010). Etnobotanik Ve Türkiye’de Yapılmış Etnobotanik Çalışmalara Genel Bir Bakış. *Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dergisi* , 49-80.
- Khaligh, P., Salehi, P., Farimani, M. M., Asgari, S. A., Esmaili, M. A., & Ebrahimi, S. N. (2016). Bioactive Compounds From Smilax Excelsa L. *Journal Of The Iranian Chemical Society* , 1055-1059.
- Kılıç, C. S., & Çoşkun, M. (2007). Capsella Bursa-Pastoris (L.) Medik. (Cruciferae) Askorbik Asit İçeriği Üzerinde Karşılaştırmalı Bir Çalışma. *Ankara Eczacılık Fakültesi Dergisi* , 153-160.
- Kocatepe, D., & Tırlı, A. (2015, 02 26). Sağlıklı Beslenme Ve Geleneksel Gıdalar. *Journal Of Tourism And Gastronomy Studies* , S. 55-63.

- Koçyiğit, M., & Özhatay, N. (2006). Wild Plants Used As Medicinal Purpose İn Yalova. *Journal Of Pharmaceutical Sciences* , 91-103.
- Korkmaz, M., & Karakurt, E. (2014). Kelkit (Gümüşhane) Aktarlarında Satılan Tıbbi Ve Aromatik Bitkiler. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi* , 60-80.
- Koyuncu, O. (2005). *Geyve (Sakarya) Ve Çevresinin Floristik Ve Etnobotanik Açından İncelenmesi. Doktora Tezi, Danışman; Prof. Dr. Süleyman Tokur.* 2005: Eskişehir Osman Gazi Üniv. Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Kültür, D. D. (2014). *Gıda Olarak Kullanılan Doğal Bitkiler.* A.B.D: Farmasötik Botanik.
- Leporatti, M. L., & Ivancheva, S. (2003). Preliminary Comparative Analysis Of Medicinal Plants Used. *Journal Of Ethnopharmacology* , 123-142.
- Lihua Ma, J. S. (2012). Anti-Hepatitis B Virus Activity Of Chickweed [Stellaria Media (L.) Vill.] Extracts İn Hepg2.2.15 Cells. *Molecules* , 8633-8644.
- Metin Turan, S. K. (2003 53:3). Macro And Micro Mineral Content Of Some Wild Edible Leaves Consumed İn Eastern. *Acta Agriculturae Scandinavica, Section B — Soil & Plant* , 129-137.
- Meuninck, J. (2004). *Yenilebilir Yabani Bitkiler Ve Yararlı Otlar.* İstanbul: Bilge Kültür Sanat.
- Mihriban Ahıskalı, Ç. A. (2012). *Edible Wild Plants And Their Consumption During Winter İn A Rural Village.* Balıkesir: Balıkesir University, Altınoluk Vocational School, Medical And Aromatic Plants Department.
- Murcia, M., Jiménez, A. M., Martínez, M., & Tomé. (2009). Vegetables Antioxidant Losses During Industrial Processing And Refrigerated Storage. *Food Research International* , 1046-1052.
- Müdürlüğü, T. O. (2013). *Badem Eylem Planı.* İstanbul: Orman Ve Su İşleri Bakanlığı.
- Nasar-Abbas, S., & Halkman, A. K. (2004). Antimicrobial Effect Of Water Extract Of Sumac (*Rhus Coriaria L.*) On The Growth Of Some Food Borne Bacteria Including Pathogens. *International Journal Of Food Microbiology* , 63-69.

