

OKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KAZ DAĞLARI'NDAKİ YENİLEBİLİR BİTKİLER VE
REÇETELERİ

FUNDA AYDENİZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
GASTRONOMİ ANABİLİM DALI
GASTRONOMİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi İLKAY GÖK

İSTANBUL

2018

OKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KAZ DAĞLARI'NDAKİ YENİLEBİLİR BİTKİLER VE
REÇETELERİ

FUNDA AYDENİZ

152059007

YÜKSEK LİSANS TEZİ
GASTRONOMİ ANABİLİM DALI
GASTRONOMİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

Dr. Öğr. Üyesi İLKAY GÖK

İSTANBUL

2018

OKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

KAZ DAĞLARI'NDAKİ YENİLEBİLİR BİTKİLER VE
REÇETELERİ

FUNDA AYDENİZ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
GASTRONOMİ ANABİLİM DALI

Tezin Savunulduğu Tarih : 22 Mayıs 2018
Tez Danışmanı : Dr. Öğr. Üyesi İlkay Gök.....
Diğer Jüri Üyeleri : Prof. Dr. Tunçdan Baltacıoğlu.....
Prof. Dr. Ahmet Tuğrul Savaş.....

İSTANBUL, MAYIS 2018

1.ÖNSÖZ

Bu tez; Kaz Dağları'nda kendiliğinden yetişen bitkileri tanımak, bu bitkilerle yapılan yemekleri ortaya çıkarmak ve bu bitkilerin sağlığa faydalarını araştırmak için hazırlanmıştır.

Sonuç olarak bu tez çalışması, Kaz Dağları bölgesindeki ot çeşitliliğini, burada yaşayan insanların mutfak kültürünü ve ilin gastronomik açıdan değerini ortaya koymuştur.

Yüksek lisans eğitimim boyunca tez konumun belirlenmesi ve gelişiminde desteğini esirgemeyen bilimsel anlamda akademik tecrübesiyle bana rehber olan değerli Hocam Yrd. Doç. Dr. İlky Gök'e, araştırma süresince desteğini esirgemeyen Hakan Aydeniz'e teşekkürü borç bilirim.

Nisan, 2018

Funda AYDENİZ

İçindekiler

1.ÖNSÖZ.....	2
2.ÖZET.....	12
3.GİRİŞ.....	17
3.1.ARAŞTIRMA YÖNTEMİ.....	18
4. KAZ DAĞLARI YENİLEBİLİR OTLARI.....	18
4.1. Acı Filiz.....	18
4.1.1. Familya.....	19
4.1.2. Kullanılan diğer isimler.....	19
4.1.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi.....	19
4.1.4. Kimyasal bileşenleri.....	19
4.1.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler.....	20
4.1.6. Sebze olarak değerlendirme şekli.....	20
4.1.7. Sağlığa faydaları.....	20
4.1.8. Yemeklerde kullanımı.....	21
4.2. Ala Gömeç.....	21
4.2.1. Familya.....	22
4.2.2. Kullanılan diğer isimler.....	22
4.2.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi.....	22
4.2.4. Kimyasal bileşenleri.....	22
4.2.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler.....	23
4.2.6. Sebze olarak değerlendirme şekli.....	23
4.2.7. Sağlığa faydaları.....	23
4.2.8. Yemeklerde Kullanımı.....	23
4.3. Arapsaçı.....	24
4.3.1. Familya.....	24
4.3.2. Kullanılan diğer isimler.....	24
4.3.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi.....	24
4.3.4. Kimyasal bileşenleri.....	25
4.3.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler.....	25
4.3.6 Sebze olarak değerlendirme şekli.....	26
4.3.7. Sağlığa faydaları.....	26
4.3.8. Yemeklerde Kullanımı.....	27
4.4. Biberiye.....	28
4.4.1. Familya.....	28

4.4.2. Kullanılan diğer isimler	28
4.4.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi	28
4.4.4. Kimyasal bileşenleri	28
4.4.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler.....	29
4.4.6. Sebze olarak değerlendirme şekli	29
4.4.7. Sağlığa faydaları.....	29
4.4.8. Yemeklerde Kullanımı.....	30
4.5. Deve Dikeni	30
4.5.1. Familya.....	31
4.5.2. Kullanılan diğer isimler	31
4.5.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi	31
4.5.4. Kimyasal bileşenleri	31
4.5.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler.....	32
4.5.6. Sebze olarak değerlendirme şekli	32
4.5.7. Sağlığa faydaları.....	32
4.5.8. Yemeklerde Kullanımı.....	32
4.6. Ebegümcei	33
4.6.1. Familya.....	34
4.6.2. Kullanılan diğer isimler.....	34
4.6.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi	34
4.6.4. Kimyasal bileşenleri	34
4.6.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler.....	34
4.6.6. Sebze olarak değerlendirme şekli	35
4.6.7. Sağlığa faydaları.....	35
4.6.8. Yemeklerde Kullanımı.....	36
4.7. Eşek Helvası	37
4.7.1. Familya.....	37
4.7.2. Kullanılan diğer isimler.....	37
4.7.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi	37
4.7.4. Kimyasal bileşenleri.....	38
4.7.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler.....	38
4.7.6. Sebze olarak değerlendirme şekli	38
4.7.7. Sağlığa faydaları.....	38
4.7.8. Yemeklerde Kullanımı.....	39
4.8. Gelincik.....	39

4.8.1. Familya.....	40
4.8.2. Kullanılan diğer isimler.....	40
4.8.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi.....	40
4.8.4. Kimyasal bileşenleri.....	40
4.8.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler.....	41
4.8.6. Sebze olarak değerlendirme şekli.....	41
4.8.7. Sağlığa faydaları.....	41
4.8.8. Yemeklerde Kullanımı.....	42
4.9. Hardal Otu.....	42
4.9.1. Familya.....	43
4.9.2. Bitkinin tanımı ve morfolojisi.....	43
4.9.3. Kimyasal bileşenleri.....	44
4.9.4. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler.....	44
4.9.5. Sebze olarak değerlendirme şekli.....	44
4.9.6. Sağlığa faydaları.....	45
4.9.7. Yemeklerde Kullanımı.....	45
4.10. Havuç Otu.....	46
4.10.1. Familya.....	46
4.10.2. Kullanılan diğer isimler.....	46
4.10.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi.....	47
4.10.4. Kimyasal bileşenleri.....	47
4.10.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler.....	47
4.10.6. Sebze olarak değerlendirme şekli.....	48
4.10.7. Sağlığa faydaları.....	48
4.10.8. Yemeklerde Kullanımı.....	48
4.11. Hindiba.....	49
4.11.1. Familya.....	49
4.11.2. Kullanılan diğer isimler.....	49
4.11.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi.....	49
4.11.4. Kimyasal bileşenleri.....	50
4.11.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler.....	50
4.11.6. Sebze olarak değerlendirme şekli.....	50
4.11.7. Sağlığa faydaları.....	51
4.11.8. Yemeklerde Kullanımı.....	51
4.12. Isırgan.....	52

4.12.1. Familya.....	52
4.12.2. Kullanılan diğer isimler.....	52
4.12.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi.....	52
4.12.4. Kimyasal bileşenleri.....	53
4.12.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler.....	53
4.12.6. Sebze olarak değerlendirme şekli.....	54
4.12.7. Sağlığa faydaları.....	54
4.12.8. Yemeklerde Kullanımı.....	55
4.13.İğnelik.....	55
4.13.1.Familya.....	56
4.13.2.Kullanılan diğer isimler.....	56
4.13.3.Bitkinin tanımı ve morfolojisi.....	56
4.13.4. Kimyasal bileşenleri.....	56
4.13.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler.....	57
4.13.6.Sebze olarak değerlendirme şekli.....	57
4.13.7.Sağlığa faydaları.....	57
4.13.8.Yemeklerde Kullanımı.....	58
4.14. İstifno.....	58
4.14.1. Familya.....	59
4.14.2. Kullanılan diğer isimler.....	59
4.14.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi.....	59
4.14.4. Kimyasal bileşenleri.....	59
4.14.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler.....	60
4.14.6. Sebze olarak değerlendirme şekli.....	60
4.14.7. Sağlığa faydaları.....	60
4.14.8. Yemeklerde Kullanımı.....	61
4.15. Kabak Çiçeği.....	62
4.15.1. Familya.....	62
4.15.2. Bitkinin tanımı ve morfolojisi.....	62
4.15.3. Kimyasal bileşenleri.....	63
4.15.4. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler.....	63
4.15.5. Sebze olarak değerlendirme şekli.....	63
4.15.6. Sağlığa faydaları.....	63
4.15.7. Yemeklerde Kullanımı.....	64
4.16. Kapari.....	65

4.16.1. Familya.....	65
4.16.2. Kullanılan diğer isimler.....	65
4.16.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi.....	65
4.16.4. Kimyasal bileşenleri.....	66
4.16.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler.....	66
4.16.6. Sebze olarak değerlendirme şekli.....	66
4.16.7. Sağlığa faydaları.....	66
4.16.8. Yemeklerde Kullanımı.....	67
4.17. Karabaş Otu.....	68
4.17.1. Familya.....	68
4.17.2. Bitkinin tanımı ve morfolojisi.....	68
4.17.3. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler.....	69
4.17.4. Kimyasal bileşenleri.....	69
4.17.5. Sebze olarak değerlendirme şekli.....	69
4.17.6. Sağlığa faydaları.....	69
4.17.7. Yemeklerde Kullanımı.....	70
4.18. Kaya Kuruğu.....	71
4.18.1. Familya.....	71
4.18.2. Kullanılan diğer isimler.....	71
4.18.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi.....	71
4.18.4. Kimyasal bileşenleri.....	71
4.18.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler.....	72
4.18.6. Sebze olarak değerlendirme şekli.....	72
4.18.7. Sağlığa faydaları.....	72
4.18.8. Yemeklerde Kullanımı.....	73
4.19. Körmen.....	74
4.19.1. Familya.....	74
4.19.2. Kullanılan diğer isimler.....	74
4.19.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi.....	74
4.19.4. Kimyasal bileşenleri.....	75
4.19.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler.....	75
4.19.6. Sebze olarak değerlendirme şekli.....	75
4.19.7. Sağlığa faydaları.....	76
4.19.8. Yemeklerde Kullanımı.....	76
4.20. Kuş Otu.....	77

4.20.1. Familya.....	77
4.20.2. Kullanılan diğer isimler.....	77
4.20.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi.....	77
4.20.4. Kimyasal bileşenleri.....	78
4.20.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler.....	78
4.20.6. Sebze olarak değerlendirme şekli.....	78
4.20.7. Sağlığa faydaları.....	78
4.20.8. Yemeklerde kullanımı.....	79
4.21. Kuzukulağı.....	80
4.21.1. Familya.....	80
4.21.2. Kullanılan diğer isimler.....	80
4.21.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi.....	80
4.21.4. Kimyasal bileşenleri.....	80
4.21.4. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler.....	81
4.21.5. Sebze olarak değerlendirme şekli.....	81
4.21.6. Sağlığa faydaları.....	81
4.21.7. Yemeklerde kullanımı.....	82
4.22. Labada.....	82
4.22.1. Familya.....	82
4.22.2. Kullanılan diğer isimler.....	82
4.22.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi.....	83
4.22.4. Kimyasal bileşenleri.....	83
4.22.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler.....	83
4.22.6. Sebze olarak değerlendirme şekli.....	84
4.22.7. Sağlığa faydaları.....	84
4.22.8. Yemeklerde kullanımı.....	84
4.23. Semizotu.....	85
4.23.1. Familya.....	85
4.23.2. Kullanılan diğer isimler.....	85
4.23.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi.....	85
4.23.4. Kimyasal bileşenleri.....	86
4.23.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler.....	86
4.23.6. Sebze olarak değerlendirme şekli.....	87
4.23.7. Sağlığa faydaları.....	87
4.23.8. Yemeklerde kullanımı.....	88

4.24. Sığır Dili.....	88
4.24.1. Familya.....	89
4.24.2. Kullanılan diğer isimler.....	89
4.24.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi.....	89
4.24.4. Kimyasal bileşenleri.....	89
4.24.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler.....	90
4.24.6. Sebze olarak değerlendirme şekli.....	90
4.24.7. Sağlığa faydaları.....	90
4.24.8. Yemeklerde kullanımı.....	90
4.25. Sirken Otu.....	91
4.25.1. Familya.....	91
4.25.2. Kullanılan diğer isimler.....	91
4.25.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi.....	91
4.25.4. Kimyasal bileşenleri.....	92
4.25.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler.....	92
4.25.6. Sebze olarak değerlendirme şekli.....	92
4.25.7. Sağlığa faydaları.....	93
4.25.8. Yemeklerde kullanımı.....	93
4.26.1. Familya.....	94
4.26.2. Kullanılan diğer isimler.....	94
4.26.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi.....	94
4.26.4. Kimyasal bileşenleri.....	95
4.26.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler.....	95
4.26.6. Sebze olarak değerlendirme şekli.....	95
4.26.7. Sağlığa faydaları.....	96
4.26.8. Yemeklerde kullanımı.....	96
4.27. Tatlı Sarmaşık.....	97
4.27.1. Familya.....	97
4.27.2. Kullanılan diğer isimler.....	97
4.27.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi.....	97
4.27.4. Kimyasal bileşenleri.....	98
4.27.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler.....	98
4.27.6. Sebze olarak değerlendirme şekli.....	98
4.27.7. Sağlığa faydaları.....	98
4.27.8. Yemeklerde kullanımı.....	99

4.28. Turp Otu.....	100
4.28.1. Familya.....	100
4.28.2. Kullanılan diğer isimler.....	100
4.28.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi.....	100
4.28.4. Kimyasal bileşenleri.....	101
4.28.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler.....	101
4.28.6. Sebze olarak değerlendirme şekli.....	101
4.28.7. Sağlığa faydaları:	102
4.28.8. Yemeklerde kullanımı	102
4.29. Yabani Pırasa	102
4.29.1. Familya.....	103
4.29.2. Yöresel Adları.....	103
4.29.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi.....	103
4.29.4. Kimyasal bileşenleri.....	103
4.29.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler.....	104
4.29.6. Sebze olarak değerlendirme şekli.....	104
4.29.7. Sağlığa faydaları.....	104
4.29.8. Yemeklerde kullanımı	104
4.30.1. Familya.....	105
4.30.2. Yöresel Adlar	105
4.30.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi.....	105
4.30.4. Kimyasal bileşenleri	106
4.30.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler.....	106
4.30.6. Sebze olarak değerlendirme şekli.....	107
4.30.7. Sağlığa faydaları.....	107
4.30.8. Yemeklerde kullanımı	107
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	109
6. TABLOLAR	112
6.1. Tablo 1. Otların Latince ve Yöresel Adları.....	112
6.2. Tablo 2. Otların Kullanıldıkları Yemekler ve Kullanılma Biçimleri	115
6.3. Tobla 3. Otların Toplanım Zamanları.....	116
6.4. Tablo 4. Kazdağları'nda Besin Kaynağı Olarak Tüketilen Otlar.....	117
7. KAYNAK KİŞİLER	119
8. KAYNAKÇA	227
9. ÖZGEÇMİŞ.....	254

TABLO 1 ALA GÖMEÇ BİTKİSİNİN KİMYASAL BİLEŞENLERİ (HOWART, 1972)	22
TABLO 2 ARAPSAÇININ KİMYASAL BİLEŞENLERİ (BADGUJAR, 2014).....	25
TABLO 3 ROSMARINUS OFFICINALIS BİTKİSİNİN ESANSİYEL YAĞ BİLEŞENLERİ (MİRESMAİLLİ, 2006)	29
TABLO 4 EŞEK HELVASI BİTKİSİ YAPRAKLARININ PROKSİMAL ANALİZİ (JİMOH, 2011)....	38
TABLO 5 GELİNCİK BİTKİSİ ESANSİYEL YAĞI KOMPONENTLERİ (DOĞAN G. B., 2014)	40
TABLO 6 HARDAL OTUNUN YAPRAKLARININ PROKSİMAL ANALİZİ (MATAİ, 1973).....	44
TABLO 7 KURUTULMUŞ HAVUÇ OTUNUN BİLEŞEN ANALİZİ (ÖZCAN, 2007).....	47
TABLO 8 KURUTULMUŞ HİNDİBA BİTKİSİ YAPRAKLARININ KİMYASAL BİLEŞEN (MASSOUD, 2009)	50
TABLO 9 İŞLEM GÖRMEMİŞ / ÇİĞ ISIRGAN OTUNUN KİMYASAL BİLEŞENLERİ (RUTTO, 2013)	53
TABLO 10 İŞLEM GÖRMEMİŞ İĞNELİK BİTKİSİNİN KİMYASAL BİLEŞENLERİ (AL-MASRİ, 2007)	57
TABLO 11 İSTİFNÖ BİTKİSİNİN YAPRAKLARININ KİMYASAL (OBASİ, 2007).....	60
TABLO 12 KABAK ÇİÇEĞİ (C.PEPO) KİMYASAL BİLEŞENLERİ (KİM, 2012)	63
TABLO 13 KAPARI BİTKİSİ PROKSİMAL KOMPOZİSYONU (GIUFFRIDA, 2002).	66
TABLO 14 KARABAŞ OTUNUN KOMPOZİSYONU (ALAMİ, 2015).	69
TABLO 15 KAYA KORUĞU BİTKİSİNİN KOMPOZİSYONU (PEREİRA, 2017).....	71
TABLO 16 KÖRMEN BİTKİSİ EKSTRAKTI KOMPOZİSYONU (RAHİMİ-MADİSEHA, 2017).....	75
TABLO 17 KUŞ OTU BİTKİSİNİN PROKSİMAL ANALİZİ (NARZARY, 2015).	78
TABLO 18 KUZU KULAĞI BİTKİSİNİN KİMYASAL BİLEŞENLERİ (PİNELA, 2017).....	81
TABLO 19 LABADA OTU BİTKİSİNİN PROKSİMAL ANALİZİ (ULLAH, 2017).	83
TABLO 20 SEMİZOTUNUN PROKSİMAL ANALİZİ (UDDİN K. J., 2012).....	86
TABLO 21 SIĞIR DİLİ BİTKİSİNİN METANOL EKSTRAKTI PROKSİMAL ANALİZİ (ZENGİN G. S., 2015).	89
TABLO 22 SİRKEN OTUNUN PROKSİMAL ANALİZİ (POONIA, CHENOPODIUM ALBUM LINN: REVIEW OF NUTRITIVE VALUE AND BIOLOGICAL PROPERTIES?, 2015).	92
TABLO 23 ŞEVKETİ BOSTAN BİTKİSİ PROKSİMAL ANALİZİ (ALTINER, 2016).	95
TABLO 24 TATLI SARMAŞIK BİTKİSİNİN PROKSİMAL ANALİZİ (ABEROUHAND, 2010).....	98
TABLO 25 TURP OTU YAPRAKLARININ KİMYASAL BİLEŞENLERİ (GEORGE, 1981).	101
TABLO 26 YABANI PIRASANIN KİMYASAL BİLEŞENLERİ (ÇINAR A. T., 2017).....	103
TABLO 27 YABANI TERE BİTKİSİNİN KİMYASAL BİLEŞENLERİ (BOLİGON, 2013).....	106
6.1. TABLO 28 OTLARIN LATİNCE VE YÖRESEL ADLARI	112
6.2. TABLO 29 OTLARIN KULLANILDIKLARI YEMEKLER VE KULLANILMA BİÇİMLERİ....	115
6.3. TABLO 30 OTLARIN TOPLANMA ZAMANI	116
6.4. TABLO 31 KAZDAĞLARI'NDA BESİN KAYNAĞI OLARAK TÜKETİLEN OTLAR.....	117

RESİM 1 KAZ DAĞLARI KÖYLERİ HARİTASI (JOY OF EARTH, 2018)	18
RESİM 2 TAMUS COMMUNIS, TAMUS CRETICA, (ACI FİLİZ) (KARACA, 2015)	19
RESİM 3 ACI FİLİZ KAVURMASI.....	21
RESİM 4 CHRYSANTHEMUM SEGETUM (ALAGÖMEÇ, 2017) (KAHRAMAN N. , 2016) (ÇAKIR M. , 2016) (ACAR, 2016) (YALAZI, 2016) (YAMAN, 2016)	22
RESİM 5 ALA GÖMEÇ YEMEĞİ (ALAGÖMEÇ YEMEĞİ, 2017)	24
RESİM 6 FOENICULUM VALGARE (ARAPSAÇI, 2017) (DENİZ, 2016) (ÇINAR, 2016) (AÇAR, 2016)	24
RESİM 7 YUMURTALI REZENE KAVURMASI (YUMURTALI REZENE KAVURMASI, 2017)	27
RESİM 8 ROSMARINUS OFFİCİNALIS (BİBERİYE, 2017) (EĞİLMEZ, 2016) (AYDIN, 2016) (KARABAŞ, 2016) (YETKİN, 2016) (YAMAN, 2016).....	28
RESİM 9 KUŞ DİLİ KAVURMASI (KUŞ DİLİ KAVURMASI, 2017).....	30
RESİM 10 ONOPORDUM İLLYRICUM L. (DEVE DİKENİ, 2017) (BİLDİK, 2016) (DEMİREL G. , 2016)	31
RESİM 11 DEVE DİKENİ KAVURMASI (DEVE DİKENİ KAVURMASI, 2017).....	33
RESİM 12 MALVA PARVİFLORA (EBEGÜMECİ, 2017) (EĞİLMEZ, 2016) (KAHRAMAN N. , 2016) (ACAR, 2016) (ÇINAR, 2016) (ŞAHİN, 2016)	33
RESİM 13 EBEGÜMECİ YAPRAK SARMASI (EBEGÜMECİ YAPRAK SARMASI, 2017) ...	36
RESİM 14 SONCHUS ASPER (EŞEK HELVASI, 2017) (EĞİLMEZ, 2016) (ÇINAR, 2016) (KARABAŞ, 2016) (SARAÇ, 2016)	37
RESİM 15 SÜTLÜ OT HAŞLAMASI (SÜTLÜ OT HAŞLAMASI, 2017)	39
RESİM 16 PAPAVER RHOEAS (GELİNCİK, 2017) (NASIR, 2016) (EĞİLMEZ, 2016) (KAHRAMAN N. , 2016) (KAHRAMAN G. , 2016) (ÇINAR, 2016) (AÇAR, 2016) (ŞAHİN, 2016) (AYDIN, 2016)	40
RESİM 17 GELİNCİK BÖREĞİ (GELİNCİK BÖREĞİ, 2017)	42
RESİM 18 SİNAPIS NİGRA (HARDAL OTU, 2017) (AÇAR, 2016) (ŞAHİN, 2016) (YETKİN, 2016)	43
RESİM 19 HARDAL OTU SALATASI (HARDAL OTU SALATASI, 2017).....	46
RESİM 20 DAUCUS CAROTA L. (HAVUÇ OTU) (HAVUÇ OTU) (DOĞAN, 2016) (SARAÇ, 2016)	46
RESİM 21 HAVUÇ OTU HAŞLAMASI	49
RESİM 22 BEYAZ HİNDİBA BİTKİSİ (CICHORIUM İNTYBUS L.) (HİNDİBA, 2017) (NASIR, 2016) (EĞİLMEZ, 2016) (GÜROL, 2016) (AÇAR, 2016) (ŞAHİN, 2016) (ÇAKIR M. , 2016) (ACAR, 2016) (YALAZI, 2016).....	49
RESİM 23 HİNDİBA SALATASI (HİNDİBA SALATASI, 2017)	52
RESİM 24 URTICA SP. (ISIRGAN, 2017) (KARABAŞ, 2016) (ÖZKAN, 2016) (GİDER, 2016) (KARABAŞ, 2016)	52
RESİM 25 ISIRGAN ÇİRPMA (ISIRGAN ÇİRPMA, 2017)	55
RESİM 26 ERODİUM CİCUTARIUM (İĞNELİK, 2017) (SARAÇ, 2016)	56
RESİM 27 MİS OTLU GÖZLEME (MİS OTU GÖZLEME, 2017).....	58
RESİM 28 SOLANUM NİGRUM L. (İSTİFNO, 2017) (BERK, 2016) (ÇAKIR M. , 2016) (KARABAŞ, 2016)	59
RESİM 29 KABAKLI İSTİFNO SALATASI (KABAKLI İSTİFNO SALATASI, 2017)	61

RESİM 30 CUCURBİTA SP. (KABAK ÇİÇEĞİ, 2017) (GÜROL, 2016) (BERK, 2016)	62
RESİM 31 KABAK ÇİÇEĞİ ÇIRPMA (KABAK ÇİÇEĞİ ÇIRPMA, 2017)	64
RESİM 32 CAPPARIS SPINOSA L. (KAPARI, 2017) (SARAÇ, 2016).....	65
RESİM 33 KAPARI ÇİÇEĞİ REÇELİ (KAPARI ÇİÇEĞİ REÇELİ, 2017)	67
RESİM 34 LAVADULA STOECHAS (KARABAŞ OTU, 2017) (ÇAKIR M. , 2016) (ÇAKIR S. , 2016)	68
RESİM 35 KARABAŞ OTU REÇELİ (KARABAŞ OTU REÇELİ, 2017)	70
RESİM 36 CRITHMUM MARITIMUM (KAYA KORUĞU, 2017) (SARAÇ, 2016).....	71
RESİM 37 KAYA KORUĞU TURŞUSU (KAYA KORUĞU TURŞUSU, 2017)	73
RESİM 38 ALLIUM AMPELOPRASUM (KÖRMEN) (KÖRMEN, 2017) (DOĞAN, 2016) (SARAÇ, 2016)	74
RESİM 39 KARGA SARIMSAĞI BÖREĞİ (KARGA SARIMSAĞI BÖREĞİ, 2017)	77
RESİM 40 STELLARIA MEDIA L.(KUŞ OTU, 2017) (KARABAŞ, 2016) (YETKİN, 2016) (AÇAR, 2016) (GİDER, 2016) (YAMAN, 2016) (COŞKUN, 2016).....	77
RESİM 41 KUŞ OTU GÖZLEMESİ (KUŞ OTU GÖZLEMESİ, 2017).....	79
RESİM 42 RUMEX ACETOSELLA L. MİLLER (KUZU KULAĞI, 2017) (NASIR, 2016) (EĞİLMEZ, 2016) (GÜROL, 2016) (DOĞAN, 2016)	80
RESİM 43 KUZUKULAĞI SALATASI.....	82
RESİM 44 RUMEX PATIENTIA L. (LABADA, 2017) (DEMİREL S. , 2016)	82
RESİM 45 KARIŞIK OT YEMEĞİ (KARIŞIK OT YEMEĞİ, 2017).....	85
RESİM 46 PORTULACA OLERACEA L. (SEMİZOTU, 2017) (DENİZ, 2016) (AYDIN, 2016) (ÇAKIR M. , 2016) (GÜNGÜN, 2016).....	85
RESİM 47 YOĞURTLAMA (YOĞURTLAMA, 2017)	88
RESİM 48 ANCHUSA UNDULATA (SIĞIR DİLİ, 2017) (AÇAR, 2016) (AYDIN, 2016) (ÖZKAN, 2016) (YALAZI, 2016) (YAMAN, 2016) (DEMİREL S. , 2016)	88
RESİM 49 YUMURTALI SIĞIRDİLİ KAVURMASI (YUMURTALI SIĞIR DİLİ KAVURMASI, 2017)	91
RESİM 50 CHENOPDIUM ALBUM L. (SİRKEN OTU, 2017) (BERK, 2016)	91
RESİM 51 ÇİPOHORTA (ÇİPOHORTA, 2017)	94
RESİM 52 SCOLYMUS HISPANICUS L. (ŞEVKETİ BOSTAN, 2017) (BERK, 2016) (ÇAKIR M. , 2016) (ACAR, 2016) (YAMAN, 2016) (KARABAŞ, 2016)	94
RESİM 53 OĞLAK ETLİ ŞEVKETİ BOSTAN (OĞLAK ETLİ ŞEVKETİ BOSTAN, 2017) ...	96
RESİM 54 ASPARAGUS ACUTIFOLIUS L.(TATLI SARMAŞIK, 2017) (NASIR, 2016) (DENİZ, 2016) (EĞİLMEZ, 2016) (KAHRAMAN N. , 2016) (GÜROL, 2016)	97
RESİM 55 YUMURTALI TATLI FİLİZ KAVURMASI (YUMURTALI TATLI FİLİZ KAVURMASI, 2017)	99
RESİM 56 RAPHANUS RAPHANISTRUM L. (TURP OTU, 2017) (NASIR, 2016) (DENİZ, 2016) (EĞİLMEZ, 2016) (AÇAR, 2016) (KARABAŞ, 2016) (YETKİN, 2016) (GÜNGÜN, 2016)..	100
RESİM 57 TURP OTU SALATASI (TURP OTU SALATASI, 2017)	102
RESİM 58 EREMURUS SPECTABILIS (YABANI PIRASA, 2017) (YAMAN, 2016).....	103
RESİM 59 YAN BÖREĞİ (YAN BÖREĞİ, 2017)	105
RESİM 60 NASTURTİUM OFFICINALE R. BR. (YABANI TERE, 2017) (DEMİREL G. , 2016) (ÇAKIR S. , 2016)	105
RESİM 61 İSPATAN SALATASI (İSPATAN SALATASI, 2017)	108

2.ÖZET

KAZ DAĞLARI'NDAKİ YENİLEBİLİR OTLARIN VE ÇİÇEKLERİN TESPİTİ, SAĞLIĞA FAYDALARI VE YEMEKLERDE KULLANIM ŞEKİLLERİ

Bu tez çalışmasında, Kaz Dağları bölgesindeki tüm köyler gezilerek gıda olarak tüketilen yabancı bitkilerin ve söz konusu bitkilerin genel özellikleri, kullanım şekilleri ve sağlığa faydaları incelenmiştir.

Araştırma kapsamında, Kaz Dağları bölgesindeki köylerde, doğada kendiliğinden yetişebilen ve yöre halkı tarafından gıda amaçlı tüketilen 16 familyaya ait 30 türde bitki tespit edilmiştir. Bu bitkiler içinde; Compositae familyasına ait 4 tür, Apiaceae familyasına ait 2 tür tespit edilmiştir. Ayrıca Dioscoreaceae, Labiatae, Malvaceae, Papaveraceae, Brassicaceae, Urticaceae, Geraniaceae, Solanaceae, Cucurbitaceae, Capparaceae, Labiatae, Umbelliferae, Liliaceae, Caryophyllaceae familyalarına ait birer tür belirlenmiştir.

Bu bitkilerin; salata, ana yemek, börek iç malzemesi, meze, turşu, reçel ve çiğ olarak tüketildiği görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Yenilebilir bitkiler, yabancı otlar, ot yemekleri, Kaz Dağları

Tarih: Nisan, 2018

ABSTRACT

DETERMINATION OF EDIBLE HERBS AND FLOWERS AND THEIR USAGE IN FOOD AND HEALTHY BENEFITS WHICH ARE BELONGING TO KAZ MOUNTAINS REGION

In this thesis study, the wild plants consumed as food and their characteristics, usage and health benefits have been examined in Kaz Mountains region. In this research it was determined that 30 wild species belonging to 16 families at the villages of Kaz Mountains.

These families are as follows: 4 species are belonging to Compositae family, 2 species are belonging to Apiaceae family and an one each species belonging to Dioscoreaceae, Labiatae, Malvaceae, Papaveraceae, Brassicaceae, Urticaceae, Geraniaceae, Solanaceae, Cucurbitaceae, Capparaceae, Labiatae, Umbelliferae, Liliaceae, Caryophyllaceae families.

These plants; salads, main meals, pastries, snacks, meze, pickles, jam and raw are consumed.

Keywords: Edible plants, wild plants, plant dishes, Kaz Mountains

Date: April, 2018

3.GİRİŞ

İlk insanlar başlangıçta hayatlarını devam ettirmek için yaban hayvanlarını avlayarak ve yabani bitkilerin meyvelerini toplayarak yaşam mücadelesi vermişlerdir. Yerleşik düzene geçtiklerinde yabani bitkilerin iyi özellikte olanlarını yetiştirerek ilk tarımsal faaliyetlere başlamışlardır. Bitkiler, insan ve hayvan beslenmesi açısından yaşam kaynağını oluşturur.

Türkiye'nin konumu ve coğrafi özelliklerinin yarattığı iklim farklılıkları doğal bitki örtüsünde orman, ağaççık veya çalı, ot gibi çeşitli bitki formasyonlarının oluşumuna neden olmuştur. İklimin etkisine bağlı olarak nemli, yarı nemli veya kurakçıl karakterdeki bu topluluklar coğrafi yayılışları, morfolojik, ekolojik ve floristik özellikleri yönünden birbirinden farklı çeşitli bitki türlerinden oluşur. Türkiye'de 12.000 civarında bitki taksonu (tür, alt tür ve varyete) bulunmaktadır. Bu sayı Avrupa kıtasının tümünde yayılış gösteren bitki türlerinin sayısına yakındır (Günel, 2013).

Kaz Dağları; Ege ve Marmara bölgelerinin sınırlarını oluşturması nedeniyle iki farklı iklim etkisinde kalması, Avrupa – Sibirya, Akdeniz ve İran – Turan bitki bölgelerinin kesiştiği noktada olması sebebiyle biyo çeşitlilik bakımından oldukça zengindir. Kazdağı Milli Park'ında bugüne kadar bilim adamlarınca saptanmış 101 familyaya ait 800 civarında bitki taksonu vardır. Bu türlerin ise sadece 77 adedi Türkiye'de bulunmaktadır.

Tez çalışması Kazdağları bölgesi ile sınırlı tutulmuştur. Bu tezin amacı bölgenin yemek kültürünü ve besin olarak tüketilen bitki çeşitliliğini ayrıntılarıyla ortaya koymaktır. Ayrıca yörenin yemek kültürünü tanıtmak, geleneksel reçetelerin yok olmasına engel olmak, yörede kullanılan bitkilerin farkındalığını arttırmak, sağlık amaçlı tüketimini desteklemek ve tüm bu detayların gelecek nesillere aktarılmasını sağlamaktır.

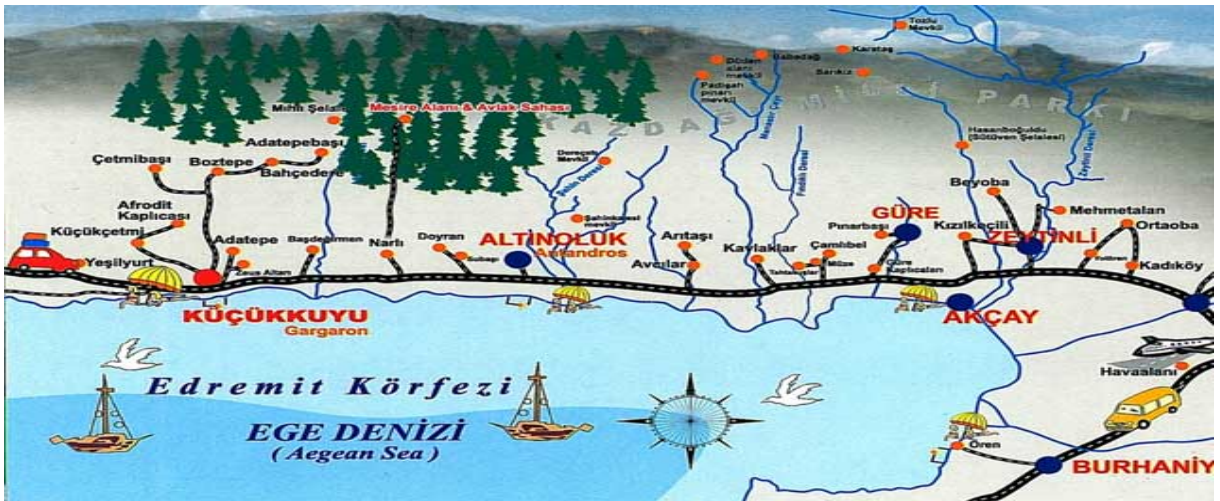
3.1.ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Tez çalışmasının alanı; Kaz Dağları bölgesi dediğimiz Balıkesir ilinin Edremit ilçesi ve Çanakkale ilinin Küçükkuyu ilçesine bağlı köylerde gerçekleşmiştir. Çamlıbel, Adatepe, Adatepebaşı, Güzelköy, Bahçedere, Hacıaslanlar, Arıklı, Nusratlı, Çamcı, Mehmetalan, Zeytinli, Doyran, Yassıçalı köylerinde, Küçükkuyu merkez ve Akçay Ot Pazarı'nda görüşmeler yapılmıştır.

Tezin ana materyali doğada kendiliğinden yetişen yenilebilir yabani bitkilerdir. Görüşmeler için Edremit ve Küçükkuyu'ya bağlı köylerde yaşayan yiyecek içecek işletmecileri ve çalışanları, ot toplayan ve satan kişiler ve yöreyi iyi tanıyan ve mutfağında yabani otları tükettiğini beyan eden kişiler ile mülakatlar yapılmıştır.

Yöre halkı ile yapılan görüşmeler sonucunda yabani bitkilerin yöresel adları, kullanım şekilleri, pişirilme yöntemleri ve sağlığa faydaları belirlenmiştir. Ayrıca literatür taraması gerçekleştirilerek yörede kullanılan bitkilerin bilimsel isimlerine ulaşıp morfolojik özellikleri ve sağlık alanında faydaları ortaya konulmuştur.

Araştırmanın esasını teşkil eden mülakat tekniği ses kayıt cihazıyla gerçekleştirilip yazıya aktarılmıştır. Böylece sözlü kültür çalışması sayesinde bölgedeki yenilebilir otlar ve reçeteleri kayıt altına alınmıştır.



Resim 1 KAZ DAĞLARI KÖYLERİ HARİTASI (joy of earth, 2018)

4. KAZ DAĞLARI YENİLEBİLİR OTLARI

4.1. Acı Filiz (Tamus Communis)

Çanakkale Bölgesi Kaz Dağları'nda yetişen ve yüksek oranda tüketilen önemli yenilebilir yabani bitkilerden birisidir.



Resim 2 *Tamus Communis*, *Tamus Cretica*, (Acı Filiz) (Karaca, 2015)

4.1.1. Familya

Dioscoreaceae (Schols, 2003)

4.1.2. Kullanılan diğer isimler

Acı ot, acı filiz, gavur börülcesi, bıçık, kedi kuyruğu, zalak, izbinya, köpüşken, zilif (Tan & Taşkın, 2009)

4.1.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi

Tadı acımsı olduğundan dolayı genellikle kullanılan ismi 'acı filiz' olup sürgünleri ve ilk yaprakları yenebilen bir bitkidir (Karaca, 2015) Bu bitki genellikle kayalıklar arasında yetişmektedir. Gövde tırmanıcıdır ve kalp şeklinde koyu renkli yapraklara sahiptir. Yaz mevsiminde yaprak koltuklarından küçük boyutlarda ve iki evcikli, yeşilimsi sarı renkte çiçekler (3-6 mm.çapta) çıkmaktadır (Blamey, 2003). Dere kenarları, uçurum altları, kayalı yamaçların kuzey tarafı, gürgen ormanları, bozulmuş makilik alanlar ve çayırılık alanlarda bulunur. 3-5 aylarda çiçeklenir (Tan & Taşkın, 2009).

4.1.4. Kimyasal bileşenleri

Yenilebilir yabani otlarının hepsi çeşitli kimyasal bileşenlere sahiptir. Bu analizler çoğunlukla ince tabaka kromatografi, yüksek basınçlı sıvı kromatografisi gibi kolon kromatografi çeşitleri ile analizleri yapılmaktadır (Shaheen, 2009). Acı filiz bitkisinin literatürde yer alan bir araştırmada bahsedilen kimyasal bileşenleri; fenantren türevleri, batatsinler ve sterollerdir (Reisch, 1969). Bir başka çalışmada ise bitkinin rizomlarında dioskin, grasilin (steroidal glikosid), yoğun aromatik maddeler saptanmıştır (Gerald, 1968). Antioksidant olarak görev yapan flavonoidler de bitkinin önemli bileşenlerinden biridir (Toker, 2004).

Yakın zamanda yapılan bir diğer çalışmada ise yeni bir flavonoid bileşeni (kemferol-3,4'-di-O- α -L-ramnoz), ve 3 çeşit farklı yapıda flavonoid (kemferol-4'-O- α -L-ramnoz, kemferol-7-O- α -L-ramnoz, serpyllin) kromatografi yöntemiyle varlıkları analiz edilmiştir (Shaheen, 2009).

4.1.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler

Acı filiz bitkisi genellikle nisan-haziran aylarında çiçeklenmektedir. Kapalı tohumlu bir bitki olup 1260 m civarı yükseklikte yetişmektedir (Tarımsal Kalkınma Vakfı, 2010). Dünya üzerinde genelde tropikal iklim ve ılıman iklim bölgelerinde dağılım göstermektedir. Bu bölgeler genelde Güney Avrupa, Doğu Akdeniz, Batı Asya, Kuzey Afrika, Doğu İran ve Kırım olup buralarda daha yoğun olarak yetişmektedir (Royle, 1847).

Türkiye'de acı filiz bitkisi Ege bölgesinde çok bulunmakta ve tüketilmektedir. Çanakale Kaz Dağları, Bayramiç başta olmak üzere genellikle Bodrum, Muğla ve Batı ve Orta Akdeniz bölgesinde yetişmektedir (Ertuğ, 2004).

4.1.6. Sebze olarak değerlendirme şekli

Taze sürgünleri haşlanıp kavrularak kullanılır, yumurtalı-sade, kıymalı, yoğurtlu kavurması yapılır (Tan & Taşkın, 2009). Soğan ile kavrularak yumurtalı kavurması ve ayrıca beşamel sos mezesi yapımında da kullanılmaktadır (İnalton T. , Türkiye'nin otları., 2015). Ayrıca Saparna çayı veriminde de önemli bir bitkidir (Royle, 1847). Tüketiminin pişirildikten sonra yapılmasıyla da ayrıca toksinlerinden de arındırılmış olmaktadır (Morales P, 2011).

4.1.7. Sağlığa faydaları

Acı filiz / sarmaşık bitkisinin birkaç kısmının tüketimi sağlığa çeşitli faydalar sağlamaktadır. Bu bitkinin kurutulmuş kökleri ve rizomları ayrıca tüketilmektedir. Bu kısımları sindirimi hızlandıran, idrar arttırıcı olarak müshillerde kullanılmaktadır. Ayrıca romatizma rahatsızlığına karşı etkilidir. Ağrı olan kısma taze kökün kuvvetlice sürülmesi yeterlidir (Tarımsal Kalkınma Vakfı, 2010).

Bir çalışmada İber Yarımadası'nda tüketilen acı filizin besin değerleri ve antioksidan özelliklerine yer verilmiştir. Fenolik bileşeni olan flavanoidlerin acı filizde yer alması bitkiye antioksidan özelliklerini katmıştır. Ek olarak bu çalışmada beta-karoten bileşenleri de fazla sayıda yer almaktadır. Bu karotenoidler de antioksidan özelliğe sahip olup serbest radikallere karşı bağışıklık sistemini güçlendirmektedir (Martins, Barros, & Carvalho, 2011).

Portekiz'de antienflamatuar olarak kullanılan bitkiler üzerinde gerçekleştirilen diğer bir çalışmada, yabancı bitkilerin fitokimyasal içerikleri, biyolojik aktiviteleri ve farmasotik içerikleri analiz edilmiştir. Dört farklı analiz sürecine tabi tutulan yabancı bitkilerden özellikle

acı otun yüksek seviyede antioksidan madde içerdiği belirtilmiştir. Söz konusu maddeler nedeniyle acı ot meyvelerinin, yüzeysel anti enflamatuar olarak kullanılabilceği ifade edilmektedir (Rafael, Barros, Carvalho, & Ferrerira, 2011).

Acı filiz aynı zamanda saponin içermektedir. Bu bileşen genelde bitkinin gövdesinde meyvesini oranla az miktarda bulunmaktadır. Bitki ısıya maruz kaldıkça saponin etkisini yitirmektedir. Bununla birlikte acı otun zehirli olarak tanımlanmasının esas nedeni içeriğinde saponin değil, meyvelerinde kalsiyum oksalat kristalleri olarak belirtilmektedir (Frohne & Pfander, 1984).

4.1.8. Yemeklerde kullanımı

Acı filiz bitkisi genellikle soğanla pişirilerek kavurması yapılmaktadır ve lezzetli bir yemektir. Bu yemek için tarif aşağıdaki gibidir:

Malzemeler: 1 demet acı filiz, 1 adet kuru soğan, 2 yemek kaşığı zeytinyağı ve 2 yumurta, tuz, baharatlar (karabiber ve pul biber)

Yapılışı: Acı filiz ayıklanır ve iyice yıkanır. Ardından süzölmeye bırakılır. 2-3 parmak uzunluğunda doğranır veya elle koparılır. Tavaya zeytinyağı konulur. Yemeklik doğranmış soğan öncelikle kavrulur. Ardından acı filiz eklenir. Tuzu ve biberi atılır. Yumuşamaya başlayınca yumurtalar kırılır. Sıcak olarak taze soğan ve koyun yoğurdu ile servis edilmektedir (Şekil 2) (Nasır, 2016) (Deniz, 2016) (Kahraman N. , 2016).



Resim 3 Acı Filiz Kavurması

4.2. Ala Gömeç (Chrysanthemum Segetum)

Koyun gözü olarak da bilinmektedir, yenilebilir yabani tek yıllık otsu bitkilerdendir.



Resim 4 Chrysanthemum Segetum (ALAGÖMEÇ, 2017) (Kahraman N. , 2016) (Çakır M. , 2016) (Acar, 2016) (Yalazı, 2016) (Yaman, 2016)

4.2.1. Familya

Compositae (Gündüz, 2006)

4.2.2. Kullanılan diğer isimler

Alegümeçi, alimeç, sarı papatya, öküz gözü, koyun gözü, yabancı krizantem (Tan & Taşkın, 2009)

4.2.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi

Alt yapraklar derin tüysü parçalı 3-5 cm 5 dişli loblu ve altın sarısı çiçeklidir. Nadaslı tarlalar ekili tarlalar ve yol kenarlarında yayılış gösterir (Tan & Taşkın, 2009).

Ala gömeç bitkisi tek yıllık bir bitkidir ve 0.5 m uzunluğa kadar büyümektedir. Sene içerisinde şubattan mayısa kadarki süreç çiçeklenme dönemidir. Eylül ayı ise tohumlanma zamanıdır. Çiçekleri hermafrodittir ve arılar, sinekler, böcekler ve pulkanatlılar tarafından döllenebilir. Kumlu, kil veya balçık vb. ile iyi nem oranına sahip topraklarda yetişmektedir. Genelde pH'ı asidik veya nötral olan topraklarda hızlı büyür. Yarı gölgeli veya aydınlık alanlarda büyümektedir

(<http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=chrysanthemum+segetum>, 2012).

4.2.4. Kimyasal bileşenleri

Ala gömeç bitkisi verimli topraklarda yetişen ve nitrojen içeriği en fazla olan bitkilerden biridir. Kum benzeri alanlarda büyümesi nitrojen zenginliği ile yetişmesini sağlamakla birlikte diğer yandan kalsiyum iyonu içeriğinin azalmasına yol açmaktadır. Bitkinin çekimi için kireçleme yapılmaktadır. Bitkinin kuru madde ağırlığında bulunan nitrojen, kalsiyum, fosfor ve potasyum iyon değerler farklı seviyelerde aşağıdaki tabloda verilmiştir (Tablo 1) (Howard, 1987).