- Natale, A. D., & Pollio, A. (2007). Plants Species In The Folk Medicine Of Montecorvino Rovella (Inland Campania, Italy). *Journal Of Ethnopharmacology* , 295-303.
- Natarajan, S., Shunmugiah, K. P., & Kasi, P. D. (2013). Plants Traditionally Used In Age-Related Brain Disorders (Dementia): An Ethanopharmacological Survey. *Pharmaceutical Biology* , 492-523.
- Nauheimer, L., Metzler, D., & Renner, S. S. (2012). Global History Of The Ancient Monocot Family Araceae Inferred with Models Accounting For Past Continental Positions And previous Ranges Based On Fossils. *New Phytologist* , 21-23.
- Özbek, H., Uğraş, S., Bayram, İ., Tuncer, İ., & Tunçtürk, E. K. (2003). Foeniculum Vulgare Miller (Rezene) Uçucu Yağının Karbon Tetraklorürle Oluşturulmuş Karaciğer Fibrozu Üzerine Koruyucu Etkisinin Sıçanlar Üzerinde Araştırılması. *Van Tıp Dergisi* , 56-61.
- Özcan, M., Akgül, A., & Bayrak, A. (1998). Haradal Tohumu Ve Yağlarının Bazı Bileşim Özellikleri. *Selçuk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Gıda Dergisi* , 285-289.
- Özkan, F., & Gürbüz, B. (2000). Tatlı Rezene (Foeniculum Vulgare Mili. Var. Dulce)' De Bitki Sıklığının Verim Ve Verim Özellikleri Üzerine Etkileri. *Tarla Bitkileri Merkez Araştırma Enstitüsü Dergisi* , 1-2.
- Özsoy, N., Can, A., Yanardağ, R., & Akev, N. (2008). Antioxidant Activity Of Smilax Excelsa L. Leaf Extracts. *Food Chemistry* , 571-583.
- P.M.Guarrera,&V.Savob.(2015).Wild Food plants use dintraditiona lvegetable mix turesinitaly. *Journal Of Ethnopharmacology* , 202-234.
- Pandey, S., & Kupta, R. (2014). Screening Of Nutritional, Phytochemical, Antioxidant And Antibacterial Activity Of Chenopodium Album (Bathua). *Journal Of Pharmacognosy And Phytochemistry* , 1-9.
- Parle, D. D., & Kulkarni, S. K. (2004). Memory Enhancing Activity Of Glycyrrhiza Glabra In Mice. *Journal Of Etnopharmacology* , 361-365.
- Pehluvan, M., & Güleriyüz, M. (2004). Ahududu Ve Böğürtlenlerin İnsan Sağlığı Açısından Önemi. *Bahçe Dergisi* , 51-57.

- Pieroni, A., Nebel, S., Quave, C., Munz, H., & Heinrich, M. (2002). Ethnopharmacology Of Liakra: Traditional Weedy Vegetables Of The Arbereshe Of The Vulture Area İn Southern Italy. *Journal Of Ethnopharmacology* , 165-185.
- Pieroni, A., Nebel, S., & Franco, R. (2005). Food For Two Seasons: Culinary Uses Of Non-Cultivated Local Vegetables And Mushrooms İn A South Italian Village. *International Journal Of Food Sciences And Nutrition* , 245-272.
- Rabia, A. A. (2005). Herbs As A Food And Medicine Source İn Palestine. *Asian Pacific Journal Of Cancer Prevention* , 404-407.
- Rodrigues, E. (2007). Plants Of Restricted Use İndicated By Three Cultures İn Brazil (Caboclo-River Dweller, Indian And Quilombola). *Journal Of Ethnopharmacology 111* , 295-302.
- Rouisis, V., Chinou, L., & Loukis, D. (1996). Identification And Bacteriostatic Activity Of The Essential Oil Of *Lamium Garganicum* L. Ssp. *Laevigatum* Arcangeli. *Journal Of Essential Oil Research* , 291-293.
- S.Koçak, & Özhatay, N. (2000). Local Names Of Some Plants From Karaman Province. *Journal Of Faculty Of Pharmacy Of İstanbul University* , 27-36.
- Sadıkoğlu, N. (1998). *Cumhuriyet Dönemi Türk Etnobotanik Araştırmalar Arşivi(Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi) Danışman Prof. Dr Kerim Alpınar*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Sadıkoğlu, N., & Alpınar, K. (2000). Etnobotanik Açıdan Bartın. E. Gürkan, & E. Tuzlacı İçinde, *XIII Bitkisel İlaç Hammaddeleri Toplantısı* (S. 87-100). İstanbul: Marmara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi.
- Samuelsen, A. B. (2000). The Traditional Uses, Chemical Constituents And Biological Activities Of *Plantago Major* L. A Review. *Journal Of Etnopharmacology* , 1-21.
- Sancaktaroğlu, S., & Kumlay, T. E. (2011). Kuşkonmaz (*Asparagus Spp.*) Bitkisinin Özellikleri Ve Kullanım Alanları. *Uluslararası Katılımlı I. Ali Numan Kırac Tarım Kongresi Ve Fuarı*, (S. 2617-2624). Eskişehir.
- Sargın, S. A., Akçicek, E., & Selv, S. (2013). An Ethnobotanical Study Of Medicinal Plants Used By The Local People Of. *Journal Of Ethnopharmacology* , 860-874.

- Saylam, B. (2002). *Edirne Ve Çevresinde Doğal Ortamda Yetişen Faydalı Bitkiler*. Edirne: Trakya Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Selçuk, E., & Özrenk, K. (2011). Erzincan Yöresinde Yetiştirilen Kızılcıkların (Cornus Mas L.) Fenolojik Ve Pomolojik Özelliklerinin Belirlenmesi. *Iğdır Üni. Fen Bilimleri Enst. Der.* , 23-30.
- Sezik, E., Yeşilada, E., Honda, G., Takaishi, Y., Takeda, Y., & Tanaka, T. (2001). Traditional Medicine İn Turkey X. Folk Medicine İn Central Anatolia. *Journal Of Ethnopharmacology* , 95-115.
- Shun-Xing Li, *. F.-Y.-C.-S.-Z. (2012). Determination Of Zinc And Copper İn Edible Plants By Nanometer. *J. Agric. Food Chem* , 11691–11695.
- Stefanovic, Comic, Stanojevic, & Sukdolak, S. (2009). Antibacterial Activity Of Aegopodium Podagraria L. Extracts And Interaction Between Extracts And Antibiotics. *Turk Journal Biology* , 145-150.
- Sürmeli, B., Sakçalı, S., Öztürk, M., & Serin, M. (2000). Kilis Ve Çevresinde Halk Hekimliğinde Kullanılan Bitkiler. E. Tuzlacı, & E. Gürkan İçinde, *XI. Bitkisel İlaç Hammaddeleri Toplantısı* (S. 211-220). İstanbul: Marmara Üniversitesi Eczacılık Fak.
- Şenkardeş, A. D. (2014, 2). A Review Of Edible Plants On The Turkish Apiaceae Species. *İstanbul Ecz. Fak. Derg. / J. Fac. Pharm. Istanbul* , S. 251-262.
- Tosunoğlu, A., & Altunoğlu, M. K. (2010). Gelincik (Papaver Rhoeas L.). *Uludağ Arıcılık Dergisi* , 54-56.
- Toygar, K., & Toygar, N. B. (2004). *Ot Kültürü Ve Yemekleri Cilt 11*. Ankara: Türk Halk Kültürünü Araştırma Ve Tanıtma Vakfı Yayınları.
- Toygar, K., & Toygar, N. B. (2009). *Türk Mutfağında Kış Hazırlıkları Cilt 16*. Ankara: Türk Halk Kültürünü Araştırma Ve Tanıtma Vakfı.
- Triyaki, G. Y. (2009). Kahramanmaraş İlinde Üretilen Simgesel Geleneksel Bir Ürün; Sumak Ekşisi. *Gıda Mühendisliği Dergisi* , 54-60.
- Tuzlacı, E. (2006). *Türkiye Bitkileri Sözcüğü*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım San. Ve Tic. Ltd. Şti.