Tablo 1 Ala Gömeç Bitkisinin Kimyasal Bileşenleri (Howard, 1972)

Bileşen	Miktar-Kök (g)	Miktar-Gövde (g)	Total Miktar (g)
Nitrojen	5.09	5.90	10.99

Kalsiyum	4.02	5.62	9.64
Fosfor	4.60	4.06	8.66
Potasyum	3.20	4.50	7.70
Total	16,91	20.08	36.99

4.2.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler

Ala gömeç bitkisi Orta Asya ve Akdeniz bölgesi ülkelerinde yaygın olarak yetişmektedir. Kanarya adaları ve Cezayir’de sıkça görülen ülkelerdendir (Khallouki, 2000) (Dowrich, 1952). Ayrıca Avrupa (Polonya, Hollanda, Fransa, İngiltere), Orta Avrupa, Kafkasya, Kuzey Afrika, İskandinavya (İrlanda, İskoçya, İsveç ve Güney Norveç), Balkanlar, Güney Ukrayna, Doğu Suriye, Kıbrıs gibi birçok bölge ve ülkede yetişmektedir (Hulten, 1989).

Ülkemizde ise ala gömeç bitkisi Akdeniz ve Ege bölgesi, Trakya bölgesi, Batı ve Güneydoğu Anadolu bölgesinde de yetişmektedir. Başlıca yetiştiği iller; Antalya, Bursa, Çanakkale, Hatay, İstanbul, İzmir, Muğla Tekirdağ’dır (Arslan, 2017).

4.2.6. Sebze olarak değerlendirme şekli

Genç sürgünleri haşlanarak zeytinyağlı ve limonlu salatası, kavurması yapılır (Tan & Taşkın, 2009).

4.2.7. Sağlığa faydaları

Alimeç otunun tıbbi araştırmalarda sıklıkla kullanıldığı görülmektedir (Vetschera, Wollenweber, Faure, & Gaydou, 2003). Literatürde yer alan araştırmalarda, Alimeç otunun flavonoid, kumarn ve lakton içerdiğine dair çalışmalar bulunmaktadır. Yapısında bulunan kumarinin içerdiği farmakolojik aktif maddeler nedeniyle, yanıklarda, romatizmal hastalıklarda, bruselloz hastalığında ve birtakım kanser türlerinde inhibe edici özelliği ile ilgili kullanılabileceği belirtilmektedir. (Ochocka, Rajzer, Kowalski, & Lamparczyk, 1995). Kore ve Çin’de bu bitkinin çayı çeşitli soğuk algınlıklarında tüketilmektedir (Judd, 1999).

4.2.8. Yemeklerde Kullanımı

Ala gömeç bitkisininin haşlaması, kavurması veya zeytinyağ, limon vb. katılmasıyla salataları yapılmaktadır. Bir yemek tarifi aşağıdaki gibidir:

Malzemeler: 1 demet alagömeç (çiçeklenmemiş), 1 adet orta boy soğan, 2 adet domates, 1 yemek kaşığı salça, 2 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 tatlı kaşığı tuz

Yapılışı: Gömeçler iyice ayıklanıp yıkanır. İri parçalar halinde kesilir. Tencereye yağ konulup yemeklik doğranmış soğan çevrilir. Domates rendesi ve salça eklenir. Ayıklanmış ve

temizlenmiş alagömeç tencereye atılır. Tuzu verilip tencerenin kapağı kapatılır. Kısık ateşte kendi suyu ile pişirilir (Şekil 4) (Kahraman N. , 2016).



Resim 5 Ala Gömeç Yemeği (*ALAGÖMEÇ YEMEĞİ*, 2017)

4.3. Arapsaçı (*Foeniculum Vulgare*)

Latince ismi *Foeniculum Vulgare* olan geleneksel tıpta rezene ismine sahip bir dik büyüyen, geniş dallı çok yıllık (uzun ömürlü) bir bitkidir (Şekil 5) (Badgujar, 2014).



Resim 6 *Foeniculum Vulgare* (*ARAPSAÇI*, 2017) (*Deniz*, 2016) (*Çınar Ü.*, 2016) (*Açar*, 2016)

4.3.1. Familya

Umbelliferae (*Apiaceae*) (Muckensturm, 1997).

4.3.2. Kullanılan diğer isimler

Çaşır, çaşıra, rezene, erezene, kokar ot malatura, razıyane, sıra, marata, irziyan, mayana (Baytop T. , Türkiye’de Bitkilerle Tedavi, 1999).

4.3.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi

Yumuşak ve tüysü dokyua sahip çok yıllık, aromatik otsu bir bitkidir. 2 m uzunluğuna kadar büyüebilmektedir. Görünüş itibari ile dereotuna benzemektedir. Tipik olarak tohum ve

yaprakları pişirilerek/kaynatılarak tüketimi yapıldığı için bitki bahçelerinde sıkça yetiştirilmektedir. Dik büyür ve ipliksi, parlak yeşil ve pürüzsüz çoklu dallanma görülür. Çiçekleri küçük ve sarı renkte olup, geniş üstü yassı, şemsiye gibi bir görünümde açarlar. Meyvesi oblong, oval şekilde 3-5 mm uzunluk, 1,5-2.00 mm genişlikte oluşmaktadır. Tohumları farklı boyutlarda gelişmektedir. Çekirdeğin gelişip türediği evreye göre genelde yeşilimsi sarı veya saman renginde türemektedir (Badgujar, 2014).

İlkbahar aylarında kurak yamaçlar, çam ormanları ve akarsu kıyılarında rastlanır. Kuru yamaçlar, çam ormanları, nehir kıyıları yayılış alanlarıdır. Çiçeklenmesi 5-9 aylardır.

4.3.4. Kimyasal bileşenleri

Foeniculum Vulgare cinsi bitkisi zengin içeriği bakımından önemli bir yere sahip yenilebilir yabancı ot çeşididir. Genellikle en yüksek mineral içeriğine sahip olduğu literatürde yer almaktadır (Badgujar, 2014). Kurutulmuş Arapsaçı otunun besin değerleri açısından kimyasal bileşenleri aşağıdaki gibidir (Tablo 2):

Tablo 2 Arapsaçının Kimyasal Bileşenleri (Badgujar, 2014)

Bileşen	Miktar (g, %)
Nem	90.21 g
Enerji	31 kcal
Protein	1.24 g
Total yağ	0.2 g
Karbonhidrat	7.3 g
Total besinsel lif	3.1 g
Şeker	3.93 g
Mineral (Ca, Fe, Mg, K, Na, Zn)	623 mg
Vitamin (C, Tiamin/B1, Riboflavin/B2, Niasin/B3, B6, Folik asit, Vitamin A, K, E)	13.41 mg
Total	106,61

4.3.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştigi bölgeler

Rezene olarak da bilinen ve medikal tıbbi faydaları sebebiyle çok sık kullanılan bu bitki ülkemizde ve dünyada fazla miktarda yetiştirilmektedir. Naturalizasyon ve kültür işlemi ile yetiştiriciliği dünyada Güney Akdeniz, Kuzey, Doğu ve Batı Asya ülkeleri, Kuzey Amerika ve Avrupa'da görülmektedir. Rezene aynı zamanda eski antik çağ bitkisi olarak da bilindiği için Mısır, Roma, Hindistan ve Çinliler tarafından tüketilmektedir (Krishnamurthy, 2011). Güney İtalya günümüzde de rezeneyi yenilebilir aromatik tohumları ve yaprakları ile tüketmeye devam etmektedir. Bitkinin birçok kısmı kullanılabilirdiği için modern Fransız ve İtalyanlar rezeneyi sıklıkla değişik tariflerde tüketmektedirler. Brezilya, Etiyopya, Portekiz,

İran, Ürdün, Bolivya, Meksika, Pakistan, Sırbistan gibi birçok ülkede arapsacı yetiştirilmekte ve tüketilmektedir (Guarrera, 2013).

Ülkemizde arapsacı bitkisi Kuzey Anadolu bölgesi (Ordu ve Trabzon)'da yabani ot olarak yetişmektedir. Güney ve Batı bölgesinde (Manisa, Balıkesir) ise tatlı rezene olarak yetişmektedir (Akgül, 1993).

4.3.6 Sebze olarak değerlendirme şekli

Rezene günlük olarak da tüketilebilir; salatta ve atıştırmalarda, hafif ateşte pişme, kaynatma veya kavurma gibi çeşitli yemek servislerinde kullanılmaktadır. Strese iyi gelen, rahatlatıcı özelliği olduğu bilindiği için bitki çayı olarak da tüketilmektedir (Barros, 2010).

Genç gövde ve yaprakları çeşitli yemeklerde tüketilmektedir. Bunlara örnek olarak; haşlama ve salçalı-salçasız soğanlı veya yumurtalı karışık kavurmalarda, börek içinde, salçalı sulu yemekler ve keklere konmaktadır. Kuzey Ege bölgesinin ünlü yemeklerindedir (Tan & Taşkın, 2009).

4.3.7. Sağlığa faydaları

Arapsacı bitkisinin geleneksel kullanımı, farmakolojik ve biyolojik özellikleri açısından analiz edildiği çalışmalarda, bitkinin protein, karbonhidrat, yağ, fosfor, kalsiyum, potasyum, sodyum, demir ve C vitamini yönünden zengin olduğu belirtilmiştir. Arapsaçından elde edilen yağ ve ekstraktlarının; *Escherichia coli*, *Bacillus megaterium* ve *staphylococcus aureus* gibi patojenlere karşı antibakteriyel özelliği, aynı zamanda çeşitli bulaşıcı fungal, viral, mikobakteri ve protozal orjinli canlılara karşıda dirençli ve efektif yapıda olduğu gözlemlenmiştir. (Morales, 2012).

Yapılan klinik çalışmalar ve hayvan deneylerine göre rezenenin zararlı bir etkisi tespit edilmemiştir. Strese karşı vücuda dinlendirici bir etki vermesi yönüyle bitki çayı olarak sıkça kullanılmaktadır. İçerdiği fatty acid esansiyel yağ miktarı ile önemli beslenme kompozisyonuna sahip olduğu ve diyetlerde de kullanıldığı görülmektedir (Barros, 2010). Ayrıca esansiyel yağların faydaları ile butil hidroksitoluen ve bütül hidroksianisol gibi gıda antioksidanları ile karşılaştırıldığında daha yüksek bir antioksidan kapasiteye sahip olduğu belirtilmiştir (Rather, Dar, Sofi, Bhat, & Qurishi, 2012). Ek olarak antiinflamatuvar, anksiyolitik etkileri de olduğu saptanmıştır (Kishore, 2012).

Arapsaçının bünyesinde barındırdığı uçucu yağlar nedeniyle gaz söktürücü özelliği tespit edilmiştir. Ayrıca sindirim problemlerinde süt veren annelerin emzirme dönemlerinde olumlu etkiler sahip olabileceği ifade edilmektedir (Guil-Guerrero- JL, Compra, & Torija-Isasa, 1999). Rezene içeren bitkisel ilaçların gastrointestinal sistemdeki dispepsi, şişkinlik, spazm gibi şikayetler, üst solunum yollarının akıntılarında, pediatrik koliklerdeki bazı solunum sistemi rahatsızlıklarında faydalı olduğu bilinmektedir (G., Foeniculum. Lehrbuch der biologischen Heilmittel, 1976) (JEF, Essential Oils and Aromatic Carminatives, 1982).

Ek olarak rezene bitkisinin birçok kısmı kullanılarak abdominal ağrılar, antiemetik, aperitif, artrit (eklem ağrıları), kanser, çocuklarda çeşitli sancılarda, kabızlık, ishal, depüratif, gastrit, böbrek rahatsızlıkları gibi birçok hastalıklarda ana veya yardımcı malzeme olarak çeşitli yollarla tüketilmektedir (Badgujar, 2014).

4.3.8. Yemeklerde Kullanımı

Arapsaçı bitkisinin, yaprakları, tohumları, çiçekleri gibi birçok kısmı kullanılarak yemeklerde de tüketilmektedir. Rezene ile yapılan bir yemek tarifi aşağıdaki gibidir:

Malzemeler: 1 demet rezene, 1 adet yemeklik doğranmış kuru soğan, 2 yumurta, ½ çay bardağı zeytinyağı, tuz, karabiber, pul biber

Yapılışı: Rezenenin kökleri temizlenir ve iyice yıkanır. 2 parmak büyüklüğünde doğranır. Tavaya önce zeytinyağı konur ve soğanlar kavrulur. Üzerine rezene eklenip kavurma işlemine devam edilir. İstenildiği kadar tuz, karabiber ve pul biber katılır. En son yumurtası kırılır (Resim 7) (Deniz, 2016).



Resim 7 Yumurtalı Rezene Kavurması (*YUMURTALI REZENE KAVURMASI*, 2017)

4.4. Biberiye (Rosmarinus Officinalis)

Rosemary olarak da bilinen biberiye bitkisi içerdiği çeşitli esans ve bileşenlerle beraber kozmetik, medikal vb. birçok alanda kullanılmaktadır (Resim 8).



Resim 8 Rosmarinus Officinalis (*BİBERİYE*, 2017) (*Eğilmez*, 2016) (*Aydın*, 2016) (*Karabaş*, 2016) (*Yetkin*, 2016) (*Yaman*, 2016)

4.4.1. Familya

Labiatae (Lamiaceae) (Begum, 2013)

4.4.2. Kullanılan diğer isimler

Avaraca, biberiye, kuş dili, peygamber otu, hasalbal, akpüren (Türker, 2010)

4.4.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi

Rosemary olarak da bilinen biberiye bitkisi birçok özelliği sebebiyle çeşitli alanlarda kullanılmaktadır. Morfolojik olarak, gür bir çalılığa sahip, boy ve genişlikte 2 m uzunluğa kadar varabilen farklı hacimlerde büyüyen yapraklı bir bitkidir. Koyu yeşil renkte, lineer şekilde 1,5-5 cm aralığı uzunluklarda yapraklara sahiptir. Yapraklar genelde eğimli ve soluk görünümlüdür. Çiçekler ise violet-mavi ve beyaz renktedir. Çiçeklenme genelde Mart ayından Ekim'e kadar sürer ama yılın farklı zamanlarında da sıkça gerçekleşmektedir. Bitki ve çiçek ikisi de farklı renklerde (koyu maviden beyaz tonları, pembe veya mora kadar) ve farklı eğimlerde (solgun duruştan dik eğime kadar) büyüdüğü, alkalın ve iyi durulanmış (nemli) topraklarda yüksek verimde yetiştiği gözlemlenmektedir (<https://www.rhs.org.uk/Plants/16099/Rosmarinus-officinalis/Details>, 2017).

4.4.4. Kimyasal bileşenleri

Biberiye bitkisinin de diğer yenilebilir yabani otlar gibi yapısında çeşitli kimyasal bileşenler bulunmaktadır. Gaz / Kütle kromatografisi ile esansiyel yağının analiz sonucu saptanan bileşenler değerleriyle birlikte Tablo 3'de yer almaktadır (Miresmailli, 2006).

Tablo 3 Rosmarinus Officinalis Bitkisinin Esansiyel Yağ Bileşenleri (*Miresmailli, 2006*)

Bileşen	Miktar (% v/v yağ)
Kamfen	8.0
1,8-cineole (ökaliptol)	31.5
β-Pinene	6.8
Camphor (kafur)	20.0
Borneol	1.2
p-Simen	0.9
D-limonen	3.7
α-Terpineol	1.1
Bornil asetat	2.2
α-Pinen	17.5
Diğer bileşenler	7.2
Total	100.1

4.4.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler

Aromatik yapısı ve içerdiği esans özleri sayesinde birçok alanda biberiye yetiştirilmekte ve tüketilmektedir. Birçok bitki gibi Akdeniz bölgesi ve Güney Avrupa yaygın şekilde yetiştirilmektedir. Ayrıca Kuzey Afrika, İngiltere, Meksika ve Amerika gibi ülkeler biberiye üretimini sağlamaktadır (Rosemary Production, 2012). Distilasyon yoluyla elde edilen biberiyenin yağ ekstraktları her yıl tonlarca İspanya, İtalya, Fransa, Yugoslavya, Tunus, Fas ve Orta Asya'da yetiştirilip tüketime sunulmaktadır (Tawfik, 1984).

Ülkemizde ise biberiye bitkisi genellikle güney ve batı kıyı şeridinde yetişmektedir, hatta Ege ve Doğu Akdeniz sahilinden 1000 m yüksek rakıma kadar yayılış göstermektedir. En fazla Adana (merkez ve Yumurtalık/Çamtepe) ve Mersin şehirlerimizde görülür. Bu bölgelerde dağ yamaçlarında sıkça rastlamak mümkündür (Arıhan, 2003) (Bozin, 2007).

4.4.6. Sebze olarak değerlendirme şekli

Biberiye bitkisi gıda alanında diğer bitkiler gibi ana yemekte kullanılmamaktadır. Bitkinin çayı genellikle sıkça tüketilmektedir ve çayı yapılan bitkiler genellikle yemeklerde lezzet verici ara malzeme olarak tüketilmektedir (Kahraman, Erkan, & Özdamar, 2008).

4.4.7. Sağlığa faydaları

Biberiye örneği ve çörek otu yağı ile rosmarinic asit, carnosic asit ve sesamolün antioksidan aktiviteleri üzerine yapılan bir araştırmada biberiye örneğinin yapısında barındırdığı yüksek rosmarinic ve carnosic asit nedeniyle çörek otu yağında daha fazla yüksek antioksidan kapasiteye sahip olduğu tespit edilmiştir (Erkan, Ayrancı, & Ayrancı, 2008).

Biberiye ile ilgili yapılan bir araştırmada bitki özünün rosmarinic ve carnosic asidin çeşitli kanser hücre hatlarının gelişimine inhibe edici etkileri incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, biberiyenin içeriğinde bulunan rosmarinic asit ve carnosic asidin kanser

hastalığında direkt olarak tedavi edici özelliği bulunmamakla beraber cornasic asidin tek başına ya da bir kanser ilacı ile birlikte kemoterapiye direnç gösteren kanser türlerinin tedavisinde kullanılabileceği önerilmektedir (Çeliksaş, Sevimli, Bedir, & Sukan, 2010).

Kanser hücrelerinin apoptozise olan dayanıklılığının rosemary ekstraktıyla azalttığını ispatlayan bir çalışmada biberiye özünün yapısındaki polifenoller yardımıyla antikanser etki yarattığını, ayrıca antioksidant ve antienflamatuar etki gösterdiği saptanmıştır (Moore, 2016). Bir başka çalışmada ise vücutta nöral hücrelerin ölümünün çeşitli ajanlar tarafından indüklemesini engellediği ve Alzheimer hastalığındaki terapatik etkisi gözlemlenmiştir (Habtemariam, 2016). Biberiyeden elde edilen yağ ekstraktının anikarsnojenik aktivitesi çeşitli çalışmalarda görülmüştür (Baser K. a., 2010).

4.4.8. Yemeklerde Kullanımı

Biberiye aynı zamanda kuş dili otlu yemeklerde kavurma vb.yapımının yanı sıra katkı maddesi olarak da kullanılmaktadır. Biberiyenin kullanıldığı bir yemek tarifi aşağıdaki gibidir:

Malzemeler: 1 bağ kuş dili otu, 1 adet kuru soğan, 3 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz

Yapılışı: Kök kısımları kesilir ve atılır. Geri kalan otlar bol suda iyice yıkanır. Tavaya yağ konur. Yemeklik doğranmış soğan kavrulur. Üzerine yıkanmış ve süzölmüş kuş dili otu ve tuzu eklenir. Otlar yumuşayana kadar 5 – 10 dk kavrulur (Resim 9) (Karabaş, 2016).



Resim 9 Kuş Dili Kavurması (*KUŞ DİLİ KAVURMASI*, 2017)

4.5. Deve Dikeni (Onopordum Illyricum L.)

Ülkemizde yaygın bir şekilde yetişen Kaz Dağları'nda bulunan gıda olarak tüketilebilen bir diğer yabancı ot ise otsu bir bitki olan deve dikenidir (Resim 10).



Resim 10 Onopordum İlyricum L. (*DEVE DİKENİ*, 2017) (*Bildik*, 2016) (*Demirel G.*, 2016)

4.5.1. Familya

Asteraceae (Compositae) (Yücel E. Ş., 2012)

4.5.2. Kullanılan diğer isimler

Uslu kenger, deve dikenini, sütlü kenger, yaban enginarı, yayla sakızı, akkız, sarıca kız, akdiken, meryemana dikenini, ağzı kara, kofudus, askolibrus, kara kenger, kangıldak dikenini, sıyrırgı, dolma kengeri, eşek dikenini (Taşdelen, Onopordum anatolicum (Boiss.) Boiss. & Heldr. ex Eig Endemik Türünün Antioksidan Aktivitesi, Antibakteriyal ve Sitotoksik Etkilerinin Araştırılması, 2013).

4.5.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi

Deve dikenini bitkisi monokarpik (tek meyveli) ama fakültatif çok yıllık bir bitkidir. Aynı zamanda çiçeklenmesindeki vernalizasyonu için minimum gereksinimlere sahip olan ekonomik bir bitkidir (Briese, 2012).

Deve dikenini bitkisinin yaprakları dikenlidir, ayrıca derin loplara ayrılmaktadır. Büyüdüğü zaman boyu 80 cm'ye kadar çıkmaktadır. Çiçekleri genellikle pembemsi, mor renktedir. Sen boyunca mayıs ayından eylül ayına kadar çiçeklenme süreci gözlemlenir (Yücel E. Ş., 2012).

Gövde dallanmış, kanatlı ve sarı dikenli olan bu bitki çeşidi genellikle kır, meralar, yol kenarı, bozulmuş diğer habitatlar da yayılış gösterir (Taşdelen, Onopordum anatolicum (Boiss.) Boiss. & Heldr. ex Eig Endemik Türünün Antioksidan Aktivitesi, Antibakteriyal ve Sitotoksik Etkilerinin Araştırılması', 2013).

4.5.4. Kimyasal bileşenleri

Literatürde yer alan bir çalışmada; deve dikeninin havayla temas eden kısımlardan alınan bir miktar parçaları etanol ile ekstraksiyon işlemi ardından oda sıcaklığında kurutulmuştur. Kromatografi sonucunda deve dikeninin yapısında bulunan komponentler; 6 çeşit seskiterpen-3 adedi elemane, 2 tanesi germakren ve 1 tanesi eudesman sınıflarına aittir. Ek olarak bu

çalışmada vernomelitensin, 8-(4'-hidroksimetakrilat)-dehidromelitensin, elemakarmanın, onopordopikrin ve karmanın bileşenleri saptanmış ve yapıları analiz edilmiştir (Formisano, 2017).

4.5.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler

Deve dikenini bitkisi ülkemizde ve dünyada sıkça rastlanan bir bitkidir. Yine diğer bitkiler gibi Akdeniz bölgesi ülkelerinde yaygındır. Dünyada genelde Kuzey Afrika (ana vatanı), Rusya-Avrupa bölgesi, Doğu Moğolistan, Kuzeybatı Çin, Avustralya gibi bir çok bölgede yetişmektedir (Briese, 2012). Asya bölgesinde ayrıca Kıbrıs, Suriye; Avrupa bölgesinde ise Arnavutluk, Bulgaristan, Fransa, Yunanistan, Portekiz, İspanya, Yugoslavya gibi ülkelerde doğal yaygınlığı görülmektedir (Schultz, 2001).

Ülkemizde ise deve dikenini bitkisi, Ankara (Tuz Gölü çevresi), Nevşehir, İstanbul (Fenerbahçe tarafları), Maraş Elbistan, Burdur, Denizli, İzmir, Afyonkarahisar şehirlerimizde yaygın bir şekilde büyümektedir (Taşdelen, Onopordum anatolicum (Boiss.) Boiss. & Heldr. ex Eig Endemik Türünün Antioksidan Aktivitesi, Antibakteriyal ve Sitotoksik Etkilerinin Araştırılması, 2013).

4.5.6. Sebze olarak değerlendirme şekli

Gıda alanında doğrudan tüketilebilmektedir. Bitkinin baş ve boyun kısımları toplanarak hazırlanır (Yücel E. Ş., 2012). Kök ve taze filizlerinin etli veya zeytinyağlı terbiyeli yemeği yapılır. Yaprakların dikenleri ayrıştırılarak dolması yapılır. Diğer yandan haşlanıp limon ve zeytinyağı ile salatası yapılır (Tan & Taşkın, 2009).

4.5.7. Sağlığa faydaları

Tıbbi açıdan deve dikenini bitkisinin diğer bitkiler gibi birtakım faydalı etkileri mevcuttur. Yapılan bir çalışmada bu bitkiden elde edilen ekstraktaki seskuiterpen laktonlarının vücuttaki birtakım transkripsiyon faktörlerinin inhibisyonu /aktivasyonunu sağlayarak hücrel antioksidan yanıtın (bağışıklık sistemi) regüle ettiği görülmüştür. Bu sebeple solunum ve üriner sistem enfeksiyonlarında antipiretik (ateş düşürücü) etkisi ve cilt ülserlerinde de olumlu etki gösterdiği saptanmıştır.

Bir başka çalışmada ise Onopordum Illyricum'den elde edilen silymarin (hidroksisinamik asit) aktif fonksiyonel gruplara sahip olan bir bileşendir ve bağışıklık sistemde antioksidan, antiradikal, antikolinerjik vb.etkilere sahip olduğu saptanmıştır. Alkol, kimyasalların zararlarından karaciğer başta olmak üzere koruyucu etkiye sahiptir (Topal, 2016).

4.5.8. Yemeklerde Kullanımı

Deve dikenini bitkisinin diğere yabani otlar gibi slatası, zeytinyağlı yemeği veya kavurması çeşitli yörelerde baharatlarıyla birlikte yapılmaktadır. Bunlardan bir yemeğe örnek olarak aşığıdaki tarif verilebilir:

Malzemeler: 1 demet deve dikenini, 1 adet kuru soğan, 4 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 tatlı kaşığı, tuz

Yapılışı: Önce dikenleri sıyrılır. Sonrasında 5-10 dakika kadar kaynar suda haşlanır. Tavaya zeytinyağı konulup yemeklik doğranmış soğan kavrulur. Deve dikenini eklenip beraber kavrulur (Resim11) (Bildik, 2016).



Resim 11 Deve Dikeni Kavurması (*DEVE DİKENİ KAVURMASI*, 2017)

4.6. Ebegümcü (Malva Parviflora)

Ülkemiz ve dünyada yaklaşık 8 çeşidi yetişen ve en çok tüketilen yabani çok yıllık otsu bir bitkidir. Birçok çeşidiyle gıda, alternatif tıp vb. alanlarda tüketilmektedir (Resim 12).



Resim 12 Malva Parviflora (*EBEGÜMECİ*, 2017) (*Eğilmez*, 2016) (*Kahraman N.*, 2016) (*Acar*, 2016) (*Çınar Ü.*, 2016) (*Şahin*, 2016)

4.6.1. Familya

Malvaceae (Ray, 1998)

4.6.2. Kullanılan diğer isimler

Develik, gömeç, toluk, gaba gömeç, kaba, ilmik, kömeç, tollik (Akan H. B., 2015)

4.6.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi

Ebegümeçi bitkisi iki veya çok yıllık bir bitkidir; yaprakları damarlı, uzun saplı ve 2-7 lopludur (Tanker, Farmasötik Botanik, 2007). Büyüdükçe boyu 1-2 m.'e kadar çıkmaktadır. Yaprakları genellikle, mat koyu yeşil, farklı boyutlarda olabilmektedir (Everist, 1974). *Malva* familyasındaki bitkilerin en belirgin farkı çiçek boyutlarıdır. Ebegümeçi bitkisinin çiçekleri en küçük 5mm.'den daha geniş çaplara kadar değişmektedir. En ufak çiçek boyutu *Malva Parviflora* türünde görülmektedir (Michael, 2006). Çiçekleri biseksüel ve dik çentikleriyle beraber pembe, mor veya beyaz 5 taç yaprağı içermektedir (Low, 1991).

Yol ve tarla kenarlarında, kırlarda ve ekilmemiş boş alanlarda, hububat ekili alanlarda yetişen, otsu bir bitkidir. Çiçekler leylak veya pembe renklidir. Çalılıklar, tarlalar, açık alanlar da yayılış gösterir. 5-10 aylarda çiçeklenir.

4.6.4. Kimyasal bileşenleri

Ebegümeçi bitkisinin literatürde yer alan birçok çalışmaya göre farklı kısımları ile ekstaraksiyon sonucu bu kısımların kromatografi analizlerinde çeşitli bileşenler saptandığı görülmektedir.

Bir çalışmada ebegümeçinin fitokimyasal sonuçlarına göre bitkinin etanol ekstraksiyonun yapıldığı kısımlardan 7 çeşit bileşen (β -amirin, α -amirin, kolesterol, ergosterol, campasterol, stigmasterol, β -sitosterol, β -sitosterol-O- β -D-glukosit, tribulosit, etil vanilin) saptanmıştır. 2 çeşit yapı ise kloroformik ekstraksiyon ile elde edilmiştir ve diğer yandan 1 adet flavonoid glikosit yapısı etil asetat ile ekstrakte edilen fraksiyonda saptanmıştır. Bu bileşenlerin hepsi yapısal özelliklerinin daha ayrıntılı incelenebilmesi için IR (Infrared), UV (Ultraviyole), MS (Mass Spectroscopy) ve NMR (Nuclear Magnetic Resonance) testleri ile karakterize edilmiştir (Abdel-Ghani, 2013). Ek olarak klorofil A ve B, tribulosit bileşenleri ilk defa *Marva Parviflora* bitkisinden elde edilmiştir (Hamdan & Herrmann, 2011) (de Jager, Determination of coumarin, vanillin and ethyl vanillin in vanilla extract products: liquid chromatography mass spectrometry method development and validation studies', 2007).

4.6.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler

Ebegümeçi bitkisi dünyada genellikle Akdeniz ülkelerinde, Avustralya, Güneybatı Avrupa ve subtropikal ve tropikal iklimi olan Asya ülkelerinde yetişmektedir. Kuzey Afrika, Amerika,

İtalya, Almanya, Fransa, İspanya, Yunanistan, Güney ve Doğu Teksas, İngiltere, Kore, Pakistan gibi birçok bölgede sıklıkla görülmektedir (Hanson, 1921) (World Planets, Catalogue of Life, 2017).

4.6.6. Sebze olarak değerlendirme şekli

Ebegümece yöre halkı tarafında çeşitli şekillerde gıda alanında tüketilmektedir. Yöre halkı yemek ve salatalarda kullanılmaktadır. Bitkinin yaprak ve çiçekleri birtakım soğuk algınlıklarında kaynatılarak balla karıştırıldıktan sonra tüketilmektedir (Akan H. S., 2015). Bitkinin kökleri de ayrıca solunum sistemi rahatsızlıklarında kaynatılarak tüketilmektedir (Yücel E. G., 2010).

Arapsaçı ile birlikte salçasız /salçalı ve soğanlı kavurması veya yoğurtla kavurması, haşlaması, ekşili sarımsaklı haşlama salatası ve sarması yapılabilmektedir. Kendine has tadı ve kokusuyla lezzet katan ebegümece aynı zamanda karışık veya sade olarak börek ve gözleme harcına da katılabilmektedir (Tan & Taşkın, 2009).

Çeşitli miktarlarda soğan, salça ve rendelenmiş domateslerle birlikte kıyılarak hazırlanmış bitki yapraklarının kaynatılıp iyice kavrulması ile yemeklerde tüketilebilir. İsteğe göre pirinç de ilave edilebilir. Piştikten sonra yoğurt ile birlikte tüketilir (Yücel E. G., 2010).

4.6.7. Sağlığa faydaları

Yapılan birçok araştırmalarda ebegümececinin *Bacillus subtilis*, *Escheria coli* gibi bakteriler üzerindeki direnci ile antimikrobiyel etkisi gözlemlenmiştir. Bu bitkide bulunan birtakım ikincil metabolitler ve bileşenler sayesinde bakterilerin çoğalmaları, yayılmaları vb. durumlarını önleyici etkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir (Shade, Stirk, & Staden, 2005). *Malva Parviflora* cinsi bitkinin ekstraktında bulunan çeşitli sitokinler inflamasyonu önleyici etkiye sahiptirler (Shale, 2005).

Ebegümece yapısında barındırdığı zamksı (müsilaj) yapı nedeniyle, solunum ve sindirim sistemi rahatsızlıklarında, koruyucu ve yumuşatıcı bir etkiye sahiptir. Karın ağrısına ve isale iyi gelir (Karabaş, 2016). Özellikle kuru öksürük, boğaz enfeksiyonu, bronşiyal problemlerde bir o kadar da mide ve bağırsak problemlerinde faydalı etkileri söz konusudur. Kabızlık, sindirim rahatsızlıklarının azalmasında ebegümece bitkisi pozitif sonuç göstermektedir (Benzie, 2011). Bu faydalı etkilerin hepsi yapısında bulunan alkaloidler, esansiyel yağlar ve phenolic guleoside bileşenlerinin varlığıyla gerçekleşmektedir (Abad, 2007).

Ek olarak bir diğer çalışmada Malva Parviflora bitkisinin Eucalyptus (Okalıptus) bitkisi ile karışımı çeşitli ggs hastalıklarına, ateş, nezle, tüberküloz vb. rahatsızlıklar için iyi bir ilaç etkisi olduğu saptanmıştır (Odugvemi, 2008).

4.6.8. Yemeklerde Kullanımı

Ebegümeci bitkisi çeşitli lezetler için katkı maddesi olarak da kavurması, salatası gibi yemek olarak da çeşitli yörelerimizde sofralarda yerini almaktadır. Bitki ayı olarak da sağlığa faydaları sebebiyle tüketilmektedir. Ebegmecinın kullanıldığı bir yemek tarifini aşağıdaki gibidir:

Malzemeler: 1 demet ebegümeci yaprağı, 1 su bardağı pirinç, 2 orta boy soğan, 1 çay bardağı zeytinyağı, 1/2 demet maydanoz, 1 yemek kaşığı kuru nane, kekik, biber otu, 1 tatlı kaşığı tuz

Yapılışı: Ebegümeci yapraklarını sıcak suda bekletiyoruz. Tencerede bol zeytinyağında yemeklik doğranmış soğanları kavuruyoruz. Yıkamış pirinçleri ekleyip kavurmaya devam ediyoruz. En son maydanoz ve baharatları ekleyip ocağı kapatıyoruz. Yaprak sarması gibi sarıp kaynar suyunu ve yağını döküp pişiriyoruz (Resim 13) (Saraç, 2016).



Resim 13 Ebegümeci Yaprak Sarması (EBEGÜMECİ YAPRAK SARMASI, 2017)

4.7. Eşek Helvası (Sonchus Asper)

Ülkemizde ve dünyada yöre halkı başta olmak üzere tüketilen bir diğer yabancı yenilebilir ot da eşek helvasıdır. Endemik bir bitki değildir (Resim 14).



Resim 14 Sonchus Asper (*EŞEK HELVASI*, 2017) (Eğilmez, 2016) (Çınar Ü. , 2016) (Karabaş, 2016) (Saraç, 2016)

4.7.1. Familya

Asteraceae = syn. Compositae (Baytop T. , Türkiye'de Bitkiler ile Tedavi, Geçmişte ve Bugün , 1999)

4.7.2. Kullanılan diğer isimler

Çoban düdüğü, sütlüot, sütlen, sütleşen, sütlü diken, süt otu, bodan, helvacık, ala diken, zoho, zaho, zogu, zobu, eşek marulu (Nath, 2017)

4.7.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi

Tek veya iki yıllık, 10-150 cm. boya ulaşan, tabanda rozet yaprakları bulunan otsu bir bitkidir. İğne yapraklıdır ve yaprakların kenarları dikenlidir. Çiçekler altın sarısı renkli olup, dıştakilerin arkası morumsu-kırmızı beneklidir. Karahindiba çiçeğine benzemektedir. Dikenli bir dokusu olduğu için acımsı tadı olan bir bitkidir. Orman açıklıkları, kumlu yerler ve ekili alanlarında yayılış gösterir. 3-8 aylarda çiçeklenir (Tan & Taşkın, 2009). Genel görünümü eşek marulu (Sonchus oleraceus)'a benzemektedir. Çiçekleri genellikle aynı boyutlardadır, 0,5-0,25 cm kadardır. Yaprak boyutları ise 10 cm uzunluğuna kadar varabilmektedir. Fakat eşek maruluna göre yapraklarının şekli daha kalp veya yuvarlak şekildedir. Kökleri de pürüzsüz, köşeli (sivri) ve aşırı uzun değildir, 1-6 cm. arası uzunluktadır (Sivinski, 2016).

4.7.4. Kimyasal bileşenleri

Sonchus asper bitkisinin aseton, metanol ve diğer ekstraktlarının kullanıldığı bir çalışmada yapısında bulunan önemli kimyasal bileşenleri sayesinde antioksidant ve antibakteriyel özellikleri gözlemlenmiştir (Jimoh, 2011). Yapısında bulunan kimyasal bileşenleri aşağıdaki gibidir (Tablo 4):

Tablo 4 Eşek Helvası Bitkisi Yapraklarının Proksimal Analizi (Jimoh, 2011)

Bileşen	Miktar (kuru ağırlık (g) %)
Nem	89.87± 1.87
Kül	18.75± 0.25
Protein	13.25± 0.05
Yağ	7.75 ± 0.50
Karbonhidrat	41.92 ± 0.04
Ham lif	18.33 ± 0.72
Enerji (kcal)	290.43 ± 0.15
Total	189.87 g + 290.43 kcal

4.7.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler

Eşek helvası bitkisi genel olarak Avrupa (Doğa ve Güney Britanya), İskandinavya ülkeleri, Kuzey Afrika, Kuzey ve Batı Afrika bölgesi, Avustralya, Brezilya, Kanada, Yeni Zelanda, Pakistan gibi birçok ülkede yetişmektedir (Pagad, 2010).

Ülkemizde ise eşek helvası Ege Bölgesi, Batı Anadolu, Doğu ve İç Anadolu bölgelerinde yetişmektedir.

4.7.6. Sebze olarak değerlendirme şekli

Taze taban yaprakları ve sürgünleri sebze olarak kullanılabilir, ekşili haşlama (zeytinyağlı ve limonlu), karışık kavurma ve soğanla salçasız kavurma yapılır. Bulgurlu pişirildiği gibi omleti de yapılır (Büyükgediz, 2006).

4.7.7. Sağlığa faydaları

Eşek helvası bitkisinin geleneksel olarak yapraklarının ekstraktının yumuşatıcı özelliğinden dolayı açık ayaralara sürülerek acıyı dindirdiği bilinmektedir. Cilt yaralarında ve yanmalarda bitki özü acıyı hafifletmek ve yarayı hızlıca iyileştirebilmesi için kullanılmaktadır (Upadhyay, 2013). Diğer yandan öksürük, astım, bronşit, gastrointestinal enfeksiyon, inflamasyon, diyabet ve kardiyak fonksiyon bozuklukları, böbrek ve karaciğer fonksiyon düzensizliklerinde olumlu etkiler gösterdiği çeşitli çalışmalarda gözlemlenmiştir (Jan, 2009) (Sabeen, 2009).

Eşek helvası bitkisinin yapraklarının (*Sonchus Asper*) sıcak sulu çözültisi ve metanolik ekstraktlarının Gram pozitif *S.aureus*, *Bacillus cerus* ve Gram negatif *E.coli*, *Klebsiella*

pneumoniae gibi bakterilere karşı direnç göstermesiyle birlikte antibakteriyal ve antifungal özellikleri gözlemlenmiştir (Upadhyay, 2013). Bir başka çalışmada ise Sonchus asper bitkinin başta Pakistan olmak üzere birçok ülkede hormon bozukluklarının tedavisinde kullanıldığı belirtilmiştir. Tavşanlarda yapılan bir çalışmada eşek helvasının metanolik ekstraktının CCL4 oksidatif stresi azaltarak T3 ve T4 seviyelerinin normal düzeye dönmesini, dolayısıyla tirodi hormonunun fonksiyonunu normale döndüğünü gözlemlenmişlerdir (Khan, 2012).

4.7.8.Yemeklerde Kullanımı

Diğer yabani otlar gibi eşek helvası da yenilebilir bir ot olarak birçok yörede salatası, haşlaması vb.türlerde zeytinyağı, limon ve baharat ile tüketimi söz konusudur. Eşek helvasının kullanıldığı bir yemek tarifi aşağıdaki gibidir:

Malzemeler: 500 gr sütlü ot, ½ cay bardağı zeytinyağı, 1 adet limon, tuz

Yapılışı: Sütlü ot ayıklanır ve iyice yıkanır. Kaynar suda 7-8 dakika yumuşayana kadar haşlanır. Üzerine zeytinyağı limon ve tuz karışımı gezdirilir (Resim 15) (Eğilmez, 2016).



Resim 15 Sütlü Ot Haşlaması (*SÜTLÜ OT HAŞLAMASI*, 2017)

4.8. Gelincik (Papaver Rhoëas)

Ülkemizde ve dünyada diğer bitkilere göre daha çeşit topraklarda yetişebilen genellikle koyu kırmızı renkte görünümü hoş yenilebilir yabani bitkilerdir (Resim 16).



Resim 16 Papaver Rhoeas (GELİNCİK, 2017) (Nasır, 2016) (Eğilmez, 2016) (Kahraman N. , 2016) (Kahraman G. , 2016) (Çınar Ü. , 2016) (Açar, 2016) (Şahin, 2016) (Aydın, 2016)

4.8.1. Familya

Papaveraceae (Doğan G. B., 2014)

4.8.2. Kullanılan diğer isimler

Alvala, arıgülü, arpacık, aş otu, börek otu, çaplançanak, düğmeli ot, gageç, gelin alı, gelincikmancarı, gelineli, gelingülü, gelinkadın, gelin otu, gündüzgülü, gülgülü, hüddüdü, ibiççe, ibibilçe, ibifece, kahma, kahmacık, kakma, kangılız kapçık, kapçıkotu, kapıcak, kapırcak, kapurcak, kapurcuk, karagevrek, karagöz, karakızancık, köpeklolosu, lele otu, malaşa, mümüülü, titregızım, tultuk, vıcıvıcı, yordanlı, zemperlik

4.8.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi

Papaver rhoeas bitkisi spontane alanlarda, çayırlarda vb. yetişen, çiçekleri 4 adet kan kırmızısı rengindeki çanakta açan, boyu 20-30 cm'e kadar ulaşabilen tek yıllık, otsu bir bitkidir. Yol kenarları, boş araziler ve çayırlıklarda sıkça rastlanır (Günaydın, 2015). Yıl boyunca haziran-ekim arası çiçeklenme sürecidir (Clapham, 1987). Ağustos-Eylül arası da tohumlar çimlenmeye başlar. Gelincik bitkisi böcek/arı aracılığıyla tozlaşan, diploit hermafrodit özelliği olan bir bitkidir (East, 1940).

4.8.4. Kimyasal bileşenleri

Batı Asya'da bir bölgeden temin edilen gelincik bitkisinin havayla temas eden kısımlarında yer alan esansiyel yağı üzerinde yapılan çalışmada çeşitli bileşenler saptanmıştır ve yüzde değerleriyle beraber Tablo 5'te yer almaktadır:

Tablo 5 Gelincik Bitkisi Esansiyel Yağı Komponentleri (Doğan G. B., 2014)

Bileşen	Miktar (v/w %)
Benzen, 1,3 bis (3-fenoksi)	3.3
α -Pinen	2.8
1,6-Oktadien-3-ol, 3,7-dimetil	0.7
α -Terpineol	0.5
2,6-Oktadien-1-ol	0.6
Isokaryofilen	3.4

Karyofilen	2.1
β -lonen	1.7
Germakren D	0.9
Bisiklogermakren	0.7
Karyofilen oksit	0.8
Siklohekzen-1-metil-4	0.5
2-Pentadekanon	6
Nonadekan	0.7
Farnesil-aseton-C	3.7
n-Hekzadekanoik asit	1.2
Heneikosan	5.3
Fitol	52.8
Trikosan	7.8
Tetrakosan	1.5
1,15-Hekzadekadien	0.9
Total	98.6

4.8.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler

Gelincik genellikle Avrupa'da kil, kireç veya kum toprak yapısında büyümektedir (Hostettmann, 1997). Yaz ve nadiren kış mevsimlerinde ekilebilir alanlarda ekimi yapılmaktadır. Yetiştirildiği topraklar genellikle, güneş alan, iyi neme sahip, pH:6-8 aralığındaki topraklardır (<http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=chrysanthemum+segetum>, 2012).

İngilizcedeki ismi 'common poppy' olan gelincik bitkisi Avrupa'da birçok ülkede (Belçika, Danimarka, Finlandiya, Almanya, İtalya, Hollanda, Norveç, İsveç, Yugoslavya vb.), Mısır, Şile, Lübnan ülkelerinde yetişmektedir (Allen, 1956).

Ülkemizde başta Ege ve Akdeniz (Isparta, Akeski, Manisa vb.) ve İç Anadolu, Trakya'da bazı şehirlerde (Tekirdağ) bölgelerinde yoğun olmak üzere neredeyse tüm bölgelerimizin topraklarında tohumlarına rastlamak mümkündür (Zeybek, Pharmaceutic botanic, 2002).

4.8.6. Sebze olarak değerlendirme şekli

Genç taban yaprakları ve filizleri kullanılır. Çiğ olarak salatası yapılır, taze soğan ve nane ile peynirli veya peynirsiz börek içinde, sac pidesi ve pişi içinde, karışık kavurmada, salçalı-salçasız kavurmada, salçalı yemekte kullanılır. Ayrıca şerbeti yapılmaktadır (Tan & Taşkın, 2009). Kırmızı taç yaprakları, tohumları ve çiçek sapçıkları yenebilmektedir. Ülkemizde bazı yörelerde sapçıklar genellikle salatalarda, kırmızı taç yaprakları ise şerbet yapımında kullanılmaktadır (Zeybek, Pharmaceutic botanic, 2002).

4.8.7. Sağlığa faydaları

Gıda olarak yörede sıklıkla tüketilen gelincik içeriğinde bulunan antioksidan bileşenler ve biyolojik maddeler nedeniyle uykusuzluk, sindirim problemleri ve solunum yolu rahatsızlıklarında tedavi edici olarak önerildi görülmektedir (Morales, ve diğerleri, 2014).

Bileşiminde bulunan alkaloid gibi sekonder metabolitler hafif yumuşatıcı tesiri katmış olurlar ve bu yüzden öksürük, bronşit, astım gibi solunum yolu rahatsızlıklarındaki pozitif etkileri (Maranki, 2016), anti-inflamatuar, anti-analjezik, anti-helmintik, anti-ülserojenik gibi özellikleriyle İran, Türkiye ve birçok ülkede tüketilmektedir.

4.8.8. Yemeklerde Kullanımı

Gelincikler çeşitli yörelerde börek harcında, salata, yemek ve hamur işlerinde şerbet gibi birçok şekilde gıda olarak tüketilmektedir. Gelincik bitkisiyle yapılan bir börek tarifi aşağıdaki gibidir.