- Tuzlacı, E. (2011). *Türkiye'nin Yabani Besin Bitkileri Ve Ot Yemekleri*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım San. Ve Tic. Ltd. Şti.
- Tuzlacı, E., & M.K.Erol. (1999). Turkish Folk Medicinal Plants.Part Iı: Egirdir Isparta. *Fitoterapia* , 593-610.
- Türkoğlu, İ. (2000). *Elazığ İlindeki Etnobotanik Değeri Olan Taksonların Araştırılması.Yüksek Lisans Tezi, Danışman:Doç.Dr. Şemsettin Civelek*. Elazığ: Fırat Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Tütenocaklı, T. (2002). *Ayvacık (B1, Çanakkale) Ve Çevresinin Etnobotaniği. Yüksek Lisans Tezi.Danışman İsmet Uysal*. Çanakkale: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Uddin, M. K., Juraimi, A. S., Hossain, M. S., Nahar, M. A., & Rahman, M. E. (2014). Purslane Weed (Portulaca Oleracea): A Prospective Plant Source Of Nutrition, Omega-3 Fatty Acid, And Antioxidant Attributes. *Hindawi Publishing Corporation* , 1-6.
- Unsal, V., Toroğlu, S., Kurutaş, E. B., Taner, S. Ş., & Bahar, F. A. (2014). Dereotu, Semizotu Ve Roka'da Antioksidan Ve Antimikrobiyal Aktivitenin Araştırılması. *Nevşehir Bilim Ve Teknoloji Dergisi* , 25-32.
- Urhan, Y., Ege, M. A., Öztürk, B., & Cebe, G. E. (2016). Türkiye Gıda Bitkileri Veritabanı. *J. Fac. Pharm. Ankara* , 43-57.
- Uzunlar, A. K. (2009). Fasioliiazis; Nadir Bir Kronik Kolesistit Nedeni . *Fırat Tıp Dergisi* , 202-203.
- Üremiş, İ., & Uygur, F. N. (2005). Seed Viability Of Some Weed Species After 7 Years Of Burial İn The Cukurova Region Of Turkey. *Asian Journal Of Sciences* , 1-5.
- Wada, L., & Ou, B. (2002). Antioxidant Activity And Phenolic Content Of Oregon Caneberries. *Journal Of Agricultural And Food Chemistry* , 3495-3500.
- Wang, S. Y., & Lin, H. S. (2000). Antioxidant Activity İn Fruits And Leaves Of Blackberry, Raspberry, And Strawberry Varies With Cultivar And Developmental Stage. *Journal Of Agricultural And Food Chemistry* , 140-146.
- Y., A. M., P., A. Y., & B., S. P. (2014). Phytochemical And Biological Activities Of Chenopodium Album. *International Journal Of Pharmtech Research* , 383-391.

- Yazgan, A., & Sağlam, N. (1992). Madımak Kùltürü Üzerine Bir Araştırma. *Türkiye I. Ulusal Bahçe Bitkileri Kongresi* (S. 21-23). İzmir: Ege Üniversitesi.
- Yeni, E. (2001). *Ermenek (Karaman) Ve Yöresinde Yetişen Tıbbi Bitkiler Üzerine Bir Araştırma.Yüksek Lisans Tezi, Danışman:Yrd.Doç.Dr. Ayvaz Ünal* . Konya: Selçuk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Yeşilada, E., Sezik, E., Honda, G., Takaishi, Y., Takeda, Y., & Tanaka, T. (1999). Traditional Medicine İn Turkey Ix:Folk Medicine İn North-West Anatolia. *Journal Of Ethnopharmacology* , 195-210.
- Yeşilyurt, E. B., şimşek, I., Tuncel, T., Akaydın, G., & Yeşilada, E. (2001). Ankara, Gölbaşı'nda Yabani Bitkilerin Kullanılış Amaçları Ve şekilleri Üzerinde Bir Araştırma. *Ot Sistematik Botanik Dergisi* , 105-120.
- Yücel, E., Güney, F., & şengün, İ. Y. (2010). The Wild Plants Consumed As A Food İn Mihalıık District (Eskişehir/Turkey) And Consumption Forms Of These Plants. *Biological Diversity And Conservation* , 158-175.
- Ziyyat, A. (1997). Phytotherapy Of Hypertension And Diabetes İn Oriental Morocco. *Journal Of Ethnopharmacology* , 45-54.