Malzemeler: 1 bağ gelincik, 1 bağ rezene, 1 orta boy soğan, 5 su bardağı un, 2 su bardağı ılık su, 250gr bardağı kadar çökelek peyniri, 1 tatlı kaşığı tuz, 1 çorba kaşığı sıvı yağ

Yapılışı: Gelincik ve rezene otu ayıklanıp yıkanır. Suyu süzildükten sonra tuz ile ovulur. Peynir eklenir. Ayrı bir yerde un, ılık su, tuz ve sıvı yağ karıştırılarak börek hamuru elde edilir. Hamurdan altı adet beze koparılır. Bu bezeler nemli bir örtü altında yarım saat dinlendirilir her bir bezeden sini büyüklüğünde yufkalar açılır. Yufkaların arası zeytinyağı ile yağlanır. Her katın arasına iç harçtan serilir. Altı katın bitiminde börek ya odun ateşinde ya da ocakta pişirilir (Resim 17) (Yaman, 2016).



Resim 17 Gelincik Böreği (*GELİNCİK BÖREĞİ*, 2017)

4.9. Hardal Otu (Sinapis Nigra)

Ülkemizde ve dünyada birçok ülkede çok sık rastlanan bu bitki hem gıda, hem de alternatif tıpta birçok özelliğiyle yıllardır tüketilmektedir (Resim 18).



Resim 18 Sinapis Nigra (*HARDAL OTU*, 2017) (Açar, 2016) (Şahin, 2016) (Yetkin, 2016)

4.9.1. Familya

Brassicaceae (Sıralı, Turpgiller (Brassicaceae) familyasına ait bazı türlerin arıcılık açısından önemi', 2013)

4.9.2. Bitkinin tanımı ve morfolojisi

Bitkinin yaprakları birden fazla ufak yaprakçıkların bir araya gelmesiyle oluşmaktadır. Yaprakların dağılımı kökten bitki boyu sonuna kadar tek noktadan bir boğum şeklinde çıkmaktadır. Yaprak kenarları lob veya dişlidir. Çiçek taç yapraklarının rengi sarıdır. 50 cm boyunda, tüylü yapraklı, koyu sarı çiçekli bir bitkidir. Bir çiçekte 4 adet taç yaprağı, çanak yaprağı veya tepal bulunmaktadır. Meyvelerinin uzunluğu ise 10-25 mm kadardır (Koch, 2012).

Hardal otu bitkisi fazla miktarda kullanımı için ekimi yapılan, Haziran ayında çiçeklenmeye başlayan dik büyüyen, pürüzsüz dokulu tek yıllık bir bitkidir. Bitki büyüdüğünde 90 cm uzunluğuna kadar boyu çıkmaktadır ve birçok dallanma gösterir. Kökleri geniş, kalp şekline benzer, loblu bir yapıdadır. Üst kısma çıktıkça yapraklar daha çok dar ve daha fazla çıkış noktasına sahiptir (Brande, 2014).

Dünyada birçok ülkede; Avrupa, Kuzey Afrika, Kuzey Amerika, Güney Kanada, Çin ve Hindistan'da yetişmekte olan hardal bitkisi yurdumuzda da bütün bölgelerde yaygın olarak yetiştirilmektedir. Beyaz ve siyah olmak üzere 2 tür olan hardalın yeryüzünde yayıldığı bölgelerde aynıdır (Ladizinsky, 2012). Ülkemizde hemen hemen her yerde, güney Akdeniz'de endemik olarak, bozulmuş meralarda ve tarım alanlarında yoğun olarak yetişmektedir (Sıralı, Turpgiller (Brassicaceae) familyasına ait bazı türlerin arıcılık açısından önemi', 2013).

4.9.3. Kimyasal bileşenleri

Hardal bitkisinin en önemli bileşeni glikozit sinigrin veya potasyum mironattır. Sinigrin böcek larvaları için bir toksik yapıdır (Leung, 1980). Diğer kimyasal bileşenleri aşağıdaki gibidir (Tablo 6):

Tablo 6 Hardal Otunun Yapraklarının Proksimal Analizi (Matai, 1973)

Bileşen	Miktar (kuru ağırlık, (g))
Kül	1.4 g
Protein	3.0 g
Yağ	0.5 g
Karbonhidrat	5.6 g
H ₂ O	89.5 g
Lif	1.1 g
Enerji	31 cal
Ca	183 mg
P	50 mg
Fe	3.0 mg
Na	32 mg
K	377 mg
Tiamin	0.11 mg
Riboflavin	0.22 mg
Niasin	0.8 mg
Askorbik asit	97 mg
Total	102,34 g + 31 cal

4.9.4. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler

Hardal otu ülkemizde birçok yerde yetişmekle beraber, dünyada başta Akdeniz bölgesi ülkeleri olmak üzere, Orta ve Güney Avrupa, Güney ve Doğu Asya bölgesi ülkeleri, Sicilya, Fas, Yunanistan (Rodos, Girit), Sicilya, Etiyopya (Rakow, 2004) yetiştirildiği bölgelere örnek verilebilir.

Hardal otu ülkemizin hava ve iklim koşullarından dolayı genellikle Nisan ve Eylül aylarında çiçeklenmektedir (Şenocak, 1988). Trakya bölgesinde ise Nisan-Ağustos aylarında, Erzurum civarında ise Mayıs-Haziran bu bitkinin çiçeklenme aylarıdır (Zengin H. , 1997).

4.9.5. Sebze olarak değerlendirme şekli

Yemeklerde baharat olarak kullanıldığı herkesçe bilinmektedir. Bilhassa etle birlikte servis yapılır. İngiliz ve Fransız mutfağında çok popülerdir. Hardal bitkisinin filiz ve yaprakları çeşitli yörelerde salata yapımında kullanılmaktadır. Yapraklarının tadı biraz baharlı ve acımsıdır (Tunçgenç, 2008). Bu yüzden haşlanıp süzülerek özellikle Ege'de çeşitli ot salatalarında zeytinyağı ve limonla hazırlanıp tüketilmektedir. Sadece kavrulup yumurtayla pişirilerek de yenilebilir. Örneğin; Denizli'de saç böreği harcında, Mersin'de bulgur pilavıyla

birlikte, Adana'da kıymayla pişirilerek tüketilmektedir (İnaltong T. , Türkiye'nin otları., 2015).

4.9.6. Sağlığa faydaları

Eski Yunanlılarından beri kullanılan tıbbi bir bitkidir. İçinde bulunan müsilaj maddesinden dolayı bağırsaklardan su çekerek dışkıının yumuşamasını sağlar ve müşhil gibi tesir eder. Acı lezzetli sebebiyle iştah açar. Ayrıca, hazmı kolaylaştırır. Göğsü yumuşatıp, öksürüğü keser. Bu etkiler için hardal toz olarak günde 3 kez 0,5 gr yutulur. Haricen hardal lapası, hardal yakısı ve hardal banyosu şeklinde, tahriş edici olduğundan kanı cilde çekmek ve ağrı kesmek maksadıyla verilebilir. Romatizmal ve sinirsel ağrılara fayda sağlanabilir. Lapa yarım saatten fazla ciltte temas etmemelidir. Tozu buruna çekilirse burun tıkanmalarını açar. Kuzey Amerikalı Mohikan yerlilerinin hardalı baş ve diş ağrılarının tedavisinde kullanıldığı bilinmektedir (<http://www.sifamarket.com/>, 2017).

Hardal otu ayrıca iritan, stimule edici, rubefiyan, vezikan ve diüretik etkiye sahiptir. Küçük miktarlarda kullanılan hardal otu sindirim sisteminde uyarıcı yanıt oluşturmaktadır (Felter, 1898). Hardal otu haricen artrit, romatizma gibi rahatsızlıklarda da ayrıca kullanılmaktadır. Tohumlardan elde edilen sıvı özü kaynatılarak kullanıldığında karaciğer ve dalak indurasyonlarına olumlu etkiler sağlamaktadır. Ayrıca karsinoma, tiroit tümörleri ve çıban vb.yapılar üzerine de kullanılmaktadır. Kan dolaşımını düzelterek, nöral sıkışıklıklara pozitif etki vermektedir. Hardal otu özü, antiseptik özelliği sahiptir. Yapılan başka çalışmalarda ise hardal yağının zatürree ve akciğer zarı iltihabına iyi geldiği gözlemlenmiştir (Duke, 1983).

4.9.7. Yemeklerde Kullanımı

Hardal otu, çeşitli yörelerde haşlama, kavurma veya salata gibi şekillerle tüketilmektedir. Genelde taze filiz ve yaprakları kullanılır ama tohumları da hardal sosu hazırlanmasında işlenmektedir (Sıralı, Turpgiller (Brassicaceae) familyasına ait bazı türlerin arıcılık açısından önemi', 2013).

Malzemeler: 1 bağ hardal otu, ½ çay bardağı zeytinyağı, 1 adet limonun suyu, 1 tatlı kaşığı tuz

Yapılışı: Hardal otlarının sert dalları ve sararmış yaprakları temizlenir bol su ile iyice yıkanır. Yaprakları irice parçalar halinde kesilir veya elle kopartılır. Kaynar su içinde yumuşayana kadar haşlanır. Suyu süzildükten sonra servis tabağına alınır. Limon suyu, tuz ve zeytinyağı çırpılarak üzerine eklenir (Gürol, 2016).



Resim 19 Hardal Otu Salatası (*HARDAL OTU SALATASI*, 2017)

4.10. Havuç Otu (*Daucus Carota L.*)

Havuç otu renkli sebzeler içinden önemli bir bitkidir. Tıbbi açıdan da birçok faydalı özelliklere sahip olması sebebiyle fazlaca tüketilen bir yenilebilir bitkidir (Resim 20).



Resim 20 *Daucus Carota L.* (Havuç otu) (*HAVUÇ OTU*) (*Doğan S. , 2016*) (*Saraç, 2016*)

4.10.1. Familya

Apiaceae = syn. Umbelliferae (Arbizu, 2014)

4.10.2. Kullanılan diğer isimler

Kahvecik, kokulu ot, kenniç, kürdan otu

4.10.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi

Bitkinin yaprakları ayırık ve tüysü dokudadır. Ayrıca yaprakların karakteristik bir kokuları vardır. Yabani havuç 150 cm ye kadar uzayabilen bir veya iki yıllık otsu bitkidir. İlk yıl vejetatif, 2.yıl ise çiçekleri açar. Taç yapraklar beyaz, pembemsi veya sarımsıdır. Çiçekleri beyazdan mora kadar farklı renklerde değişmektedir. Kökleri genelde küçük, sert ve kazık şeklindedir (Daucus carota L. Plants of the World Online, 2017)).

Havuç bitkisi, çayırlar, yamaçlar, kumlu yerler, tarlalar, yol ve tarla kenarlarında bulunur. Bitkinin gövdesi sağlamdır, diğer bazı bitkiler gibi gövdede aşağıdan ucuna kadar yapraklar küçülmektedir. Çiçeklenme dönemi 2.yarıyıl dönemidir, 6-7. Aylarda gerçekleşir ve yaklaşık 4 haftada tamamlar. Çiçekler biyolojik olarak saf erseliktir. Çiçeğinde beş adet çanak, taç yaprak ve erkek organ mevcuttur. Taç yaprakları çoğunlukla beyaz renktedir ama az sayıda da yeşilimtırak beyaz renge sahip olanı da vardır. Döllenmeleri de çiçek veya böceklerin yardımıyla olmaktadır (Bahçecilik ve Havuç Yetiştiriciliği, 2009).

4.10.4. Kimyasal bileşenleri

Havuç otu vitamin ve mineral bakımından zengin içeriğe sahip önemli yenilebilir yabani otlardan biridir. Türkiye’de yetiştirilen havuç otunun tohum yağı ve esansiyel yağlarının karakterize edildiği bir çalışmada saptanan fiziksel ve kimyasal bileşenler aşağıdaki gibidir (Tablo 7):

Tablo 7 Kurutulmuş Havuç Otunun Bileşen Analizi (Özcan, 2007)

Bileşen	Miktar (kuru ağırlık (g),%)
Nem	6.41 ± 0.87
Ham protein	25.19 ± 1.13
Ham yağ	7.89 ± 0.68
Ham lif	31.99 ± 2.21
Kül	11.52 ± 0.14
Total karbonhidrat	52.3 ± 2.13
HCl çözümler kül	0.0056 ± 0.0012
1000 tohum ağırlığı	2.68 ± 0.18
Esansiyel yağ verimi	1.01 ± 0.02
Total	135.3

4.10.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştigi bölgeler

Havuç otu genellikle Avrupa, Avustralya, Orta Asya, Kuzey Amerika ayrıca Güney ve Doğu Amerika’nın bazı eyaletlerinde yetişmektedir (Sáenz Lain, 1981). Ayrıca Kanada, Meksika, Batı Hindistan, Kuzey Afrika, İsveç, Kanarya Adaları gibi birçok ülkede yetişmektedir (Mitich, 1996).

Havuç ülkemizde belli alanlarda üretilip tüketilen önemli bir sebzedir. Ana vatanı ülkemizdir. Asıl yoğun olduğu bölgeler Akdeniz ve Ege kıyılarıdır. Genellikle Ankara, Antalya, Adana,

Osmaniye, İstanbul, Iğdır, Kastamonu, Amasya, Artvin, Balıkesir, Diyarbakır, Hatay, Manisa, Muğla, Ordu, Sakarya, Samsun, Tekirdağ, Trabzon, Van gibi birçok şehirlerimizde yetişmektedir (Bahçecilik ve Havuç Yetiştiriciliği, 2009).

4.10.6. Sebze olarak değerlendirme şekli

Genç yaprakları karışık kavurmalarda ve börek ve gözleme içinde kullanılır. Haşlanarak salatası yapılır (Tan & Taşkın, 2009).

4.10.7. Sağlığa faydaları

Havuç otu kökleri yüksek miktarda beta-alfa karoten içermektedir. Aynı zamanda vitamin K ve vitamin B6 kaynağı havuç otudur (Shakheel M., 2017). Farmakolojik olarak havuç otunun tıbbi yönden birçok faydası mevcuttur. Diğer renkli sebzeler gibi havuç da iyi bir antioksidan kaynağıdır. Karotenoid, polifenol ve vitaminler havuçta birer antioksidanlardır. Karotenoidler havuçlarda serbest radikalleri nötralize eden ve havuçta yoğun oranda bulunan bileşenlerdir. Aynı zamanda mutajenezis aktivitesini inhibe ederek kanser riskini azaltmaktadır (Dias, 'Major Classes of Phytonutriceuticals in Veg and Health Benefits: A Review.', 2012) (Dias, 'Nutritional Quality and Health Benefits of Veg: A Review', 2012). Ek olarak bir çalışmada myeloid ve lenfoid lökosit hücrelerinde havuç ekstraktının antikarsinojenik etkileri olduğu belirtilmektedir (Zaini, 2011). Bir diğer çalışmada ise havuç ekstraktının albino tavşanlarında eozinofil, lenfosit, monosit ve platelet sayılarında önemli miktarda artış gözlemlenmiştir (Ekam, 2006). Bunun gibi birçok deneysel çalışmaların sonuçlarına göre havuç otunun ayrıca anti-diyabetik, kolesterol düşürücü, anti-hipersensitif, hepatoprotektif, yara iyileştirici, anti-bakteriyal, anti-fungal, kognitif disfonksiyon, anti-inflamatuar, analjezik etkileri gibi sağlık açısından birçok önemli özelliklere sahiptir (Shakheel M., 2017).

4.10.8. Yemeklerde Kullanımı

Sebze olarak sıklıkla tüketilen havuç otu haşlama, kavurma gibi birçok çeşitle yenilmektedir.

Bir haşlama tarifi aşağıdaki gibidir:

Malzemeler: 1 bağ havuç otu, 1 limon suyu, 3 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz

Yapılışı: Havuç otu kaynar suda 3-4 dakika haşlanıp soğuk suya atılır. Suyu süzildükten sonra tuz, limon ve yağ eklenir (Çınar Ü. , 2016).



Resim 21 Havuç Otu Haşlaması

4.11. Hindiba (Cichorium intybus L.)

Ülkemizde ve yeryüzünde çokça miktarda yetişen ve tüketilen bir diğer yabani ot olan Cichorium intybus çeşidi beyaz hindiba türü olarak bilinmektedir (Resim 22).



Resim 22 Beyaz Hindiba Bitkisi (Cichorium intybus L.) (HİNDİBA, 2017) (Nasır, 2016) (Eğilmez, 2016) (Gürol, 2016) (Açar, 2016) (Şahin, 2016) (Çakır M. , 2016) (Acar, 2016) (Yalazı, 2016)

4.11.1. Familya

Asteraceae = syn. Compositae (Upur, 2009)

4.11.2. Kullanılan diğer isimler

Hindibağ, yabani hindiba, tatlı hindiba, ak hindiba, güneş, güneşik, güneşik, tatlı güneş, ak güneş, ak hindiba, radika, bahçe radikası, altlık (İlgaz, 2016).

4.11.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi

Tüylü veya çıplak çok yıllık otsu bitkidir. Gövde 20-100 cm boylanabilir. Taban yaprakları dişli ve geriye doğru kıvrıktır. Gövde yaprakları, taban yapraklarına benzer fakat sapsızdır. Çiçekleri gök mavisi rengindedir (Karaca, 2015). Ekili tarla, çayırılık ve boş alanlarda bulunur. Çiçeklenmesi 4-9 aylardadır. Bahar ayında erken ekimle beraber yoğun bir çiçeklenme süreci gözlemlenmektedir. Eğer bitkinin ekimi Temmuz veya Ağustos ayına

gecikirse bitki oldukça zayıflar içerisinde sıkışmış çiçek başları kalır ve güçsüzleşir. Mayıs-Haziran ayları arasında mavi çiçeklerin içinde orta tomurcuk gelişmeye başlar. 4-7 cm boy ucunda çiçeklenmeler başlar. 15-25 hermafrodit çiçeklerden oluşur (Barcaccia, 2016).

4.11.4. Kimyasal bileşenleri

Literatürde yer alan bir çalışmada besi hayvanları için de tüketilebilecek olan hindiba bitkisinin kimyasal bileşenleri tespit edilmiştir. Bu bitki birçok pozitif yanları sayesinde geleneksel tıpta kullanılabilir (Das, 2016). Kimyasal bileşenleri aşağıdaki gibidir (Tablo 8):

Tablo 8 Kurutulmuş Hindiba Bitkisi Yapraklarının Kimyasal Bileşen (Massoud, 2009)

Bileşen	Miktar (g, %)
Nem	83.06 ± 1.55
Ham protein	14.70 ± 1.03
Ham ether ekstrat	3.68 ± 0.19
Ham lif	16.78 ± 2.20
Kül	10.91 ± 1.86
Total karbonhidrat	70.71 ± 3.08
Total çözünür şeker	7.80 ± 1.45
Inulin	10.95 ± 2.56
Besinsel (diyetsel) lif	31.15
Total	250,28

4.11.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler

Hindiba bitkisi genellikle Avrupa, Güneybatı Asya, az limitte Kuzey Amerika, Güney Afrika ve Avustralya da yaygın olarak yetişmektedir (Barcaccia, 2016). Mısır'da tıbbi önemi açısından tüketilmektedir ve antik çağda Yunanlılar ve Romalılar'ın yenilebilir ot olarak tükettikleri bilinmektedir (Munoz, 2004), (Plmuier, 1972). Hindistan, hindibanın anavatanı olarak kabul edilmektedir, ayrıca Doğu Akdeniz ve Türkistan'da da yaygın olarak yetişmektedir (Ilgaz, 2016).

Ülkemizde ise hindiba bitkisi başta İç Anadolu, Akdeniz ve Ege Bölgesi olmak üzere neredeyse her bölgede yetişmektedir (Tanker, Farmasötik Botanik, 2007).

4.11.6. Sebze olarak değerlendirme şekli

Taban yaprakları haşlanarak ekşili salata, yumurtalı ve sade kavurma, karışık kavurma olarak veya çiğ olarak salatalarda kullanılır. Kuru yaprakları ile bitki çayı da yapılabilir. Kavrulmuş kökleriyle kahve yapılırken, tomurcuklarıyla da turşu yapılmaktadır. Karışık otlarla börek içi olarak da kullanılıyor (Tan & Taşkın, 2009) (İnaltong T. , Türkiye'nin otları., 2015). Aynı zamanda hindiba bitkisinin kavurması, patatesle salatası, yoğurtlu yemeği veya köftesi de yapılabilir (Karaca, 2015).

4.11.7. Sağlığa faydaları

Hindiba bitkisi Avrasya ve Afrika'nın bazı bölgelerinde tıbbi faydalarından dolayı önemli bir bitkidir. Uzun yıllardır sağlık açısından faydaları olan bu bitki halen günümüzde Avrupa Farmakopenisinde tanımlı değildir lakin birçok kısmı geleneksel tıpta halk tarafından tüketilmektedir (Assessment report on Cichorium intybus L., 2013). Bitkinin farklı tariflerde hazırlanıp tüketilmesi birçok semptom ve rahatsızlıklara iyi gelmektedir. Bitkinin öz suyu, rahim kanseri ve tümör için inhibe edici bir etkiye sahiptir (Judzentiene, 2008). Güney Afrika'da yaygın olarak gövde, kök, ot ve tohumlarından yapılan çayın rahatlatıcı etki yarattığı, ayrıca hindiba şurubunun çocuklarda antioksidan ve tonik etkisi oluşturduğu görülmüştür (Wyk, 1997). Türkiye'de ise hindiba yapraklarından elde edilen yağ, yara iyileşmesinde tüketilmektedir (Sezik, 2001).

Uçucu yağ, glikozitler ve C vitamini yönünden zengindir. İştah açıcı, idrar söktürücü, terletici, kuvvet verici etkisi vardır. Ayrıca romatizma ağrılarına karşı tedavi edici özelliğe sahiptir (İnaltong T. , Bir Ot Masalı, 2006). Mideye iyi gelir (Karabaş, 2016). Hindiba bitkisinden elde edilen süt astım rahatsızlıklarında ve yara tedavisi için kullanılabilir. Çiğ olarak da tüketilmektedir (Gümüşel, 2017).

4.11.8. Yemeklerde Kullanımı

Hindiba yaygın olarak gıda alanında çeşitli kısımları kullanılarak tüketilmektedir. Çiğ veya pişirilerke tüketilen bu bitkiyle yapılan bir salatanın tarifi aşağıdaki gibidir:

Malzemeler: 1 bağ Hindiba, ½ çay bardağı zeytinyağı, 1 limon, tuz

Yapılışı: Sararmış ve kalın yapraklar ayıklanır, bol su ile yıkanır. 5 – 10 dakika haşlanır, Üzerine zeytinyağı limon ve tuz eklenir (Resim 23) (Nasır, 2016) (Acar, 2016) (Açar, 2016).



Resim 23 Hindiba Salatası (*HİNDİBA SALATASI*, 2017)

4.12. Isırgan (Urtica SP.)

Isırgan otu genelde verimli topraklarda büyüyen, dünyada ve ülkemizde birçok yerde yetişen ve çeşitli özellikleriyle birçok alanda ticari anlamda da tüketimi olan bir bitkidir (Resim 24).



Resim 24 Urtica SP. (*ISIRGAN*, 2017) (*Karabaş*, 2016) (*Özkan*, 2016) (*Gider*, 2016) (*Karabaş*, 2016)

4.12.1. Familya

Urticaceae (Testai, 2002)

4.12.2. Kullanılan diğer isimler

Gez gez, dızlağan, dalan, dalgan, dala- gan, gökçe ısırgan, sırğan, çinçor (Baytop T. , Türkiye’de Bitkilerle Tedavi, 1999)

4.12.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi

Yakıcı tüyler taşıyan ısırgan otu çok yıllık bir otsu bitkidir. Yaprakları kalp şeklinde, kesin kenarlı ve karşılıklıdır. Çiçeklenme ve meyve verme zamanı haziran-ekim arasındır. Çiçekleri bir evcikli ama aynı bitkide iki cinsiyeti de barındırmaktadır. Gövde ve yaprakları ısırıcı trikomlarla çevrilidir bu yüzden bitkinin tüm kısımları yakıcı tüylerle kaplıdır (Bisht, 2012).

Bitkinin yer altı filizleri ve kök sapları geniştir ve sarı rengini vermektedir. Taze yaprakları parlak yeşil, kesin dişili kenarlı ve açık görülebilir bir damarlanma yapısına sahiptir (Joshi, 2014). Yapraklarının boyu 1,5-20 cm, genişliği 0.6-12 cm arası değişmektedir. Çiçekleri birleşik salkımdan oluşmaktadır, her biri 2-8 cm uzunluğunda, bir boğumda 4 adet bulunup yapraklardan daha uzun değildir. Meyveler sert kabukludur, tek tohumlu, 1-1,5 mm uzunluğundadır. Kökleri ise grimsi siyah renge ve 5 mm kalınlığındadır (Joshi, 2014).

Toprağı nemli olan kırlarda, yol ve tarla kenarlarında, bahçelerde ve duvar diplerinde ormanlar ve gölgeli vadiler, heba olmuş yerler, kayalık yerler ve su kenarlarında sıkça görülür. Bitki genellikle nitrojen ve fosfat bakımından zengin olan nemli, pH'ı hafif alkali olan topraklarda daha hızlı büyümektedir (Bisht, 2012) (Lieres, 1995).

4.12.4. Kimyasal bileşenleri

Isırgan otu yapısında bulunan birçok metabolit bileşenler ile sağlık açısından çok pozitif etkilere sahiptir. İlkbaharda yetişmiş ve işlem görmemiş bir ısırgan otu bitkisinin kimyala bileşenleri aşağıdaki gibidir (Tablo 9) (Rutto, 2013):

Tablo 9 İşlem Görmemiş / Çiğ Isırgan Otu Kimyasal Bileşenleri (Rutto, 2013)

Bileşen	Miktar
Nem	75.1 ± 1.5 %
Protein	6.3 ± 0.3 %
Yağ	1.4 ± 0.3 %
Total besinsel lif	9.7 ± 1.0 %
Kül	3.4 ± 0.2 %
Karbonhidrat	16.5 ± 1.6 %
Diğer karbonhidratlar	6.2 ± 1.0 %
Total	118,6
Total kalori (kcal/100g)	99.7 ± 2.5
Vitamin A (IU / 100g)	11403 ± 1333
β-karoten (IU / 100g)	7860 ± 460
Vitamin C (mg / 100g)	0.5 ± 0.0
Kalsiyum (mg / 100g)	788 ± 41
Demir (mg / 100g)	3.4 ± 0.3
Sodyum (mg / 100g)	0.5 ± 0.6
Total	0.79 g + 11403 IU (Vitamin A) +7860 β-karoten+ 99.7 kcal

4.12.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler

Isırgan otu hem dünyada hem de ülkemizde yaygın olarak tropik ve subtropik verimli topraklarda hızlıca büyüyen ve yeyılan bir bitkidir. Genelde Asya ve Avrupa'nın soğuk bölgelerinden Akdeniz bölgesine kadar birçok yerde yaygındır. Avustralya, Brezilya, Küba,

Dominik, Almanya, Meksika, Guatemala, Yunanistan, Haiti, Peru, Kuzey Amerika ve birçok ülkede çeşitli amaçlarla yetiştirilip tüketilmektedir (Joshi, 2014).

Ülkemizde ise *Urtica dioica* en sık görülen cinsi olup, başta Marmara, Ege ve Karadeniz bölgesi olmak üzere neredeyse her bölgede yetiştiği gözlemlenmiştir (Karaca, 2015).

4.12.6. Sebze olarak değerlendirme şekli

Gövde ve yaprakları kullanılır. Börek, gözleme, bazlama, pişi ve pide içinde sade ve peynirli ya da çökelekli olarak kullanılır. Çorba, etli yemeği, kavurması, karışık (ebegümece ve diğer otlarla) kavurması, salatası yapılır. Taze ısırgan yaprakları kıyılarak maydanoz gibi yemeklerin üzerine konur, yemeğinin yapıldığı yöreler de vardır. Ayrıca kurutulmuş olarak çay olarak içilir. Kurutulmuş ve yaş yapraklar çorbalarda kullanılır. Omleti de yapılır (Tan & Taşkın, 2009).

4.12.7. Sağlığa faydaları

Isırgan oto üzerinde sıklıkla bilimsel araştırma yapılan bitkilerden biridir. Isırgan otunun, antioksidan, antimikrobiyal, antiülser ve ağrı kesici özellikleri üzerine yapılan bir çalışmada birtakım sonuçlar ortaya konulmaktadır. Araştırmada, ısırgan otu içeriğindeki zengin kimyasallar nedeniyle, gıda sektöründe ve farmakoloji enstitüsünde doğal bir antioksidan olarak önerilmektedir. Bununla birlikte yapısında E vitamini bulunan ısırgan otu, romatizmal rahatsızlıklarda kullanılabilir. Ayrıca yapılan laboratuvar çalışmasında, gram pozitif ve gram negatif bitkilere karşı olumlu sonuçlar veren ısırgan otunun mikonazol nitrat, amoksisilin, klavulanik asit, ofloksasin ve netilmisin gibi antibiyotiklere kıyasla güçlü bir antimikrobiyal etki gösterdiği saptanmıştır (Gülçin, Küfrevioğlu, Oktay, & Büyükokuroğlu, 2004).

Isırgan otu ile ilgili yapılan bir diğer çalışmada, bitkinin meme kanseri hücreleri üzerinde kimyasal koruyucu özellikleri araştırılmıştır. Çalışmaya göre, ısırgan otunun içeriğinde yüksek miktarda antioksidan gücünü ortaya koyan ve serbest radikalleri önleyici özelliği olan fenol ve flavonoidler bulunmaktadır. Bu kimyasallar ile kanserli hücre kültürleri üzerinde yapılan analizde, söz konusu bileşenlerin, kanserli hücrelere sitotoksik etki gösterdiği dolayısıyla ısırgan otunu meme kanseri oluşumunu engelleyici etkisi olduğu ortaya konulmuştur (Güler, 2013). Saça ve romatizmaya iyi gelir (Karabaş, 2016).

Bilindiği gibi farmakolojik aktivitelerde çeşitli özelliklere sahip olan ısırgan otunda yapılan başka çalışmada da, hidro-alkolik ekstraktında yüksek oranda inhibitör etkisi içererek antioksidant aktivitesini göstermiştir (Jinous, 2012). Sulu ekstraktı ise, lipopolisakkarit-stimula edici nitrik oksit üretimini engellediği, serbest radikalleri inhibe ettiği, süperoksit anyon radikal ve hidrojen peroksitlerin sayısını azalttığı saptanmıştır (Harput, 2000). Bunun

yanısıra alloksan üreten sıçanlarda glikoz miktarını düşürerek antidiyabetik (Al-Wasfi, 2012), karaciğer enzim fonksiyonunu dengede tutarak hepaprotektif aktivitesi (Kandis, 2010), kandaki yağ ve lipoprotien miktarını düşürerek antihiperlipidemik aktivitesi (Nassiri-Asl, 2009), sulu ekstraktının administre edildiği sıçanlarda diürez ve natriürezis etkiyi arttırarak direütik aktivitesi (Tahri, 2000), antiinflamatuvar (Toldy, 2009), antikanser (Güler, 2013) aktivitesi gibi ısırgan otunun sağlık açısından birçok pozitif özelliğe sahip olduğu çeşitli çalışmalarda gözlemlenmektedir.

4.12.8. Yemeklerde Kullanımı

Isırgan otu yapısındaki vitamin, esansiyel aminoasit vb. birçok faydalı bileşenler sayesinde besin gıdası olarak tüketilmektedir. Taze ısırgan yapraklarıyla çorba yapımı, köfte harcına katılması, lahmacun, pide vb. birçok yemeklerde kullanılmaktadır (Facciola, 1990). Isırgan otuyla yapılan bir yemek tarifi aşağıdaki gibidir:

Malzemeler: 1 demet ısırgan, 1 su bardağı su, ½ su bardağı un, 1 – 2 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz, karabiber, pul biber

Yapılışı: Isırgan yıkanıp fırın tepsisine dizilir. Su ve un çırpılır. Otun üzerine serpilir. En son üstüne zeytinyağı gezdirilip fırına verilir. Eskiden odun ateşinde pişirilirmiş. Yoğurt ile servis yapılır (Resim 25) (Eğilmez, 2016).



Resim 25 Isırgan Çırpma (ISIRGAN ÇIRPMA, 2017)

4.13. İğnelik (Erodium Cicutarium)

İğnelik bitkisi bir yenilebilir bir yabani ot olarak çeşitli yörelerde birçok amaçla kullanılan renki hoş görünüme sahip bir bitkidir (Resim 26).



Resim 26 Erodium Cicutarium (İĞNELİK, 2017) (Saraç, 2016)

4.13.1.Familya

Geraniaceae

Ayrıca, diğer **Erodium** türleri de kullanılmaktadır (Evagelista, 2011)

4.13.2.Kullanılan diğer isimler

Leylek gagası, leylek burnu, mis otu, tarak otu, çoban iğnesi, dön Baba, turna gagası, kuzu göbeği, kara Fatma (Sharma A. , 2015)

4.13.3.Bitkinin tanımı ve morfolojisi

Erodium Cicutarium-ığnelik bitkisi ilkbaharda açan tek yıllık, küçük ve pembe çiçekleri (5 taç yapraklı) olan bir yabancı ot çeşididir. Çiçeklenme sürecinden sonra meyveler 5 merikapla beraber geniş ipliksi şekilde büyümektedir (Evagelista, 2011). 10-15 cm uzunluğa kadar boyu çıkabilen ığnelik bitkisinin dik şekilden yatık duruşa kadar çeşitli gövde gelişimi söz konusudur. Yan yaprakları triangular-mızraksı şekilde 2-6 mm uzunluğundadır. Yaprakları karşılıklı veya dağınık, keskin uçtan obong uç tipine kadar 5-18 cm uzunluklarda olup çeşitlilik göstermektedir. Hermafrodit çiçeklere sahiptir. Genelde 2-12'e kadar küçük 5 taç yapraklı çiçeklerden oluşmaktadır. Şubat ayından temmuz ayına kadar çiçeklenme sürecidir. Çiçekler pembeden mora kadar çeşitli tonlarda açmaktadır. Tohumları uzun ve sivri uçludur, 5lobtan oluşur. Kökleri ise sığdır, kalın ve beyaz kazık kök şeklindedir genellikle liflidir (IPM Weed Gallery, 2017). Tarlalarda, kuru çayırlarda, meyve bahçelerinde, yol kenarlarında ve döküntü alanlarında çok rastlanır. İğnelik derin köklü, gövdesi rozet şeklinde gelişen otsu bir bitkidir. Çayırılık alanlar, nemli yerler, yol kenarları ve tarla kenarlarında bulunur.

4.13.4. Kimyasal bileşenleri

İğnelik bitkisi diğer yabancı yenilebilir otlar gibi çeşitli oranalarda besinsel lif, protein, yağ vb.bileşenleri içermektedir. Kimyasal / besinsel bileşenleri aşağıdaki gibidir (Tablo 10):

Tablo 10 İşlem Görmemiş İğnelik Bitkisinin Kimyasal Bileşenleri (Al-Masri, 2007)

Bileşen	Miktar (g / kg DM)
Protein	101.1
Yağ	33.5
Besinsel lif	275.0
Kül	132.3
Enerji	15.69 (MJ / kg DM)
Total	541,9 g +15,69 MJ

*DM: dry matter

4.13.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler

İğnelik bitkisi Afrika (Cezayir, Mısır, Libya, Fas, Tunus), Asya (Kuveyt, Irak, Ürdün, Filistin, Lübnan, Suriye, Afganistan, Ermenistan, Gürcistan, Rusya, Çin vb.), Avrupa (Belarus, Letonya, Moldova, Avusturya, Polonya, Slovakya, Hollanda, Yunanistan, Romanya, Fransa, Portekiz vb.), Güney ve Kuzey Amerika'da yetişmektedir (Al-Snafi, 2017).

Türkiye'de ise neredeyse her bölgede iğnelik bitkisi yetişmektedir.

4.13.6. Sebze olarak değerlendirme şekli

Genellikle genç dönemde taze yaprakları haşlanıp salata olarak, soğanlı ve soğansız kavurma, peynirli börek ve gözleme içinde ve karışık kavurmalarda kullanılır. Omleti yapılır (Tan & Taşkın, 2009).

4.13.7. Sağlığa faydaları

İğnelik otu, uçucu yağ taşıyan bir bitkidir. Erodium Cicutarium bitkisi tanen, kateşin, gallik ve elajik asit, şeker (glukoz, galaktoz, fruktoz), amino asitler (glisin, alanin, prolin, histidin, triptofan, tirozin, glutamik asit), vitamin K ve C bileşenlerini içermektedir. Aynı zamanda birçok esansiyel yağ bileşeni (izomenton, citronella vb.) yapısında yer almaktadır. Bu metabolitler sebebiyle başta antioksidan faydaları olmak üzere tıbbi açıdan önemli etkiler sağlamaktadır (Al-Snafi, 2017). (Sroka, 1994)

İğnelik bitkisinin esansiyel yağları ile Gram pozitif bakteriler (Staphylococcus aureus, Bacillus subtilis), Gram negatif bakteriler (E.coli, Klebsiella pneumoniae), Candida albicans gibi çeşitli bakteri ve mantarların üzerinde antibakteriyal ve antifungal etkileri gözlemlenmiştir (Stojanovic-Radic, 2010). Bir diğer çalışmada da bitkinin metanol ekstraktının insan lökosit süspansiyonunda veya embriyosunun cilt-maskular dokusu hücrelerinde interferon uyarıcı etkisini göstermiştir. Aynı zamanda Newcastle virüsünün enjekte edildiği farelerde 24 saatin ardından influenza A virüsünün replikasyonunun inhibe edildiği dolayısıyla antiviral etkinin varlığı saptanmıştır (Zielinska-Jencylik, 1988). Bir başka çalışmada da 26 adet floranın

kullanıldığı iğnelik bitkisinin etanolik ekstraksiyonunun kolon kanseri hücrelerinin %10 oranında proliferasyonunu düşürdüğü görülmüştür (Rodrigo, 2010).

4.13.8.Yemeklerde Kullanımı

İğnelik bitkisi yoğun bir kokuya sahip olduğu için başka sebzeler ile birlikte tüketilmektedir. Diğer bitkiler gibi iğnelik bitkisi de börek harçlarına katılabilir veya bulgur pilavıyla tüketilir, kavurma veya haşlaması da yapılabilir (İnaltong T. , Türkiye'nin otları., 2015). İğnelik bitkisinin kullanıldığı bir gözleme tarifi aşağıdaki gibidir:

Malzemeler: 1 bağ mis otu, 200gr çökelek, 3–4 adet yufka, tuz

Yapılışı: Mis otu ayıklanır, yıkanır ve tuzla ovulur. Çökelek ile karıştırılır. Yufkanın arasına iç harçtan konur. Zarf şeklinde katlanır. Sacda pişirilir (Resim 27) (Berk, 2016).



Resim 27 Mis Otlı Gözleme (*MİS OTU GÖZLEME*, 2017)

4.14. İstifno (Solanum Nigrum L.)

Tarihte çok eski zamanlardan beri tüketildiği bilinen istifno bitkisi yabancı ot olarak yenilebilir bir bitkidir (Resim 28):



Resim 28 Solanum Nigrum L. (*İSTİFNO*, 2017) (*Berk*, 2016) (*Çakır M.*, 2016) (*Karabaş*, 2016)

4.14.1. Familya

Solanaceae (Poczai, 2010)

4.14.2. Kullanılan diğer isimler

Bambul, İt üzümü, it sirkeni, ayı üzümü, tilki üzümü, köpek üzümü, köpek domatesi, köpek otu, istifno, stifno (Polat, 2010)

4.14.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi

Dallanmış, dik gövdeli, yapraklar saplı, dişli ve mumsu görünümlü, beyaz veya açık leylek renkli, tek yıllık otsu bir bitkidir. Bitkinin uzunluğu 40-130 cm arasında, yaprakları ise 4-8 cm uzunluğuna kadar büyümektedir. Bağ- bahçe ve yol kenarları, çakıllı yerler, kumullar, nehir kenarları, ekilmiş yerler tarla içi veya kenarları ve ekili olmayan alanlarda, deniz seviyesinden dağ seviyesine kadarki ılıman ve orta aydınlıklı bölgelerde ve en fazla nitrojen bakımından zengin topraklarda yayılış gösterir (Edmonds, 1997). 6-11 aylarda yayılış gösterir. Beyaz çiçekleri ve mor-siyah arası tonlarda meyveleri mevcuttur. Meyve ve çiçekler şemsiye şeklinde oluşmaktadır (Sharma A. , 2015). Yaprakları oval, oval-mızraksı veya oval-rombik şekillerinde oluşmaktadır. Çiçekleri basit, dağınık ve geniş talkım şeklinde gelişmektedir (Edmonds, 1997).

4.14.4. Kimyasal bileşenleri

Bitkilerin kimyasal proksimal analizleri yapraklar veya tohumlar üzerinden yapılabilmektedir. İstifno bitkisinin yapraklarından yapılan proksimal analizi sonucu Tablo 11’de verilmiştir (Obasi, 2007).

Tablo 11 İstifno Bitkisinin Yapraklarının Kimyasal (Obasi, 2007)

Bileşen	Miktar (g, %)
Nem	84.70 ± 0.01
Protein	24.9 ± 0.02
Yağ	4.6 ± 0.01
Lif	6.81 ± 0.01
Kül	10.18 ± 0.02
Enerji (kcal)	355.04 ± 0.19
Karbonhidrat	53.51 ± 0.01
Total	184,7 g + 355.04 kcal

4.14.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler

İstifno bitkisi Afrika (Angola, Etiyopya, Gana, Kenya, Fas, Nijerya, Somali, Tunus, Sudan), Avustralya (tüm eyaletlerinde), Çin, Avrupa (Belçika, Bosna, Bulgaristan, Polonya, Almanya, Finlandiya, Norveç, İspanya, Hollanda, Sicilya, Portekiz vb.), Mısır, Hindistan, Irak, İsrail, Yeni Zelanda (Kuzey ve güney adaları), Kuzey Amerika (özellikle Kuzeydoğu ölgesi), Suudi Arabistan ve Suriye’de yaygın şekilde yetişmektedir (Edmonds, 1997).

Türkiye’de istifno bitkisi Trakya bölgesi, Ege Bölgesi, Batı ve Güney Anadolu bölgesinde sıkça görülmektedir.

4.14.6. Sebze olarak değerlendirme şekli

İstifno bitkisi haff kokulu, acımsı ve lezzetlidir (İnaltong T. , Türkiye'nin otları., 2015). Ispanak veya kabakla birlikte pişirilebilir veya salatası yapılabilir (Yentürk, 2015). Karışık kavurmalarda kullanılır. Ayrıca pirinçli yemeği, haşlanarak salatası yapılır (Tan & Taşkın, 2009).

4.14.7. Sağlığa faydaları

Solanum familya türlerinin geleneksel tıpta çeşitli pozitif etkileri sebebiyle kullanıldığı görülmektedir. Özellikle *Solanum nigrum*-istifno bitkisi çok eski zamanlardan beri sağlık için kullanılan bir cins olarak literatürde yer almaktadır (Edmonds, 1997). Özellikle Avrupa’da konvülsiyon (kasılma, sarsıntı) tedavisinde, Almanya’da da uyutucu etkisi sebebiyle çocuklara yemeklerine katılarak verilmektedir (Grieve, Nightshade, Black. A Modern Herbal, 1931). Taze yaprakları haricen yaralarda acının azalması ve inflamasyonu engellemesi için kullanılmaktadır. Ayrıca Araplar tarafından yanma, ülser vb. rahatsızlıklarda tüketilmektedir. Ayrıca yapraklarının öz suyu kellik için, gut hastalığı ve kulak ağrısına iyi gelmektedir. Gargara yapılarak ya da sirkeyle karıştırılıp ağız içi temizlenerek kullanılmaktadır (Grieve, ‘Nightshade, Black. A Modern Herbal’, 1931). Hindistan’da ise antiseptik ve antidisenterik özellikleri karın ağrılarında sıkça kullanılmaktadır. Bitkinin ekstraktı, kan basıncını düşürmesiyle beraber, meyveleri genellikle tonik, diüretik ve katartik özellikleri ile bilinmekte ve kalp rahatsızlıkları için haricen kullanılmaktadır. Aynı zamanda dahilen tüketimi ateş,

diyare, ülsr ve göz rahatsızlıklarında iyileştirici etkisi gözlemlenmiştir (Anon., 'The Wealth of India: A Dictionary of Indian Raw Materials and Industrial Products' Raw Materials, IV: F-G., 1956a).

4.14.8. Yemeklerde Kullanımı

İstifno bitkisinin diğer sebzelerle pişirilebildiği gibi salatalarda da kullanılmaktadır. Bir tarifi aşağıdaki gibidir:

Malzemeler: 1 bağ istifno, 500 gr körpe Girit kabağı, ½ limon suyu, 3 yemek kaşığı zeytinyağı, 2 diş sarımsak, tuz

Yapılışı: İstifnoların yaprakları ve sadece uçlardaki taze dalları ayıklanır. İyice bol suda yıkanır. İstifno ve kabak birlikte kaynar suda haşlanır. Süzildükten sonra soğuması için kenara alınır. Sarımsak, limon suyu, zeytinyağı ve tuzu karıştırılıp bir sos hazırlanır. Ilıkken üzerine gezdirilir (Resim 29) (Çakır M. , 2016).



Resim 29 Kabaklı İstifno Salatası (*KABAKLI İSTİFNO SALATASI*, 2017)

4.15. Kabak Çiçeği (Cucurbita SP.)

Kaz Dağları'nda yetişen ayrıca yurdumuzda ve birçok ülkede de sıkça bulunan, yetişen yenilebilir bir diğer yabancı ot kabak çiçeğidir (Resim 30).



Resim 30 Cucurbita SP. (KABAK ÇİÇEĞİ, 2017) (Gürol, 2016) (Berk, 2016)

4.15.1. Familya

Cucurbitaceae (Judith, 2015)

4.15.2. Bitkinin tanımı ve morfolojisi

Kabakgiller ailesinin çiçeklerindedir. Birçok farklı kabak türü bulunmakla birlikte yaprakları genellikle aynıdır. Kabak bitkisi, alt türlerine göre karklılık gösterse de ortalama 100 cm'ye kadar uzayabilen bir bitkidir. Nişasta, şeker ve madensel tuzlar yönünden oldukça zengindir (Gök, 2011).

Genel fiziksel özelliklerine bakılırsa, 5 açılı-sert gövde ile tırmanan şekilde uzayan gövdesi, dallı tendrilleri ile birlikte, değişken, basit ve palmiye loblu yaprakları, iki eşeyli sarı çiçekleri, olgunlaşan meyvedeki petiolun sert, açılı ve kalın oluşu bilinen karakteristik özellikleridir. Bitki uzunluğu 0,3-0.75 m civarındadır (Missouri). Bitkinin sığ kökü dallıdır ve iyi bir noktadan kök gelişmeye başlar. Yaprak sapları uzunluğu 6-24 cm uzunluğunda olup tüylü ve oluk yapıdadır. Gür olan cinslerinde tendrilleri daha zayıf büyüyebilir. Yaprakları 5-7 palmiye loblu, marjinal dişli, 20-30 cm uzunluk ve 10-35 cm genişliğinde olgunlaşmaktadır (Lu, 2011) (Messiaen, 2014).

Çiçeklenme zamanı temmuz-ağustos arasındır. Bu bitkinin meyveleri dut (tane) şekilde, ve renk, şekil ve büyüklüklerine göre çeşitlilik göstermektedir. Globular, oval, silindirik

vb.şekillerde olabilir. Meyveler beyaz, sarı ve turuncu renkte olabilir. (Lim, 2012) (Gong, 2012).

4.15.3. Kimyasal bileşenleri

Kabak çiçeği bitkisi yapısındaki birçok bileşen varlığı sebebiyle gıda ve tıbbi alanda tüketilmektedir. Yapraklarının işlenmeden proksimal analizi sonucu saptanan kimyasal bileşenleri Tablo 12’de verilmiştir (Kim, 2012).

Tablo 12 Kabak Çiçeği (C.pepo) Kimyasal Bileşenleri (Kim, 2012)

Bileşen	Miktar (g/kg ham ağırlık)
Nem	967.7 ± 0.15
Protein	2.08 ± 0.11
Yağ	0.55 ± 0.14
Lif	3.72 ± 0.02
Kül	4.44 ± 0.04
Karbonhidrat	26.23 ± 0.2
Total	1004,72 g

4.15.4. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler

Kabak bitkisi dünyada birçok yerde yaygın olarak yetişmekte ve tüketilmektedir. Meksika, Arjantin, Uruguay, Arnavutluk, Çek Cumhuriyeti, İtalya, Hindistan, Amerika (New York, Pensilvanya, Nevada vb.), Teksas, Kore, Yunanistan, Ukrayna, Fransa, Kamerun, Bolivya, Bahama, Belçika, Bangladeş vb.Avrupa, Asya ve Amerika’nın birçok bölgesinde, Çin, Hindistan ve Japonya’da yetişmektedir (Cucurbita pepo L., Plants of the World online, 2012).

Ülkemizde de başta Karadeniz (Samsun, Trabzon vb.) bölgesi olmak üzere, Trakya bölgesi (Tekirdağ, Kırklareli vb.), Orta Anadolu’da (Nevşehir, Aksaray, Kayseri gibi doğu kesimleri), İç Anadolu (Ankara)2da yoğun bir şekilde yetiştiği görülmektedir (İnan, 2008) (Kurtar, 1996).

4.15.5. Sebze olarak değerlendirme şekli

Gıda olarak farklı şekillerde kullanımı görülen kabak bitkisi, meyveleri ile birlikte kullanılmaktadır. Bitkini çiçeği de meyvesi de (kabak) dolma olarak tüketilebilmektedir.

4.15.6. Sağlığa faydaları

Tohumları bağırsak parazitlerini gidermek amacıyla ezilerek tüketilen kabak çiçeği, Ege Bölgesi’nin genelinde gıda olarak tüketilmektedir (Baytop T. , Türkiye’de Bitkiler ile Tedavi, Geçmişte ve Bugün , 1999).

Etnofarmakolojik çalışmalara göre Cucurbita pepo kabak çiçeğinin birçok ülkede antiinflamatuvar, antiviral, analjezik, üriner sistem bozuklukları, antiülser, antidiyabetik ve antioksidan özelliklerini göstermiştir (Smith, 1997) (Wang, 2001). Geleneksel tıpta Çin özellikle Ayurvedic sistem bozuklukları tedavisinde kabak çiçeğinin meyvenin derisi ve tohumları tüketilmektedir (Chaturvedi, 2012) (Caili, 2006). Rapor edilen diğer çalışmalarda ise kabak bitkisinin yara iyileşmesinde, tümör gelişimi inhibisyonunda, hipoglikamik etkileri ve immün sistemi modüle edici etkileri gözlemlenmiştir (Chaturvedi, 2012). Ayrıca tohumları vermifüj olarak kullanımı, üriner sistem, hipertansiyon, böbrek taşı oluşumu engelleyici, prostat rahatsızlıklarını hafifletici özellikleriyle tıbbi faydaları konusunda kabak çiçeği önemli bir yere sahiptir (Dhiman, 2012) (McGinley, 2011).

4.15.7. Yemeklerde Kullanımı

Yeryüzünde birçok yerde yetişen ve sıkça tüketilen kabak çiçeği çeşitli sebze yemeklerinde veya tatlılarda tüketilmektedir. Kabak çiçeğinin kullanıldığı bir yemek tarifi aşağıdaki gibidir:

Malzemeler: 15 – 20 adet kabak çiçeği, 1 yumurta, 3 yemek kaşığı un, 1 kahve fincanı süt, tuz, kızartmak için zeytinyağı

Yapılışı: Kabak çiçekleri yıkanıp yapraklarını fazla zedelemeyen içindeki sarı tohumları çıkartılır. Yumurta, süt, tuz ve un çırpılır. Suları süzülen kabak çiçekleri sosa batırılıp iki tarafı da zeytinyağında kızartılır (Resim 31) (Gürol, 2016).



Resim 31 Kabak Çiçeği Çırpma (KABAK ÇİÇEĞİ ÇIRPMA, 2017)

4.16. Kapari (Capparis Spinosa L.)

Akdeniz kökenli çok yıllık bir bitki olan kaparinin günümüze kadar ülkemizde florasından iki cinsi (Capparis spinosa ve Capparis ovata) bulunmaktadır. Capparis spinosa yetiştiği bölgede iklim isteği açısından seçici değildir ve tropik/subtropik kökenlidir (Resim 32).



Resim 32 Capparis Spinosa L. (KAPARI, 2017) (Saraç, 2016)

4.16.1. Familya

Capparaceae

Ayrıca **Capparis ovata** Desf te kullanılmaktadır (Fici, 2014).

4.16.2. Kullanılan diğer isimler

Keber, kebere, gebere otu, gebre otu

4.16.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi

Çalimsı yapıda dik ve yatık olarak büyüyen dikenli bir bitkidir. Çiçekleri beyaz ve iridir. Fosfor, potasyum ve kalsiyumca zengin kalkerli ve killi toprakları seven ve güneşten hoşlanan bir bitki olması nedeniyle, güneşe bakan yamaçlarda kendiliğinden yetişir ve iyi gelişir. Ekili alan yakını boş alanlarda, yol kenarı ve yamaçlarda bulunur. 6-7. aylarda çiçeklenir.

Bitkinin boyu 90-180 cm arası değişmektedir. Yayılma şeklinde ise 270-540 cm'dir. Çiçeklenme zamanı mayıs-eylül arası sürecidir. Çiçeklerin rengi mor erciklerin olduğu beyaz renktir. Çiçekler güzel görümlü ve kokuludur, rengi ise her zaman yeşildir. Meyveler de güzel görünüme sahip yenilebilir cinstendir (Chedraoui, 2017). Gelişme sürecinde suya gereksinim duymazlar genelde zayıf/verimsiz topraklarda veya taşlar arasında bile büyüebilirler (Gan, 2013).

4.16.4. Kimyasal bileşenleri

Kapari bitkisinin poksimal analizi sonucu yapısındaki kimyasal bileşenleri Tablo 13'te verilmiştir (Giuffrida, 2002).

Tablo 13 Kapari Bitkisi Proksimal Kompozisyonu (Giuffrida, 2002).

Bileşen	Miktar (g, %)
Nem	83.14 ± 0.81
Protein	5.41 ± 0.03
Total Yağ	1.35 ± 0.01
Kül	1.31 ± 0.03
Karbonhidrat	8.79 ± 0.06
Total	100 g

4.16.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler

Kapari bitkisi genel olarak Güney Avrupa, Kuzey Afrika (Sahra, Arap Yarımadası, Orta Doğu'dan Çin, Nepal ve Hindistan'a kadar birçok bölgede yetişmektedir. Aynı zamanda diğer yenilebilir yabancı otlar gibi Akdeniz bölgesi (özellikle kuzey ve doğu) ülkelerinde görülmektedir (Fici, 2014).

Ülkemizde ise başta Ege ve Akdeniz Bölgesi olmak üzere Denizli, Antalya, Muğla, Çorum, Konya, Mersin, Burdur, Gaziantep ve İzmir gibi şehirlerde yetişmektedir (Aktan, 1999).

4.16.6. Sebze olarak değerlendirme şekli

Çiçek tomurcukları ve genç meyveleri turşu yapımında, salatalarda ve soslarda kullanılmaktadır. Ayrıca bazı yörelerde çiğ meyveleri ve taze filizleri toplanıp çeşni olarak tüketilmektedir (Fici, 2014).

4.16.7. Sağlığa faydaları

Kapari meyvelerinin antioksidan aktivitesinin belirlenmesi ile ilgili bir çalışmada, bitkinin serbest fenolikler, toplam flavonoid ve karotenoitler açısından zengin bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Söz konusu biyoaktif maddeler nedeniyle, bitkinin, yüksek antioksidan aktivitesi gösterdi belirtilmiştir (Allaith, 2014). Yüksek oranda içerdiği protein ve yağ miktarı (özellikle tohumlardan elde edilen yağ) sebebiyle Irak, İran, Ermenistan ve Özbekistan gibi ülkelerde çiğ olarak tüketilmektedir (Bobrov, 1970).

Antidiyabetik, antifungal, antilayşmanya, ekspektoran, analjezik ve antiinflamatuvar özellikleri bir başka çalışmada saptanmıştır (Rajesh, 2009). Bazı bölgelerde de (İspanya,

Katar, Hindistan vb.) kaparinin kabuğu ve kökü artrit, romatizma ve diş ağrıları için tüketilmektedir. Hatta böcek, sinek vb. ısırıklarında da kullanılmaktadır (González-Tejero, 1989). Ek olarak kök ve kök kabukları aralı ateşler, diüretik, tonik, antidiyare gibi özelliklere de sahiptir (Al-Rawi, 1964)

4.16.8. Yemeklerde Kullanımı

Genellikle tohum ve meyvelerinin yemeklerde (meze, salata vb.) kullanıldığı kapari bitkisinin yer aldığı bir reçel tarifi aşağıdaki gibidir:

Malzemeler: 1 kg kapari meyvesi, 1,25 gr toz şeker, 1 adet limon suyu, 1 su bardağı portakal suyu, 1 adet çubuk tarçın, 0,75 litre su

Yapılışı: Mayalanmış kapari için 5 gün boyunca kapari meyvesi suyu değiştirilerek tatlandırılır. Tencereye su, portakal suyu ve portakal kabuğu rendesi konulur. Çok az kaynatılır ve mayalanmış kapariler ilave edilir. Kapari ile sıvılar kaynadıktan sonra şeker ile çubuk tarçın ilave edilir. Reçel pişme kıvamına gelince limon suyu ilave edilir. Tencereden alınır ve sıcak dolum yapılarak saklanır (Resim 33) (Saraç, 2016).



Resim 33 Kapari Çiçeği Reçeli (KAPARI ÇİÇEĞİ REÇELİ, 2017)

4.17. Karabaş Otu (Lavandula Stoechas)

Lavantanın bir türü olan karabaş otu bri Akdeniz bölgesi bitkisi olup diğer bitkiler gibi yenilebilir mor rengi türevinde olan yabancı otlardan biridir (Resim 34).



Resim 34 Lavandula Stoechas (KARABAŞ OTU, 2017) (Çakır M. , 2016) (Çakır S. , 2016)

4.17.1. Familya

Labiatae (Siddiqui, 2016)

4.17.2. Bitkinin tanımı ve morfolojisi

Çoğunlukla Ege bölgesinde olmak üzere Türkiye'nin birçok yerinde yetişebilen bir bitki türü olan karabaş otu, yalancı lavanta çiçeği olarak da bilinmektedir. 50cm'ye kadar boylanabilen, tek yıllık ve çalimsı formda bir bitkidir (Baytop T. , Türkiye'de Bitkiler ile Tedavi, Geçmişte ve Bugün , 1999).

Morfolojik olarak yaprakları ince ve uzundur. Karşılıklı çift veya küme halinde boğumlarda gelişmektedir. Çatladığında koku yaymaktadır. Yan yaprak, yaprak sapı yoktur. Yaprakları kesin kenarlı, gri-yeşil, oblong şeklinde, 8-30 cm uzunluğu, 1.5-10 mm genişliğinde ama dişli veya loblu olmayan dokudadır (Siddiqui, 2016). Çiçekleri ise sivri uçlu, kısa saplı ve küçük mor renktedir. Sivri uçları menekşe renginde petaloidler ile çevrilidir. 4 adet ercik ve tubüloz çiçek tacı bulunmaktadır (Gainard, 2016).

Karabaş otu meyveleri solgun kahverenginde birçok koyu beneklere sahip, parlak, triangular küçük ceviz boyunda, 2mm çapta ve tüysüz yapıdadır. Kış ve ilkbahar aylarında tohum vermekte, temmuzdan kasım ayına kadar da çiçeklenme dönemidir (Siddiqui, 2016).

4.17.3. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler

Karabaş otu Kanarya Adaları, Güney Avrupa, Kuzey ve Doğu Afrika, Akdeniz Bölgesi, Güneybatı Asya'dan Güney Hindistan'a kadar olan kesimlerde yetişmektedir. Birçok türü ılıman iklim bölgelerinde bahçelerde veya peyzaj alanlarında süs bitkisi olarak ekimi yapılmaktadır. Bitki dağlık ve orman alanlarında nemli topraklarda yetişmektedir. Portekiz, İspanya, Afganistan, İtalya'da da görülen bir bitkidir. Güney Avrupa, Cezayir, Tunus, Kanarya Adalar, Güneybatı, Asya ve Suriye'de yaygın olarak yetişmektedir (Orhan, 2007).

Ülkemizde ise Marmara, Ege ve Akdeniz bölgeleri ile Kuzeybatı, Batı ve Güneybatı Anadolu bölgesinde yetişmektedir. İstanbul (Büyükkada), Balıkesir, Çanakkale, Hatay, İzmit, Muğla, Datça, İzmir, İçel, Antalya şehirlerinde sıkça gözükmektedir (Ayrıl, 1997) (Yenici, 1999).

4.17.4. Kimyasal bileşenleri

Karabaş otu bitkisinin kökleri ve bitkileri seskuiterpernes yapısı yanında ayrıca oksijenli monoterpen yapılarını da yüksek miktarda içermektedir. Bir çalışmada hasat edilmiş karabaş otunun ekstraktından elde edilen bileşenler Tablo 14'te verilmektedir (Alami, 2015).

Tablo 14 Karabaş Otuunun Kompozisyonu (Alami, 2015).

Bileşen	Miktar (v/v, %)
α -pinen	8.76
1,8-Ökalkiptol	7.32
α -fenkon	15.71
α -fenisil alkol	37.15
Kamfor	5.04
Borneol	2.43
Fenisil asetat	16.90
Bornilasetat	12.6
Mirtenol	6.84
Mirtenil asetat	7.76
Veridiflorol	6.10
Total	126,6

4.17.5. Sebze olarak değerlendirme şekli

Çiçekleri reçel yapımında kullanılır. Bitkinin morumsu çiçekleri, süs bitkisi olarak kullanılsa da yapraklarından yemek yapıldığı da bilinmektedir (Tuzlacı E. , 2011).

4.17.6. Sağlığa faydaları

Karabaş otu ile ilgili yapılan araştırmalarda bitkinin antimikrobiyal, antifungal, antioksidan özellikleri olduğu ortaya konulmaktadır. Öztürk ve arkadaşlarının çalışmasında, karabaş otunun içeriğinde uçucu yağlar tespit edilmiştir. Söz konusu uçucu yağın en temel bileşeni %43 ile kafur olarak belirlenmiştir. Uçucu yağı antibakteriyel ve antifungal etkileri

incelenmiş olup, *Proteus vulgaris*'e karşı antibakteriyel, *Candida albicans*'a karşı antifungal etki gösterdiği tespit edilmiştir.

Karabaş otu ile ilgili yapılan diğer bir çalışmada, bitkinin, fenkon ve kafur açısından zengin olduğu ortaya konulmaktadır. Karabaş otundan elde edilen uçucu yağın deri yüzeyinde meydana gelen mantarlarda antiinflamatuvar etkisi belirlenmiştir (Zuzarte, ve diğerleri, 2013). Ayrıca *Lavandula stoechas* bitkisinden elde edilen yağın Alloxan enjekte edilen sıçanlarda antioksidan enzimlerinin azalışını sağlayarak artan glikoz şekerine karşı koruyucu etki yarattığı görülmüştür (Zoubi, 2014). Bir yandan karabaş otunun ekstraktı yaralara çinko oksit içeren merhemlere oranla daha fazla iyileştirici etki göstermektedir (Aslanturk, 2007).

Yapılan bir diğer çalışmada ise karabaş otunun ham ekstraktı anestezi edilen NMT sıçanlarında kan basıncını düşürüp kalp ritmini düzenlemiştir (Gilani, 2000). Burada antihipertansif ve bradikardi etki göstermiştir. Bazı yörelerde de abdominal ağrı ve mide ağrıları, öksürük, diyabet, böbrek rahatsızlıkları için de karabaş otu tüketilmektedir (Lim, 2012).

4.17.7. Yemeklerde Kullanımı

Bazı yörelerde sağlığa faydaları açısından çayı da tüketilen karabaş otuyla yapılan bir reçel tarifi aşağıdaki gibidir:

Malzemeler: 1 bağ karabaş otu, 2,5 su bardağı toz şeker, 3 su bardağı su, 1/2 limon suyu

Yapılışı: Karabaş otunun çiçekli baş kısımlarını koparın. Suyun içinde bekletip yıkayıp iyice süzün. Su ve şekeri şerbet kıvamına gelinceye kadar kaynatın. İçine karabaş otu çiçeklerini ilave edin. Limon suyunu sıkıp 5 – 10 dakika daha kaynattıktan sonra ocağı kapatın (Resim 35) (Saraç, 2016).



Resim 35 Karabaş Otu Reçeli (*KARABAŞ OTU REÇELİ*, 2017)

4.18. Kaya Koruğu (Crithmum Maritimum)

Kaya koruğu çeşitli çevre koşullarında yaşayabilen halofit bir bitkidir. Deniz rezenesi olarak da bilinen kaya koruğu bitkisi çiçekleriyle beraber hoş bir görünüme sahiptir (Resim 36) (Meot-Duros, 2009)



Resim 36 Crithmum Maritimum (*KAYA KORUĞU*, 2017) (Saraç, 2016)

4.18.1. Familya

Umbelliferae (Seidmann, 2005)

4.18.2. Kullanılan diğer isimler

Genevir, kereviz otu, deniz marulu, deniz otu, ada börölcesi (Tan A. A., 2017)

4.18.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi

Bitkinin taç yaprağı veya tepalleri genellikle yeşil renklidir. 50 cm ye kadar dallanmış, tüysü çok yıllık ve otsu bir bitkidir. Çiçekleri hermafrodittir. Tohumlar ve meyvelerde homojen bir dağılım mevcuttur. Çiçeklenme zamanı genellikle mayıstan ekime kadarki süreçtir. Yaprak dizilimi ise alternat (sıralı/bir düğümde bir yaprak bulunur) şekilde bulunur. Yaprak morfolojisi ince, uzun parçalara ayrılmış şekildedir. Yan yaprakları yoktur ve yaprak dokusu düzgündür (<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org>, 2017). Yaprakları ayrıca acımsı-tuzlu bir tada sahiptir (Baser K. Ö., 1993). Deniz kenarlarındaki kayalarda, iskelelerde, uçurumlarda, kumsala yakın bölgelerde yetişmektedir (Mekinic, 2016).

4.18.4. Kimyasal bileşenleri

Kaya koruğu bitkisi literatürde yer alan birçok çalışmaya göre yapısında çeşitli bileşenler içermektedir. Bir çalışmada kaya koruğu bitkisinin kök, yaprak ve çiçeklerinden fenolik ekstraksiyonlarından elde edilen bileşenler Tablo 15'te verilmiştir (Pereira, 2017).

Tablo 15 Kaya Koruğu Bitkisinin Kompozisyonu (Pereira, 2017).

Bileşen	Kök (mg compound/g extract)	Yaprak (mg compound/g extract)	Çiçek (mg compound/g extract)
p-Hidroksibenzoik asit	0.06	0.15	0.04
Neoklorojenik asit	0.45	1.47	0.34
Kriptoklorojenik asit	0.53	1.59	0.50
Klorojenik asit	2.43	8.24	3.33
Kumarik asit	0.09	0.36	0.29
Ferulik asit	0.15	0.57	0.23
Epikatekin	-	0.84	0.26
Pirokatekol	0.10	0.31	0.08
4-Hidroksibenzaldehit	0.01	0.05	-
Total	3.82	13.57	5.06

4.18.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler

Yetiştirildiği yerlere bakılacak olursa genellikle Akdeniz bölgesi ülkelerinde, Karadeniz kıyılarında, Avrupa'nın Atlantik Okyanusu kıyılarında, İskoçya'nın kuzeye bakan kesimlerinde kaya koruğu bitkisi sıkça görülmektedir (Tutin, 1968). Aynı zamanda Maderia Adaları, Yunanistan, Fransa, Kırım, Kafkasya, Batı Asya, Kuzey Afrika, Kanarya adaları ve Amerika bazı bölgelerde yetişmektedir (Baser K. Ö., 1993).

Ülkemizde kaya koruğu Ege ve Akdeniz bölgesinde denize bakan kesimlerde yaygın bir şekilde görülmektedir (Mucuk, 2002).

4.18.6. Sebze olarak değerlendirme şekli

Kozmetik ve alternatif tıbbın yanı sıra yüksek aromatik özelliği ile birlikte gıdada da tüketimi yapılan kaya koruğu bitkisi, Avrupa'da birçok ülkede baharat veya sebze olarak kullanılmaktadır. Pişirmenin yanı sıra yemeklerde çeşni ve genç yaprakları kullanılarak çeşitli salatalarda bulunmasıyla beraber turşusu yapılarak da birçok şekilde sofralarda yer almaktadır (Mekinic, 2016). Bazı yörelerde yaprak çiçek ve dallarından yumurtalı kavurması veya omleti yapılır (Tan & Taşkın, 2009).

4.18.7. Sağlığa faydaları

Yenilebilen, aromatik ve kendine ait esansı olarak kaya koruğu, tohumu, yaprakları ve çiçeklerinde birçok biyolojik kaynağı barındırmaktadır (Atia , 2011). Söz konusu kaynaklar nedeniyle literatürde, kaya koruğu ile ilgili çeşitli çalışmalara rastlamak mümkündür.

Kaya koruğu üzerine yapılan bir çalışmada, bitkiden izole edilen falkarindiolün antibakteriyel ve sitotoksik etkisi incelenmiştir. Bitkinin yapısında bulunan falkarindiolün, *Micrococcus luteus* ve *Bacillus cereus* üzerinde belirgin bir inhibitör etkisi tespit edilmiştir. Aynı zamanda söz konusu bileşen, ilgili hücre kültürleri üzerinde sitotoksik etki göstermektedir. Sonuç

olarak bu çalışmada, kaya kuruğunun, yeni bir antibiyotik ve biyopestisit olarak kullanılabileceği önerilmektedir (Duros, ve diğerleri, 2010).

Bazı yöresel topraklarda halk tarafından kaya kuruğu tonik, karminatif, diüretik ve obezitenin tedavisinde kullanılmaktadır. Çünkü yapısında yüksek miktarda Vitamin C, ω -3 and ω -6 yağ asitleri, iodin, karotenoid, mineral, organik asit ve fenolik asit bulundurmaktadır (Frankie, 1982). Ek olarak yapısındaki polifenol bileşenler, proteinleri benzoik ve sinamik asitler, klorojenik asit ve tanen gibi bileşenler varlığı antimikrobiyal ve böcek öldürücü özelliklerini *C.maritimum* bitkisine kazandırmıştır (Jallali, 2014). Bir diğer çalışmada da kaya kuruğu bitkisinin hekzan, aseton vb.çeşitli ekstraktlarının Gram pozitif ve Gram negatif bakterilerinde çoğalmalarını inhibe etmesiyle antibakteriyal özelliği saptanmıştır (Akyurt, 2016).

4.18.8. Yemeklerde Kullanımı

Yapısında bulunan çeşitli metabolik bileşenler ile hoş kokusu ve tuzlu tadımsı bir özelliği mevcuttur. Çeşni olarak veya salata, turşu.vb.yollarda tüketilen kaya kuruğu bitkisi ile yapılan bir turşu tarifi aşağıdaki gibidir:

Malzemeler: 500 gr kaya kuruğu, 1 adet havuç, 1 çay bardağı sirke, 1 çay bardağı zeytinyağı, 1 limon suyu, 1 büyük baş sarımsak, 1 yemek kaşığı kaya tuzu

Yapılışı: Kaya kuruğunu iyice yıkayıp temizliyoruz. Kaynar suda havuçla beraber 10 dakika kadar haşlıyoruz. Süzüp soğumaya bırakıyoruz. Tüm malzemeyi iyice harmanlayıp cam kavanozda ağzını sıkıca kapatıp buzdolabında bekletiyoruz (Resim 37) (Saraç, 2016).



Resim 37 Kaya Kuruğu Turşusu (*KAYA KORUĞU TURŞUSU*, 2017)

4.19. Körmen (*Allium Ampeloprasum*)

Türkiye’de yetişen ve gıda olarak tüketilebilen, çiçek renkleriyle güzel bir görüntüye sahip olan bir diğer yenilebilir yabancı bitki körmen bitkisidir (Resim 38):



Resim 38 *Allium Ampeloprasum* (Körmen) (KÖRMEN, 2017) (Doğan S. , 2016) (Saraç, 2016)

4.19.1. Familya

Liliaceae

Ayrıca, *A. ampeloprasum* L., *A. scrodoprasum* subsp *rotundum* (L.) Stearn = *A. rotundum* L., *A. subhirsutum* L. türleri de kullanılmaktadır (Monemi, 2014).

4.19.2. Kullanılan diğer isimler

Küremen, keçi körmeni, kaya sarımsağı, çayır soğanı, yabancı sarımsak, gömürgen, gömülgen, karga sarımsağı (Günay, 1983).

4.19.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi

Allium ampeloprasum aynı zamanda *Allium porrum* cinsi olarak da bilinmektedir. Liliaceae familyasına ait olan 2 yıllık yenilebilir bir bitkidir. Çiçek soğanları ve yaprakları yenilebilmektedir (Drost, 2010). Silindirik gövdesi kalın ve yassı yapraklarla çevrilmiş olan bitkinin çiçek soğanları bitki büyüdükçe yavaşça gelişim göstermektedir. Çiçekler uçta şemsiye şeklinde ve bir spatula ile sarılmış olarak gelişmektedir. Çiçeklenmesi 5-7 aylardadır (MacKenzie, 2008).

Körmen bitkisi, beyaz, pembe veya mor renkte çiçek toplulukları ve mavi-siyah meyveler oluşturmaktadır. Bitki uzadıkça boyu 0.-6-0,9 m’e kadar çıkabilmektedir ve bir olgunlaşma döneminden sonra hasat zamanı ile tek yıllık veya 2 dönem yetiştikten sonra 2 yıllık ömre sahip olabilmektedir (Anderson, 2011). Modern körmen bitkisi normalde yabancı olarak yetişmemesinin yanı sıra evsel ortamlarda da gelişim gösterebilmektedir.

4.19.4. Kimyasal bileşenleri

Literatürde yer alan analizinde gaz kromatografinin kullanıldığı bir çalışmada körmen bitkisinin birçok bileşeni saptanmıştır. Tablo 16’da körmen bitkisinin ekstraktından elde edilen bileşenler yüzdeleriyle birlikte verilmiştir (Rahimi-Madiseha, 2017).

Tablo 16 Körmen Bitkisi Ekstraktı Kompozisyonu (Rahimi-Madiseha, 2017).

Bileşen	Miktar (v/v, %)	Bileşen	Miktar (v/v, %)
D-limonen	26.97	Gamma Terpinen	0.44
Beta-pinen	25.3	2,5-dietil fenol	0.41
9-oktadekanoik asit	17.34	Beta-mirsen	0.35
Hekzadekanoik asit	14.91	Farnesen	0.3
Trans-karyofilen	7.39	Alfa-terpineol	0.24
Dimetil trisulfit	2.43	Etanon 1-4-(metilfenil)	0.21
Karyofilen oksit	1.2	Simen	0.15
Elemen	0.83	7-hidroksikadalen	0.1
Dimetil tetrasülfit	0.72	Tetra dekan	0.1
1-heptadekan	0.57	4-metil	0.09
Alfa-pinen	0.52	betametilenbenzenetantiol	
Total	98,18	Total	2.42

4.19.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler

Körmen bitkisi birçok koşula adapte olabilen ve yaygın olarak yetişebilen bir bitkidir. Çok az limitte istediği iklim koşulları mevcuttur. Gölge istemez, nemli, humusça zengin balçık gibi topraklarda daha iyi büyümektedir. Orman alanları, makiler, çalılıklar, kayalıklar, zeytinlik, kalkerli ve killi tahrip edilmiş yamaçlar, çimenlik alanlar, kırlar, kumsallarda yayılış gösterir. Güney Avrupa ve Asya’da sıkça görülmektedir (Schuchert, 2017). Ek olarak Orta Asya, Batı Asya ve Akdeniz bölgesi ülkelerinde yaygın olarak yetişmektedir. İlk olarak Orta Çağ’da Batı Asya bölgesinde görülen ama göç sebebiyle artık Kuzey Amerika’da da yetiştirilen bir bitki olmuştur (‘Leek Production’, Ministry of Agriculture, 1991).

Ülkemizde başka çeşitleri de büyüyen Liliaceae ailesinden olan Allium türlerinden körmen bitkisi (Allium Ampeloprasum) Karadeniz’de bazı bölgelerde (Amasya, Samsun), Ege ve Akdeniz bölgesinde yetişmektedir (Doğan G. B., 2014) (Koca, 2016).

4.19.6. Sebze olarak değerlendirme şekli

Körmen bitkisi gıda amaçlı sıkça tüketilen bir bitkidir. Gövde, kök ve yapraklarından faydalanılır. Kavurmalarda, soslarda, yemek ve salatalarda tüketilmektedir. Çiğ olarak tüketilebilir. Soğan ve sarımsak olmadığı zamanlarda kullanılabilir (Furkan, 2016). Çeşitli böreklere ve pilava da ilave edilmektedir (Gültaş, 2009).

4.19.7. Sağlığa faydaları

Alternatif tıp anlamında diğer bitkiler gibi çeşitli kısımları kullanılabilen kormanin taze yaprakları ve kökleri sütle birlikte karıştırılıp ezilerek çıban tedavisinde, bitkinin tümü de yara iyileşmesinde kullanılabilir (Tuzlacı E. , 2011). Aynı zamanda diyabette ve görme keskinliği rahatsızlıklarında da tıbbi amaçlı olarak t ketlenmektedir (Sargın, 2013).

Birçok antioksidan özelliği olan otlar gibi korman otunun da literatürde incelendiği görülmektedir. Söz konusu bitkinin antioksidan ve fitokimyasal aktivitesi ile besin değerlerinin incelendiği çalışmada, zengin bir çinko ve lif kaynağı olarak belirlendiği görülmektedir. Bitkinin, her ne kadar d şuk enerji içeriğine sahip olsa da yüksek oranda linoleik asit içerdiği ifade edilmektedir (Herrera, ve diğerleri, 2014).

Diğer bir çalışmada, bitkinin antioksidan kapasitesi ve toplam fenolik içeriği üzerine incelemeler yapılmıştır. Araştırmada, bitkinin yeşil yapraklarının, diğer kısımlarına göre daha güçlü bir antioksidan kapasitesine sahip olduğu ortaya konulmaktadır. Yapraklarının antioksidan aktivite göstermesinin temel nedeninin içeriğinde bulunan toplam fenolik bileşenler ile askorbik asit olduğu tespit edilmiştir (Bernaert, ve diğerleri, 2012).

4.19.8. Yemeklerde Kullanımı

Gıda alanında sıkça t ketlenen korman bitkisi birçok yörede salata, soğan vb. şekilde genellikle sofralarda yemeklerde yer almaktadır. Bu bitkinin kullanıldığı bir börek tarifi aşağıdaki gibidir:

Malzemeler: 6 adet yufka, 2 bağ karga sarımsağı, 1 su bardağı zeytinyağı, tuz

Yapılışı: Karga sarımsağı ayıklanıp iyice yıkanır. İnce ince doğranıp zeytinyağında hafifçe kavrulur. Yufkaların her birinin arasına zeytinyağı sürülür. Ortasına i malzemesi konulur.  zerine yağ ile birlikte yumurta sarısı veya yoğurt sürülür. Ocağa ya da fırında pişirilir (Resim 39) (Saraç, 2016).



Resim 39 Karga Sarımsağı Böreği (*KARGA SARIMSAĞI BÖREĞİ*, 2017)

4.20. Kuş Otu (*Stellaria Media* L.)

Yenilebilir yabani otlardan olan kuş otu bitkisi diğer bitkiler gibi gıda ve geleneksel tıpta tüketilen bir bitkidir (Resim 40):



Resim 40 *Stellaria Media* L. (*KUŞ OTU*, 2017) (*Karabaş, 2016*) (*Yetkin, 2016*) (*Açar, 2016*) (*Gider, 2016*) (*Yaman, 2016*) (*Coşkun, 2016*)

4.20.1. Familya

Caryophyllaceae (Batra, 1979)

4.20.2. Kullanılan diğer isimler

Serçe dili, serçe yüreği. serçe otu, tavuk otu, urgancık, cam otu, kuşmak, buşulak, cicibici, kuş böreği, dolaştık, kuş ayağı, kuş ekmeği (Halıcı, 2016).

4.20.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi

Toprak yüzeyinde yayılarak gelişen tek yıllık veya kış dönemi gelişmeye başlayıp kış sonu veya baharda çiçek açan tek yıllık otsu bir bitkidir. Boyu 30 cm'e kadar ulaşabilmektedir. Gövde toprak yüzeyinde sürünücü olarak gelişir ve boğumlarda köklenme gerçekleşir. Yapraklar oval veya

yumurta şeklinde, 1.2 cm'e kadar büyüeyebilen, tüylü ve suludur. Düşük seviyedeki yapraklar pek belirgin olmayan fark edilmeyen ama yüksek seviyedeki yapraklar net görülebilir durumdadır.

Çiçekler küçük boyutlarda, beyaz ve yıldız şeklinde olup 5'er adet taç yaprağına sahiptir. Kapsüller de yumurta şeklinde ve saman rengindedir. Kapsüller çok sayıda kırmızımsı kahverenginde çekirdek bulundurmaktadır (Douglas G. W., 1998) (Hulten, 1989).

4.20.4. Kimyasal bileşenleri

20 adet yabancı yenilebilir otların besinler öğelerinin proksimal analizinin yapıldığı bir çalışmada *S.media* cinsi bitkinin de kimyasal kompozisyonu saptanmıştır. Sonuçlar Tablo 17'de görülmektedir (Narzary, 2015).

Tablo 17 Kuş Otu Bitkisinin Proksimal Analizi (Narzary, 2015).

Bileşen	Miktar (g, %)
Nem	90.84 ± 0.16
Protein	1.83 ± 0.0004
Total Yağ	0.24 ± 0.0009
Kül	2.09 ± 0.001
Karbonhidrat	4.97 ± 0.02
Total	99.97

4.20.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler

Kuş otu bitkisi Avrupa'nın yerli bitkilerinden sayılmaktadır. Aslında dünyanın birçok bölgesinde yetişebilen kozmopolit bit bitkidir. Genellikle yol kenarları, uçurum kenarları, duvar dipleri, nemli alanlar, sahil kıyıların yakın bölgeler ve bahçelerde çok yaygın olarak yetişir. Afrika'nın tropikal bölgeleri, Güney Amerika ve Asya'dan kuzey kutup bölgesine ve sub-Antartik adalarına kadar birçok bölgede yetişebilen bir (Hulten, 1989). Ülkemizde ise başta Ege ve Akdeniz bölgeleri olmak üzere hemen hemen her yerinde yetişmektedir.

4.20.6. Sebze olarak değerlendirme şekli

Taze yapraklı sürgüleri, lor veya çökelek ile pişi, saç pidesi, yufka arası, çiğ olarak börek içinde, salatalarda çeşni olarak ve karışık kavurmalarda tüketilmektedir. Ispanak gibi de pişirilerek yenilebilir (Tan & Taşkın, 2009).

4.20.7. Sağlığa faydaları

Birtakım deneysel araştırmaların sonuçlarına göre kuş otu bitkisinin tıpta bazı pozitif etkileri saptanmıştır. Örneğin bir çalışmada progesteron hormonu indüklemesi yapılarak obezite hastalığı modeli oluşturulan dişi albino farelerinde anti-obezite etkisi olduğu saptanmıştır

(Sun B., 2004). Bir başka çalışmada ise kuş otu ekstarktının *in vitro* ortamda ksantin oksidaz inhibisyonunu sağladığı görülmüştür. Bu sebeple CNS (Central Nervous System/Merkezi Sinir Sistemi) ve yaş ile ilgili rahatsızlıklarda önleyici etkisini gösterebileceği vurgulanmış, dolayısıyla tedavi amaçlı kullanılabilirliği öngörülmüştür. Ek olarak hiperürisemi ve gut hastalıklarında bitkisel ilaçlarda kullanılabilir (Pieroni, 2002). Bu bitki bir diğer çalışmada da tirozinaz aktivitesini (katekol oksidaz) inhibe ettiği görülmüştür (Ren, 2003)

Geleneksel tıp olarak da bazı yöreler tarafından tüketilmektedir. Cilt kaşıntı rahatsızlıkları, göğüs hastalıkları gibi durumlar için tedaviye pozitif etkiler sağlamaktadır (Hensel, 2008). 17.yy'da John Gerard bir bitki uzmanı olarak kuş otunun uyuzu hastalığının tedavisinde tavsiye ettiği literatürde yer almaktadır. Bazı modern bitki uzmanları da anemi hastalığında demir eksikliğinde kullanılabilirliğini (yüksek miktarda demir içerdiği için), aynı zamanda cilt hastalıkları, bronşit, romatizma acıları ve artrit gibi rahatsızlıklarda tüketilebileceğini belirtmektedir (Howard, 1987).

4.20.8. Yemeklerde kullanımı

Kuş otu bitkisi böreklerde ve çeşitli yemeklerde semizotu gibi tüketilebilmektedir (İnaltong, 2015). Bir kuş otu gözleme tarifi aşağıdaki gibidir:

Malzemeler: 4 adet yufka, 1 bağ kuş otu, 200 gr çökelek peyniri, tuz.

Yapılışı: Kuş otu yıkanır ince şekilde doğranır. Çökelek ve tuzla birlikte karıştırılır. Yufkaların arasına iç malzeme konur. Zarf şeklinde katlanır. Saçta veya yanmaz tavada pişirilir (Resim 41) (Yetkin, 2016).



Resim 41 Kuş Otu Gözlemesi (*KUŞ OTU GÖZLEMESİ*, 2017)

4.21. Kuzukulağı (Rumex Acetosella L. Miller)

Kuzukulağı bitkisi birçok yönden önemli özelliklere sahip olan bir diğer yenilebilir yabani ottur (Resim 42).



Resim 42 *Rumex Acetosella* L. Miller (KUZU KULAĞI, 2017) (Nasır, 2016) (Eğilmez, 2016) (Gürol, 2016) (Doğan S. , 2016)

4.21.1. Familya

Polygonaceae (Fujitaka, 2007)

4.21.2. Kullanılan diğer isimler

Ekşi kuzukulağı, lutka, ekşi kulak, ekşi melek, eben ekşisi, ekşimik (Karataş, 2013)

4.21.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi

R. acetosella çok yıllık bir bitkidir, sürünücü kökü ve gövdesiyle birlikte büyümektedir. Bitki sığ, ince ve yaygın köke sahiptir. Yaprakları 1-8 cm uzunluğunda, düzgün çeşitli Őekillerdedir fakat 3 lobludur ve ekşimsi tadı vardır. Uzun ve tüysüz yaprakları vardır ama üst gövde taraflarında sapsız veya daha kısa saplı yapraklar mevcuttur. Çiçekleri ise pembe renkli, çift eşeyli (iki evcikli) ve her ayrı bitkide bulunmaktadır. Çiçeklerin 3 i ve 3 dış tepali vardır, kırmızıdan sarımsı renge kadar değişim göstermektedir. iek sapsarı çiçeklere katılmaktadır. Meyveleri sert kabuklu 3 taraflı Şekildedir, 1,5 mm uzunluğunda, parlak kırmızımsı kahverengindedir. Kırmızımsı kahverengi kabuk meyveye yapışmıştır ve yapı olarak serttir. Tarlalarda, terkedilmiş alanlarda, su kıyılarında, nemli ortamlarda ve çorak yerler yetişen bir bitkidir. 5-8 aylarda çiçeklenir (Gleason, 1991) (Pojar, 1994) (Douglas G. M., 1999) (Kıran, 2006).

4.21.4. Kimyasal bileşenleri

Çeşitli yabani yenilebilir bitkilerin proksimal analizleri sonucunda birçok bileşene sahip oldukları literatürde yer almaktadır. Kuzu kulağı bitkisi için kimyasal kompozisyonunun tespitinde yapılan proksimal analiz sonucu Tablo 18’de verilmiştir.

Tablo 18 Kuzu Kulağı Bitkisinin Kimyasal Bileşenleri (Pinela, 2017).

Bileşen	Miktar (g, %)
Nem	89.1
Protein	0.9
Yağ	0.26
Karbonhidrat	8.6
Kül	1.2
Diyetsel lif	-
Enerji	40 kcal
Total	100,06 + 40 kcal

4.21.4. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler

Kuzukulağı bitkisi genellikle zayıf toprak içeriğine sahip çayırlar, meralar, atık bölgeleri, budanan ormanlar ve yol kenarlarında yetişmektedir (Fowler, 1981) (Stopps, 2011). Kuzukulağı bitkisi Avrupa ve Güneydoğu Asya’da yaygın olarak yetişen yerel bitkilerdendir. Ama kuzu kulağı bitkisi yetiştiriciliği yaygın olarak 70 ülkede birçok tarım bölgesinde yapıldığı (Güney Amerika ve Afrika’nın ekvatorial iklim bölgeleri dışında) bilinmektedir (Holm, 1997). Bu ülkelerden bazıları; Ermenistan, Azerbaycan, Çin, Hindistan, İran, Japonya, Kazakistan, Suriye vb. Asya bölgesi; Cezayir, Fas, Gana vb. Afrika’dan; Slovenya, Romanya, İtalya, Fransa, Belçika vb. birçok ülke Avrupa’dan ve Kuzey-Güney Amerika’dan birçok eyalette kuzukulağı bitkisi yetişmektedir. Ülkemizde ise başta Anadolu bölgesinde yaygın olmak üzere İç Anadolu, Ege ile Akdeniz bölgelerinde de sıkça görülmektedir (Ertaş, 2013).

4.21.5. Sebze olarak değerlendirme şekli

Yaprakları ve taze gövdeleri çiğ olarak roka gibi, salatalarda, börek içinde, karışık kavurmalarda ve pirinç yemeklerinde tüketilmektedir. Ayrıca çorbası da yapılır (Tan & Taşkın, 2009) (İnaltong T. , Türkiye'nin otları., 2015).

4.21.6. Sağlık faydaları

Kuzukulağı bitkisinin sağlık açısından çeşitli faydaları mevcuttur. Yaprakları çiğ olarak tüketildiğinde tansiyonu ve kan şekeri düzenlemektedir (Davis, 1965-1985) (Karabaş, 2016). İçeriğinde antrakinon olduğu için idrar yolları rahatsızlıkları ve böbrek fonksiyonlarına iyi gelmektedir. Yaprakları ise çeşitli cilt yanıklarına ve şişliklere iyi gelmektedir (Baytop T. , Türkiye’de Bitkilerle Tedavi, 1999) (Tabata, ‘Traditional medicine in Turkey III. Folk Medicine in East Anatolia, 1994). Aynı şekilde hemoroid tedavisinde ve çibanları iyileştirmede etkili olduğu literatürde yer almaktadır. Kökleri de ayrıca ateş düşürmede ve safra söktürmede yardımcı olur (Zeybek, Farmasötik Botanik (3. baskı), 2002).

Morfolojisinde belirtildiği gibi yapraklarının ekşi olduğu kuzukulağı türünde yapraklarında A, B ve C vitamini ile potasyum elementi bulunmaktadır. Aynı zamanda çeşitli ekstraktlarının

antimikrobiyal, antibakteriyel ve antiviral etkilere sahip olduğu birtakım deneysel çalışmalarda gözlemlenmiştir (Ilçım, 1998) (Dornberger, 1982).

4.21.7. Yemeklerde kullanımı

Ekşi lezzetleriyle çeşitli salatalarda tüketilmektedir. Bir tarifi aşağıdaki gibidir:

Malzemeler: 1 bağ kuzu kulağı, 2 çorba kaşığı zeytinyağı, tuz

Yapılışı: Kuzu kulağı ayıklanır ve yıkanır. Yağ ve tuz eklenerek tüketilir (Şekil 42) (Gürol, 2016) (Karabaş, 2016).



Resim 43 Kuzukulağı Salatası

4.22. Labada (Rumex Patientia L.)

Rumex familyasındaki birçok çeşit arasından Rumex patientia türünden olan labada bitkisi sıkça kullanılan yenilebilir yabancı otlardan biridir (Resim 44).



Resim 44 Rumex Patientia L. (LABADA, 2017) (Demirel S. , 2016)

4.22.1. Familya

Polygonaceae (Süleyman, 1999)

4.22.2. Kullanılan diğer isimler

Efelek, efelik, evelik, develik.

4.22.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi

Rumex patientia türlerinin gövde uzunlukları 80-100 cm'e kadar ulaşmaktadır ve ayrıca düz ve oluklarıyla beraber kalındır. Alt yaprakları oval ve 20-30 cm uzunluğuna 8-10cm genişliğe, üst yapraklar ise mızrak şeklindedir. Çiçekleri halka şeklinde, ve her bir halka 10-15 adet açık kahverengi çiçeğe sahiptir (Ramesh, 2013).

Çok yıllık bir bitkidir. Hazirandan temmuz ayına kadar çiçeklenme sürecidir, Ağustos ayında ise meyve açar. Çiçekler yeşilimsi renkte ve hermafrodittir ve rüzgar yardımıyla tozlaşır. Genellikle yüksek çamur ağırlıklı topraklarda yetişir ama kumlu, balçıklı topraklarda da büyüebilmektedir. Dere kenarlarında ve sulak çayırlarda tarla ve yol kenarlarında yayılış gösterir. pH'I asidik, bazik veya alkalın olan topraklara uyum sağlar. Yarı gölgeli veya aydınlık bölgelerde yetişir. Çoğunlukla nemli toprakları sever (<http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=chrysanthemum+segetum>, 2012).

4.22.4. Kimyasal bileşenleri

Mineral ve metabolit varlıklarının saptanması için nutrient analizinin birçok bitkide yapıldığı bir çalışmada *Rumex Patientia* bitkisinin kimyasal bileşeni aşağıdaki gibidir (Tablo 19) (Ullah, 2017):

Tablo 19 Labada Otu Bitkisinin Proksimal Analizi (Ullah, 2017).

Bileşen	Miktar (g,%)
Nem	3.20
Protein	24.44
Total Yağ	6.08
Kül	24.28
Karbonhidrat	32.22
Lif	9.80
Enerji	299.59 (kcal)
Total	100,02 + 200,59 kcal

4.22.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler

R.patientia bitki türü dünyada birçok bölgede yetişmektedir. Bunlar Afrika kıtasından Libya, Fas ve Güney Afrika; Asya kıtası ılıman iklim bölgelerinden Azerbaycan, Gürcistan, İsrail, Kazakistan vb; Asya kıtası tropikal bölgesinden Hindistan; Avustralya, Avrupa kıtasından Danimarka, Estonya, Finlandiya, Fransa, Almanya, Macaristan, Polonya, Rusya, Ukrayna, Yugoslavya vb. birçok bölgede yetiştiği görülmüştür (Hall, 1994).