EKLER

No :	Adı Soyadı	Cin Si Yet	Eğitim Durumu	Yaş	Yaşadığı Yer(İlçe-Köy)	Bilgiyi Edinme Şekli
1	Canan Yalçınkaya	K	Lise	42	Alaca	Atadan /Kitap
2	Nafiye Yalçınkaya	K	Lise	33	Alaca	Atadan
3	Melih Akbulut	E	Lisans	24	Alaca	Atadan/Kitap
4	Emine Akbulut	K	Lisans	48	Alaca	Atadan
5	Ayşe Aslantaş	K	-	64	Bayat	Atadan
6	Bekir Aslantaş	E	-	77	Bayat	Atadan/Kendi Kendine
7	Fatime Gökteş	K	-	81	Bayat	Atadan
8	Meryem Kütük	K	-	48	Bayat	Atadan
9	Nuray Göktürk	E	Ortaokul	50	Bayat	Atadan
10	Rabia Yolcu	K	-	72	Cevizli K	Atadan/Kendi Kendine
11	Abdullah Köken	E	Lisans	48	Cevizli K	Atadan
12	Ayşe Koçak	K	İlkokul	54	Cevizli K	Atadan
13	Müslime Cantürk	K	-	59	Cevizli K	Atadan
14	Sadık Kütük	K	İlkokul	53	Pancarlık K	Atadan
15	Emine Köken	K	İlkokul	78	Pancarlık K	Atadan/Kendi Kendine
16	Ahmet Ulaş	E	İlkokul	57	Dodurga	Atadan/Televizyon
17	Bekir Küçük	E	İlkokul	68	Dodurga	Atadan
18	Ömer Çater	E	İlkokul	56	Dodurga	Atadan
19	Hüsamettin Kaya	E	İlkokul	34	Ayva K.	Atadan/Kitap/İnternet
20	Ayşe Çalbıyık	K	İlkokul	28	Ayva K	Atadan
21	Asiye Kaya	K	Ortaokul	43	Alpagut K.	Atadan
22	Fatma Kır	K	Lisans	24	Alpagut K	Atadan
23	Hatice Başer	K	İlkokul	45	Alpagut K	Atadan
24	Safiye Turan	K	İlkokul	38	Alpagut K	Atadan
25	Emine Kaya	K	Lisans	22	Alpagut K	Atadan
26	Mustafa Uzun	E	Ortaokul	58	İskilip	Atadan/ Kendi Kendine
27	Nurcan Uzun	K	Ortaokul	54	İskilip	Atadan
28	Bekir Yüce	E	Lise	45	İskilip	Atadan
29	Aysel Yüce	K	Ortaokul	43	İskilip	Atadan/Televizyon