Ülkemizde ise başta yaygın olarak Anadolu bölgesinde yetiştirilmekte ve ardından Ege bölgesinde yetiştiği gözlemlenmektedir (Tunçgenç, 2008).

4.22.6. Sebze olarak değerlendirme şekli

Değişik şekillerde yemeği yapıldığı gibi, karışık kavurmalarda ve böreklerde kullanılır. Yaprakları sarma yapılıdır. Çorba ve pilavlarda tüketilmektedir (İnaltong T. , Türkiye'nin otları., 2015). Ayrıca Giritli Türkler kıymalı sarmalarında labada bitkisini sıkça tüketmektedir (Karaca, 2015).

4.22.7. Sağlığa faydaları

Kültürü yapılmayan ve geleneksel olarak yaprakları tüketilen bitkinin C vitamini yönünden zengin bir yapıya sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bitkinin umut verici antioksidan özellikleri olduğu ortaya konulmuş olup, söz konusu özelliklerin, içeriğindeki yüksek seviyede bulunan fenolik bileşenler ve flavanoidlerden kaynaklandığı belirtilmektedir (Morales, ve diğerleri, 2014). Bir diğer çalışmada yine bitkinin yüksek oranda C vitamini içerdiği belirtilmiştir (Molina, ve diğerleri, 2014).

Bitkinin geleneksel tıp için kök ve gövde kısımları da kullanılmaktadır. Literatürde yer alan çalışmalara göre antihiperlipidemik, antihiperlipidemik ve antiinflamatuvar özellikleri olduğu saptandığı görülmüştür (Rao, 2011). Fare ve tavşanların üzerinde yapılan bitki köklerinin sulu ekstraksiyonunun aneljezik ve antipiretik etki gösterdiği gözlemlenmiştir.

Aynı zamanda sindirim sistemi fonksiyonunu da düzenlemektedir. Kuvvetlendirici, kan temizleyici etkisi vardır. Çıbanları olgunlaştırmak için de kullanılır yanı sıra ekzema yaralarında iyileştirici etki göstermektedir (Karaca, 2015).

4.22.8. Yemeklerde kullanımı

Özellikle Doğu Anadolu bölgesinde çeşitli yörelerde çorba ve yemeklerde sıkça kullanılan labada bitkisi ile yapılan bir yemek tarifi aşağıdaki gibidir:

Malzemeler: 1 bağ labada, 1 bağ ebegümeci, 1 bağ havuç otu, 1 bağ gelincik, 2 adet kuru soğan, 3 adet domates, 3 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz

Yapılışı: Otları ayıklayıp yıkayın ve el yordamı ile doğrayın. Soğanı yemeklik doğrayıp zeytinyağında çevirin. İçinde kabuklarını soyup doğradığımız domatesleri ilave edin. Doğradığımız otları tencereye ilave edip tuzunu ekleyin. 1 çay bardağı kadar su ile kısık ateşte pişirin (Resim 45) (Çınar Ü. , 2016).



Resim 45 Karişik Ot Yemeği (*KARIŞIK OT YEMEĞİ*, 2017)

4.23. Semizotu (*Portulaca Oleracea* L.)

Lezzetiyle ve tıbbi açıdan faydalarıyla sıkça yöresel halk tarafından tüketilen bir diğer yabancı to semizotudur (Resim 46).



Resim 46 *Portulaca Oleracea* L. (*SEMİZOTU*, 2017) (*Deniz*, 2016) (*Aydın*, 2016) (*Çakır M.*, 2016) (*Güngün*, 2016)

4.23.1. Familya

Portulacaceae (Rashed, 2003)

4.23.2. Kullanılan diğer isimler

Semizlik, deli semizotu, soğukluk, pırpırım, tohmegan, cibille, çilbirotu, elmelik, parpar, perper, perpertiken, sovuğluk, perpin (Halıcı, 2016)

4.23.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi

Semizotu tek yıllık bir bitkidir. Bitki gövdesi silindir şeklinde olup 30cm uzunluğu, 2-3mm çapta, yeşil veya kırmızı, düzgün, dağınık dallanma gösteren şekilde gelişmektedir. Yaprakları; alternat, düz, besli, farklı şekillerde, obovat, 1-5cm uzunluğu, geniş ve

çentikli, yüzeyi mumsu gibi bir özelliklerde bir yapıya sahiptir. Genellikle yumurtadan spatula şeklinde kadar çeşitli şekillerde gelişmektedir. Sapları 5-30mm uzunluğunda veya daha kısa saplıdır. Rengi yeşildir veya kırmızıya çalan tonla yeşil rengindedir. Diğer yandan çenekleri yumurta şeklindeki oblong, tüysüz, etli yapraklı, 2-5mm uzunluğunda ve bazen kırmızıya çalan renktedir.

Çiçeklenme periyodu Mayıs-Eylül ayı arasındadır. Çiçekler tek veya salkım şekilde gövdeden 2-5 arası uçtan çıkmaktadır. Çiçekler turuncu, sarı, mor veya beyaz, pembe renkte 5'er adet taç yapraklarını bulundurur. Genellikle sıcak ve güneşli günlerde, sabah ortasından erken öğle vakitlerine kadar açmaktadır. Meyveleri yumurta şeklinde kapsül gibi, genelde 4-8 mm uzunluğundadır. Tohumları küçük, 1mm çaptan daha kısa çapta, düz, yumurta şeklinde ve kahverenginden siyaha kadarki tonlarda ve sayıca fazla sayıda üretilmektedir (Uddin K. J., 2014).

4.23.4. Kimyasal bileşenleri

Semizotu içerdiği bileşenleri ile birlikte gıda ve geleneksel tıbbi alanda birçok bölgede sıkça tüketilmektedir. Bitkinin yapraklarının farklı tuz seviyelerindeki ekstraktlarının proksimal bileşimi Tablo 20'de verilmiştir (Uddin K. J., 2012).

Tablo 20 Semizotunun Proksimal Analizi (Uddin K. J., 2012).

Bileşen	Miktar (% DW* (g))
Nem	91.6 ± 0.4
Protein	16.3 ± 0.6
Kül	10.5 ± 0.6
Karbonhidrat	67.2 ± 1.9
Total	185,6

*DW: dry weight

4.23.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler

Ekilmiş sahalarda ve denize yakın çorak yerlerde, bahçeler, üzüm bağları, ekin alanları, peyzajlı alanlar ve yol kenarlarında yeteri kadar yetişir (Uddin K. J., 2014). Yeryüzünde semizotu çok miktarda yetişen ve yetiştiriciliği yapılan bir bitkidir. Tarihte Roma İmparatorluğu zamanında yaygın şekilde tüketilen bir bitki olmuştur. Bitkinin tam çıktığı merkezi bilinmemektedir fakat varlığı 4000 yıl öncesinden tespit edilmiştir. Ama literatüre göre İran, Güney Rusya, Himalaya Dağları ve Anadolu anavatanı olarak yer almaktadır (Ceylan, 2000).

Gövdenin ve yapraklarının besili, lezzetli olmasıyla beraber Orta Asya'da ve Hindistan'da çöl iklim bölgelerine adaptasyonu sonucu kaynağın buralardan olduğu öngörülmektedir. Avrupa, Afrika, Kuzey Amerika, Avustralya ve Asya'da er kıtada da ve birçok ülkede semizotunun

yetişmektedir (Rashed, 2003). Türkiye’de fazla miktarda yetiştirilmekte olan bir bitkidir. Başta Ege Bölgesi olmak üzere Akdeniz, Karadeniz Doğu ve Güney Doğu Anadolu bölgelerinde sıklıa yetişmektedir (Güngören, 2017).

4.23.6. Sebze olarak değerlendirme şekli

Gövde ve yaprakları Kavurma, iğ salata, yoğurtlu salata, haşlama, cacıkta kullanılır. Ispanak gibi pirinçli veya bulgurlu yemeği yapılır (Tan & Taşkın, 2009). Ayrıca bitki çiğ olarak salatada, turşu yapımında ve ayrıca tohumları çekilip una katılması için sıklıa tketlenmektedir (İnaltong T. , Türkiye'nin otları., 2015).

4.23.7. Sağlığa faydaları

Semizotu literatürde sıklıkla araştırılan bitkiler arasında yer almaktadır. Yayıldığı yöreye göre farklılık gösterse de içeriğinde betakaroten, askorbik asit, alfa-linoleik, katekolamin, fenolik asit ve flavonoid gibi bileşenler belirlenmiştir (Liu L. H.-F.-Q., 2000). Çin’de yapılan bir araştırmada kurutulmuş ve taze semizotu bitkisinin, hipoglisemik ve antioksidan aktivitelere analiz edilmiştir. Çin’de bu özelliğinden dolayı ayrıca çay olarak da semizotu tketlenmektedir. Araştırmada taze semizotunun kurutulmuş semizotuna kıyasla yüksek oranda katekolamin, fenolik ve flavonoid gibi önemli bileşenleri içerdiği tespit edilmiştir. Ayrıca taze semizotu, içerdiği bu maddeler nedeniyle kurutulmuş semizotu oranla daha yüksek hipoglisemik etki göstermektedir (Gu, ve diğerleri, 2015). Ayrıca yoğun olarak vitamin ve Omega 3 içeren bitki, Dünya Sağlık rgt (WHO) tarafından tıbbi alanda en çok kullanılan otlardan birisi olarak nitelendirilmiş olup, küresel ilaç ismini almıştır (Dweck, 2001).

Semizotu bitkisi aynı zamanda Vitamin A içerdiği için antioksidan etkiye sahiptir. Ayrıca vitamin B ve C; riboflavin, niyasin, piridoksin gibi kompleks vitamin içermektedir. Potasyum, magnezyum, kalsiyum, fosfor ve demir gibi önemli besinsel mineralleri yüksek miktarda yapısında barındırmaktadır (Uddin K. J., 2012).

Tüm yeşil taze yenilebilir yabani otlardan omega-3-yağ asidi miktarı en fazla olan semizotu bitkisidir. Böylece vücutta trigliserit ve kolesterolü düşürerek, yararlı olan lipoproteinleri yüksek miktarda tutmayı sağlar. Bu özelliği sayesinde çeşitli damar hastalıklarında da olumlu etkisi gözlemlenmiştir (Liu L. H., 2000). Yüksek kolesterol ve kaloriye sahip olan balık yağına göre semizotunun daha fazla avantajlı olduğu görülmüştür. İçeriğinde bulunan omega-s-yağ asidiyle birlikte kardiyovasküler, kanser ve birçok kronik hastalıkların başlangıcında önleyici etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Omara-Alwala, 1991).

4.23.8. Yemeklerde kullanımı

Yapısındaki lezzetiyle birçok yemek ve salatalarla birlikte birçok sofrada yerini tutan semizotunun kullanıldığı bir tarif aşağıdaki gibidir:

Malzemeler: 1 bağ kurutulmuş semizotu, 250gr yoğurt, 1 diş sarımsak, tuz

Yapılışı: Semizotu yıkanır. Daha sonra ince ince doğranır. Yaz aylarında gölge bir yerde altına ince bir bez açılarak kurutulur. Yazdan kurutulmuş semizotu kaynar suda haşlanır. Süzülüp suyunu iyice sıktıktan sonra üzerine sarımsaklı yoğurtla servis edilir (Resim 47) (Deniz, 2016).



Resim 47 Yoğurtlama (YOĞURTLAMA, 2017)

4.24. Sığır Dili (Anchusa Undulata)

Sığır dili bitkisi birçok ülkede ve aynı zamanda ülkemizde de çoğunlukla yetişen, çiçekleriyle hoş bir görünüme sahip olan yenilebilir yabani otlardan biridir (Resim 48).



Resim 48 Anchusa Undulata (SİĞİR DİLİ, 2017) (Açar, 2016) (Aydın, 2016) (Özkan, 2016) (Yalazı, 2016) (Yaman, 2016) (Demirel S. , 2016)

4.24.1. Familya

Boraginaceae (Selvi, Floral Biometrics of the *Anchusa undulata* L. group (Boraginaceae) from the central-eastern Mediterranean', 1998)

4.24.2. Kullanılan diğer isimler

Dana burnu, benekli ot, sığırdili, koyun dili, hodan

4.24.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi

İki ya da çok yıllık, 15-40 cm boyunda, yatık ya da dik gövdeli, yapraklar mızraksı ya da eliptik ve dalgalı-dişli, çiçekler menekşe-koyu mor arasındadır. Mart-Mayıs ayları arasında karaçam ormanlarında kumullarda ve boş arazilerde yetişir. Kızılçam ormanları, kumullar, çorak gibi alanlarda yayılış gösterir. 3-5. aylarda çiçeklenir.

Gövdenin dallanması üst kısımdan başlar. Alt yapraklar alternat şekilde, sapsız veya alt kısa saplı, uzun ve mızrağımsı şekildedir. Yaprak yüzeyleri düzgün, az tüylü ve geniş yüzeylidir. Çiçeklenme salkım şeklinde oluşmaktadır. Bitki üzerinde 10'dan fazla çiçek gelişmektedir. Çiçek sapsız ve ayrıca pedikülleri çanak kadar uzun veya daha kısadır. Çanak yaprakları 0,5-1,1 cm uzunluğundadır. Taç yaprakları mavi, mor veya pembe renktedir ve aynı zamanda pürüzsüz yüzeye sahiptir (El-Gazzar, 2015).

4.24.4. Kimyasal bileşenleri

Sığır dili bitkisinin fenolik bileşenlerinin araştırıldığı bir çalışmada, air-dried yöntemiyle kurutulan metanol ekstraktından elde edilen bileşenler Tablo 21'de yer almaktadır (Zengin G. S., 2015).

Tablo 21 Sığır Dili Bitkisinin Metanol Ekstraktı Proksimal Analizi (Zengin G. S., 2015).

Bileşen	Miktar (mg/g ekstrakt)
Gallik asit	nd*
Protokateşik asit	0.22±0.004
Katehin	1.25±0.06
p-hidroksibenzoik asit	0.84±0.01
Klorojenik asit	nd
Kafeik asit	0.49±0.01
Epikatehin asit	nd
Şiringik asit	nd
Vanilin	0.06±0.003
p-kumarik asit	0.08±0.002
Ferulik asit	0.04±0.001
Benzoik asit	3.60±0.05
Rutin	2.57±0.03
Naringin	nd
Hesperidin	nd
Rosmarinik asit	5.48±0.09

Sinnamik asit	0.04±0.001
Kueretin	0.08±0.005
Naringenin	nd
Kamferol	nd
Apigenin	0.01±0.002
Total	14,76

*nd= not determined

4.24.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler

Sığır dili bitkisi başta İberî Adaları olmak üzere Akdeniz havzası ülkelerinde Avrupa ve Asya'da yetişmektedir (Dresler, 2017). Özellikle İtalya, Yunanistan, Eritre, Cape Town (Güney Afrika) ve İsrail'de sıkça görülmektedir (Bacchetta, 2006) (Selvi, Floral Biometrics of the *Anchusa undulata* L. group (Boraginaceae) from the central-eastern Mediterranean', 1998). Ülkemizde ise Kuzey bölgesi, Batı-Güney ve Orta Anadolu bölgelerinde yetişmektedir. Örneğin; Ankara, Bursa, Denizli, Çanakkale, Hatay, İzmir, Samsun, Yozgat gibi şehirlerimizde görülmektedir (Tekin, 2007).

4.24.6. Sebze olarak değerlendirme şekli

Genellikle rozet döneminde taze yaprakları haşlama, ekşili haşlama, soğanlı kavurma, peynirle börek içi olarak ve diğer otlarla karışık kavurmada kullanılır. Omleti yapılır (Tan & Taşkın, 2009).

4.24.7. Sağlığa faydaları

Literatürde *Anchusa Undulata* türünün fenolik bileşenleriyle ilgili olarak çok az sayıda çalışma mevcuttur. Yapılan bir çalışma sonucuna göre sığır dili bitkisinin tohumlarında yağ asidi içeriği, ayrıca antioksidan ve enzim inhibe edici etkisi gözlemlenmiştir (Zengin G. S., 2015). Bir başka çalışmada da bitkinin metanol ekstraktında rosmarinik asit, benzoik asit ve rutin gibi fenolik bileşenlerin varlığı saptanmıştır ve bu yönüyle biyolojik olarak aktif bir rol oynayabileceği öngörülmektedir (Zengin G. S., 2015).

4.24.8. Yemeklerde kullanımı

Sığırdili bitkisi çeşitli yemeklerde, haşlamalar veya börek harçlarında kullanılmaktadır. Bitkinin kullanıldığı bir tarif aşağıdaki gibidir:

Malzemeler: 500gr Sığırdili otu, 1 orta boy soğan, 2 yumurta, 3 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz, karabiber

Yapılışı: Sığırdili ayıklanıp bol su ile yıkanır ve el yordamı ile doğranır. 5 - 10 dakika kaynar suda haşlanır ve süzülür. Aynı bir tavada yemeklik doğranmış soğan yağda kavrulur. Sığırdili içine katılarak kavurmaya devam edilir. Yumurtası kırılıp tuz ve karabiber ilave edilir (Resim 49) (Özkan, 2016).



Resim 49 Yumurtalı Sığırdili Kavurması (*YUMURTALI SIĞIR DİLİ KAVURMASI, 2017*)

4.25. Sirken Otu (Chenopodium Album L.)

Üzümü andıran çiçekleriyle hoş bir görünümü sahip olan *Chenopodium Album* türünden olan yenilebilir yabani otlardan biri de sirken otudur (Resim 50).



Resim 50 *Chenopodium Album L.* (*SİRKEN OTU, 2017*) (Berk, 2016)

4.25.1. Familya

Chenopodiaceae

Ayrıca, diğer **Chenopodium** türleri de kullanılıyor (Nahar, 2005).

4.25.2. Kullanılan diğer isimler

Sirgen, tellice, telce, tel pancarı, yabani ıspanak, ak pazı, ak kazayağı (Batı Karadeniz’de ivrince, ivlince, kelebek otu)

4.25.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi

Hububat alanlarında, sebze, bağ ve meyve bahçelerinde, çayırılık alanlarda ve döküntü alanlarda çok yaygın olarak yetişen, kozmopolit, tek yıllık, otsu bir bitkidir. Çiçekler genelde küme halinde gelişmektedir ve gövde başlarında veya yaprak-dal arası köşelerden olgunlaşmaktadır. Göze çarpmayan çiçekler küçük, yeşilimsi ve taç yapraksızdır. Genellikle

Mayıs-Eylül arası çiçeklenme süresidir. Meyveleri siyah, parlak, düz ve 1,0-1,5 mm ince kalınlıkta bir örtüyle çevrilidir (Douglas G. W., 1998).

Bitkinin yaprakları bütün kenardan yarıklı şekillere kadar dişli veya loblu çeşitlilik göstermektedir (BC Ministry of Agriculture and Fisheries, 1987). Etlı yapraklı yapısı ile yaprakları alternat, saplı ve 3-10 cm uzunluğundadır. Yaprakların alt kısmı solgun veya mora çalan renktedir. Ayrıca grimsi, un gibi pariküllerin varlığıyla sürtünebilme özelliği mevcuttur. Gövde ise çok dallı, 0.2-2.0 m uzunluğundadır. Oluklu gövdesi mavimsidir ve yaş ilerledikçe kırmızı veya morumsu lekeli yapıya bürünmektedir. Kökleri de kısa, çok dallı kazık köktür (Royer, 1999).

4.25.4. Kimyasal bileşenleri

Metabolik bileşenleri yönünden zengin ve biyolojik aktiviteye sahip olan sirkenotunun proksimal analiz sonucu Tablo 22’de verilmiştir (Poonia, *Chenopodium album* Linn: review of nutritive value and biological properties’, 2015).

Tablo 22 Sirken Otuunun Proksimal Analizi (*Poonia, Chenopodium album* Linn: review of nutritive value and biological properties’, 2015).

Bileşen	Miktar (% / 100 g)
Nem	87.5
Ham protein	3.7
Kül	2.07
Ham yağ	1.16
Ham lif	0.81
Karbonhidrat	5.36
Total	100,6

4.25.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler

Sirken otu birçok değişken çevre koşuluna uyum sağlayabilmektedir. Diğer yandan güneş ışığı, iyi neme sahip toprakları tercihidir. Kumlu ve çakıllı topraklar da verimli anlamda yetiştiği topraklardır. Yeryüzünde birçok ülkede yetişen sirken otu bitkisi Avustralya, Güney Afrika, Avrupa, Hindistan, Kanada ve Kuzey Amerika’da daha sık rastlanmaktadır (A Guide to Weeds in British Columbia, 2012) (Poonia, ‘Chenopodium album Linn: review of nutritive value and biological properties’, 2015) (Choudhary, 2018). Ülkemizde ise Ege, Akdeniz ve Anadolu bölgesinde yetişmektedir.

4.25.6. Sebze olarak değerlendirme şekli

Taze yaprakları ve sürgünlerinin haşlayıp ekşili salatası, kavurması, karışık (yeşil soğan, ısırgan, labada ile yumurtalı) kavurması, böreği yapılır. Ispanak gibi bulgurlu veya pirinçli pişirilir (Tan & Taşkın, 2009).

4.25.7. Sağlığa faydaları

Sirken otu, önemli oranda enerji ve protein içermektedir. Bu nedenle tıbbi olarak kullanılması yönünde araştırmalar bulunmaktadır (Ahmed, Hanif, & İftkhar, 2013).

Yapılan çalışmalarda, bitkinin fitokimyasal bileşenleri, antioksidan aktivitesi ve antimikrobiyal etkisi incelenmiştir. Bitkinin içeriğinde, tanen, saponin, alkaloitler, protien ve glycoside gibi kimyasallar tespit edilmiştir. Ayrıca fenolik ve flavonoid bileşikler açısından da yüksek değerlere sahip olan bitkinin hem antioksidan aktivitesi açısından, hem de antimikrobiyel etkisi nedeniyle bir takım rahatsızlıklarda kullanılabilceği önerilmektedir. (Ahmed, Hanif, & İftkhar, 2013).

Sirken bitkisi Hindistan'da bazı yörelerde diyetlerde tüketilmektedir. Ayrıca antihelmintik (solucan düşürücü), antienflamatuar, antiromatizmal, kontraseptif, laksatif gibi özellikleriyle birtakım hastalıklarda pozitif etkiye sahip olduğu literatürde yer almaktadır (Choudhary, 2018). Diğer yandan sirken bitkisi protein, antioksidan ve vitamin A ve C içermektedir. Ayrıca potasyum, çinko, kalsiyum ve aminoasit bakımından da zengindir. Dolayısıyla birçok ülkede bu bitkinin çeşitli kısımları tüketilmektedir (Kumar P. & Kumar, 2015).

4.25.8. Yemeklerde kullanımı

Çeşitli şekilde yemek ve salatalarda diğer yenilebilir otlar gibi tüketilen sirken otunun kullanıldığı bir yemek tarifi aşağıdaki gibidir:

Malzemeler: 500gr sirken otu, 500gr hardal otu, 500gr istifno, 250gr kabak çiçeği, 250gr kabak yaprağı, 250gr domates yaprağı, 250gr biber yaprağı, 250gr börölce yaprağı, 250gr fasulye yaprağı, 1 bağ maydanoz, 1 bağ dereotu, 500gr patlıcan, 500gr kabak, 500gr patates, 500gr biber, 500gr taze fasulye, 500gr domates, 1 kg kuru soğan, 1 baş sarımsak, 500gr mısır, 1 çay bardağı zeytinyağı, 1 yemek kaşığı tuz

Yapılışı: Derin bir tencerede en alta mısırlar dizilir. Kuru soğan ay şeklinde doğranır. Sebzeler küp küp doğranır. Otlar ayıklanır, temizlenir ve el yordamı ile doğranır. Mısırların üzerine bir kat karışık ot dizilir. Onun üzerine bir kat küp doğranmış sebze dizilir. Onun üzerine domates, soğan ve sarımsak dizilir. Bu işlem iki sefer daha tekrarlanır. Yağı ve tuzu verilip kısık ateşte kendi suyuyla pişirilir (Resim 51) (Berk, 2016).



Resim 51 Çipohorta (*ÇİPOHORTA*, 2017)

4.26. Şevketi Bostan (*Scolymus Hispanicus* L.)

Önemli bir yere sahip olan sarı renkli çiçekleriyle güzel görünümüne sahip şevketi bostan bitkisi de sıkça tüketilen bir yabancı yenilebilir bitkidir (Resim 52).



Resim 52 *Scolymus Hispanicus* L. (*ŞEVKETİ BOSTAN*, 2017) (*Berk*, 2016) (*Çakır M.*, 2016) (*Acar*, 2016) (*Yaman*, 2016) (*Karabaş*, 2016)

4.26.1. Familya

Asteraceae = syn. Compositae (Sarı, 2011)

4.26.2. Kullanılan diğer isimler

Altın diken, diken otu, akkız, sütlü diken, süt diken, Güzel Hisar diken (Tan A. A., 2017)

4.26.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi

Dikenli ve sütlü bir bitki özüne sahip olan şevket bostan bitkisi 2 yılıktan çok yıllığa kadar çeşitli varyasyonlarda mevcuttur. Çiçek başları sarı renklidir ve 1-2.5 m'e kadar bitki uzayabilmektedir. Çiçekler gövde ucunda sarı renklidir. Nemli alanlar yol kenarları, nadas alanlarında yayılış gösterir. Hayvanların otlatıldığı arazilerde bulunması tehlikelidir. İlk yıl boyunca bazal rozetleri oluşmaktadır ve yaprakları çeşitli şekildedir. Yaprakları tüylü dokuda, iğneli ve 30 cm'e kadar kısa ve parlak saplarıyla boylanabilmektedir. Bitki gövdesi; dikenli, sert, fazlaca dallı ve en üst kısma yakındır. Bitki yaprakları seyrek olarak tüylüdür ve özellikle

yaprağın orta damarı alt kısım yüzeyinde yer alır. Yapraklar solgun yeşil renkteki damarlara sahiptir ve alternat, koyu yeşildir (Johnston, 1970).

Bitki kazık kökü 8 cm çap ve 60 cm uzunluğa kadar boylanabilmektedir. Ayrıca yazın toprak üstünde olgunlaşmaya başlar ve sonbaharda yeni rozet yapraklar oluşturur. Korollar 5 lobludur. Reseptakulumları uzun, geniş bir yapıyla kaplıdır. Bu yapı aynı zamanda meyveleri de sarmaktadır. Sert kabuklu meyveler düz, biraz basık, 3-5 mm uzunlukta, sarımsı-kahverengindedir. Papus 2 veya 4 tüyden oluşmakta ve aynı zamanda rijit, farklı ve kışın dökülmektedir (Parsons, 1992).

4.26.4. Kimyasal bileşenleri

Şevketi bostan bitkisi diğer yenilebilir yabancı otlar gibi önemli fenolik bileşenleri sahiptir. Ek olarak lif, protein gibi majör komponentleri barındıran şevketi bostan bitkisinin literatürde yer alan bir çalışmada metanol ekstraksiyonundan elde edilen proksimal analiz sonucu Tablo 23'te verilmiştir (Altınar, 2016).

Tablo 23 Şevketi Bostan Bitkisi Proksimal Analizi (Altınar, 2016).

Bileşen	Miktar (% / 100 g)
Nem	70.00±5.2
Protein	2.35±0.2
Kül	8.03±0.8
Yağ	0.18±0.1
Total diyetsel lif	15.14±0.2
Total	95,7

4.26.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler

Ilımlı ve yağmurlu dönemler bitkinin büyüdüğü dönemlerdir. Sıcak ve kuru yaz ayları da tohumların olgunlaştığı zamandır. Bitki genellikle çok yüksek rakımlarda yaşayamaz, çoğunlukla 600 m altı çok uygun rakımdır ve seyrek olarak 900-1000 m rakımda da büyüdüğü gözlemlenmiştir (Çiçek F., 2010). Dünyadaki genel dağılımı; Güney Avrupa, Kuzey Afrika, Asya bölgesi, Kanarya Adaları, Crimea, Kafkasya (denize yakın bölgeler) şeklinde geniş bölgelerde yetişmektedir. Aynı zamanda Akdeniz bölgesi ülkeleri olarak; Portekiz, Fas, Fransa, İtalya, Kıbrıs, Yunanistan ve Türkiye'de sıkça görülmektedir (Polo, 2009). Ülkemizde ise şevketi bostan bitkisi başta Ege bölgesi olmak üzere, Akdeniz, Karadeniz, Orta Anadolu ve Marmara bölgelerinde yetişmektedir (Öğretmen, Determination of Different Seed Germination Applications on *Scolymus hispanicus*, 2014).

4.26.6. Sebze olarak değerlendirme şekli

Toplanıp dikenli yapraklar sıyrılarak ve/veya kökleri temizlenerek haşlanarak ekşili ya da yoğurtlu salatası, kuzu etli, nohutlu, salçalı veya salçasız yemeği, soğanlı ve salçalı kavurması, zeytinyağlı yemeği yapılır (Tan & Taşkın, 2009).

4.26.7. Sađlđđaya faydaları

Şevketi bostan üzerine yapılan araştırmalarda bitkinin, fenolik bileşenleri ile antioksidan özellikleri barındırdığı ortaya konulmaktadır. Şevketi bostanın ayrıca geleneksel kültürlerde de tıbbi amaçlı kullanıldığı belirtilmektedir (Soltani & Khayatcashani, 2015). Kökünün kansere iyi geldiği söylenmekte (Karabaş, 2016). Kansere iyi gelir (Karabaş, 2016).

Ek olarak şevketi bostan bitkisi diüretik, depuratif, sindirimi düzenleyen, koleretik özelliklere sahiptir. Bu özellikleriyle beraber bilimsel tarımla ilgili de çeşitli çalışmalar yapılması için uygun bir bitkidir (Ugurlu, 2008).

4.26.8. Yemeklerde kullanımı

Bitkinin köklerinin kızartılmasıyla yumurtalı yemeği, haşlanıp veya ızgarada pişirilip zeytinyağıyla hazırlanabilen salataları gibi çeşitli şekillerde şevketi bostan bitkisinin kullanıldığı bir yemek tarifi aşağıdaki gibidir:

Malzemeler: 1 kg oğlak eti, 2 bağ taze Şevketi Bostan, 1 adet kuru soğan, 2 yemek kaşığı zeytinyağı, ½ limon suyu, 1 yemek kaşığı un, 3 su bardağı su, tuz.

Yapılışı: Şevketi Bostan ayıklanır ve iyice yıkanır. Diğer tarafta oğlak eti kuşbaşı doğranır. Yağda kavrulur. Bu sırada yemeklik doğranmış soğan eklenir. Kaynar su eklenip Şevketi Bostan tencereye atılır. Ayrı bir yerde un ile ½ su bardağı su karıştırılır ve ½ limon suyu ilave edilir. Bu terbiye yemeğe ilave edilir. Bir iki taşım kaynattıktan sonra ocak kapatılır (Resim 53) (Berk, 2016).



Resim 53 Oğlak Etlı Şevketi Bostan (*OĞLAK ETLİ ŞEVKETİ BOSTAN*, 2017)

4.27. Tatlı Sarmaşık (*Asparagus Acutifolius* L.)

Yabani kuşkonmaz olarak birçok bölgede isimlendirilen tatlı sarmaşık bitkisi önemli spesifik özelliklere sahip yabani yenilebilir otlardan biridir (Resim 54).



Resim 54 *Asparagus Acutifolius* L. (TATLI SARMAŞIK, 2017) (Nasır, 2016) (Deniz, 2016) (Eğilmez, 2016) (Kahraman N. , 2016) (Gürol, 2016)

4.27.1. Familya

Liliaceae (Sica, 2005)

4.27.2. Kullanılan diğer isimler

Diken ucu, diken otu, tilki, tilki kuyruğu, tilkişan, yelmük, çoban çırası, çoban ekmeği, izmiye, izbinya, kırgınotu, kedirgen, keldirgen, filiz, zalak, melevcan, heleş, müzlümek, melecane, merulcan, yabani kuşkonmaz, tırbışon, gıcırğan, özlemek filizi (Kültür, 2014).

4.27.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi

Çalılıklar içinde yaygın olup iğne şeklinde batıcı yapraklara sahip bir bitkidir. Gövde başlangıçta otsu daha sonra odunsu yapıda olup daha sonra gövde üzerindeki yaprakların yerini sivri uçlu ve 5-10 mm uzunluğunda dikenler alır. Çam korulukları, maki, tahrip edilmiş araziler, kıyılar, yol kenarlarında bulunur. Çiçeklenme zamanı 8-9. aylardır. Gelişim sürecinde 2m.'e kadar boylanabilen otsu bir bitkidir. Her ilkbaharda yeniden olgunlaşan bir rizomu (yer altı gövdesi) mevcuttur. Gövde üzerindeki her bir dallanma noktasında diken gibi alçak seviyede yaprakları vardır. Her bir boğumda yeşil renkte düz yapıda kladodlar bulunur. Bir boğumda 1-10 arası kladod mevcuttur. Aynı bitkilerde 6 petalla birlikte görünen çift eşeyli organlar her bir çan şeklindeki çiçekte vardır. Erkek organ 5-6 mm uzunluğunda ve sarı renkte, dişi organ 4 mm uzunluğunda ve sarımsı yeşil renktedir. Çiçek sapı 25 mm uzunluğundadır. Meyveleri böğürtlen görünümünde kırmızı rengine sahiptir (7-9 mm çaptadır). Meyveler genelde buruşuk ve kırılğan bir örtüyle kaplı olan 6 siyah tohumları barındırır (Iqbal, 2017).

4.27.4. Kimyasal bileşenleri

Aspaagus familyasından çeşitli türlerin kimyasal analizlerinin karşılaştırıldığı bir çalışmada proksimal analiz sonucu sunulan tatlı sarmaşık bitkisinin bileşenleri Tablo 24'te verilmiştir.

Tablo 24 Tatlı Sarmaşık Bitkisinin Proksimal Analizi (*Aberoumand, 2010*).

Bileşen	Miktar (% DW*,g)
Mineral içerik	10.7 ± 0.8
Ham protein	32.69 ± 0.27
Ham yağ	3.44 ± 0.5
Enerji (kcal/100g)	384.27 ± 5.31
Ham lif	18.5 ± 0.35
Karbonhidrat	34.67 ± 0.68
Total	100+384,27 kcal

*DW: dry weigh

4.27.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler

Tatlı sarmaşık çok yıllık otsu bir bitkidir. Tropikal ve sub-tropikal bölgelerde dağılım gösteren 150 çeşidi mevcuttur. Güney Afrika, Avrupa, Avustralya ve Asya kıtalarında yaygındır. Pakistan'da yaklaşık 14 çeşidi bulunmaktadır. Mısır'da da ayrıca yenilebilir ot ve geleneksel tıbbi amaçlı olarak eski tarihten beri tüketilmektedir (Ali SI, 2009). Akdeniz bölgesi ülkeleri, Balkanlar, Batı Sibirya, Doğu Avrupa, Hindistan, Japonya, Kuzey Çin, Cezayir, Amerika gibi birçok bölgee yetitirilmektedir (Girenko, 1974). Yabani kuşkonmaz bitkisi ülkemizde Marmara, Akdeniz ve Ege bölgesi ile Doğu ve Batı Anadolu bölgelerinde yetişmektedir (Sancaktaroğlu, 2011).

4.27.6. Sebze olarak değerlendirme şekli

Genç sürgün ve filizleri toplanarak kartlaşmış kısımları kırılarak atılır soğan ve körmene veya sarımsak ile kavrulur, yumurtalı, sade ya da yoğurtlu olarak hazırlanabilir. Acı sarmaşık (*Tamus communis*) ile karışık kavurması da yapılır (Tan & Taşkın, 2009).

4.27.7. Sağlığa faydaları

Tatlı sarmaşık, uluslararası literatürde sıklıkla araştırılan bitkiler arasında yer almaktadır. İtalya'da yapılan bir çalışmada tatlı sarmaşık otunun içeriğinde yoğun miktarda yağ, protein ve karbonhidrat tespit edilmiştir. Şeker açısından zengin olan bitkinin fruktoz miktarı önemli seviyededir. içeriğinde toplam fenol ve flavonoidler nedeniyle yüksek antioksidan aktivitesi ne sahiptir. Bu nedenle bitkinin hastalıklardan korunma noktasında düzenli olarak tüketimi önerilmektedir gıda endüstrisinde fonksiyonel gıdalar arasında yer alması gerektiği vurgulanmaktadır (Maro, ve diğerleri, 2013).

Tatlı sarmaşık bitkisi yapısında bulunan saponin ve fruktan bileşenleri sayesinde antitümör aktivitesinde önemli bir role sahiptir. Ayrıca diyare, konstipasyon, osteoporosis, obezite, kardiyovasküler, romatizma gibi rahatsızlıklarda riskleri düşürücü etkiye sahiptir (Sharma A. , 2015). Bitkinin meyveleri ve tohumları ayrıca; sivilceleri önleyici ve kan purifikasyonunda rol oynamaktadır. Farmakolojik olarak antikanser, antioksidant, antidisentrik, antienflamatuvar, antikoagülant aktiviteleri literatürde yer almaktadır (Lata, 2002). Bir başka çalışmada da bitkinin sulu ve etanollü ekstraksiyonunun antifungal ve antibakteriyel etki gösterdiği saptanmıştır (Akın, 1986) (Şener, 1988).

4.27.8. Yemeklerde kullanımı

Makarna sosları, sebzeli tartlar, çorba ve kavurmalarda çeşitli şekillerde tüketilen yabancı kuşkonmaz bitkisiyle yapılan bir kavurma tarifi aşağıdaki gibidir: (İnalton T. , Türkiye'nin otları., 2015):

Malzemeler: 1 bağ tatlı filiz, 2 yumurta, 3 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz

Yapılışı: Tatlı filiz yıkanır ve ayıklanır. El yordamı ile doğranır. 5-10 dakika kaynar suda haşlanır ve süzülür. Tavaya yağ eklenir. Filizler eklenip üzerine tuz atılır. En üste yumurta kırılır. Kapağı kapatılarak kısık ateşte pişirilir (Resim 55) (Kahraman G. , 2016).



Resim 55 Yumurtalı Tatlı Filiz Kavurması (*YUMURTALI TATLI FİLİZ KAVURMASI*, 2017)

4.28. Turp Otu (*Raphanus Raphanistrum* L.)

Çeşitli özellikleriye birçok bölgede tüketilen turp otu bitkisi önemli yere sahip yenilebilir yabancı otlardan biridir (Resim 56).



Resim 56 *Raphanus Raphanistrum* L. (TURP OTU, 2017) (Nasır, 2016) (Deniz, 2016) (Eğilmez, 2016) (Açar, 2016) (Karabaş, 2016) (Yetkin, 2016) (Güngün, 2016)

4.28.1. Familya

Brassicaceae = syn. Cruciferae (Sıralı, Turpgiller (Brassicaceae) familyasına ait bazı türlerin arıcılık açısından önemi', 2013)

4.28.2. Kullanılan diğer isimler

Eşek turpu (Kültür, 2014)

4.28.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi

Yol ve tarla kenarlarında, kırlarda, ekili ya da ekili olmayan alanlarda, yetişen tek yıllık otsu bir bitkidir. Gövde üzerinde oluşan yapraklar toprak sathına yayılmış rozet görünümündedir. Yapraklar, saplı ve derin loplu olup uçları yuvarlaktır ve tüylüdür. Çiçekler beyaz, pembe veya sarı renklidir. Nadas tarla, yol kenarları, çayırlar, ekili alan ve kumlu tarlalarda bulunur. 3-5 aylarda çiçeklenir. Turp otu 8-15 adet arası 10-25 mm petal uzunluklarıyla birlikte 10-20 mm'de tüysüz obkordat çenekler üretmektedir (Cheam, 1995). Büyüme sürecinde, alternat, temel yapraklarla beraber bazalrozet oluşturmaktadır (Ferrell, 2005). İlk gerçek yapraklar belirgin loblarla ayrılmaktadır ve bitki olgunlaşınca, dikenli tüylerle kaplı dallanmaları yükselmektedir. Gövdenin üst kısmı darlaşmaya başlar, kısılır ve bölünmez (Cheam, 1995). Işık alan bölgelerde ekim yapılacağı zaman sıcaklık artışı görüldüğünde erken ilkbahar veya

kışın sonlarına doğru sapa kalkma başlar. Turp otu kazıkköke sahiptir, nemli ortam stresine karşı bitkiyi canlı tutar ve yeniden gelişiminin sağlar (Cheam, 1995).

Çiçekleri; beyaz ve sarı baskın çiçeklerle birlikte genelde sarı, beyaz veya mor renktedir (Ferrell, 2005). Turp otu meyveleri sarımsı kahverenginde bitki olgunlaştığında segmentlerdeki tohumlar arasında sıkışmış şekilde bulunan silikulalara sahiptir. Aynı zamanda sarımsı kahverenginde oval şekilde tohumları mevcuttur (Cheam, 1995). Turp otu; bitkinin farklı sıcaklıklara ve çevre koşullarına uyum sağlayabilmesine yardımcı olan kalın silikulalara sahiptir. Çimlenme sürecinde gerekli minimum sıcaklık 5°C, maximum sıcaklık ise 35°C'dir (Cheam, 1995).

4.28.4. Kimyasal bileşenleri

İçerdiği metabolik bileşenleri ile gıdada sıkça tüketilen turp otunun kimyasal bileşenleri Tablo 25'te belirtilmiştir (George, 1981):

Tablo 25 Turp Otu Yapraklarının Kimyasal Bileşenleri (George, 1981).

Bileşen	Miktar (% , g)
Su miktarı	87.4 %
Protein	2.2 %
Yağ	0.4 %
Kül	2.4 %
Kalsiyum	400 mg/100g
Fosfor	300 mg /100g
Askorbik asit	17 mg/100g
Vitamin A	18600 IU/100g
Lif	1.5 %
Karbonhidrat	6.1 %
Total	100 + 400 mg (kalsiyum)+300 mg (fosfor)+17 mg (askorbik asit)+18600 IU (Vitamin A)

4.28.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler

Turp otu yeryüzünde sıkça yetişen bir bitki olup genellikle Sibiryaya, Kafkasyaya, Doğu Avrupa, Suriye, ve Kuzey Amerika'da yetişmektedir (A.P., 1971). Ek olarak Tunus başta olmak üzere Kuzey Afrika, Akdeniz iklim bölgelerinde, Güney Avustralya'da görülmektedir (Djebali, 2009). Ülkemizde ise başta Anadolu bölgesinde olmak üzere Ege, Akdeniz ve Marmara bölgesinde de yetişmektedir (Doğan Y. B., 2004).

4.28.6. Sebze olarak değerlendirme şekli

Taze sürgünleri ve genç rozet yaprakları haşlanarak ekşili salata, kavurma ve karışık kavurmada kullanılır. Haşlanarak yumurtaya bulanarak kızartması yapılır (Tan & Taşkın, 2009).

4.28.7. Sağlığa faydaları:

Bitkinin kök ve yaprakları, aromatik bir esans taşıır. Tohumlarının bünyesinde bulunan yağ, sabun yapımında kullanılmaktadır. İştah açıcı özellikleri vardır (Baytop T. , Türkiye'de Bitkiler ile Tedavi, Geçmişte ve Bugün , 1999). Turp Otu şekeri ve tansiyonu dengeler (Karabaş, 2016).

4.28.8. Yemeklerde kullanımı

Kavurması, salatası ve çeşitli yemekleri yapılan turp otunun bir salatası tarifi aşağıdaki gibidir:

Malzemeler: 1 demet turp otu, 4 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 limon suyu, tuz

Yapılışı: Turp otu ayıklanır ve iyice yıkanır. Sapları ve yaprakları iki parmak eninde doğranır. Kaynar suda rengi değişene kadar haşlanır. zerine zeytinyağı, limon suyu ve tuz eklenir (Resim 57) (Deniz, 2016) (Güngün, 2016; Yalazı, 2016; Yıldır, 2016; Yaman, 2016; Demirel S. , 2016; akır S. , 2016).



Resim 57 Turp Otu Salatası (*TURP OTU SALATASI*, 2017)

4.29. Yabani Pırasa (Eremurus Spectabilis)

Kaz Dağları'nda bulunan yenilebilir bir diğer yabani ot, sarı zambak isminin de kullanıldığı yabani pırasadır (Resim 58).



Resim 58 Eremurus Spectabilis (YABANI PIRASA, 2017) (Yaman, 2016)

4.29.1. Familya

Liliaceae (Eisenman, 2012)

4.29.2. Yöresel Adları

Yabani pırasa, dağ pırasası, sarı zambak, gülük, gülük, kırkiş otu, çiviş, kirgiç (Çınar A. T., 2017)

4.29.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi

Kökleri yüksek oranda probiyotik endüstrisi açısından önemli olan fruktanları içermektedir. Nisan ortasından itibaren boy gösteren çiriş sarı çiçekli ve otsu, çok yıllık bir bitkidir. Çiçek sapları tüsüzdür ve 70-150 cm kadar boylanabilmektedir. Yaprakları belirgin düzgünlüğe sahip, 20-60 cm uzunlukta, 4.5cm genişlikte ve tüsüzdür. Çiçek salkımı 15-70 cm'de ve yoğundur. Çiçek yaprağı mızrağımsı-düzgün şekildedir, 10-15 mm, kirpikli ve çiçek sapından daha kısadır. Çiçek örtüsü segmentleri beyaz veya yeşilimsi-sarı rengindedir, 10-13 mm mor veya yeşilimsi renkte yaprağın orta damarı mevcuttur. Anterleri turuncu-kırmızımsı renktedir. Kapsülleri 6-9 mm, mukronat, enine çıkıntılıdır. Tohumları dar kanatlıdır (Eremurus spectabilis-Çiriş (Xanthorrhoeaceae-Çirişgiller), 2015).

4.29.4. Kimyasal bileşenleri

Yabani pırasanın gıda ve besinsel alandaki yeri ve önemi üzerine çalışılan bir biyoçeşitlilik projesinde bitkinin kimyasal bileşenleri Tablo 26'da gösterilmiştir (Çınar A. T., 2017).

Tablo 26 Yabani Pırasanın Kimyasal Bileşenleri (Çınar A. T., 2017).

Bileşen	Miktar (g/100g)
Nem	92.0 g
Protein	0.12 g
Yağ	0.46 g
Kül	0.73 g
Karbonhidrat	4.06 g
Besinsel lif	2.75

Enerji	25.9 kcal
Total	100,12 + 25,9 kcal

4.29.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler

Yabani pırasa bitkisi; İran, Batı Pakistan, Tibet, Çin, Kazakistan, Kırgızistan, Tacikistan, Özbekistan, Afganistan, Irak, Filistin, Himalaya Dağları, Lübnan, Suriye, Kafkasya, Rusya, Kırım, Ukrayna gibi ılıman ve tropikal iklimi sahip Asya kıtası ülkelerinde ve Doğu ile Güney Avrupa bölgelerinde yetişmektedir (Govaerts, 2001). Ülkemizde ise Doğu ve Güneydoğu Anadolu'nun dağlarında ve İç Anadolu'da gelişim gösterir (Telli, 2015).

4.29.6. Sebze olarak değerlendirme şekli

En çok yapılan yemekleri çirişli pilav ve yumurtalı kavurmasıdır (İnalton T. , Türkiye'nin otları., 2015).

4.29.7. Sağlık faydaları

Çiriş Otu kökünü balmumu ile karıştırıp romatizmal diz ağrılarında sürülerek kullanılıyor (Eğilmez, 2016). Bitkinin kökü ayrıca geleneksel olarak sarılık, karaciğer bozuklukları, mide tahrişi, sivilce ve kemik kırıklarını tedavi etmek için kullanılmaktadır (Pourfarzad, Najafi, Khodaparast, Khayat, & Malekpour, 2014). Bir başka çalışmada ise bitkinin yapısındaki yağ peroksidasyon seviyesinin düşürülmesini sağlayan flavonoidlerin varlığı ile in vitro antioksidan ve antimikrobiyal aktivitesi olduğu saptanmıştır (Bircan, 2015). Eremurus spectabilis bitkisinin in vitro ortamda yaprakları ve köklerinden elde edilen sulu ve organik ekstraktın L. monocytogenes, S. cerevisiae, S. aureus çeşitleri üzerinde mikrobiyal büyümeyi inhibe etmesiyle antimikrobiyal, prostat kanser hücrelerinin proliferasyonunu engellemesiyle antikanser ve ayrıca fenolik, flavonoid bileşenleriyle antioksidant etkilerinin olduğu gözlemlenmiştir (Tuzcu, 2017).

4.29.8. Yemeklerde kullanımı

Gıda olarak tüketilebilen yabani pırasanın kullanıldığı bir börek tarifi aşağıdaki gibidir:

Malzemeler: ½ bağ yabani pırasa, ½ bağ gelincik, ½ bağ arapsaçı, 3 su bardağı un, 1 su bardağı ılık su, 1 çay kaşığı tuz

Yapılışı: Otlar ayıklanır ve yıkanır. Üzerine tuz eklenir. Dileyen lor peyniri ilave edebilir. Unun ortası açılıp suyu yavaş yavaş eklenir ve yoğurmaya başlanır. Yoğrulan hamur küçük bezelere ayrılır. Merdane yardımı ile açılıp içine iç haçtan konulup ikiye katlanır. Sac üzerinde ters yüz pişirilir (Resim 59) (Yaman, 2016).



Resim 59 Yan Böreği (*YAN BÖREĞİ*, 2017)

4.30. Yabani Tere (Nasturtium Officinale R. Br.)

Yabani tere bikisi diğer yenilebilir yabani bitkiler gibi içerikleriyle birlikte önemli bir yere sahiptir. Türkiye’de olduğu gibi yeryüzünde birçok yerde tüketilen bitkilerden biridir (Resim 60).



Resim 60 Nasturtium Officinale R. Br. (*YABANI TERE*, 2017) (Demirel G. , 2016) (Çakır S. , 2016)

4.30.1. Familya

Brassicaceae (Voutsina, 2016)

4.30.2. Yöresel Adlar

Acı gerdeme, su gerdemesi, su kerdemesi, gerdirme, cırcır, ıspatan, derdime, yabani tere, sumancası, gergerdene, su marulu, çakandura (Baytop T. , Türkçe Bitki Adları Sözlüğü, 2007)

4.30.3. Bitkinin tanımı ve morfolojisi

10-90 cm boyunda, beyaz çiçekli, parçalı yapraklı, çok yıllık otsu bir bitkidir. Su kenarlarında yetişir. Özel bir kokusu ve batıcı bir lezzeti vardır. Dere, gölet, kanal içleri gibi nemli ve sulak yerlerde bulunur. 3-7 aylarda çiçeklenir.

Nasturtium Officinale cinsi çok yıllık, tırmanıcı ve tüysüz bir bitkidir. Gövdesi 1 m.'e kadar boylanabilmekte, kovuk ve sulu, çok dallı bir yapıya sahiptir. Yapraklar alternat yapıda, 10 cm uzunluğuna kadar boylanabilen, saplı, yan yapraksız, sapının 2 tarafı tüylü yapıdadır. Çiçeklenmesi, terminal 10 cm uzunluğunda yapraksız çiçek salkımından oluşmaktadır. Çiçekleri biseksüel, 4-merous sepal (2 mm.), beyaz renkte obovat petal (4 mm.) ve 6 stamen (sarı anterlerle) mevcuttur. Meyve genişçe, düzgün ve 2 sırada birçok tohumu barındırmaktadır. Tohumlar yuvarlak ve koyu kırmızı-kahverengimsidir. Fide dikimi (toprak yüzeyinde yaşayan bitkiler için) hipokotil 7-8 mm uzunluğunda; epikotil 2-3 mm uzunluğunda; saplı, dairesel, 2-4 mm uzunluğunda çenekleri mevcuttur.

Serin ve nemli koşullar altında bitkini ekiminin yapılması kolaydır. Daha dinç bir gelişim ve yüksek verim için akarsu/kullanma suyundan yararlanmaktadır. Bitki genellikle kumlu, çakıllı veya sulu toprakları sevmektedir ve ayrıca hafif alkali suların olduğu kireçtaşı alanlarında daha iyi büyümektedir (pH:6,5-7,5). Bol mineralli, 1-4 ppm'e kadar nitratı olan suları tüketmeyi tercih eder. Su sıcaklığı 26 °C'i geçmemelidir. Ağır metalleri olan, kirli toprak ve suya da tolere eder ancak hasat edilirken tortular bırakabilir (Jonsell, 1982).

4.30.4. Kimyasal bileşenleri

Yabani tere bitkisinin kimyasal bileşenlerinin tespiti için hidroalkolik ekstraktınının analiz edildiği bir çalışmada saptanan bileşenlerin fenol ve flavonoidlerdeki değerleri Tablo 27'de verilmiştir (Boligon, 2013).

Tablo 27 Yabani Tere Bitkisinin Kimyasal Bileşenleri (Boligon, 2013).

Ham ekstrakt ve fraksiyonları	Fenol (mg/g)	Flavonoid (mg/g)
Butanolik	337.60 ± 0.91	148.12 ± 0.52
Etil asetat	257.92 ± 0.36	147.74 ± 0.66
Diklorometan	168.63 ± 0.67	95.18 ± 0.87
Ham ekstrakt	104.41 ± 1.34	71.83 ± 1.54
Askorbik asit	-	-
Total	868,56	462,87

4.30.5. Ülkemizde ve dünyada yetiştiği bölgeler

Nasturtium Officinale cinsi genelde Kuzey Afrika, Avrupa ve Asya kıtası ılıman bölgeleri ve Hindistan'da bulunan doğal bir bitkidir. Amerika, Sub-Sahra Afrika, Güney Amerika, Avustralya, tropikal Asya bölgelerinde yetiştirilmektedir. Afganistan, Avusturya, Belçika, Bosna Herske, Kanada, Çek Cumhuriyeti, Mısır, Libya, Pakistan, Polonya, Türkmenistan, İngiltere, Slovakya gibi birçok ülkede yetiştiği literatürde yer almaktadır. Ülkemizde ise neredeyse her bölgede turp otu yetişmektedir (Akhani, 2014).

4.30.6. Sebze olarak değerlendirme şekli

Yaprak, taze sap, gövdeler, salata, çorba ve kavurmalarda kullanılır (İnaltong T. , Türkiye'nin otları., 2015).

4.30.7. Sağlığa faydaları

Su teresi insanların eski çağlardan beri tükettiği yapraklı bir sebzedir. Su teresi, anti-kanserojen özelliğine sahip olmasının yanı sıra kalsiyum, folik asit, iyot, demir, magnezyum ve A, B6, C ve K vitaminleri ve mineraller bakımından da zengindir. Ayrıca idrar ve balgam söktürmede etkili olup sindirime de yardım eder (GAİA DERGİSİ, 2017). Uzun zamandır gıda ve tıbbi amaçlı kullanımı söz konusudur. Yapısında bulunan C vitamini sayesinde kronik rahatsızlıklarda iyi etki sağlayacağı belirtilmiştir.

Bitkinin yaprakları antiskorbutik, depuratif, diüretik, balgam söktürücü, müshil, hipoglisemik, diş ağrısı ve uyarıcı özelliklere sahiptir (Foster, 1990). Bu bitki spesifik olarak tüberküloz tedavisinde kullanılmaktadır. Taze sıkılmış suyu haricen ve dahilen olarak göğüs ve böbrek komplikasyonları, kronik irritasyonlar ve deri enflamasyonlarında kullanılmaktadır (E., Edible and Medicinal Plants, 1981). Haricen kullanımı, daha gür saç oluşumunu tetiklemesinde uzun süreli saç toniği gibi etkiye sahiptir (Phillips, 1990). Yaprakların lapası lenfatik şişikler veya glandüler tümörlerin iyileşmesinde efektif tedavi olarak kullanıldığı literatürde yer almaktadır. Bazı aşırı kullanım durumlarında mide bozukluğuna yol açabilir (J., Lots of information tightly crammed into a fairly small book, 1983). Yapraklar yıl boyunca hasta edilebilir ve taze şekilde kullanılabilir (Bown, 1995).

4.30.8. Yemeklerde kullanımı

Turp otu birçok şekilde çeşitli yörelerimizde sofralarda tüketilmektedir. Turp otunun kullanıldığı bir salata tarifi aşağıdaki gibidir:

Malzemeler: 1 bağ ıspatan, ½ limon suyu, 2 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz

Yapılışı: Ispatan ayıklanır, yıkanır ve el yordamıyla doğranır. Limon suyu, tuz ve yağ eklenir (Resim 61) (Demirel G. , 2016).



Resim 61 Ispatan Salatası (*ISPATAN SALATASI*, 2017)



5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Tez çalışması kapsamında Balıkesir ve Çanakkale illerine bağlı Edremit ve Küçükkuyu ilçesine bağlı köylerde, doğada kendiliğinden yetişebilen ve yöre halkı tarafından gıda amaçlı tüketilen 16 familyaya ait 30 türde bitki belirlenmiştir.

Yörede, yerli halk tarafından tüketilen otların bilimsel olarak tespitleri yapıldığında;

-Compositae familyasına ait 4 tür,

-Apiaceae familyasına ait 2 tür tespit edilmiştir.

Ayrıca Dioscoreaceae, Labiatae, Malvaceae, Papaveraceae, Brassicaceae, Urticaceae, Geraniaceae, Solanaceae, Cucurbitaceae, Capparaceae, Labiatae, Umbelliferae, Liliaceae, Caryophyllaceae familyalarına ait birer tür bulunmuştur.

Kaz Dağları; Ege ve Marmara bölgelerinin sınırlarını oluşturması nedeniyle iki farklı iklim etkisinde kalması, Avrupa – Sibiryaya, Akdeniz ve İran – Turan bitki bölgelerinin kesiştiği noktada olması sebebiyle biyo çeşitlilik bakımından oldukça zengindir. Kazdağı Milli Park'ında bugüne kadar bilim adamlarınca saptanmış 101 familyaya ait 800 civarında bitki taksonu vardır. Bu türlerin ise sadece 77 adedi Türkiye'de bulunmaktadır.

Yöreyle ait, yenilenebilir bitki çeşitliliğini belirlemek amacıyla yapılan görüşmelerde kaynak kişilerden elde edilen verilere göre, bu otların kavrulularak, haşlanarak, börek iç malzemesi olarak, salamura olarak, reçel olarak ve çiğ halde yenildiği belirlenmiştir. Dolayısıyla farklı pişirme ve saklama yöntemleri yöresel ot tüketiminde yeni lezzetlerin ortaya çıkabileceği ve otların küresel olarak popülerliğinin artırılabilceği düşünülebilir.

Bölgedeki zeytin ağaçlarının fazlalığı ve zeytincilik faaliyetlerinden dolayı ot ve zeytinyağı bu yörede yaşayanların mutfaklarının ana malzemesini oluşturmaktadır.

Mutfakta zeytinyağından başka yağ kullanılmadığı için hem sıcak hem de soğuk yemekler zeytinyağı ile buluşuyor.

Dünyada gelişim gösteren “Slow Food” akımının bu bölgeye çok uygun olduğu görülmüştür. Bu yörede yaşayan insanların fast food tüketmedikleri ve bu yabancı otlara ulaşılabilirlikleri daha kolay olduğu için gün aşırı ot tükettikleri tespit edilmiştir.

Son zamanlarda çok duyduğumuz bir diğer moda akım olan “Raw Food” çiğ beslenme akımı aslında bu yöredeki insanların yüzyıllardır yeme alışkanlığını oluşturuyor. Sözlü kültür çalışmasında otları en çok çiğ ve salata şeklinde tükettiklerini görüyoruz. Raw Food beslenme ile bölgenin adı sık sık anıldığında bölgeye ve buradaki yabani yenilebilir otlara dikkat çekilebilir. Raw Food yemek kitaplarında ve Raw Food restoranların menüsünde bu reçetelere yer verilebilir.

Ege bölgesinin geleneksel mutfak kültüründe önemli bir yeri olan ot tüketimi aslında Kuzey Ege’de yer alan bu bölgede daha fazladır fakat İzmir ve çevresinde yapılan festivallerin popülerliği sayesinde bu bölge atlanmış ihmal edilmiştir.

Kaz Dağları bölgesindeki otların bilinip yöresel ve yeni reçetelerle revize edilip ülke ve dünya mutfak kültürleri arasındaki hak ettiği yeri alması için çalışmalar yapılmalıdır.

Bunu sağlamak için kendi adıma Edremit Belediyesi Kültür İşleri ile iletişime geçip bu tez çalışmamı daha somut hale getirmek için belediye ile iş birliği yaparak bir yemek yarışması organize ettim. Zeytinli Köy Meydanı’nda yapılan Yöresel Yemek Yarışması’nda İstanbul’dan akademik ve basın çevresinden ünlü isimler bizimle birlikte oldu. Yarışmada; jüri başkanımız değerli hocam İlkyay Gök, Maria Ekmekçioğlu ve Ahmet Örs gibi gastronominin önde gelen isimleri bir aradaydı. Bu organizasyonumuz yerel ve ulusal basında ses getiren bir etkinlik oldu. Ot Festivali’ne dönüşmesi için belediye yetkilileri ile görüşme yapıldı. Bu projelerle bölge turizmi de canlanıp turizm pazarındaki payını artıracaktır.

Yapılan görüşmelerde bazı otların köyden köye bile farklı isimlerde bilindiği görülmüştür. Bu sebeple yenilebilir otların yöresel isimlerinin çıkarılması tüm Türkiye’yi kapsayacak bu tür bölge çalışmaları için büyük önem taşımaktadır.

Geçmişten günümüze dek yabani bitkilerin gıda olarak tüketiminin dışında başka amaçlarla da tüketildiği bilinmektedir. Yapılan mülakat çalışmalarında yenilebilir yabani otların beslenme dışında sağlık amaçlı olarak da kullanıldığı saptanmıştır.

Özellikle bağırsak rahatsızlıklarında ve solunum yolu hastalıklarının tedavisinde tüketildiği görülmüştür.

Yöredeki ot kültürünün oluşmasında ve gelişmesinde Girit göçmenlerinin yeri yadsınamaz boyuttadır. Bir Girit yemeği olan Çipohorta bugün hala bu bölgedeki göçmenler tarafından evlerde pişirilmektedir. Bölgenin yöresel mutfağında Girit Mutfağı’nın etkileri görülmektedir.

Tüm ülkede bitki çeşitliliği üzerine farkındalık faaliyetleri gerçekleştirilerek ot tüketiminin ve yetiştiriciliğinin yayılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda yapılan araştırmaların artırılması gerekmektedir. Sahip olunan bitki çeşitliliğinin, farklı kullanım şekilleri, besin değerleri, kimyasal değişimleri üzerine ulusal literatürde daha fazla sayıda çalışmaya gereksinim duyulmaktadır.

Gıda olarak tüketilen bu otların mutfaklarda tüketiminin artırılması önemsenmelidir. Doğadaki çeşitliliğinin korunarak gelecek kuşaklara aktarımını sağlayacak yayınların ve etkinliklerin yapılması sağlanabilir.

Günümüzde artış gösteren kötü yemek alışkanlıklarıyla ortaya çıkan obezite gibi sağlık sorunlarında ot ile beslenmenin öneminin vurgulanması ve yöresel otların daha fazla tüketilmesi ile ilgili bir algı oluşturulabilir.

Dünya ticaret hacimleri dikkate alındığında ve yabani bitkilerin bütün coğrafyalarda yetiştirme zorluğu düşünüldüğünde, tanıtımı gerçekleştirilerek küresel çapta söz sahibi olunacak bir bitki pazarından bahsetmek mümkündür. Türkiye'nin hem iç hem de dış pazarda bu bitkileri ticari bir meta olarak pazarlaması mümkündür. Bölgenin bitki çeşitliliği göz önüne alındığında bu pazardan maksimum payı alması mümkündür.

Bu bölgenin henüz keşfedilmemiş olmasından dolayı özellikle kış ve bahar aylarında ot toplama ve ot pişirme workshopları düzenlenerek bölgeye dikkat çekilebilir. Turizm açısından bakır olan bu bölgede hem turizm adına hem de gastronomi adına bir iyileşme sağlanabilir.

6.TABLolar

6.1. Tablo 28 Otların Latince Ve Yöresel Adları

Latince Adları	Yöresel Adları
TAMUS COMMUNIS	Acı ot, acı filiz, bıçık, zalak, acı filiz, izbinya, köpüşken, zilif
CHRYSANTHEMUM SEGETUM	Alagömeç, alegümeçi, alimeç, sarı papatya, öküz gözü, koyun gözü, yabancı krizantem
FOENİCULUM VULGARE	Arapsaçı, çadır, çadır, rezene, erezene, kokar ot malatura, razıyane, sıra, marata
ROSMARİNUS OFFİCİNALİS	Avaraca, biberiye, kuş dili, peygamber otu
ONOPORDUM ILLYRICUM L.	Uslu kenger, deve dikenı, sütlü kenger, yabancı engınarı, yayla sakızı, akkız, sarıca kız, akdiken, meryemana dikenı, ağzı kara, kofudus, askolıbrus, kara kenger, kangıldak dikenı, sıyırğı, dolma kengerı, eşek dikenı
MALVA PARVİFLORA	Ebegümeçi, develık, gömeç, toluk, gaba, kaba, ilmik
SONCHUS ASPER	Eşek helvası, çoban düdüğü, sütlüot, sütlen, sütleğen, sütlü diken, süt otu, bodan, helvacık, ala diken, zoho, zaho, zogu, zogu, zobu, eşek marulu
PAPAVER RHOEAS	Gelincik, alvala, arıgülü, arpacık, aş otu, börek otu, çaplançanak, düğmeli ot, gageç, gelin alı, gelincikmancarı, gelineli, gelingülü, gelinkadın, gelin otu, gündüzgülü, gülgülü, hüddüdü, ibiççe, ibibilçe, ibifece, kahma, kahmacık, kakma, kangılız kapçık, kapçıkotu, kapıcak, kapırcak, kapurcak, kapurcuk, kara gevrek, karagöz, karakızancık, köpeklolosu, lele otu, malaşa,

	mümülü, titregızım, tultuk, vıcıvıcı, yordanlı, zemperlik
DAUCUS CAROTA L.	Havuç otu, kahvecik, kokulu ot, kenniç, kürdan otu
SİNAPİS NİGRA	Hardal otu
CICHORIUMINTYBUS L.	Hindiba, hindibağ, yabancı hindiba, tatlı hindiba, ak hindiba, güneş, güneşik, güneşik, tatlı güneş, ak güneş, ak hindiba, radika, bahçe radikası, altlık
URTICA SP.	Isırgan, gez gez, dızlağan, dalan, dalgan, dala- gan, gökçe ısırgan, sırğan, çinçor
ERODIUM CICUTARIUM	İğnelik, leylek gagası, leylek burnu, mis otu, tarak otu, çoban iğnesi, dön baba, turna gagası, kuzu göbeği, kara Fatma
SOLANUM NIGRUM L.	Bambul, İt üzümü, it sirkeni, ayı üzümü, tilki üzümü, köpek üzümü, köpek domatesi, köpek otu, istifno, stifno
CUCURBİTA SP.	Kabak çiçeği
CAPPARIS SPINOSA L.	Kapari, keber, kebere, gebere otu, gebre otu
LAVANDULA STOECHAS	Karabaş otu
CRITHMUM MARITIMUM	Kaya kuruğu, genevir, kereviz otu, deniz marulu, deniz otu, ada börülcesi.
ALLIUM AMPELOPRASUM	Körmen, küremen, keçi körmeni, kaya sarımsağı, çayır soğanı, yabancı sarımsak, gömürgen, gömülgen, karga sarımsağı
STELLARIA MEDIA L.	Kuş otu, serçe dili, serçe yüreği. serçe otu, tavuk otu, urgancık, cam otu, kuşmak, buşulak, cicibici, kuş böreği, dolaştık, kuş ayağı, kuş ekmeği.
RUMEX ACETOSELLA (L.) MİLLER	Kuzukulağı, ekşi kuzukulağı, lutka, ekşi kulak, ekşi melek, eben ekşisi, ekşimik
RUMEX PA TIENTIA L.	Labada, efelek, efelik, evelik, develik
PORTULACA OLERACEAE L.	Semizotu, semizlik, deli semizotu, soğukluk,

	pirpirim, tohmegan, cibille, çilbirotu, elmelik, parpar, perper, perpertiken, sovukluk, perpin
ANCHUSA UNDULATA	Dana burnu, benekli ot, sığırdili, koyun dili, hodan
CHENOPOIUM ALBÜM L	Sirken otu, sirgen, tellice, telce, tel pancarı, yabancı ıspanak, ak pazı, ak kazayağı
SCOLYMUS HISPANICUS L.	Şevketi bostan, Altın diken, diken otu, akkız, sütlü diken, süt diken, güzel hisar diken
ASPARAGUS ACUTIFOLIUS L.	Tatlı sarmaşık, diken ucu, diken otu, tilki, tilki kuyruğu, tilkişan, yelmük, çoban çırası, çoban ekmeği, izmiye, izbinya, kırğınotu, kedirgen keldirgen, filiz, zalak, melevcan, heleş, müzlümek, melecane, merulcan, yabancı kuşkonmaz, tırbişon, gıncırgan, özlemek filizi
RAPHANUS RAPHANISTRUM L.	Turp otu, eşek turpu
EREMURUS SPECTABILIS	Yabancı pırasa, dağ pırasası, sarı zambak, gülük, gülük, kırkiş otu, çiviş, kirgiç
NASTURTIUM OFFICINALE R. BR.	Acı gerdeme, su gerdemesi, su kerdemesi, gerdirme, cırcır, ıspatan, derdime, yabancı tere, sumancası, gergerdene, su marulu, çakandura

6.2. Tablo 29 Otların Kullanıldıkları Yemekler Ve Kullanılma Biçimleri

Pişirilerek Yapılan Yemeklerde Yararlanılan Otlar	Yemek Yapımında	Sirken, Karga Sarımsağı, Yabani Sarımsak, Sığırdili, Kazayağı, Çoban Çantası, Eşek Dikeni, Alagömeç, Hindiba, Şevketi Bostan, Gelincik, Kenger, Semiz Otu, Yabani Tere, Turp Otu, Isırganı, Kıyışak, Hardal Otu, Labada, Kuzukulağı, Deve Dikeni, İğnelik, Rezene
	Köfte	Gelincik, Semiz Otu, Isırgan
	Sarma Dolma	Ebegümeçi, Kenger, Hardal, Labada, Efelek
	Börek	Körmen, Karga Sarımsağı, Sirken, Sığırdili, Hindiba, İğnelik, Leylek Gagası, Gelincik, Dağ Marulu, Eşek Helvası, Ebegümeçi, Kazayağı, Gelincik, Semizotu, Kuzu Kulağı, Labada, Sütlü Ot, Kıyışak, Sütlü Ot, Acı Ot, Isırgan,
	Çorba	Yabani Soğan, Sirken, Kenger, Ebegümeçi, Semiz Otu, Labada, Isırgan
Salata Yapımın Doğrudan Yenen	Körmen, Hindiba, Kazayağı, Semiz Otu, Labada Rezene	

	Çiğ olarak	Yabani Tere, Çobançantası, Sirken, Alagömec, Hindiba, İğnelik, Hardal, Kazayağı, Gelincik, Semiz Otu, Kuzukulağı, Labada, Isırgan
	Haşlanarak	Körmen, Sirken, Çobançantası, Su teresi, Alagömec, Hindiba, Şevketibostan, Yabani havuç, İğnelik, Ebegümece, Kazayağı, Kenger, Gelincik, Semiz Otu, Turp otu, Sütlüce, K1yışak, Kenger, Hardal otu, Isırgan, Rezene
Kavurmalarda Kullanılan Otlar	Çiğ olarak	Körmen, Sirken, Sığırdili, Çobançantası, İğnelik, Deve diken, Eşekhelası, Ebegümece, Kazaya, Gelincik, Semiz Otu, Turp Otu, Kuzukulağı, Labada, Hardal otu, Isırgan, Rezene
	Haşlanarak	Sirken, Sığırdili, İt üzümü, Çobançantası, Ebegümece, Gelincik, Semiz Otu, Kuzukulağı, K1yışak, Silcan, Sütlü ot, Acı ot, Isırgan

6.3. Tablo 30 Otların Toplanma Zamanı

İlkbahar	Acı Filiz, Arapsaçı, Eşek Helvası, Isırgan, İğnelik, Karabaş Otu, Kayakoruğu, Körmen, Kuş Otu, Kuzu Kulağı, Labada, Semizotu, Tatlı Sarmaşık, Yabani Pırasa
Yaz	Ala Gömeç, Arapsaçı, Biberiye, Deve Dikeni, Ebe Gümece, Gelincik, Hardal Otu, Isırgan, İğnelik, İstifno, Kabak Çiçeği, Kapari, Sirken, Şevketi Bostan, Labada
Sonbahar	Arapsaçı, Deve Dikeni, Ebe Gümece, Hindiba, İstifno, Sığır Dili, Turp Otu
Kış	Arapsaçı, Eşek Helvası, Havuc Otu, Kayakoruğu, Yabani Tere

6.4. Tablo 31 Kazdağları'nda Besin Kaynağı Olarak Tüketilen Otlar

Bitkinin Yöresel Adı	Latincesi	Familyası
ACI FİLİZ	TAMUS COMMUNIS	Dioscoreaceae
ALA GÖMEÇ	CHRYSANTHEMUM SEGETUM	Compositae
ARAPSAÇI	FOENICULUM VULGARE	Apiaceae
BİBERİYE	ROSMARINUS OFFICINALIS	Labiatae
DEVE DİKENİ	ONOPORDUM ILLYRICUM L.	Compositae
EBEGÜMECİ	MALVA PARVIFLORA	Malvaceae
EŞEK HELVASI	SONCHUS ASPER	Compositae
GELİNCİK	PAPAVER RHOEAS	Papaveraceae
HARDAL OTU	SINAPIS NIGRA	Brassicaceae
HAVUÇ OTU	DAUCUS CAROTA L.	Apiaceae
HİNDİBA	CICHORIUMINTYBUS L.	Compositae
ISIRGAN	URTICA SP.	Urticaceae
İĞNELİK	ERODIUM CICUTARIUM	Geraniaceae
İSTİFNO	SOLANUM NIGRUM L.	Solanaceae

KABAK ÇİÇEĞİ	CUCURBİTA SP.	Cucurbitaceae
KAPARI	CAPPARIS SPINOSA L.	Capparaceae
KARABAŞ OTU	LAVANDULA STOECHAS	Labiatae
KAYA KORUĞU	CRITHMUM MARITIMUM	Umbelliferae
KÖRMEN	ALLIUM AMPELOPRASUM	Liliaceae
KUŞ OTU	STELLARIA MEDIA L.	Caryophyllaceae
KUZU KULAĞI	RUMEX ACETOSELLA (L.) MİLLER	Polygonaceae
LABADA	RUMEX PATIENTIA L.	Polygonaceae
SEMİZOTU	PORTULACA OLERACEAE L.	Portulacaceae
SIĞIR DİLİ	ANCHUSA UNDULATA	Boraginaceae
SİRKEN OTU	CHENOPOIUM ALBÜM L.	Chenopodiaceae
ŞEVKETİ BOSTAN	SCOLYMUS HISPANICUS L.	Compositae
TATLI SARMAŞIK	ASPARAGUS ACUTIFOLIUS L.	Liliaceae
TURP OTU	RAPHANUS RAPHANISTRUM L.	Cruciferae
YABANI PIRASA	EREMURUS SPECTABILIS	Liliaceae
YABANI TERE	NASTURTIUM OFFICINALE R. BR.	Brassicaceae

7.KAYNAK KİŞİLER

KAYNAK KİŞİ 1 Yurdanur Nasır (Çamlıbel Köyü)

KAYNAK KİŞİ 2 Havva Deniz (Çamlıbel Köyü)

KAYNAK KİŞİ 3 Ayten Eğilmez (Çamlıbel Köyü)

KAYNAK KİŞİ 4 Necati Kahraman (Adatepe Köyü)

KAYNAK KİŞİ 5 Güllü Gürol (Güzelköy Köyü)

KAYNAK KİŞİ 6 Selma Acar

KAYNAK KİŞİ 7 Güllü Kahraman (Bahçedere Köyü)

KAYNAK KİŞİ 8 Ünzile Çınar (Adatepebaşı Köyü)

KAYNAK KİŞİ 9 Mihriban Açar (Haciaslanlar Köyü)

KAYNAK KİŞİ 10 Selver Şahin (Haciaslanlar Köyü)

KAYNAK KİŞİ 11 Gülnaz Aydın (Haciaslanlar Köyü)

KAYNAK KİŞİ 12 Kıymet Berk (Küçükkuyu)

KAYNAK KİŞİ 13 Mürüvet Çakır (Akçay)

KAYNAK KİŞİ 14 Fatma Karabaş (Edremit)

KAYNAK KİŞİ 15 Meliha Yetkin (Arıklı Köyü)

KAYNAK KİŞİ 16 Pakize Görgün (Arıklı Köyü)

KAYNAK KİŞİ 17 Selma Acar (Arıklı Köyü)

KAYNAK KİŞİ 18 Saniye Can Özkan (Arıklı Köyü)

KAYNAK KİŞİ 19 Nuray Gider (Arıklı Köyü)

KAYNAK KİŞİ 20 Süheyla Doğan (Nusratlı Köyü)

KAYNAK KİŞİ 21 Meryem Saraç (Nusratlı Köyü)

KAYNAK KİŞİ 22 Aynur Yalazı (Çamcı Köyü)

KAYNAK KİŞİ 23 Fatma Bildik (Çamcı Köyü)

KAYNAK KİŞİ 24 Gülistan Kadan (Çamcı Köyü)

KAYNAK KİŞİ 25 Bahar Yıldır (Hacıaslanlar Köyü)

KAYNAK KİŞİ 26 Fatma Yaman (Hacıaslanlar Köyü)

KAYNAK KİŞİ 27 Fatma Karabaş (Akçay)

KAYNAK KİŞİ 28 Senem Demirel (Yassıçalı Köyü)

KAYNAK KİŞİ 29 Gülten Demirel (Yassıçalı Köyü)

KAYNAK KİŞİ 30 Senem Coşkun (Doyran Köyü)

KAYNAK KİŞİ 31 Muazzez Kıymaz (Zeytinli Köyü)

KAYNAK KİŞİ 32 Sabire Cakır (Mehmet Alan Köyü)

1.kayıt :Yurdanur Nasır

Merhabalar Çamlıbel Köyü'nde yiz Yurdanur Teyze'nin kapısını çaldık.

-Hosgeldiniz

-Hosbulduk

-Adınızı alabilir miyim tekrar ?

-Yurdanur Nasır

-Kaç yaşındasınız?

-74 yaşındayım

-Bu köyde mi doğdunuz?

-Bu köyde doğdum büyüdüm evlendim

-Çok güzel

-annem babam bu köylü hep

-peki Yurdanur Teyze hangi otları topluyorsunuz amlıbel köyünde ?

-Rezene, lapata, hindiba, maydanoz otu, gelincik, turp otu, yaban ıspanağı lapata söyledim
demi kuzu dili

-kuzu kulağı mı o

-kuzukulağı ayrı kuzu dili ayrı maydanoz otu develik gelincik dedim filiz, tatlı filiz

-peki bu otlardan hangi yemekleri yapıyorsunuz en çok ?

-hepsini biz karıştırırız yahni yaparız turp otunu haşlama yaparız öbürlerini karıştırırız hepsinden birer ikişer koyarız böyle yahni pişiririz

-ot yahnisi yapıyorsunuz hangi otları koyuyorsunuz hepsini mi ?

-hepsini koruz şey işte bir acı filizle tatlı filizi ayrı kavururuz erezene istersek ayrı kavurur yumurta kırarız

-soğanlı mı yapıyorsunuz?

-soğanlı yapıyoruz soğanlı güzel olur

-erezeneyi ?

-Erezene de öyle

-soğanda kavuruyorsunuz yumurtalı

-bazen otların başlarını ayrı kavuruyoruz istersen birazcık pirinç atıver

o da yemek

şeylerini de uçlarını da börek yaparız çırpma yaparız ısırana katarız

-çırpma nasıl oluyor ?

-çırpma ısırana pırasa doğrarım ısırana ıspanak yaprağı soğan ondan sonra onu karıştırırım soğan da doğrarım sonra bir haşır gibi yaparım şeyi unu sulandırıp biraz altına dökerim yağı dökerim önce sonra üstüne onu dökerim üstüne yine ondan dökerim yağda dökerim fırına sürerim oo çok güzel olur

-Egeliler de yapıyor çırpmayı başka neler yapıyorsunuz ?

-otlu b6rek, cırpma, rezene kavurması, et yahnisi , Akkız yahni

- Akkız yahni nasıl yapıyorsunuz?

- oğlak etinden pişiriyoruz.

-başka neler yapıyorsunuz?

- acı filizden tatlı filizden kavurma

-kavurma olur başka bir şey olmaz yumurta kırarız

-başka neler yapıyorsunuz ?

-turp otu turp otunu haşlarız üzerine limon yağ ekeriz öyle soğüs yeriz salata gibi çok güzel

-başka neler yapıyorsunuz?

-Arap saçından yağlı pide yaparız kavururuz onu soğanla ondan sonra hamuru yoğururuz olduktan sonra basarız un içine erezeneyi koruz biraz da peynir koruz. Bazen ben pirinç haşlarım böyle çatlatırım pirinçli yaparım çok güzel olur.

-erezeneyi yani arapsaçını haşlıyorsunuz peynirle karıştırıyorsunuz çiğ mi haşlıyor musunuz?

-kavuruyoruz

-kavuyorsunuz sonra lor peyniri ile

-lor peynirli karıştırıyoruz soğanla kavuruyoruz biraz da peynir karıştırıyoruz

-sonra da hamurunu yoğuruyorsunuz

-hamurunu yoğurduktan sonra arasına koyuyoruz etraflarına topluyoruz basıyoruz unu yağlı pide oluyo

-Sonra da kızartıyor musunuz ?

-fırına sürüyoruz

-tamam

-hindibayı haşlarız ondan sonra yağ dökeriz ekşi döker yeriz

-ekşi ne dökersiniz?

-limon sıkarak kara esi döker bazıları

-Kara eşi ne ?

-Nardan olma

-nar ekşisi

-bilemedim ben öyle söylüyorum nar ekşisi

-Peki Yurdanur teyze bu otların şifası nedir neye iyi gelir?

-Bu otların hepsi de çok faydalıdır sık sık pişirip yemek lazım çok faydalı bütün vücuduna faydalı her şeye fayda ediyor

-teşekkürler

-Yurdanur Teyze bu otları hangi mevsimde topluyorsunuz ?

-kışın hepsi

-kışın mı oluyor ?

-aralık ocak öyle işte o zamanlar oluyor

-Yurdanur Teyze bu otları nerelerden topluyorsunuz?

-zeytinlerin altından zeytinleri toplamaya gideriz gördüğümüz otları sökeriz zeytinlerin altında olur.

2.kayıt: Havva Deniz

-Merhabalar Çamlıbel Köyü'ndeyiz bu sefer de Havva Teyze'nin kapısını çaldık

-isminiz?

-Hava Deniz

-kaç yaşındasınız ?

-83 yaşındayım

-Oh maşallah

-bu köyde mi doğdunuz ?

-bu köyde doğdum büyüdüm

-anne baba?

- anne babam Adadan

-Midilli adasından mı ?

-Midilli Adası'ndan geldi üç tane oğlum var bir de kızım var kızımın biri vefat etti

-bu köyde hangi otları topluyorsunuz?

-erezene, yumuşak ot, filiz, turp otu, lapata valla ben başka ot bilmiyorum karnabahar,lahana

-peki Havva Teyze bu otlardan hangi yemekleri pişiriyorsunuz?

-erezeneyi pişiririz ister haşla onu istersen soğanlı yemeğini yap

-ister haşlıyorsunuz ister soğanla kavuruyorsunuz

-soğanı kavuruyoruz valla öteki otları da karışık erezene yumuşak ot turpu yalnız haşlarız turpu ayrıyeten haşlarız limon sıkar ister salata gibi ye istersen yemek gibi ye ötekilerini de erezeneyi yumuşak otu lapatayı onları bi de gelincik gelincik var o gelincikleri falan karışık pişiririz soğanla güzel kavurup soğanla onları atarız içine onları soğanla pişiririz onları öyle yaparız

-karışık ot kavurması yapıyorsunuz

-karışık ot kavurması yaparız

-Yumurta da ekliyor musunuz?

-isteyen yumurta kırar istemeyen kırmaz zevkine göre isterse kırar ben kırmam yumurtalı ağır olur diye kırmam yeriz işte ben daha ne bileyim çok börek yapıyordum ama şu anda yapan yok. İspanaktan börek yapardım gelincikten de börek yapardım erezeneden bastırma deriz biz - o nasıl?

-unu kavurursun soğan da korsun kavurursun unu biz eğişmek deriz eğişmekte koruz. Hamur yoğurursun hamur kabarır tepsiyi yağlarsın basarsın içine de onu korsun basarsın kesersin üstüne de yumurta sürersin bastırma olur bastırma yağlı pide deriz kimisi de bastırma der

-Havva teyze bu otlar neye iyi geliyor?

-Her şeye her şeyi iyi geliyor perhiz otu onlar hepsi de iyi geliyor olsa da yesek

-Peki hangi mevsimde topluyorsunuz otları?

-Kışın hangi aylarda Aralık Ocakta valla bilmiyorum ki ya da kışa çıkıyor filiz çıkıyor filiz oluyor göbek oluyor Şubatta mı çıkıyor otlar ne yapıyor filizler Şubatta çıkıyor herhalde otlarda Şubatta çıkıyor

-Şubat ayında da çıkan ilkbaharda da mı çıkarı var?

-Hepsini bilemem ki 88 yaşımdayım.

- deli semizlik deriz biz akıllısı da var deli semizliği kurutuyorlar yabancılar geliyordu tellere asıp kurutuyorlardı ama biz kurutmuyoruz

-ne işe yarıyor ?

-haşlıyorlar sarımsaklı yoğurtlu onu öyle yiyolar.

3.kayıt: Ayten Eğilmez

Merhabalar Çamlıbel Köyü'nde bu sefer de Ayten Hanım'ın kapısını çaldık

-merhaba isminizi tekrar alabilir miyim?

-Ayten Eğilmez

-kaç yaşındasınız kadınların yaşı sorulmaz ama?

-57

-peki bu köyde mi doğdunuz

-evet bu köyde doğma büyüme Çamlıbelliyim

-anne baba?

-isimleri mi?

-Bu köyde mi doğdular?

-Bu köyde doğdu

-yani kendinizi bildik bileli ananeler Selanik'ten gelmiş babam da doğudan gelmiş Muş'tan üç yaşındayken

-peki buralarda hangi otları topluyorsunuz?

-Turp otu, rezene, ısırgan, sütlü ot, kuzukulağı, kuzu dili, eşek helvası, gelincik düşünüyüm başka çok çeşitli otlar var filiz baharda filiz, ebegümece develik derler acı filiz, tatlı filiz, hindiba, lenger dikenli var akkız, kekik, naneyi de kurutuyoruz biberiye çayları biliyorsunuz

-peki Ayten Hanım otlardan hangi yemekleri yapıyorsunuz nerelerde kullanıyorsunuz?

-Turp otu salata olarak zeytinyağlı limonlu ezzeneyi kavuruyoruz onun da zeytinyağlısı olur limonlusu onun da çok güzel olur yumurtalı filiz kavurma ebegümece gelincik onlar ıspanak gibi yemek olur onları kavuruyoruz gelincik böreği buranın çok meşhurdur

-peki tarifini alabilir miyiz?

-vallahi ıspanak böreği gibi düşünün hazırlıyorsun temizliyorsun yufkasını açıyorsun yumurta yağı çırpıyoruz serpiyoruz arasına koyuyorum üstüne de bol yağla yumurtayı sürüp fırına atıyoruz Isırgandan çırpma deriz biz

-Isırgandan çırpma tarifini alabilir miyiz?

-ısrıganı temizlersin yıkarsın hepsini alırsın öylece ot olarak koyarsın tepsiye bir su bardağı un ile bir yemek kaşığı su eritiriz Serpersin üstüne biraz daha zeytinyağı gezdirirsin atarsın ama ayriyeten de tavada kökü olarak yapıyorlar

-onu nasıl yapıyorsunuz?

-yumurta ince kıyılmış ısrıgan kökü yapıyoruz incecik kıyıyorsunuz içine baharatlar yumurta kırarsın iki yemek kaşığı un, 2- 3 yemek kaşığı unla çırpıyorsun ondan sonra yağsız tavada çok az yağ teflon tavada tavayı biraz yağlıyorsun döküyorsun alt üst yapıp kızarıyor çeviriyorsunuz

-eşiniz

-bende kopyalıyoruz onu ben yapıyorum evde

-teşekkür ederiz tarif için şimdi Ayten Hanım'ın eşi de sohbetimize dahil oldu

-Merhabalar isminiz ?

-Engin Eğilmez

-Engin Bey siz bize hangi tarifi vereceksiniz?

-benim yapmakta ustalaştığım bir yemek var kökü diye tabir ediyoruz değişik sebzelerle yapılıyor ama ıspanakla daha güzel oluyor geniş yapraklı ıspanak büyük yapraklı olacak yaprakları ayırarak yalnızca yaprakları ince kıyılıyor onu bir köşeye koyuyoruz bir kabın içine yumurta yapıyoruz tavada alacak kadar miktarına göre unu ilave ediyoruz sıvı bir kıvamda oluyor yumurta un biraz zeytinyağı koyuyorsunuz karışımı ıspanakların üzerine döküp bir çukur kaptaki tekrar tekrar iyice aktarıyorsunuz her noktasına değecek kadar teflon tava tercihimiz eskiden teflon tava yoktu alüminyum tavalardı ondan sonra çok hafif yağlayarak o hazırladığınız malzemeyi mümkün olduğu kadar ince yayıyorsunuz üzerine şekil vererek kısık ateşte çevire çevire altı kızarıyor spatula ile kaldırıp bakıyorsunuz genelde bu ocaklarda alev tek ortadan geçtiği için orta kısmı çok kızarıyor tercih genelde daha geniş

geniş ısı veren soba gibi eskiden soba üzerinde çok yavaş ateşte çevire çevire tekrar çevirerek ve bunu ister üzerine limon ki bu kesilir sıkarak pasta gibi ister limon sıkarak ister yoğurt üzerine koyarak afiyetle yiyin

-Çok teşekkür ederiz

-başka hangi tarifler var Ayten Hanım

-sütlü otu ıspanak gibi de pişirebilirsiniz zeytinyağlı limonlu da çok güzel olur haşlarsınız

-sütlü otu zeytinyağlı haşlıyoruz

-nce haşlıyorsun sonra zeytinyağlı ıspanak gibi de pişirebilirsiniz bol soğan kavurabilirsiniz

-bu şekilde yeniyor diyorsunuz aklınıza gelen başka tarif var mı?

-hindiba haşlarsınız bol suda zeytinyağı bol limon tuz eker afiyetle yersiniz salata olarak da çiğ olarak da yapabilirsiniz

-Evet efendim isminiz ?

-Engin Eğilmez

-Kaç yaşındasınız

-47 doğumluyum kendimi 35 hissediyorum

-peki bu köyde mi doğdunuz?

-Edremit doğumluyum

-anne baba ?

-babamın annesi bu köyden Edremit'e gelin gitmiş bu köyde bir bağlantımız vardı ama ikinci eşimi buradan alınca mecburen hanım köylü olduk

-peki üç nesil mi Edremitlisiniz?

-Osmanlı kayıtlarında Hacıhasanoğlu olarak ismimiz geçiyor

-buralısınız çok eski çok güzel teşekkür ediyoruz ıspanak kükü tarifleri için

-ama benim elimden çıkarsa güzel olur

-çok teşekkürler

-peki bu otların faydası nedir

-doğa insana daima iyi dönüktür iyi şeyler verir

-Ayten Hanım otları başka hangi amaçla kullanıyorsunuz?

-Kirişlik otunun patatesinin suyunu çıkarıyorsunuz bal peteğinin balmumuna ile karıştırıp merhem yapıp diz ağrılarına çok iyi geliyor

-A ne güzel harika

4.kayıt Necati Kahraman

Merhabalar bu gün Adatepe Köyü'ndeyiz yanımızda

-isminiz ?

-Necati Kahraman

-Necati Bey var

-bu köyden misiniz?

-Bahçedere Köyü'ndenim üç kilometre buraya

-peki ailede mi buradan anne baba?

--hepsi burada yine bu köyden

-kaç kuşaktır bildiğiniz kaç kuşak yaklaşık?

-150 yıl önce kurulmuş daha önce göçebeymişiz

-peki Necati Bey hangi otları topluyorsunuz?

-yöre ismi değişik olduğu için isimler çakışabilir burada en meşhuru ebegümece filiz

-başka ?

-deli hindiba yani bahçeden değil de tabiattan çıkan gelin çiçeği

-gelin çiçeği gelincik mi diyorlar buna?

-gelincik derler taş otu kışın olur hardal turp otu kazayağı

-tamamdır peki bu otlardan hangi yemekleri yapıyorsunuz?

-genelde biz kavurma türlü tercih ediyoruz haşlama olduğu zamanda ot su da kalıyor biz kavurmaya tercih ediyoruz

-yemek tarifi verebilir misiniz?

-peki bir tarif verebilir misiniz en sevdiğiniz en çok yaptığımız eviniz de pişen?

-evimizde pişen ebegümece

-evet

-önce otları yıkıyoruz

-evet

-sulu bırakıyoruz otu süzmüyoruz üstü su kalıyor süzgece koymuyoruz ondan sonra soğanı kavuruyoruz soğanı kavurduktan sonra otu ilave ediyoruz az bir miktar su ile kavurup suyunu çekene kadar ondan sonra Arapsaçı ilave ediyoruz yanına koyun yoğurdu ikram ediyoruz yumurtalı filiz

-onun tarifini de alayım

-o da tarifini vereyim zeytinyağında filiz otunu kavuruyoruz sadece zeytinyağında üzerine yumurta kırıyoruz çırpıyoruz yanında taze soğan ve koyun yoğurdu

-peki bu otları hangi mevsimde topluyorsunuz ?

-ebegumeci sonbaharda topluyoruz filiz ilkbahar kışın da bütün otlar bulunuyor

-peki yemek dışında bu otları nerelerde kullanıyorsunuz?