30	Hüseyin Şerbetçi	E	Ortaokul	52	İskilip	Atadan
31	Sevgi Şerbetçi	K	Ortaokul	45	İskilip	Atadan
32	Berna Anaç	K	Lisans	22	İskilip	Atadan
33	Elif Anaç	K	Lise	20	İskilip	Atadan
34	Ahmet Serttaş	E	Lise	49	Lâçin	Atadan/Kitap/İnternet
35	Rahime Serttaş	K	İlkokul	50	Lâçin	Atadan/Televizyon
36	Fatma Ayvalı	K	İlkokul	51	Lâçin	Atadan/Televizyon
37	Pakize Fındık	K	İlkokul	80	Lâçin	Atadan
38	Döne Görükmez	K	İlkokul	55	Lâçin	Atadan
39	Mustafa Oruç	E	İlkokul	55	Çamlıca K.	Atadan
40	Aysel Oruç	K	İlkokul	52	Çamlıca K.	Atadan
41	Sıdıka Gökçen	K	İlkokul	83	Feruz K.	Atadan
42	Ayşe Sarıoğlu	K	İlkokul	88	Feruz K.	Atadan
43	Ömer Ünal	E	İlkokul	50	Mecitözü	Atadan/İnternet
44	Ayfer Ünal	K	İlkokul	47	Mecitözü	Atadan/Kitap
45	Hakkı Atar	E	İlkokul	43	Bey Özü K.	Atadan
46	Zeynep Atar	K	İlkokul	62	Bey Özü K.	Atadan
47	Ünal Atmaca	E	Ortaokul	64	Bey Özü K.	Atadan
48	Perihan Atmaca	K	İlkokul	60	Bey Özü K.	Atadan
49	Asuman Atmaca	K	İlkokul	54	Bey Özü K.	Atadan
50	Aziz Atmaca	E	Lisans	34	Bey Özü K.	Atadan/Kitap
51	Armağan Bektaş	E	Lise	52	Kozveren	Atadan
52	Songül Bektaş	K	İlkokul	36	Kozveren	Atadan
53	Zeynep Bektaş	K	Lisans	26	Kozveren	Atadan
54	Nergis Aydın	K	İlkokul	52	Köprü Başı K.	Atadan
55	Ali Aydın	E	İlkokul	54	Köprü Başı K.	Atadan
56	Zeynep Yavuz	K	Lisans	41	Körücek K.	Atadan/İnternet
57	Fadime Yavuz	K	İlkokul	64	Körücek K.	Atadan/Kendi Kendine
58	Zafer Damar	E	Ortaokul	37	Oğuzlar	Atadan
59	Osman Damar	E	Lise	31	Oğuzlar	Atadan
60	Neslihan Kurtçu	K	Lisans	30	Oğuzlar	Atadan
61	Hüseyin Çağlar	E	İlkokul	63	Tekke K.	Atadan
62	Sultan Çağlar	K	İlkokul	56	Tekke K.	Atadan
63	Ayşe Tekmil	K	İlkokul	57	Tekke K.	Atadan
64	Hatice Şeker	K	İlkokul	53	Tekke K.	Atadan
65	Nihal Becer	K	Lisans	21	Osmancık	Atadan /Kitap
66	Kafiye Becer	K	-	81	Osmancık	Atadan
67	Satılmış Becer	E	İlkokul	54	Osmancık	Atadan
68	Şehri Becer	E	İlkokul	44	Osmancık	Atadan

69	Bekir Özüdoğru	E	Ortaokul	70	Başpınar K.	Atadan/Kitap
70	Emine Özüdoğru	K	-	68	Başpınar K.	Atadan
71	Hürrem Tavlı	K	İlkokul	60	Başpınar K.	Atadan
72	Necibe Tavlı	K	-	64	Başpınar K.	Atadan
73	Kamil Ulukulu	E	İlkokul	62	Başpınar K.	Atadan
74	Döndü Ulukulu	K	-	59	Başpınar K.	Atadan
75	Arif Sargın	E	İlkokul	70	Başpınar K.	Atadan
76	Emine Sargın	K	İlkokul	68	Başpınar K.	Atadan/ Kendi Kendine
77	Zehra Ertatlı	K	-	75	Başpınar K.	Atadan
78	Kudret Sever	K	İlkokul	42	Başpınar K.	Atadan
79	Sultan Acar	K	-	52	Başpınar K.	Atadan
80	Ramazan Tetik	E	İlkokul	53	Evlik K	Atadan
81	Ayşe Tetik	K	İlkokul	51	Evlik K	Atadan
82	İbrahim Tetik	E	Lise	30	Evlik K	Atadan
83	Nihat Bayar	E	Lise	45	İncesu K	Atadan
84	Aysel Bayar	K	Lise	42	İncesu K	Atadan
85	Reyhan Öztürk	K	İlkokul	46	Kargı	Atadan
86	Bilal Öztürk	E	İlkokul	67	Kargı	Atadan
87	Hatice Özüdoğru	K	-	85	Kargı	Atadan/Kendi Kendine
88	Sıdık Öztürk	K	-	75	Kargı	Atadan
89	Ahmet Öztürk	E	-	82	Kargı	Kendi Kendine
90	Yüksel Kaymaz	K	-	40	Kargı	Atadan
91	Abdullah Kuru	E	İlkokul	65	Kargı	Atadan
92	Kemal Kuru	E	-	68	Kargı	Atadan
93	Mukaddes Kuru	K	İlkokul	56	Kargı	Atadan
94	Veli Top	E	İlkokul	46	Kargı	Atadan
95	Gülsüm Eke	K	İlkokul	89	Gökçe K.	Ağaç Atadan//Kendi Kendine
96	Deniz Eke	E	Lise	46	Gökçe K.	Ağaç Atadan/Kitap/İnternet
97	Bektaş Bektaş	E	İlkokul	64	Gökçe K.	Ağaç Atadan
98	Sultan Eke	K	Lise	43	Gökçe K.	Ağaç Atadan/Kitap
99	Hülya Ceylan	K	Lisans	41	Misler Ovacığı K.	Atadan /Kitap/İnternet
100	Ali Ceylan	E	Lisans	49	Misler Ovacığı K.	Atadan /İnternet
101	Şerife Akbalık	K	İlkokul	63	Yamada K.	Atadan
102	Mahmut Akbalık	E	İlkokul	66	Yamada K.	Atadan