-mesela kekik Kazdağı çayı adaçayı ihlamur nane

-sağlık şifa amaçlı bu otları kullanıyor musunuz?

-kaynatarak içiyoruz papatya

-peki bu bitkilerin bildiğiniz faydaları nelerdir ebegümece filiz?

-yediğiniz zamanda psikolojik olarak rahat diyorsunuz sağlık için faydalı faydalı

-bu arada kaç yaşındasınız Necati Bey ?

- 48

-ne işle uğraşıyorsunuz ?

-kışın zeytinci yazın turizmcisi

-çok teşekkür ederiz

5.kayıt: Güllü Gürol

-Merhabalar adınızı alabilir miyim?

-Merhaba Güllü Gürol

-kaç yaşındasınız?

-55

-bu köyde mi doğdunuz?

-hayır Güzelköylüyüm

-Güzelköylüsünüz

-anne baba?

-yine aynı köyden herhalde?

-evet ama Küçükkuşu'da oturuyoruz

-kaç nesildir buradasınız?

-20 senedir buradayım

-Ondan önce?

-Güzelköy'de yaşıyorduk ama kızlarım buralı köye gelin gitti

-Ondan sonra buraya evlendik

-bu köyde hangi otları topluyorsunuz?

-hindiba, malasıl otu

-başka?

-gömeç, filiz başka ne var ebe otu derler

-ebegümece mi ?

-bu ayrı onun yemeği olur bunun kavurması olur çırpması olur diken otu

-peki bu otlardan bize

-kuzu kulağı var

-bitti mi?

-aklıma gelirse yine söylerim Bir şey daha var ama bir düşünelim kaz ayağı yazdık mı aklıma gelirse yine söylerim

-en sevdiğiniz tariflerden bana bir iki tarif

-ben boğazımı sevdiğim için hepsini söyleyim isterseniz

-Hardal otu haşlama olur

-haşlama

-başka nasıl söyleyim sana kavurmalardan söyleyeyim mi?

-kaynar suda haşlayıp ondan sonra yeşil olmasını istiyorsan az soda düşürürüm üstüne doğal mı istersen sadece sade yağlı da olur üzerine limon zeytinyağı zeytinyağı tuz

-tamam

-bir daha söyleyeyim hindiba olabilir Hindiba kavurması önce soğan sonra kavuruyor öldürüyorsun sonra hindibayı koyuyorsun Ondan sonra kavrulduktan sonra üstüne yeşillik

olsun diye al biber diyoruz biz ben kendimce konuşuyorum onu indireceğim zaman onu koyuyorum çok güzel görüntü oluyor

-sunum

-evet

-başka ne biliyorsunuz mesela malasıl nasıl yapılıyor?

-malasıl işte haşlama oluyor o aynı turp otunun bi değişiki üstü kırmızı aynısı olur yani haşlayıp yağlı da olur.

-gömeç nasıl oluyor?

-gömecin yemeği olur

-gömecin yemeği nasıl diyeyim sana soğan domates salça mesela onu öldürüp içine gömeci koyuyoruz kendi suyunda kendi suyunda pişerse harika olur

-tamam ebeotunu nasıl yapıyorsunuz?

-ebe otunun çırpmasını yapıyoruz

-nasıl oluyor çırpması?

-mesela süt yoğurt olabilir yumurta baharatlardan koyabilirsin kendi zevkine göre peynir ovalayabilirsin içine ona yaptıktan sonra ebe içine yapıp sonra kızartırsın un yok çırpma da koyuyorsun baharatını koyduktan sonra un koyuyon alabildiği kadar ondan son onu yine çırpıyoruz

-otla çırpıp kızartıyor

-sıcak sıcak çok güzel oluyor yağda kızart

-kabak çiçeği gibi

-kabak çiçeği de böyle oluyor yani çırpma gibi yapıyorsunuz

-ama baharatsız olmaz

-kabak çiçeği çırpma baharat konmaz

-baharat konur

-ne koyuyorsunuz?

-pul biber karabiber koyuyoruz yani sen kendi zevkine göre

-yemeğe yumurta un süt yoğurt

-yoğurdun suyu öyle oluyor seversen kekik koyabilirsin nane koyabilirsin kendi zevkine göre

-peki kuzu kulağının nasıl yapıyorsunuz?

-kuzukulağının salatası olur çiğden

-nasıl yapıyorsunuz?

-yıkayıp doğrayın yağlı tuzlu çok güzel olur

-kazayağı

-kazayağı kuzukulağı ile kavrula bilir limon falan istemez ekşidir çünkü bir tanesi ekşidir onun

-bi tane kaldı diken otu onun haşlaması olur kavurması da olur

-kavurmada yumurta kırılıyorsunuz

-harika olur hele tazesini ortasinin beyazligi yeri

-senin ismin ne?

-Funda

-peki bu otlari hangi mevsimde topluyorsunuz?

-en cok bahar guz olabilir

-bahar ve guz

-ama mevsimi bahar

-bahar diyorsunuz

-yemek haricinde bu otlari ne sekilde tuketiyorsunuz?

-baska olmaz herhalde yemek turu biliyorum ben sifa amaclı yok biz bilmiyoruz bagirsaklar icin bagirsak calismasına fayda olur diye bagirsak calistırır bu otlar yemeklerin haslaması özellikle gomecin haslaması biraz salyalı olur bamya gibi onun icin cok faydası varmiş harika olur

-sağlık icin faydalı

-teşekkür ederim

-yordum sizi

-yoruldum

kayıt devam

-peki Güllü teyze bana börek tarifi verecek misin?

-tabiki

-ne böreği yapıyorsunuz otlarla?

-kazayağı

-nasıl yapıyorsunuz?

-biz bunu yıkayıp ince ince doğruyoruz ondan sonra peynirli peynirsiz fark etmez zevkine göre yufkayı kendimiz açıyoruz arasında her katına koyuyoruz fırında yoğurt ocakta diyeyim ben sana çok güzel olur

-yoğurt

-üstüne biz köyde olarak yapmıyoruz ama buralarda yapıyoruz çevirme börek yaparız biz ocakta çeviriyorsunuz

-evet

-taş otu da mı aynı şekilde aynı şekilde peynirli peynirsiz fark etmez sade tuz yağ bi de ovalarız ölsün diye öldürelim diye ama ateşte öldürmeyiz elimizle sonra yufkayı aç arasını pişiriyorsunuz

-teşekkür ederim

-nerelisiniz siz?

-biz İstanbulluyuz teyzeciğim İstanbul'dan geliyoruz burada topladığımız otları ve ot yemeklerini merak ediyoruz hangi otları topluyorsunuz ilkbaharda?

-taşın dibinde var aşağıda kekik

-başka burada?

-başka ot yok

-sadece kekik mi var ?

-kekik var

-fotoğrafımı da çekme ha

-fotoğrafını çekmeyeceğim sadece sesini alıyorum

-peki teyze hangi ot yemeklerini yapıyorsunuz?

-bildiğimizi yapıp yiyoruz işte

-hangi otlar mesela?

-burada yemeklik ot var bahçelerde

-bahçelerde hangi otlar var?

-pazarda satılır emmi bilmezsiniz

-ebegümeci oluyor kazayağı oluyor

-onlar geçti

-onlar kışın

-kışın soruyorum sonbaharın baharın hangi otlar var

-her şey olur ne bileyim adı var çeşit çeşit

-ben biliyorum ben araştırma yaptım da sana söylüyorum sizin evde yaptığınız otları soruyorum

-ne diyeyim ev yemekleri nasıl oluyor ne bileyim gömeç olur şey olur çeşit çeşit ismi var mesela eşekotu onu bilmezsiniz

-onu da biliyorum çalışarak geldim ben

-siz daha çok geziyorsunuz tabi İstanbul'a bırakıp ta gezmeye geldiniz biz Küçükkuyu'ya gidemiyoruz gezmeye bunları bırakamıyorum ki

-bana güzel ot tarifi vermeyecek misin?

-baharın da otu yok şimdi

-kıştan var sonbahardan var

-nasıl tarif edeyim ben otların çeşidini adlarını biliyom

7.kayıt Güllü Kahraman

-Merhabalar Bahçedere köyündeyiz yanımızda da 39 doğumlu Güllü Kahraman var

-merhaba teyze nasılsınız?

-iyiyim

-hangi otları topluyorsunuz?

-bizim ot toplamamız çok çeşitli toplarız bi çeşitten yapmayız ebe otu toplarık ebegümeçi toplarık ebe kozalağı toplarık gelincik toplarık bir de gelincik derler bilir misiniz?

-biliyorum

-toplarık bunları yıkarık ayaklarık temizlerik ondan sonra bunu delikliye koyarık suyu kaynatırık hemen içine teperik delikli ile bastırık hemen kaynıyı verir o ondan sonra delikliden bir kaba alır ondan sonra suyu dökerik bir soğan doğrarık içine zeytinyağı koyarık ondan sonra onu soldurur bir güzel soğan ölür ondan sonra ötekine içine koyarız tuza atarız sonra delikli ile her yerini karıştırırız yemek bitti ot yemeği bitti

-ot kavurma

-filizi topladık elimizden kırık onu kart olur yelkene olmaz elinle tık tık tık kırarsın onu bir kaba koyarsın evela yıkarık sonra ayıklarık kırılmaz oldu mu bir sertlik olur onu da onu ayırırık başka filiz alırız koyarım öyle öyle öyle öyle gene aynı suyu haşlayıp kızdırıp içine atarız orada belli olur belli olur orada belli olur attığım filizi acık o eziliverir ondan sonra alı veririk ataştan suyunu süzüp ataşa koruk şimdi bir şey çıkmış kızım biz yapmadık doğruyomuş onu ona az bir miktar üstünü örterek su koyuyormuş yani onun suyunu gençler süzüyormuş

-siz süzüyor musunuz?

-acı olur biz öyle yapmıyorduk haşlayıveririk hemen süzgeçe alıveriyoduk onun suyunu döküyoduk içine tekrar koyuyorduk azıcık su koyuyorduk yağını suyunu atıyorduk Ondan sonra yağını tuzunu atıyorduk ateşe koyuyorduk orada kaynağı veriyordu sonra yumurtasını kırar kimisi hemen yumurtayı karıştırı veriyor karıştırmam böyle hemen karıştırmam bekleyip karıştırırım hemen karıştırırsan çirkin olur yumurtalı filiz

-başka neler yaparsınız?

-Ne bileyim daha her şeyi yaparız sulu yemek ne yaparsınız ?

-ne yaparız fasulye yemeği yaparız nohut yaparık

-otla ne yaparsınız?

-ot yemeklerini biz böyle yaparız haşlarını kavuruyoruz çok tatlı olur soğan girdi mi içine

-börek yapıyor musunuz?

-otlu börek yaparım

-neler koyuyorsunuz içine?

-Gelincik diyolar ama biz Gelneli diyoruz çiçek çıkarır öyle yani gelincik çiçeği onu çıkarmadan tazeyken toplarık bir de ebe kozalağı deriz onu da toplayıp böreklik ottur onlar onları yıkar

- ikisini karıştırıyor musunuz?

-karıştırır ıspanak ne bileyim ki börek çeşitli olur yani karıştırarak yapıyoruz

-haşlıyor musunuz çiğ mi?

-çiğden ince ince doğruyorum onu zaten o haşlanmış gibi oluyor

-tuzla mı ovuyorsunuz ?

-yok ovmuyor hiç tuzuna atıyok hop karıştırıyok her yanı tuz ile ovarsan ölü verir tuzunu atıp

hafif öyle her tarafına tepsinin diye çatal gibi bir şeyle karıştırıver o tuzu çeksin her yanına

-böreğin hamuruna ne koyuyorsunuz?

-böreğine öyle hiç bir şey koymuyorsun su un

-su un

-yoğururuk açarık beze yaparık bi altını bi üstünü bi üstünü kabartma yapar atarık yere atarık öyle koyarak onları soğdurduk soğdururuk çarşafıara toplarık plastik çarşafa yığarık böyle ekmek yapıyorsun ondan sonra kenarlarını üstüne atı veririk böyle o orda bekler ondan sonra o bezeyi çeşmeyi açı veririk ıslayı verik çarşafa atarız 5 ten yaparık emme ben 4 ten yaparım ondan son çarşafıarı atarım çeki verir zaten yarım saat içinde çeker ondan sonra börek sinisini yağlarsın bir sigara böreği olur bir de ot börek olur tepsi böreği olur birini koruk üstüne ottan hazırlarık oraya yanına öyle ama iki kat birbirine çektirmez öyle dördünde döşersin eskiden aygaz ateş yakıyorduk kömürle üstüne bir saçı koyuyorduk oturuyorduk başına çevire çevire pişiriyorduk bi de yassı ağacımız vardır bizim o piştiği zaman onunla bakarak altına bir tarafına soku verdin mi lappadanak sini çevirebilirsin ondan sonra döne döne onuda pişirirsin altına bakı bakı verirsın sacınla piştiği zaman alıp indirilir üzerine bir şey sürmüyorsunuz

-ot yumuşak yumuşacık yapar öyle yapardık kızım

-teyzeciğim bu otların faydası var mı?

-tabii var her şey ondan oluyor

-bildiğin hangi otun faydası var neye iyi gelir?

-yani her şeyin faydası var ebegümececinin farklı faydası var

-ebegümececi ne işe yarıyor?

-bağırsakları temizlermiş çok fayda edermiş

-çok teşekkür ediyoruz

8.kayıt: Ünzile Çınar

-Merhaba

-Merhaba

-Adatepebaşı Köyü'ndeyiz isminiz?

-Ünzile Çınar

-Ünzile Hanım neler yapıyorsunuz hangi otları topluyorsunuz?

-filiz eşek helvası deriz ebegümeci arapsaçı derler bizde rezene geçer ısırgan otu gelincik ot çeşitlerimiz çok hangisini istersen var

-hangi mevsimde topluyorsunuz?

-bahar topluyoruz baharda bunlar toplanır

-hangi yemekleri yapıyorsunuz bunlardan orjinal tarif var mı eskilerden kalma

-kavuruyoruz haşlarız salatasını yaparız otun her yemeği olur börek yaparız gelinciklerin

-gelinciklerin onları nasıl yapıyorsunuz?

-onları yıkarız doğrarız hamur yoğurup hamur olunca onun içine katarız ekme fırında pişirilir

-başka sulu yemek çeşidi olarak ot?

-sulu yemek de soğanı kavuruyoruz zeytinyağlı içine koruz otları koruz tuz ekeriz ağzını kapatırız salça atarız sulu yemek olarak

-hangi otlarla pişiriyorsunuz genelde?

-develik ebe gümenci pişirilir galemcik galemcil biz gelincik gelincik diyoruz

uzun olur çok uzun yapraklı yeşil yeşil olur havuç otu onları karıştırırız hepsini bir yemek yaparız güzel

-çiğ salata haşlama olarak ne tüketiyorsunuz?

-çiğ salata mesela şeyden yaparız gelincikten yaparız salatasını sirke limonlu

-sirke limon tuz

-tuz yağ ekeriz salatasını yaparız

-gelincik salatası

-eşek helvasından yaparız

-eşek helvası da aynı şekilde

-aynı şekilde mi olur?

-o da aynı şekilde bir de kazayağı yaparız yeriz işte öyle yapar yeriz

-haşlama hangisi ne yapıyorsunuz?

-haşlamada eşek helvasına yaparız havuç otlarından eşek helvasından da yaparız hepsinden yaparız daha çeşidimiz çok her şekilde tüketiyoruz

-yemek dışında otları nerelerde kullanıyorsunuz yemek dışında?

-çay olarak kullanıyoruz ama onlardan olmaz

- çay için hangileri?

-ısırgan nane kaynatırız onları

-peki krem şifa için yaptığınız kullandığınız ?

-yapmadık hiç

-peki faydasını bildiğiniz ot var mı ?

-Filiskin otları kantaron otları toplarız bunlar da ilaç olarak çay olarak yaparız

-kantaron Filiz filiskin

-filiskin otu bunu ne yapıyorsunuz? Nasıl kullanıyorsunuz? İçmek için neye iyi gelir?

-o her şeye iyi gelir mesela uykusuzluk mesela burun tıkalı olduğu için ne açar filiskin otu

filiskin değişik bir otmuş vicks yapımında mı kullanılıyor

vicks evet limon çiçeği kaynatırız nane kekik adaçayı kaynatır içeriz

-anne baba?

-bu köylü

-kaç yaşındasınız?

-46

-kadınların yaşı sorulmaz ama çok teşekkür ederiz.

9.kayıt Mihriban Açar

Hacıaslanlar Köyü'ndeiz

-isminiz?

-Mihriban Açar Nirvani olarakta geçiyor

-soyadınız?

-Açar

-hangi otları topluyorsunuz Mihriban Hanım?

-Hindiba otu turp otu geleneli

-gelincik

-gelincik diyorsunuz hardal otu başka neyi unuttuk başka da yok sığırdili arapsaçı erezene

-hangi yemekleri yapıyorsunuz bunlardan?

haşlarım biz hindibayı kavurup haşladıktan sonra sıkarak güzel pişer zeytinyağı gezdirilir onu salata olarak yiyerek limon tuz tuz atarık limon atmayız turp otuna atarım

-başka hangi tarifler var?

-başka?

- gelineli yıkar kavururuz soğanlan gömeç otunu

-başka börek falan yapıyor musunuz bu otlarla?

-gelincikten yapıyoruz doğrarık tuzunu atarak üstüne yağsını damlatırık öyle yaparız

-kat kat mı yapıyorsunuz aralarına bol oldu mu yaparız 5 kat beze yaparız kışlık

- arasına bir şey sürmüyor musun üstüne altına içine?

-zeytinyağı

- sonra fırına veriyorsunuz

- fırında pişirilir

-reçel yapıyor musunuz turşu yapıyor musunuz?

-bunlardan yapmıyoruz sadece biberden turşu

-yemek dışında bu otları topluyor musunuz şifa için sağlık için ilaç için?

-ilaç için toplamıyoruz sadece kendimize yiyoruz dolaba koyuyok öyle başka bir şey yok

-Kaç yaşındasınız?

-62

-bu otları hangi mevsimde topluyorsunuz?

-bahar

-bahar aylarında daha çok oluyor

-kışın da iyi oluyor zeytin zamanında oldu mu zeytin zamanında yiyoruz

-teşekkürler

10.kayıt Selver Şahin

Teyzem adınız ne?

-Selver Şahin

- kaç yaşındasınız?

-70 yaşındayım

-Maşallah

-bu köyde mi doğdunuz nereden gelmişsiniz?

-Muş'tan gelmeyim ben bunlar benim gelinlerim

-Hangi köyden geldiniz?

-Kavlaklar

-buraya gelin geldiniz

-çok güzel

-hangi otları topluyorsunuz teyze?

-ben her çeşit ot toplarım

-isimleri ne?

-kursalak otu ebegümece var filiz eşek turpu var hardal var gelneli
gelincik adal otu var hindiba

- adal otu mu dersiniz?

-adal otu dirik sığır dili var erkek sığır dili var sayıvereyim ben daha dur bakayım bayağı var
soğuklar var

-o ne?

-yaz otu bahçe otu derler ona aklıma gelmiyor

-bana hangi tarifi vereceksin?

-gelincik var erezene var adal otu var

-adal otundan ne yapıyorsunuz?

-hindibayı gelin söyledi ya ne diyeyim sana yaz otu kursalak otu var

-kursalaktan ne yapıyorsunuz?

kızılacak otu var

-ebegümeci var mı?

-kavuruyormusunuz?

-soğanla kavururuk yağlı tut ister soğanla kavur bunları

- bayağı filiz var onunla mı kavuruyorsunuz?

-kaynatırız hardal filizi derler ona hardal filizi esek turpu filizi derler

- onları kaynatıyorsunuz

-onları kaynatırık tamam

-tesekkür ederim

- sagol

-belledin mi daha aklımda var emmi unuttum çoğunu

- tesekkür ederim

- dur çiyen otu var dur çeşit ota giderim ben kışında giderim yazında giderim yazın bahce otuna giderim semizlik otu kızıl bacak işte bunlar yaz otu bahçede olur onları haşlarsın kaynatırsın yağlı tuzlu canın nasıl istedi ye

-sağol teyzem

-karnım acıktı.

11.kayıt Gülnaz Aydın

-Hacıaslanlar Köyü' ndeyiz yanımızda isminiz?

-Gülnaz Aydın

-Gülnaz Hanım hangi otları topluyorsunuz?

-semizlik gelincik sığır dili derler turp otu eşek turpu

-başka?

-Adalı otu Acı ot Adalı tarafında çok olurmuş bizim deyimimizle onları biliyoruz

-hangi yemekleri yapıyorsunuz?

-otla sığır dili gelneli onlar kavurma otu deriz soğanla kavrulur ikisi beraber mi ayrı ayrı mı beraber de ayrı ayrı da olabilir diğerleri çoğunlukla haşlama haşlayıp kavurma yağlı tuz limon sıkarak yenilir.

-başka türlü börekte turşuda reçelde başka kullandığımız otlar var mı?

-börekte gelneli cici bici derler cici bici derler ama

-kuş dili

-kuş dili mi derler?

- bizde cici bici derler gelincik gelneli taze soğanla çevrilir böreklerde kullanılır

-hangi mevsimlerde topluyorsunuz otları?

-cici bici ile gelincik bah***arda sığır dili yaza doğru eşek turpu kışın oluyor

-güzel

-kaç yaşındasınız?

-42

-bu köyden misiniz anne baba ?

-Çamcı'dan

-burada evliyim

-peki başka aklınıza geliyor mu sağlık için ilaç için hangi otlar kullanılır?

-en çok bizim bulduğumuz kantaron otu kullanılır yağıyla mayasıl için bir var adını bilmiyorum bilen vardır mayasıl için kullanılan edip haşlayıp kullanıyorlar iyi geliyor kaşıntıya mantara iyi geliyor

-peki sizin bildiğiniz biraz otların faydaları var mı mesela şu şuna iyi gelir gibi?

-kantaron kantaron otu çok iyi geliyor

- neye iyi geliyor?

- el çatlaklarına yaralara kantaron yağını bir yıl bekletiriz kırıp şişenin içinde güneş kremi gibi de kullanıyoruz denize girerken kullanıyoruz

-teşekkür ederim sağolun.

12.kayıt Kıymet Berk

-Bugün Küçükkuyu'da Kıymet Hanım'ın yanındayız Kıymet Hanım Girit göçmeni bakalım ne tarifler verecek bize

- Kıymet Hanım merhaba

-merhaba canım nasılsınız?

-teşekkür ederim

-sizler nasılsınız?

-bizler de iyiyiz.

-kaç yaşındasınız ?

-65

-Maşallah

-doğma büyüme nerelisiniz?

-Bayramiç Güvendik Köyü Küçükkuyu'ya geldik oraya yerleştik

-hangi otları topluyorsunuz?

-bahçeye girdiğim zaman hepsinden alırım ne varsa börülce fasulye yaprağı bamya yaprağı maydanoz dereotu semizotu fasulye yaprağı bunların hepsinin tazelerinden alırım ot çeşitleri vardır Hardal otu ne dedik sirken otlarımız vardır çeşit çeşit otlar vardır kabak yaprağı kabakların körpe yerlerinden kabak çiçeği bunları alırız güzelce ayıklarız kartları atar körpeleri ayırırız onları güzelce yıkar bir kenara koyarız bu taraftan da körpe patlıcan küçük olanları tercih ederiz küçük kabakları tercih ederiz getirir içine bol patates koyarız fasulye koyarız taze fasulye onları keseriz fasulyeleri da öyle getirir üçe dörde böleriz onları da bir kenara yıkar koyarız getirir bu tarafta bol soğan boy domates bol sarımsak yapar onları karıştırırız soğanlı domatesli sarımsak karıştırır elimizle ovalarız getirir bir kat ot bir kat domatesli sarımsaklı koyarız ikinci kat sebze üstüne bol soğan domatesli koyarız bir kat ot bir kat sebze koyarız üzerine yine domates sosu üzerine yığarız Ondan sonra üzerine bol yağ bol tuz koyarız salça koyarız ateşe otururuz ateşte kendi suyunu salana kendi suyunu saldıktan sonra baktık ki suyu az pişmesine yakın biraz sıcak su koyarız kendiliğinden koyarız istediğinde altına da mısır istersek koyarız mısırı 4 e 5 e böleriz hiçbirini koymadan evvel hemen ondan sonra getirir onlar kendi halinde pişer tattığın zaman zaten piştiğini anlarsın

-ne bu yemeğin ismi?

-çiporta

-çok methini duyduk peki başka hangi yemekleri yapıyorsunuz?

-başka ne yemekleri yapıyorsunuz?

-ot yemekleri rezene yaparız mesela rezenemiz çok güzeldir rezenemizi alırız ayıklarız onun körpe yerlerini yapraklarını ayıklarız çok çok iri parçalara bölmeyiz getirir onu güzel yıkarız yıkadıktan sonra oğlak zamanı kışın olduğu için oğlağımız meşhurdur oğlak etinin parça parça yaparız önce oğlak etimizi kavururuz kavurduktan sonra kavururken soğanını atarım birazda soğana çeviririm üzerine suyunu koyarım suyu kaynadı bir tarafta rezenelerim var üstüne biraz tuz ekerim elimle biraz ovarım o kaynar suyun içine atarım yemeğimi biraz da tuz atıp yemeği pişmeye bırakırım

-oğlak etli rezene

-baktım ki pişti rezenelerim bu tarafta biraz un ile suyu terbiye yaparım

-un ile suyu terbiye ediyorsunuz.

-evet biraz da yarım limon sıkarım içine biraz fazla sıkıyorum bazen mayhoş olsun diye onu da çırpır üzerine dökelim bir iki taşım kaynatırım un kokusu olmasın pişsin diye söndürürüm şahane olur

-yeme de yanında yat

-sen elimi bağla ben ayaklarımı

-süper başka neler var?

-şevketi bostan yaparız

-onu nasıl yaparsınız?

-şevketi bostan güzelce ayıklarız dikenli ottur bu tarafta yıkar koyarız oğlak etinin parça parça yaparız oğlak etini kavuruyoruz soğanı ile atarız biraz sarartırız ondan sonrası su koyarız o kaynar kaynadıktan sonra şevketi bostanı içine atarız yine o pişti mi pişti suyu az gelirse sen ayarlayacaksın artık piştikten sonra baktım oğlak etiyle şevketi bostan pişti un ile limonu

terbiye yaparım şöyle üzerine gezdiririm tuzlu falan ayarlı mı bakarım piştikten sonra bir iki taşım kaynatır söndürür yemeye başlarım

-süper ellerinize sağlık

-şimdi bir de kabak böreği var

-şimdi de kabak böreğini dinleyelim

-akşamdan kart kabakları ama çok kart olmayacak çekirdekli olmayacak şu boyda falan kabaklar alırım pazar yerinde getirir onları ince ince kaşığın sırtı gibi ince keserim çok kalın olduğunda güzel olmaz veya bıçak sırtı kadar dilerim süzgülüye koyarım süzgülünün içine onları ince ince dilerim ara ara az tuz ekerim ne zaman kabakları bitirdim o şekilde akşam da yaparım sabaha kadar onun suyu süzülür sabah gelir bu tarafta biraz yoğurt koyarım göz kararı 3-4 kaşık, iki yumurta kırarım göz kararı yağ koyarım ama yağı biraz bol olacak gevrek olsun diye biraz tuz atarım bir tatlı kaşığı sirke koyarım bir hamur yoğururum bir bardakta su koyarım iki tepsilik yaparım 1 su bardağı su koyarım hamur yoğururum onu iki ayrı hamur yoğururum 2 beze yaparım 2 bezenin bir tanesini büyük açarım tepside taşıyacak hamur kenarları tepsiye göre değil bu sefer getiririm akşamdan tuzladığım kabakları bol unun içine atarım onları unlar unlar silkeler silkeler bir kat koyarım tepsiye hamuru yaydık değil mi tepsiye yaydıktan sonra kabaklar onlar onlar güzelce istiflerim istifledikten sonra bol keçi peyniri keçi peynirinin içine hiçbir şey koymayacaksın sadece karabiber koyacaksın keçi peyniri karabiber keçi peyniri bir kat koydum kabağın üzerine o peynirden yayarım bir kat daha kabak koyarım unlu ama sirkeler sirkeler yine yerleştiririm yine o peynirden koyarım 3 kat olacak bir kat daha kabak en üstüne yine peynirden bol bol koyarım dışa açılan kapları üzerine atarım çünkü kenarlarında o katlar güzel olursa orta yeri şu kadar boş kalır

-kaç katlı?

-3 kat koyacaksın 3 kat peynir 3 kat kabak hamurları çektikten sonra hamurları keseceksin kestikten sonra bol yağ koyarım sonra fırına sallarım

-muhteşem olur

-10 tepsi yapsam yenir

-bu Girit böreği mi ?

-bu Girit böreği kabaklı börek bunu çoğu kişi bilmez zaten eski Giritlilerin börekleri bunlar rezeneyi tek tük bilen vardır zaten oğlak etinden şevket bostanı bilen var ama kabak böreğini bilen yok onu çok ender ondan sonra neyi tarif edebilirim sana kabak çiçeğini biliyorsunuz kabak çiçeği dolmasını biliyorsun başka ne yapalım aklıma da gelmiyor şu an

-İstifnodan ne yapıyorsunuz?

-İstifnoyu kaynatıyoruz topluyoruz ayıklıyoruz kaynatıyoruz kaynattıktan sonra şeyden çıkartıyoruz süzğüden az sulu bırakırım ben onu kaynatırken de domates atarım içine yani bir iki tane domatesleri de ezerim İstifno üzerine yerleştiririm

-güzel olur

-limon yağ balığın yanında şahane olur

-balığın yanında güzel olur

-sirkeni nasıl yapıyorsunuz ?

-sirkeni tek olarak hiç pişirmedim sirken olarak sirkenin şeye koyarım ben bahçe otuna koyarım yalnız hiç pişirmedim yalnız biz burada bu tarafta çok değişik otlarımız var siz onları hiç bilmezsiniz

-neler mesela?

-adını pek bilmeyiz ama gittin mi toplarız önümüze çıkanı alırız çok çeşit otlarımız vardır karışık kavururuz onları mesela eti koy yanına ete dönüp kimse bakmaz ama o yenir muhteşem olur

-şu anda aklıma gelmiyor

-peki kışın mı topluyorsunuz?

-daha çok kışın topluyoruz kışın bahara doğru oluyor ama esas kışın topluyoruz bahara doğru kartlar ona pek girmeyiz gider körpelerini alırız ama kokulu otlarımız vardır çok güzel onları o an göreceksin çekmek lazım kameraya almak lazım kameraya alıcan şimdi ben anlatsam da anlamazlar anladın mı ne demek istediğimi söylesem dahi karşıdaki anlamaz ama topladığın otları sana tarif edeceğim ismini söyleyeceğim sen de o zaman anlayacaksın karşıdaki de anlayacak

-peki bir şey soracağım otları yemek dışında kullanıyor musunuz?

-tabi böreğini yaparız mesela çay reçel turşu ne bileyim sağlık amaçlı ilaç yapanlar var krem yapanlar var onlara pek girmeyiz biz çünkü mesela biz rezeneyi şevketi bostanı yiyoruz bunların bizim için vitamin ilaç olarak kullanmayız biz bunları ilaç olarak kullanmayız anladın hiç girmeyiz bunlara girmedik zaten ve bunlar bol yiyoruz zaten

-bol yiyorsunuz

-tüketiyoruz

-peki hangi otun ne şifası var biliyor musunuz?

-hepsi iyi gelir vallahi hepsi iyi bizim için sağlık için hepsi iyi mesela bağırsağa çalışmadı değil mi 2 gün ot ye 3. gün normale çıkıyorsun yani demek ki hepsi iyi bunların bizim için ilaç bağırsakları çalıştırıyor mide yumuşatıyor bunlar hep birbirine bağlantılı yani ilaç olarak görmüyoruz Biz onları zaten vitamin deposu olarak görürüz onları

-her gün tüketir misiniz?

-her gün tüketmiyoruz her gün eti koysalar önüne yer misin?

-yok

-haftada bir iki kere yeter her gün eti koysalar yemezsin arada et yiyeceksin arada ot isteyeceksin arada değişik yemekler yiyeceksin bıkmayacaksın mesela bazen yahnisini yaparız bıkırız böreğini yaparız her ay yapsan yenir hayır demiyorlar hamur işine yani

-otlu börek çok çeşit otlar koyarız kuş otunu hiç kullanmam yalamık yalamık gelir bizim ağız tadımız bizim dil tadımız başkadır yani

-Girit Mutfağı hakim

-Girit mutfağı hakim mesela bu yerliler kuş otu ben gözlemesini de yapsa yalamık yalamık gelir ben her otu almam bilirim hangisinin güzel olduğunu gözleme hangisi gider gözlemeye patlıcanlı güzel gidiyor patlıcanı seviyorum maydanozlu peynirli seviyorum

-ot gitmez mi?

-ot gider mi?

-hangi ot?

-gelincik otu vardır kokulu otumuz vardır mis otumuz vardır çok değişik otlarımız vardır hepsi güzel gider gözlemeye mesela ben kavurmuştum dipfirize koymuştum getirdim iki defa yedim bayıldılar burada hepsi ot istemeye kalktı. Yani kavurdum kışın soğanlarım yerim diye düşündüm. Mesela rezeneyi koymam ben otlara pişirirken koyarım da kışlık oto koymam rezeneyi ayrı etli pişiririm onu ayrı haşlarım süzğüye koyarım ondan sonra suyunu süzdürüp azıcık tuz ekerim üstüne poşete koyup dipfrize koyarım.

-poşete koyarsınız dolaba kaldırırsınız dipfrize koyarım

-çözdürürken ne yapıyorsunuz ?

-çözdürmem ben onu

-yemeğe çözdürmeden atıyorsunuz

-yemeğe cözdürmeden atarım ben onu ama tazesini yıkar da kullanırım ama şeyi cözdürmeden atarım o kaynar suyunu salar pişer yani ben sana bir şey söyleyeyim mi benim yemek kültürüm kimse de yok

-o yüzden sizi aradım buldum geldim buraya kadar

-var dersem yalan söylerim unutulmuş bunlar unutulmuş

-bunlar benim yaptığım meşhurdur her yaptığım meşhurdur geçen gün yaprak dolması sardım bunlar geceyi burada bitireceklerdi az kalsın Mehmet'e kalsın dedim bir yiyen bir daha istiyor Mehmet'in arkadaşları olsun isterler

-ne koyuyorsunuz farklı?

-farklı bi şey koymuyorum pirincini haşlıyorsun biraz tuz koy nasıl pilavı haşlıyorsun onu haslayıp bir kenara koyuyorum bu tarafta bol soğan çok ince kıyılmış bol domates dereotu maydanoz nane kuru nane kuru nane bunların hepsini güzelce doğruyorum ince ince getiriyorum bu tarafta yaptıklarımı haslıyorum çok az bir suyla haşlıyorum lezzeti gitmesin diye alıyorum bunu süzğüden getirip yıkadığım pirinci o doğradığım malzemenin içine koyuyorum. bol domates bol soğan koyduktan sonra biraz karabiber atıyorum tuzunu yağımı koyarım pirincini yıkar atarım hepsini harmanlarım harmanladıktan sonra getirir yaptıklarımın içine doldururum sararım tencereye koyarım üzerine bir limon kadar limon sıkarım bir limon da diler üstüne yerleştiririm bol yağımı koyar ateşe veririm.

-evet

-bunun hiçbir zorluğu yok aslında ama

-ama eliniz lezzetli

-ama onun ne istediğini bileceksin yemek yaparken yemeğin ne istediğini bileceksi ha ben yaptım yemek al aygaza koy bu pişsin demek olmuyor olmaz pişinceye kadar açıp bakıcaksın o pişinceye kadar ne istiyo ne ediyo onu bileceksin yemeğin dilini biliyorsunuz. yemeğin dilinden anlayacaksınız çünkü yemezler yemeğin bir kusuru olsa yemezler. yemezlerse

de ne yapacaksın hayat beni hep zorluğa itmiş. hassas olduğum için belki yemezler diye ona özenmişim buna özenmişim ha şunu yapayım demişim yaratmışım. Mehmet'e en güzel dolmayı kim yapıyor de ara bul getir.

-sorduk hep annem diyor her şeyde annem diyor.

-anladın mı annem der hiç başka güzel yapan birisi yok mu yok anne diyor yazık yavruma yok anne diyo oğlum sana öyle geliyor derim hiç güzel yapan yok mu anne yok

-Mehmet Bey de gurme çok iyi

- ağızının tadını biliyorlar

-ya yemeğin bi şeyi olmadı kusuru oldu mu ellerini sokmuyorlar sokmayınca ben ne yapıcım bunu özeniyorum emeğimi harcıyorum bu sefer özenmek mecburiyetindesin niye döktüreyim yemeği bu sefer onunla beraber pişiyorum açıyorum bakıyorum bu yağ mı istiyor tuz mu istiyor neyi eksik neyi az bu su az da koyu olması için ne istiyor.

-valla harika yemeğiniz ellerinize sağlık

-daha çok çeşitli yemeklerimiz var ama şu an aklıma gelmiyor yavrum.

-çok teşekkürler

-nelerimiz nelerimiz var bizim de Kıymet teyzen çok hamarat kadındı ama ihtiyarladı artık.

-yok yok yine öylesiniz harikasınız çok teşekkürler.

13.kayıt Mürüvvet Teyze

-Merhabalar bugün de Akçay ot pazarındayız yanımda Mürüvvet Teyze var

- nasılsınız?

-iyiyim kızım sizi sormalı ?

-sağolun ot deyince sizi söylediler Mürüvvet Teyze bilir dediler her türlü otu hangi otlarınız var şu an ?

-şimdi kızım zamanı yaz otu istifno şuna delice derler biz aslında sirken deriz sirken otu kellice şuna biz kızıl bacak otu deriz uzaktan gelenler biz kızıl bacak deriz koşkuran diyorlar bu da semizotumuz var turp otumuz var onu daha yeni çıkardık hindibamız var

-nereden topluyorsunuz otlarınızı ?

-alanlardan topluyoruz

-alanlardan yani doğal

-hangi köydensiniz?

-ben kendim Havranbaşı Tepova Köyü

-Tepova Köyündensiniz

-Tepova Köyü ama Edremit te oturuyoruz

-kaç yaşındasınız?

-54 doğumluyum ben kaç oluyor?

-o zaman kadınların yaşını sormayalım

-54 doğumluyum kızım ben yaş bilmem

-peki bu otlardan hangi yemekleri yapıyorsunuz?

-kızım bak şu kızılıbacak dediğimizin b6reği oluyor İspanak yemeği gibi yemeği oluyor şunu yumurtalı da kavuruyorsun

-sirkenin

-sirkenin b6reğini de yapıyorlar şunun da haşlamasını yapıyoruz

-istifno

-istifno onu da haşlıyorsun zeytinyağı d6k6yoruz 6st6ne limon sıkıyoruz 6yle salatasını yapıyoruz ama turp otunda haşlıyoruz

-yağ tuz limon

- peki yemek dışında otları nasıl kullanıyorsunuz hangisi notları nasıl kullanıyorsunuz yemek dışında çay mı yapıyorsunuz?

-kantaron yağı yapıyoruz çayını da yapıyoruz kekiği de b6yle ovalıyoz kavaklıda banıyorsun mesela incir datlıyoz bunda bunu esas kekik bu bilya kekik derler buna hani her y6re kullanılır kızım.

-evet

-şu da karabaş otu damar sertliklerine kullanılır

-ayı mı içiliyor

-ayı içiliyor onun da şeyini yapıyorsun karabaş otunun karabaş otunun

-neyi ?

-ne diyim sigara

-sigara b6reği

-nasıl sigara bıraktırıyor sigara bıraktırıyor diyorlar onu da kullandırıyor Adaçayı oluyor Melisa çayı oluyor hani çok güzel oluyor şu da papatya

-papatya çay yapıyoruz

-peki yemek dışında botları ne amaçla kullanıyorsunuz nerelerde kullanıyorsunuz?

-işte iyi yemekte kullanıyoruz kızım çayda kullanıyoruz çayı mı yapıyoruz hani şu semizotunu salatasını yapıyoruz yemeğini yapıyoruz öyle kullanıyoruz kızım

-çok sağ olun çok teşekkür ederim

-sen sağ ol kızım

-genelde ilkbaharda mı kışın mı ot oluyor

-her türlü otumuz olur esas kış olur türlü otumuz olur kızım Alan maydanozu deriz turp otu şevketi bostanın her şey olur da şimdi bunlar var yaz otu

- ilkbaharda neler çıkıyor?

-ilkbaharda da bunları çıkarıyoruz bahar geliyor ya bunları çıkarıyoruz bahar dedim mi bitiyor turp otu bitiyor az kalıyor bunlar çıkıyor şimdi şu anda bunlar var havalar biraz düzelmeye durdu mu turp otu da çıkar yağmurlara bakıyoruz

-bir şey daha soracağım kızılbacaktan böreği nasıl yapıyorsunuz?

-yaprağını acıkalıyoz sert yerlerini olmaz ona azıcık suda öldürüyoruz suyunu geçirdin mi acık öldür yine suda kavur bir kafa soğan koy baharatını koy yufkasının arasına koyarsın öyle bu da oluyor oda olur İkisi de oluyor sirkende oluyor hani yaprağını koparıyorsun ama sert yerleri olmuyor kızım olmuyor

-genç kısımları taze yerleri

-çok teşekkür ederiz

-sağol kızım

14.kayıt Fatma Güngör

-Merhabalar bugün de Arıklı Köyü'ndeyiz yanımda Fatma Hanım var

-Fatma Hanım nasılsınız?

-teşekkür ederim sizler nasılsınız ?

-bizler de iyiyiz hangi otları topluyorsunuz?

-yağnilik yaparız arapsaçı ebegümeçi

-ebegümeçi arapsaçı kuşdili de katarız yahniye

-yahni yapıyorsunuz üçünden mi yapıyorsunuz?

-üçünden kuş otu bunun yahnisi ne yapıyorsunuz nasıl oluyor nasıl pişiriyorsunuz?

-önce soğan koyarız kuru soğanın içine de otlarımızın hepsini birlikte yıkayıp kıyarız içine kattığımızda hepsini beraber karıştırırız bir de bir de kuru erik ya da limon

-erik kurutulmuşu ekşi olması için

-su koyuyor musunuz kendi suyuyla mı?

-içine biraz da su koyuyoruz

-zeytinyağı ile birlikte salçada katıyoruz

-salça da katıyorsunuz sonra pişince

-servis yapıyorsun çok sulu olmuyor yanında kalıyor

-yağ soğan salça

- başka hangi yemekleri yapıyorsunuz?

-otu da kavururuz Kuşdili sarımsak bak yahniye sarımsakta katıyoruz

-tamam

-otun adı da sarımsak pırasa gibi

-sarımsak otu katıyorsunuz

-evet kavurmaya da sarımsak her şeyi katılabilir yani sarımsak kuş dili sırf sarımsağı da kavururuz yumurtalı arapsaçını karıştırıp kuş dili gelincik arapsaçı kuş dili kuş otu yer pancarı ot olarak bulunur onların hepsi birlikte kavrulur

-üzerine ne yapıyorsunuz?

-yumurta da yapıyoruz genelde yumurtalı yapıyoruz

-önce soğanda kavuruyorsunuz herhalde sarımsak olduğu zaman soğan yok

-başka aklınıza gelen yemekler otlar?

-eşek helvasını kaynatırız yağlı limonlu

-eşek helvasını kaynatırsınız

-eşek helvasını kaynatırız süzüyoruz ekşili zeytinyağı da ekliyoruz üstüne öyle de yiyebiliyoruz

-zeytinyağı ekşi mi katıyorsunuz?

-ekşi sumak suyumuz var bizim sumak suyu da olur tuz bu da haşlaması oluyo eşek helvasının bir de çırpması var

-çırpmaya ne koyuyorsunuz?

-otları karıştırırız

-hangi otlar?

Gelincik kuşdili kuş otu yer pancarı Isırgan Otu ısırgan yer pancarı bunların hepsini karıştırıyorsunuz sarımsak da olmazsa olmaz sarımsak otu bir de Arapsaçı bunların hepsini karıştırıyoruz ince kıyıyoruz çok ince kıyıyoruz Yahni diye kalın kıyarız bunu çok ince kıyarız hamurda bir yerde kapta çarparız

-hamuru kaç kaç ölçü?

- unla su göz kararı yapıyoruz koyuyoruz biraz duruca yaparız ne duru ne koyu

-boza kıvamında mı?

-evet böyle de tepsiyi yağlarız önce hamurunu dökeriz birazcık hamur incecik bir parmak onun üzeri otlarımızı da yayarız tuzla önceden ekeriz otlara onun üzerine de böyle elimizle alırız ya da kepçe ile gezindiriveririz yarı otlu yarı hamurlu olacak en üstüne yine hamur evet en üstüne de yağını ekeriz zeytinyağını fırına veririz çok güzel olur. En üstüne tekrar yağ koyuyorsunuz ortasına karıştırıp döküyorsunuz hamuru üstüne altına kepçeyle her yanına gezindiririz yarı otlu yarı hamurlu olacak yarı ot yarı hamur görünecek yani otlar arasından en üstede zeytinyağı verip fırına koyuyorsunuz fırına veriyoruz otlar bitti.

-peki otları yemek dışında nerelerde kullanıyorsunuz?

-otları şey otu var mesela kantaron otu var onu zeytinyağında güzelce yıkıyoruz ayıklıyoruz kavanozun içine koyuyoruz bir ay boyunca dışarda gölge bir yerde tutuyoruz yarı gölge yarı güneş her şeye iyi geliyor o ot bir ay bekletip kullanıyorsunuz hayır bir ay dışarıda iki ay içeride kırmızı şurup haline geliyor yağı iki ay içeride bekletiyorsunuz mide acılığına her şeye çok iyi geliyor bu kantaron otu

-içiyor musunuz?

- içiyoruz sürüyoruz da yaralara yani miden acıyorsa içiyorsun yaralara da sürdüğün zaman çok iyi geliyor

-kantaron yaralara da sürüyorsunuz

-kekik var mesela kekik otumuz var kekiğe suyunu kaynatıyoruz suyunu fazla bi kazanda içine de bir tencere koyuyoruz kazanın ağzını sinilerini kapatıyoruz hamurlan buharda

kaynadıkça altından buharınla akan suyu kekik suyu ve şekere iyi geliyor şeker hastalarına tansiyona iyi geliyor şekere tansiyona kekik suyu düşünüyorum başka aklıma gelmiyo.

-peki hangi mevsimde topluyorsunuz bu otları?

-kekikleri şu andan bir ay önceydi kekik kantoron bunları bir bir buçuk ay önce topladık şu anda kurudular bunlar ötekilerini kış aylarında işte ocak şubat bu aylarda kasımda oluyor biraz

-kasım ocak şubat pazılarımız olur bi de kavurmak için

-pazı kavurması

-kendimiz ekeriz bunları ama

-ekiyorsunuz

-pazının bir akıllısı var iki çeşidi var akıllısını kendimiz ekeriz öbürkileri ekilmeden topluyoruz yabani

-yabanisini topluyorsunuz

- otların hepsini söyledim

-çok teşekkür ediyorum

-bir de turpumuz var

-ha turp otu

-turp otu eşek helvası dediğim gibi kaynatıp süzeriz hardalımız var bir de

-hardalı da aynı şekilde yapıyorsunuz

-onlar kaynaması olarak kullanıyoruz onları aynı süzuyoruz tabağa alıp zeytinyağı ile istediğin ekşiyi ekebiliyorsun salata gibi salata gibi biz yemek gibi de yiyebiliyoruz da çok lezzetli olabiliyor bu turp otu da

-çok teşekkür ederim.

-otları söyledim sana.

15.kayıt Meliha Etkin

-Arıklı köyüdeyiz Meliha Etkin'in evindeyiz Meliha Hanım 40 doğumlu.

- nasılsınız ?

-şükür iyi diyelim

-hangi otları topluyorsunuz?

-her otu toplarız

-isimleri neler aklınıza geliyor

-ebegümeci ebelik toplarız unutuyorum benim aklıma ama kaynama turp deriz hardal deriz

turp otu hardal otu işte öyle gelincik kuş dili işte haa

-peki hangi yemekleri yapıyorsunuz bu otlardan ?

-kimine söğüş yaparız kimini yahni yaparız kimini çılıbr diyeler işte yaparız nasıl olacaksa

-peki hic börek yapmaz mısınız?

-yaparız kuş otu börek gözlemesini yaparız

-Peki içine ne koyuyorsunuz hangi ottan?

-kuş otundan

-kuş otundan börek yapıyorsunuz tarifini verebilir misiniz biraz?

-kıyarız biraz tuzunu ekeriz tavanın altını yağlarımız üstüne de arasına katlarız üstüne dökeriz çırpma olur fırına süreriz köy fırınları var bak kızım gözlemede nasıl biliyor musun kabı kendimiz açarız otu içine koyarız iki ucunu bükürüz iki ucunu daha katlarız bu yanlarını koyarız bak topladık şimdi iki uçtan bükürüz yanlara biraz da orta yerine ekeriz iki uçtan da bükür gözleme olur Hafif yanına zeytinyağı eker tavada pişirilir Bu börek gibi olur dörde bölünür.

-Fatma Hanım da katıldı sohbetimize bu kuş otundan mı oluyor?

-Kuş otundan olur kuş otundan gözleme ince olur biraz peynir katacağın içine gözlemesi çok güzel olur turistler bak Çetmi'de de aynı şey olur bizim köyde de olur bizim köyde restoran gibi bir yer olmadığı için ama biz kendimiz de yaparız çok güzel olur gözlemesi

-sonra onu pişiriyorsunuz

-evet sacda da pişer ama yok olanlar yanmaz tavaların içine bi kaşıcık zeytinyağı eker gözlemeyi çeviririz altlı üstlü çok lezzetli olur

-Kuş otu gözlemesi

-evet Kuş otundan oluyor

-sizin börek tarifi nasıl?

-aynı gözleme tarifi gözleme yapmazsan 1 kap 3 kaptan yapacaksın orta yerlerine aynı pırasa böreği gibi mesela herhangi börek gibi aynı onu da peynirli katcan yine ara yerlerine ekicen bi kat döşiyen ara yerlerine ekicen bi kat döşiyen 3 kat yapıp yağlayıp üstünü yumurtalıyan

-hükümet mi çıkarıyo sizi böyle sorması ayıp

-üniversiteden yolladılar üç kattan börek yapıyorsunuz böyle böreğin hamuruna ne katıyorsunuz?

-ben kap açığıyla biraz yogurt bir kaşık sirke azıcıkta karbonat atarım yoğururken

su un gevrek olsun diye katarım onları

-üzerine bi şey sürüyor musunuz?

-yumurtayı çırpar ya da yumurta yoğurt

-yumurta yoğurt zeytinyağı çırpıp sürüyorsunuz evet peki teyze başka tarif var mı annenizden onun annesinden kalan otlarla ilgili evet otlarla ilgili otlarla yapılan

- başka bilmiyim hı hı

-çiğ mi tüketiyorsunuz genelde

-çiğ

-sarımsak salçalarda yeriz sarımsak otu sarımsaklar akıllılar gibi çok güzel olur ot ama her yerde olmaz sarımsak otu

-sarımsak otunu nasıl yiyorsunuz?

-sarımsak otunu dediğim gibi her ota katarız ayrı da kavurabiliriz dedim ya sana arap saçınla evimizde herhangi bir şey de sarımsak niyetine çok güzel olur yenir yani soğan gibi yemeklerin yanına taze soğan gibi yenir salçayla biz çok güzel yeriz

-peki sulu yemek çorba yapıyor musunuz otlarla?

-çorba yapmayız biz

-sulu yemekte yahni yapıyorsun.

-sizin yemek dışında ilaç merhem gibi kullandığınız otlar var mı?

-bilmiyorum kızım

- kışın mı topluyorsunuz bu otları?

- kışın olur.

-teşekkürler

16.kayıt Pakize Hanım

-Arıklı köyündeyiz Pakize Hanım'ın evindeyiz şu an kendisi badem ayıklıyor

-nasılsınız Pakize Hanım?

-iyiyim teşekkür ederim

-peki hangi otları topluyorsunuz?

-hangi otları?

-badanaz bodanaz mı?

-bodanaz

-başka?

-bodanozu şey yaparız

-ne yaparsınız?

-kıyarız ayıklarız yıkarız anladım mı kıydıktan sonra da tavaya koyarız tavaya koyduktan sonra da şey yaparız kavururuz pişti mi suyunu süzer kavururuz soğan doğrarız içine olur biter .

-hımm soğanla kavurması bu

-evet

-peki başka ne var?

-pirinçlisini de

-pirinçlisini nasıl yapıyorsunuz?

-yapraklarını katmam ben kökünü sadece kökünü katarım onu şey yaparım ekşi kulakta katarım içine biricik ikicik ne kadar olursa işte onu yaptıktan sonra

-pirinç mi?

-acıık kaynattıktan sonra pirinç koyarız içine böyle oluyor yemeği oluyor yalnız salça koyarız içine

-salça da koyuyorsunuz

-salça da korus içine

-soğanla kavuruyorsunuz di mi önce

-kavuruyoruz

--kavuruyorsunuz su katıyorsunuz

-azıcık kaynadı mı su katıyoruz

-su katıyorsunuz pirinç ile beraber

-evet

-başka neler yapıyorsunuz?

-başka ne otu?

- acı filizi de kırarız

-ne yapıyorsunuz?

-tek tek ayıklayıp kırarız şey olursa kırdıktan sonra onu yıkayıp atıyorum ben suyunu çeker çekmezse suyunu süzüyorum ben kalmasa kavuruyorum öyle

-tamam kavuruyoruz

-yumurta kırıyor musunuz?

-kırıyoruz

-yumurta ekmek içi fark etmez

-yumurta ya da ekmek içi de mi oluyor?

-ekmek içi de olur

-ekmek içiyle daha tatlı olur

-bu çok sever ekmek içini

-oğlunuz mu?

-oğlumuz evet

-başka hangi otları topluyorsunuz teyze?

-her otu toplarız kuş dili toplarız kuş otu toplarız

-ağmaç otu

-ağmaç otu ne?

-ören otu

-ören otu diyorsunuz

-biz ağmaç otu deriz başka yerde ören otu derler

-onunla ne yapıyorsunuz?

-kavuruyoruz onları

-yine yumurtalı mı?

-acı olur o haşlarız sıkırız suyunu süzeriz soğan koyarız ona isteyen yumurta kırar yumurtasız daha güzel olur o

-soğanla kavuruyorsunuz üzerine yumurta

-evet

-yumurtasız da güzel olur

-başka otları hangi amaçla topluyorsunuz teyze nerelerde kullanıyorsunuz?

-bir de turp otu

-kaynama yaparız

-kaynatıp

-evet kaynama yaparız başka yok semizlik olur

-semizotu semizlik onu da kaynatıyorsunuz

-evet salata da yapsan oluyo salata da yaparız yoğurtlu

-ya da çiğden mi salata?

-çiğden

-çiğden salata

-akıllısı daha güzel olur çiğden

-yoğurtlu yapıyorsunuz

-kışın mı topluyorsunuz otları

-semizlik şu an var

-bahçesi olanın var diğerleri kışın oluyor.

-teşekkür ederiz.

17.kayıt Selma Acar

-Merhabalar Arıklı Köyü'ndeyiz isminiz?

-Selma

-Selma Hanım soyadınız?

-Acar

-Selma Acar yaşıınız?

-45

-bu köyde mi doğma büyüme

-evet

-anneniz babanız kaç kuşaktır buradasınız?

-dedelerimiz buradan

-iki nesil sanırım

-hangi otları toplarsınız?

-her türde otu toplarım ben diken otu var başka ondan sonra şevketi bostan

bir sürü otu var hangisini söyleyeyim aklınıza ne gelirse şimdi biz kuş otuna bazı yerlerde cici bici diyorlar

-cici bici

-evet onu toplarız hindiba kuş marulu

-kuş marulu o nasıl bi şey?

-o da salatası falan oluyor onun da işte yani normal marul yaprağı gibi oluyor biraz değişik oluyor kaz ayağı topluyoruz

-kaz ayağı topluyorsunuz

-peki hangi tarifleri vereceksiniz bize

-diken otu

-diken otundan ne yapıyorsunuz?

-kaynamış haşlanmış suya batırıp çıkarıp hamur çırpıp hamura batırıp kızartıyoruz yağda

-çırpma gibi mi hani unla suyu çırpıyoruz

-ölçüleri?

-göz kararı aşağı yukarı göz kararına göre topladığım diken otuna göre

-hı hı

-un su buna bulayıp tuz katıyorum içine tuz bulayıp içine kızartıyoruz yağda

-yumurta yok değil mi?

-kabak çiçeğinden yaparsam mücveri ona kırıyorum

-bu diken otu köftesi mi oluyor?

-evet

-tamamdır peki kuş marulunu salata yapıyorsunuz nasıl çiğden mi?

-çiğden normal topladığımız zaman bahçelerden

-ne ekiyorsunuz?

-normal zeytinyağı tuz yağ tuz nar ekşisi ve limon sirke hangi ekşiyi seversen hangisi uygunsa mis otu toplarız

-ne otu?

-mis otu toplarız burada kokulu bir ottur onun da salatasını yaparız

-yine aynı şekilde mi çiğden?

-çiğden

-şey peki hindibayı nasıl pişiriyorsunuz?

-hindibayı haşlayıp turp otu hardal otu gibi haşlayıp salata gibi haşlayıp zeytinyağı limon öyle yiyoruz evet

-bir de şey soracağım Şevketi bostanı nasıl pişiriyorsunuz ?

-Şevketi bostanı ben pek yapmıyorum toplatıyorum ben onu ama olduğu zaman yapıyor haşlama oluyor

-peki başka hangi amaçlı bu otları topluyorsunuz yemek dışında yemek dışında hani ilaç sağlık?

-ebegümece çiçeği papatya çiçeği toplayıp

-ebegümece çiçeğinin çayı peki neye iyi geliyor?

-öksürüğe iyi geliyor balgam sökmeye iyi geliyor Kantaron otu topladım ben de yaptım yağla

-evet

-çok faydalı her köyde yapıyorlar

-kekik toplayıp kekik suyu çıkaranlar da var

-bir de kantaron papatya çayı demiştiniz öksürüğe balgam sökmeye gelir

-papatya çayı öksürüğe iyi geliyor bir tane diken var ne dikenini pembe bir başı oluyordu onu da şeker hastalığı olanlara deve dikenini onda şeker hastaları kaynatıp suyunu içiyor

-deli kabak her şeye katıldım ben de

-olsun Fatma Hanım söyleyin

-kırmızı yeşilli içi kırmızı olur onu da kaynatıp şeker hastalığına çok iyi geldiğini biliyorum onun bir de deli kabak dediğimizin mısır gibi meyvesi oluyor meyvesi kızardıktan sonra onu da kaşıntılara mayasıl diyolar ya onu yutuyolar hap gibi kasıntılara iyi geliyor

-genelde otları kışın mı topluyorsunuz?

-bu saydığımız otlar kışın oluyor ama kantaronla deli kabak şimdi daha anca meyvesi çıktı

bu mevsimde kantaronla deli kabak sumak bu mevsimde toz haline de getiriliyor.

-peki teşekkür ederim.

18.kayıt Saniye Can Özkan

-Arıklı köyündeyiz Şimdi Arıklı Köyü muhtarının eşi isminiz?

-Saniye Can Özkan

-Saniye Can Özkan'ın evinin önünde badem ayıklıyoruz bir yandan da yiyoruz

-Peki Saniye Hanım hangi otları topluyorsunuz?

-her bildiğimiz otu toplarız

-neler hangileri?

-arkadaşlar bazılarını söylemiş sığırdili otu kavrulur çırpma yapılır hamurla soğanlı ıspanak gibi aynı kavuruyoruz yeriz Arıklı köyünde

-yumurta

-yumurta kırılır ıspanak kavurması gibi kavururuz

-çok güzel

- çırpmada yaparız

-Peki kaç yaşındasınız Saniye Hanım?

-44

-buralısınız değil mi?

-anne baba?

-annem Tartaşık Köyü'nden gelme babam buralı ben doğma büyüme buralıyım eşim doğma büyüme burada iki tane oğlum var

-harika peki bu otların faydaları neler faydalı hangi otları topluyorsunuz neye iyi geliyor?

-her derde derman otlar organik sağlık gübresiz badanaz sığırdili dağlarda yetişiyor

-evet çok güzel teşekkür ederim

-teşekkürler

19.kayıt Nuray Gider

-Yine Arıklı Köyü'nde devam ediyoruz bu sefer de Nuray Hanım'ın kapısındaız nasılsınız?

-teşekkür ederim iyiyim

-siz nasılsınız?

-Biz de iyiyiz soyadınızı alabilir miyiz?

-Nuray Gider

-hangi otları topluyorsunuz?

-ısırgan otu topluyoruz gelincik kuş otu kuşdili

-evet

-bodanaz

-bodonaz mı?

-bodanaz diyoruz biz

-tamam peki hangi tarifler yapıyorsunuz neler yapıyorsunuz?

-biz bunları kavurma yaparız ısırganı çırpma yaparız hamurla

-ısırganı çırpma yapıyorsunuz hamurla çırpıp

-öteki otlarımızı kavurma yaparız eşek helvamız var kaynatma yaparız

-kaynatıyorsunuz sonra ne yapıyorsunuz?

-haşlayıp zeytinyağı tuz ekliyoruz limon ekliyoruz ekşi

-başka hangi tarifler var gelincikten ne yapıyorsunuz?

-gelincikten de kavurma yapıyoruz kuş otu kuşdili onları karıştırıyoruz hepsiyle yahni yapıyoruz yahni de yapıyoruz

-hepsini karıştırıp yahni yapıyorsunuz yani

-yapıyoruz hem yahni hem kavurma yapıyoruz arapsaçını da katıyoruz içine hem daha lezzetli oluyor arapsaçını katınca

-peki hiç turşu falan yapıyor musunuz bu otlardan

-yapmıyoruz yemek yapıyoruz kavurma yapıyoruz

-yemek börek peki başka neler yapıyorsunuz?

-kara göbek kaynamasını yapıyoruz kedi tırnağından

-kedi tırnağı mı?

-evet tursu da yapıyoruz

-onu nasıl yapıyorsunuz?

-onu tuzlu su yapıyoruz havuç katıyoruz sarımsak atıyoruz turşu gibi

-evet

-bekletiyoruz turşu gibi lezzetli oluyor çıkarıp yiyoruz.

-peki sağlık için faydalarını biliyor musunuz?

-onları bilmiyorum

-mutlaka faydalıdır diyorsunuz

-evet bu otları hangi mevsimde topluyorsunuz?

-mart nisan aylarında

-peki kaç yaşındasınız 53 63 doğumluyum

-Maşallah teşekkür ediyoruz sağolun.

20.kayıt Süheyla Doğan

-Merhabalar Şimdi Nusratlı Köyü Derneği BaŐkanı Süheyla Doğan'la beraberiz çok güzel bir iş yapmıŐsınız baŐkanım teşekkür ederiz tüm kadınları bir araya toplayıp kadınların el emeğini göz nurunu burada satıŐa sunmuŐsunuz.

-evet yerel kaynaklar yerel tarifleri kaybolmasın hem ekonomik boyutu var hem değerleri koruma boyutu var

-harika tebrik ediyorum sizi

-sağolun

-doğru adrestesiniz peki hangi otları topluyorsunuz bu köyde?

-otları ben çok iyi tanımıyorum köylü kadınlarla her sefer onlarla topluyoruz daha sonra unutuyorum soruyorum en meŐhur otlardan biri Gelincik otu turp otu ahmete otu sığır kuyruğu katır dili kuzu kulağı yabancı havuç otu onun dışında epey bi ot var ama aklıma gelen

-peki katır tırnağından ne yapılıyor?

-rezene yabani sarımsak bir de çiçekli bitkiler var ebegümece aslında hem tıbbi hem de çiçeği değerlendirilir bir şey katır tırnağı çiçeği değerlendirilen bir bitki çiçeği değerlendirilen bitkilerden genelde bizim kadınlar reçel yapıyorlar gül reçeli tarifi gibi yabani gülpembe Isparta gülü gibi zambak reçeli yapıyorlar ebegümece ile

-katır tırnağı reçeli nasıl yapıyorlar?

-şekerli suyu kaynatıp şurubun oluşturup sonra şurubunu içerisine çiçekler atıyorlar birkaç taşım kaynatıyorlar limon sıkıp kaynatıyorlar sıcak sıcak kavanoza koyuyorlar.

-benden bir rezene kavurması tarifi istemiştiniz galiba bu bölgede soğanın cücüğü dediğimiz yeşil soğanın ortasından çıkan kabuk oluşturan bir bölüm var sert özellikle soğan cücüğü dediğimiz kısımlar toplanır doğranır biraz kavrulur Sonra içine rezene doğranır kavrulur ortası açılır bir yumurta kırılır yumurta biraz pişince karıştırılır harika bir ot yemeği olur.

-harika peki yemek dışında bu otları nerelerde kullanıyorsunuz?

-börek içinde çok kullanıyoruz gözleme börek haşlama salata sulu yemeği pirinçli yemeği kavurması değişik şekillerde

-peki tedavi amaçlı kullanılıyor mu yapıyor musunuz kocakarı ilaçlarından?

-kekik onun dışında sumak özellikle bu iki ürün bu köyün en büyük tedavi kaynakları midem ağrısı kekik suyu iç hazımsızlık çektiğin zaman sumak suyu

-sumak suyu hazımsızlığa iyi geliyor kaynatıyorsunuz herhalde

-kekik damıtılarak suyunu elde ediyoruz mide için kullanıyoruz ağrı kesici suyun içinde sumak tohumlarına bekletip kaynatmadan bekletiyorsunuz

-kaynatma yok sumakta kekik damıtılıyor

-tamamdır

-sefa çiçeği nergis çiçeği eskiler merhem yaparlarmış tıbbi nergis diye geçiyor sefa çiçeği aynı bitki

-merhem nasıl yapıyorsunuz?

-çiçeğini zeytinyağında bekletip süzüp belli bir ısıya getirip içine balmumu eritip uçucu yağlar ekleyip içinde balmumu eritiyorsunuz sonrasında tıbbi aromatik yağlar ekliyoruz kokular ekliyoruz lavanta gibi ekleyip merhem yapıyorsunuz

-bunu ben Kiriş otunda da duymuştum kökünden yine balmumuyla

-kantaron yağı bizim bu köyde özellikle üretilen

-zeytinyağında bekletip değil mi?

-kantaron da var evet bak başka aklımıza gelen bir şey var mı?

-şu anda aklıma gelen başka bir şey yok

-teşekkür ederiz verdiğiniz bilgiler için

21.Kayıt Meryem Hanım

-Nusratlı Köyü'nde Meryem Hanım'ın yanındayız merhaba Meryem Hanım hangi otları topluyorsunuz kışın?

-eşek helvası evet mis otu turp otu turp otu iki çeşittir bir açısı vardır bir tatlısı vardır iki çeşittir gelincik deli sarımsak havuç otu ondan sonra zilif deriz

-zilif ne ?

-acı Filiz Arapsaçı ebegümece otu Ahmetçe otu dağ marulu

-peki hangi yemekleri yapıyorsunuz?

-semizlik vardır bunların kavurması güzel olur hepsini karışık kavurma yaparız

-kavurma yapıyorsunuz

-bir de kuşdili vardır kuşdili ile sarımsak erezenenin de çırpmasını yaparız sarımsak erezenenin çırpmasını yaparız peygamber otu bazı yerlerde kuş dili derler

-kus diline mi?

-bazı yerde peygamber otu bazı yerde kus dili derler benim köyümde kuş dili deriz biz ben buradan değilim ben alevilerdenim Hasan Obası'ndanım

-siz Hasan Obasındansınız Hasan Obasında ne diyorlar?

-biz kuşdili diyoruz Nusratlı da peygamber diyorlar onların çırpmasını yaparız bizim köyümüzde Ruhiye diye bir teyzemiz vardır en güzelini o yapar ondan daha güzelini kimse yapamaz

-un su değil mi çırpmada

-evet ama ateşte pişiririz turp otu haşlamasını da yaparız

-turp otu haşlama böreğe ne koyuyorsunuz?

-gelinciğin salatasını yaparız

-çiğden mi?

-çiğden ekşi kulağa deriz biz ekşi kulağından salata yapıyorsunuz

-çiğden gelincik marul salatasının içine atarız mis otu dediğimde elimizde yeriz siyah zeytinle çok güzel olur

-mis otu çiğ yiyorsunuz zeytinle

-tarlalarda öğlen toplarız onu elimizde de yeriz

-başka farklı ne var?

-iğne otu diye bir ot vardır

-onu ne yapıyorsunuz?

-onun da kavurmanın içine atarlar gelincik bunları kavurması bir de sarımsak vardır bir karga sarımsağı vardır bir de dağ sarımsağı vardır Karga sarımsak kellelidir her yerde olmaz büyük olur öteki dağ sarımsağı ince ince olur karga sarımsağının böreği yumurtalısı çok güzel olur

-tek başına mı?

-tek başına ben onu kendim hafif kavurup dipfrize atarım

-karga sarımsağın böreğini yapıyorsunuz bi de kavurmasını yapıyorsunuz böreğinin nasıl yapıyorsunuz?

-çırpma börek gibi içine koyarız karga sarımsağı daha çok pırasaya benzer pırasa gibidir bizim yörede her yerde olmaz ben onu hemen kavuruvereceksin yumurta kıracaksın

-tatlı yapıyor musunuz otlardan turşu böyle değişik tarifler?

-kekikten yapıyoruz turşu bamyaya turşusu yapıyoruz bamyaya turşusu İstanbul'da biri almış tarifini istedi ben de vermedim tarif vermem Tarifi verirsen benim yapmamın manası kalmıyor doğru değil mi?

-bizim tarifler doğru mu?

-doğru tam Bamya turşusu yaparız ederiz çığırğan deriz ondan turşu yaparız

-çığırğan ne?

-zilifin bi değışiğı filizin bi değışiğı delisi yani filizin delisi bu daha tatlı olur tatlı

-filiz mi bu?

- yok bu değışik dikenli dikenli böyle şeyler olur onların dikenlerini süs gibi duvarları kullanırlar bi şey ama onun turşusu da çok güzel olur

-turşusunu yapıyorsunuz peki yemek dışında bunların nerelerde kullanıyorsunuz şifa amaçlı merhem gibi mesela kocakarı ilacı gibi kullanıyor musunuz?

-hiç öyle denemedim abla yemeye kavurma haşlama salata her şeyini denedik ama şifa niyetine bir kantaron otu var onu da herkes biliyor bir de geçen sene ceviz yağı denedim cevizin yeşil kabuğunun dövdüm içine bir kısım ceviz kırdım onları zeytinyağına bastım ve şu anda kızımın öğretmeni denize girerken güneş yağı olarak kullanıyor ama rengi zifiri koyu belki de biri söyledi de denedi, ceviz koyduğum için içine çok koyu oluyor

-peki bu otları hangi mevsimde topluyorsunuz?

-daha çok bahar toplarız ama kışın tarlalarda havalar güzel gittiğı zaman bu Ahmetçe otu diyorlar ya biz Ahmetçe otu deriz bu Yalı tarafı yalı otu der ona Ahmetçe'nin diğeri adı yalı çünkü aşağı ovalık bölgeler de daha çok olur o onun için

-kışın mı toplanıyor?

-mart nisan havalar baharda toplanıyor kışın da ama bulunuyor ama merhem olarak hiçbir şey de denemedim

-siz kaç yıldır burada oturuyorsunuz?

-Nusretli Mahallesi'nden köye gelin geldim Hasan obası

-anne baba da oralı biz mahalle olarak geçiyoruz burası da Nusratlı'ya bağlı ama ben otlarla ilgilenirim

-aileden mi?

-yoo ben et sevmem otu daha çok severim o yüzden ot ile beslenen birisiyim turp otu balığın yanına çok güzel gider

-çiğ mi haşlıyor musunuz?

-haşlarız

-bu balığın yanında iyi gider diyorsunuz

-gelinciği falan çiğden tüketirsen daha faydalı bir gelinciği salatanın içine elinle doğruyacaksın zaten biz çoğu salata otunu yeşillikleri elinde doğraman gerekir çünkü bıçakla doğradığın zaman öldürüyo

-evet

-ama bi de o zilifi bıçakla doğramayız acı olur elle doğrarız filiz elle doğranır evet biz elle doğrarız

-tamamdır

-o eşek helvasını haşlar kuru soğanla kavururuz kimi haşlaması kimi kavurmasını sever

-siz hafif kavuruyorsunuz haşlayıp mı kavuruyorsunuz çiğ mi ?

-önce haşlıyorsun bi sonra bıçakla soğanı doğrayıp hemen kavururuz hemen içine atıyoruz

-yumurta ?

-yumurta kırmıyoruz o öyle yeniyor yumurtasız bu ıspanağı suda kavurursunuz yumurta kırmadan yersiniz ya öyle yeniyor ben bu otların çoğunu toplayıp dipfrizimde var kışın çıkarıp hazır yani

-peki bunların bildiğiniz faydaları var mı neye iyi gelir?

-vallahi o yönden hiç araştırmadım fakat her zaman bir şeyin vardır her şeyin ilaçların doğadan yapıldığına inandığım için otu severim haşlaması dokunmaz yağlı zeytinyağlı limonlu tuzlu kavurması bazen ağır gelebiliyo mideye haşlaması hiç dokunmaz

-faydalı diyorsunuz sağlık için

-kekiğimiz bu sene reçelini yaptık turşusunu yaptık

-kekik reçeli

-evet karabaş otundan reçel yaptık karabaş otu buralarda var galiba Küçükkuyu'da bir bölgede var her yerde bulunmuyor yaptığımız kekik limon kekiği o limon limon kekiği çay olarak tüketiliyor Ama biz turşusunun kurduk müşterilerimiz çok da beğeniyor Burada da satıyoruz patronun kızı var benimle yaşıt onunla ikimiz ortak çalışıyoruz Urla'da da Vito diye bir grubumuz var ona mal yolluyoruz biz o yüzden yüzde yüz doğal olması gerekiyor

-peki çok teşekkür ederim verdiğiniz bilgiler için

-reçel çeşidi çok bizde ebeğümece herkes yapmaz biz yapıyoruz ebeğümece reçeli mi var ebeğümece reçeli var bir de akasyadan denedik bu sene Bandırma'ya gezmeye gittik yolda Akasya gördük topladık yaptık çok da güzel lezzeti var

-afiyet olsun

-bizim köyde pambesini bulamazsınız Bandırma da bulduk Tesbihlik ten yapıyoruz süpürgelik

-ne dediniz?

-katır kuyruğu derler bir süpürgelik derler burada katır kuyruğu derler iki köyün arası yakın olmasa herhalde katır kuyruğu süpürgelikte dönüyor tesbih çiçeğinin yaptık kapari var çiçeklerinden yapıyorsunuz buralarda çok kaparinin çiçeğini turşu yapıyoruz bir de bostanlarından turşu yapıyoruz Bunu tuzlu suya basıyorsun ömrünü uzatan tuzlu su bir de ahlattan turşu yapıyoruz

- Ahlattan turşu yapıyorsunuz

-kapari çiçeği nasıl reçel yapıyorsunuz bildiğimiz gibi mi su şeker kaynatıyorsunuz?

-kapari çiçeği kokusu vardır hissediyorsun yerken ama yapımı zor çünkü çiçeği hemen eriyi veriyor çok toplaman gerekiyor ebeğümeci de öyle çiçekleri küçük küçük olduğu için bunları çay çay olarak da tüketiyoruz reçel yapıyoruz biliyorsunuz herhalde değil mi dolmasını yaparız

-ebeğümecinin onun tarifini alabilir miyim?

-ebeğümecinin yaprağının dolması zeytinyağlı yaprak sarması nasıl yapıyorsunuz?

-yaprak sarması nasıl yapıyorsak aynı yapıyoruz

-yaprağını tuzlu suya mı koyuyorsunuz?

-yok yok haşlamana bile gerek kalmıyor çünkü çabuk sadece içini pişiyor pirincini biraz fazla pişiriyorsun yaprağı sıcak suda tutuyorsun yumuşaması için

-çiğden mi yapıyorsunuz normal zeytinyağlı gibi ne koyuyorsunuz içine?

-pirinç biber otu maydanoz nane kekik bütün baharatlar atıyoruz bunların çoğunu kendimiz topluyoruz kendimiz yetiştiriyoruz

-hepsini atıyorsunuz sade zeytinyağı

-evet soğanda kavuruyor musunuz? önce soğanı zeytinyağında kavurup pirinç baharatlar ekliyorsunuz sonra çabuk pişiyor diyorsunuz

-yaprak şeyine göre daha çabuk pişiyor

-peki teşekkür ederiz

-Meryem Hanım bildiğiniz şifalı otlardan yapılan her derde deva ilaçlardan neler var?

-Defne tohumu birde çamlarda sakız olur tarçın kabuk tarçın onun üçünü döversiniz ince süzğüden geçirirsin bal ama gerçek bal olacak çam balı çiçek balı yani orijinal olacak bizim köyümüzde arıcı çok onlardan alıyoruz karıştırıyoruz sabah akşam birer kaşık yediğin zaman hem balgam söktürüyor hemen öksürüğe iyi geliyor Bir de yalnızca çam sakızı dediğim şeyin içine karabiber atıyorsun karabiberli tüketirsen mide ağrısına çok iyi geliyor çam sakızını karabiberli ballı karıştırırsın bal karışımı öksürüğe iyi geliyor boğazlarının rahatlatıyor insanın hem öksürüğe hem mideye evet balın bir kere doğal olması gerekiyor doğal ballı öksürüğe balgama iyi geliyor diyorsunuz

-teşekkür ederiz

22.kayıt Aynur Yalazı

-Çamcı köyündeyiz isminiz?

-Aynur Yalazı

-Aynur Hanım kolay gelsin ne güzel açıyorsunuz ne güzel bütün köyün hanımları bir arada kışın hangi otları toplarsınız?

-Arapsacı toplarız Hindiba toplarız

-başka?

-sığırdili toplarız sığırdili kaz ayağı deriz biz Gelincik otu vardır bir de sepet otu

-peki sepet otundan hangi yemeği yapıyorsunuz?

-soğanla kavururuz karıştırırız

-başka farklı değişik tarif var mı haşlama kavurma başka değişik ilginç börek?

-turp otunu haşlayıp yağlayıp limonlu yapıyorsunuz gelincikten şey yaparız

-gelincekten ne yaparsınız?

- soğanlı kavurur böreği olur

-böreğe ne koyuyorsunuz?

-gelincik ıspanak bir de cici bici deriz biz

-kuşdili mi?

-kuşdili öğrendiniz

-karıştırıyor musunuz tek tek mi koyuyorsunuz?

-herkes kendi zevkine

-tek tek olur karıştırarak ta olur

-sulu yemek yapıyor musunuz otlarla?

-otlarla sulu yemek yapmıyoruz.

-bazı yerler bazı köyler yapıyor siz kavurma haşlama börek

-teşekkür ederiz efendim

-peki şifa amaçlı kullandığınız otlar var mı merhem ilaç gibi?

-kantaron yağı var

-başka ne yapıyorsunuz?

- papatya çayı zakkum zakkum ağı deriz biz ona

-ne yapıyorsunuz?

-ispiirtoda bir yıl bekletiyoruz ağrılara çok iyi geliyor karabaş otu vardır çay içeriz

-o neye iyi geliyor?

-şifalı bir çay mide reflüye adaçayı vardır Ihlamur vardır kekik vardır mercanköşk vardır mide ağrısına mide ağrısına karın ağrısına iyi gelen

-hangi aylarda topluyorsunuz bu otları?

-mevsimine göre kışın toplanır

-kışın hepsini mi topluyorsunuz?

-baharın çok topluyoruz

-bahar hangi otlar var?

-yazın semizotu kızıl bacak deriz o ot olur pazı

-yabani pazı mı?

-tarladan ekersek

-ekerseniz

-bir ot vardır yabani ıspanak gibi yemeğini yaparız pazı topluyoruz semiz pursalak ıspanak gibi gözlemesini böreğini de yaparız

-siz bunları nereden öğrendiniz ?

-köylüyüz biz

-Çamcı köyü doğma büyüme hepimiz yerlilimiz

-teşekkür ederiz

23.kayıt Fatma Bildik

-isminizi öğrenebilir miyim?

-Fatma Bildik

-Fatma Hanım hangi otları topluyorsunuz?

-kangal

-kangal otundan ne yapıyorsunuz?

-topluyoruz sıyrıyok böyle haşlıyoruz soğanla yağlı kavuruyoruz

-yiyorsunuz

-Kangal otu Kangal otunun başka adı var mı?

-kangal diye biliriz dikenleri sıyırırız

dikenleri sıyırırınız alırsınız

-başka neler yapıyorsunuz evlerde?

-kurutmalık neler yapıyorsunuz hangi otları kurutuyorsunuz?

-nane arapsacı

-arapsacıyı kurutup ne yapıyorsunuz?

-onu çorbalara çorbaların üzerine kekik nane dağ kekiği taş kekiği

-dağ kekiği taş kekiği arasında fark ne?

-dağlardaki ince uzun olur taştaki kısa olur

-hangisi güzel kokar?

-dağ kekiği güzel kokar

-teşekkür ederiz efendim

24.kayıt Gülistan Kadan

-Çamcı köyündeyiz yine bir teyzenin yanına geldim ben

-Gülistan Kadan

-peki hangi otları topluyorsunuz Gülistan Teyze?

-biz kışın eşek turpu turp otu eşek turpu deriz biz onlar gelincikler derler biz germeli deriz
Mesela başka yerde Hindiba derler Biz acı ot birlik rezene mesela Arapsaçına bize rezene
deriz başka da ot aklıma gelmiyor başka bir de eşek helvası biz ona kaarcak deriz

-kaarcak

-kaarcak otlar bunlar zaten

-bana tarif verebilir misiniz?

-nasıl tarif vereyim?

-ot tarifi

-ne yapıyorsunuz mesela hindibadan ne yapıyorsunuz?

-kaynatıyoruz suda kaynatıyoruz kavuruyoruz

-suyunu döküyor musunuz suyunu çektiriyor musunuz?

-bol suda kaynatıyoruz süzuyoruz ondan sonra soğanla kavuruyoruz

-yumurta kırılıyorsunuz

-yumurta kırılmayınız gelinciğe kırıyoruz başkasına kırılmayız

-börek böreklerin içine hangi otları koyuyorsunuz?

-gelincik germeli otunu börek yaparız

-nasıl yaparsınız?

-doğrarız soğan doğrarız içine arapsaçının koyarız azıcık içine erezeneden onu yağlarız tuzlarız bunları açtığımız zaman yufka ekmeklerin arasında arasına koyarız

-gözleme yapıyorsunuz kat börek mi?

-kat börek sinide pişiririz

-hangi otlardan yapıyorsunuz?

-turp otundan kaynatırız yine soğanla kavurur yeriz başka yok öyle

-kaç yaşındasınız?

-65

-Maşallah bu köyde doğup büyüdünüz.

-bu köyde doğdum büyüdüm bu köye gelin geldim anne babam da bu köyden

-eskisiniz o zaman

-eski 165 senedir bu köydeyiz

-peki otlar hangi mevsimde topluyorsunuz?

-turp otu kışın olur zeytin zamanı hindi bağı gelincik rezene bahar bahar çıkar nisan mayıs aylarında çıkar hindiba da bahar çıkar sadece turp otu kışın çıkar

-yemek haricinde bu otları nerelerde kullanıyorsunuz?

-yemek haricinde kullanmıyoruz

-şifa amaçlı sağlık amaçlı

-şifa amaçlı kullanmıyoruz

- bildiğiniz faydaları var mı otların?

-valla şimdi televizyonda duydum ama unuttum hindibanın faydasını mayasıla iyi gelirmiş.
Dün doktordan duydum suyun içine koyun dedi soyun kabuğunu dedi bir de biberiye kaynar
suda dedi ayaktaki mayasıla iyi geliyormuş

25.kayıt Bahar Yıldır

-Hacıaslanlar köyündeyiz isminiz?

-benim adım Bahar Yıldır

-hangi otları topluyorsunuz?

-turp otu yemek için ebegümece gelincik diken otu deriz işte topladığımız otlar

-hangi yemekleri yapıyoruz?

-yapamadığımız yemek yok ki hepsi

-söyleyin alayım tarifleri

-karnıyarık yaparım

-ot yemekleri ot tarifi istiyorum

-semizotunu gelinciği anlat gelincik evvel altından soğanları az bir öldürürüm çok kavurmam
üzerine gelinciği koyarım

-öyle yumurta kırıyor musun?

-yumurta yemediğim için kırmam

-peki başka neler yapıyorsun?

-kazayağı otu deriz biz

-onu nasıl yapıyorsun?

-ya haşlar kavuruyoruz ya da Gelincik gibi yaparız

-soğanla kavurursunuz başka

-turp otu haşlarız Kimisi kavurur kimisi kavurmadan haşlar yer işte öyle

-ne yapıyorsunuz?

-yağ tuz limon haşladığınız zaman öyle olur salata gibi

-bazısı kavurur ben yaşlı olduğum için kavurmam haşlarım ebegümecinin aynı yine soğanları kavuruyorsunuz kazayağı da haşlar kavuruyoruz

-kaç yaşındasınız?

-70 doğru yazıldıysa 72 doğru yazıldıysa bunlara da diyorum

-doğma büyüme Hacıarslanlar köyünden misiniz?

-Çamci köyündenim ben buraya gelin geldim Bu da aynı benim gibi buranın yengesi hangi mevsimde topluyorsunuz otları otları bahar topluyoruz ilkbahar turp otu kışın ocak ayından sonra

-Yemek dışında nerelerde kullanıyorsunuz otları?

-kullanmıyoruz

-Bildiğiniz faydaları var mı?

-semizotu salatasının yapıyoruz

-bildiğiniz faydaları var mı bunların mesela şu şuna iyi gelir

-yok bilmiyorum

26.kayıt Fatma Yaman

-Siz araştırmacı mısınız ?

-evet üniversiteden geliyoruz

-Merhabalar Haciaslanlar Köyü'ndeyiz

-isminiz?

-Fatma Yaman

-Fatma Hanım hangi otları topluyorsunuz?

-her türlü çeşit çoktur ismini bilmediğimiz otlar vardır karışık ot deriz biz sepeti aldık yürüdük mü tarlaya yenecek ot dedik mi bıçak sokar alırız o karışık ot olur onun verdiği lezzeti hiçbir sade ot vermez

-ne yapıyorsunuz sepet otunu?

-bazısı kavuracak otları vardır onları ayırırız karışıklar onlar yalnızca ıspanak gibi kavururuz bazıları da kavrulunca pişmez onları hafif haşlarız suda ondan sonra tekrar kavururuz bazısını haşladığımız otu kavurmadan da yeriz çiğden haşlayıp limon salata koyarız zeytinyağı

-hangi otlar bunlar?

-turp otunun haşlayıp kavurmadan öyle yeriz salata gibi çok çeşit ot vardır ismini bilmediğimiz otlar çok var mesela taş otunu bilmem ebegümece var kuşu otu var yumuşak Hasan diye bir ot çeşidi var altın çiçeği deriz var eşek helvası deriz daha ismini bilmediğimiz bir sürü var kaz ayağı sığır dili var mis otu var

-akkız var mı ağakız diyorsunuz siz

-akkız da var

-başka bi şey diyor musunuz ona?

-başka bi şey demiyok biz ona kurtlu diken

-kurtlu diken aslında şevketi bostan

-ha ha şevketi bostan o

-akkız ağakız kurtlu diken

-bazı yerlerde bol olur bizim buralarda çok azdır o daha kırsal yerlerde daha fazladır

-peki hangi yemekleri yapıyorsunuz tarif alalım sizden yemek börek ne yapıyorsunuz otlu?

-otlu börek ıspanaklı yaparız cici bici deriz

-kuş dili mi?

-cici bici derler çoğu yerde öyle geçer isimler değişiyor gelincik otu vardır açıyo ya onun taze iken böreği çok güzel olur arapsaçı kışlık yufkalar hazırlarız beze diyoruz biz ona böreklik zeytinden geldik mi Gelincik otu toplarız Gelincik otu zeytin zamanı oluyor kıştan hemen yıka otunu doğra sonra ben bir kat rezene altı kat yaparız büyük tepelerde pişirilir vardır tahtamız vardır onu böyle çeviri veririz ters düz ters yüz çevirirsiniz keseriz börek olur

-yok cacıklan çaylan bazen misafirimiz geldiğinde ikram için hazırlarız günlerimize kışlık herkes hazırlar kışlık şeyini öyle bunun yanında bazlama yaparken bazlama yaparız yan böreği deriz .

-yan böreği?

-aynı otu gene hazırlarız içine arapsaçından doğrarız karışık gelincik ıspanak pırasa doğrarız hamuru incecik açarız mayalı hamuru içine atarız bükürüz hamuru ondan sonra saçın üstüne yarımıcık diyorlar ona yarım diyorlar

-yan böreği diyok biz sac çökeleklisi diye çökelekli de oluyor gözlemenin mayalı hamurdan acık kalını yani gözleme ince oluyo gözleme ince oluyo mayasız hamurdan bu mayalı hamurdan ekmek yaptığımız mayalı hamurdan onu pişiririz öyle dilimleriz yağlarız tuz ekeriz ya karabiber ekeriz o da çaylan çok güzel olur

-peki bu otları hangi mevsimlerde topluyorsunuz?

-güzden başlar güzden başlayalım sığır dili otu turp otu ekim ayında başlar ondan sonra çeşitli gelincik otu ebegümece olur kışın bunlar olur ilkbahar geldiğinde kaz ayakları çıkmaya durur pat dedin mi daha onlar toprak ısındıkça büyüme durur o çeşit otlar mis otu kazayağı arapsaçı erezene toplarız onları karışık ondan sonra mayıs derken yaz otları çıkar

-yazın neler var?

-yazın sirken diyorlar bazı yerlerde biz kursalak diyoruz bi ot var bahçelerde biter sulak yerde biter semizotu Kızılbacak otu biter biz onları toplarız

-kızılbacak dediğiniz bu kırmızı gibi

-yaprakları yeşil bedenleri kırmızımtırak gibi bahçe yerlerde olur o ısırğan otu olur ilkbaharda toplarız yiyeceğimiz otun içine

-yarpızotu

-derelerde deli nane geçiyor

-deli nane yarpız

-kurutma için ben kuruttum imdi

-kurutmak içinde olur o otların içine de karıştırırız onu seven karıştırır

-dağdan getirdim ben de kuruttum

-bir de şey olur kangal diyoz biz

-kangal otu biliyorum

-böyle saplarını ayırırız dikenli olur onu da haşlayıp yemek olarak

-yumurta kırıyor musunuz?

-sevdiğine kırarsın ya da öyle yersin soğanlı otların içine de arzuna göre mesela pirinç bulgur at tat versin diye ya da yumurta arzuya damak tadına göre yani

-siz kaç yaşındasınız?

-60. 56 doğumluyum .

-bu köyden misiniz?

-Çamcı doğumluyum

-gelin mi geldiniz

-evet gelin geldim

-anne baba da amcı'dan herhalde

-evet

-şimdi peki bu otları yemek dışında nerede kullanıyorsunuz?

-şifa amaçlı ilaç amaçlı ebeğümecinin çiçeğini kış çayının içine öksürüklerde ödem attırıcı şeylerde falan onu kurutuyoruz topladım ben hatta kızlarıma götürüyorum onlar içiyolar anne iyi geliyor diyolar papatya ile karışık kış çayı yapıyoruz öyle ebeğümecinin çiçeği iyi geliyor. Gelincik çiçeği çiçeklerini atarız ona renk verir şurup gibi biz onun içeriz içecek olarak hafif şeker katarız onu öyle içeriz reçelini yaparız gülün gül suyunun gül suyunu yaparız

-gül suyunu yaparsınız gelincik mi atarsınız?

-gelincik atarız içine suyunu çıkarırken reçel yaparız öyle şeylerimiz vardır

-peki bu otların bildiğiniz faydaları var mı? Şu şuna iyi gelir bu buna iyi gelir

-şimdi otların bildiğimiz faydaları bağırsakları yumuşatır yaşlı insanların yeşillik yemesi gerektiğini çok iyi biliyoruz yani bizim Ege kültürü olarak ot olmazsa olmazdır iki gün görmezsek üçüncü gün komşumuza da veririz yani her gün yenen bir şey her mevsimde olur her bahçede yiyecek bir otu vardır toplarız

-peki zararlı otlar var mı onları nasıl ayırt ediyorsunuz?

-var var zehirli otlar var hayvanın yemediği otlara zehirli derler bizde bazı zorluklar vardır onları temizliyoruz tarlalardan temizliyoruz

-teşekkür ederim

27.kayıt Fatma Karabaş

-yine Akçay Ot pazarındayız bu sefer yanımda isminiz?

-Fatma

-Fatma Hanım var

-Soyadınız?

-Fatma Karabaş

-buralı mısınız?

-Edremitliyim

-hangi otları topluyorsunuz Fatma Hanım?

-deniz börülcesi deniz fasulyesi kışın da turp otu daha çeşitli otlarımız var

-hangi yemekleri yapıyorsunuz?

-her türlü yemeği yapıyoruz .

-bana söyleyeceğin farklı bir tarif değişik otlardan

-deniz börülcesi var hindiba var

-hindibayı nasıl yapıyorsunuz?

-haşlayıp salatasını yapıyoruz

-başka?

-turp otu var onu da haşlayıp salatası oluyor karışık otlar ıspanak gibi yemeğini yapıyorsun

-acılı atıyorsun

-ne yapıyorsun?

-acı mı koyuyorsun?

-acılı yeriz acı güzel olur karışık

-sepet otunu yemek yapıyorsun sulu

-karışık ot diyoruz

-karışık ot

-arapsaçı rezene onları karıştırıyorsun yani yemek yapıyorsun salça atıyor musun içine ben hafif atıyorum kimi atmıyor beyaz oluyor ben sevmiyorum beyazı kırmızılı daha güzel oluyo

-peki otları yemek dışında nerelerde kullanıyorsunuz mesela ilaç olarak çay olarak ne bileyim farklı şeyler kullanıyor musunuz mesela şifa için?

-kullanmadığımız için kullananlar çok yani

-peki bildiğiniz şifaları var mı otların mesela şu şuna iyi gelir hangi otlar iyi gelir

-kafam almadı benim

-deniz börülcesi iç guatıra iyi gelir bunun salatasından