10 3	Nazife Çevik	K	İlkokul	67	Arpalık K.	Atadan
10 4	İsmet Çevik	E	İlkokul	45	Arpalık K.	Atadan
10 5	Bilal Çevik	E	Lise	65	Arpalık K.	Atadan/Kitap/İnternet
10 6	Döndü Çevik	K	İlkokul	62	Arpalık K.	Atadan/Televizyon
10 7	Aslan Yiğit	E	İlkokul	48	Çakır K.	Atadan/Televizyon
10 8	Yüksel Yiğit	E	İlkokul	74	Çakır K.	Atadan
10 9	Mehmet Yiğit	E	İlkokul	70	Çakır K.	Atadan
11 0	Reyhan Yiğit	K	İlkokul	68	Çakır K.	Atadan
11 1	Şakir Şahin	E	İlkokul	71	Çakır K.	Atadan
11 2	Kadriye Şahin	K	İlkokul	65	Çakır K.	Atadan
11 3	Tahsin Cihan	E	İlkokul	64	Çakır K.	Atadan
11 4	Hacı Cihan	E	İlkokul	45	Çakır K.	Atadan
11 5	Kemal Özdemir	E	İlkokul	57	Çatak K.	Atadan
11 6	Fevziye Özdemir	K	İlkokul	65	Çatak K.	Atadan
11 7	Hüseyin Ateş	E	İlkokul	60	Çatak K.	Atadan
11 8	Paşa Karakaş	E	İlkokul	53	Çatak K.	Atadan
11 9	Canan Karakaş	K	İlkokul	62	Çatak K.	Atadan
12 0	Abdullah Karakaş	E	İlkokul	53	Çatak K.	Atadan
12 1	Faruk Karataş	E	İlkokul	57	Çatak K.	Atadan
12 2	Nazife Kılıç	K	İlkokul	34	Üçköy	Atadan /İnternet
12 3	Samiye Kılıç	K	-	70	Üçköy	Atadan
12 4	Zafer Türkmen	E	İlkokul	43	Palabıyık	Atadan

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

İsim: Ceyhun AYGÜN

Doğum yeri: Lâdik/ SAMSUN

Doğum tarihi:02/10/1985

Unvan: Aşçı

İŞ TECRÜBELERİ

08/2006- 12/2007 Bakioğlu Yemek Hizmetleri / AMASYA

08/2008- 04/2009 Hilton / KAYSERİ

04/2011- 07/2011 Starlight Resort Hotel / ANTALYA

07/2011- 07/2012 Samsun Büyükşehir Belediyesi

08/2012- günümüz Hitit Üniversitesi/ ÇORUM

ÖĞRENİM DURUMU

Yüksek lisans:2016 Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gastronomi Bölümü

Lisans:2013 Anadolu Üniversitesi, İ.İ.B.F. , Uluslararası İlişkiler Bölümü

Ön lisans:2008 Erciyes Üniversitesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü
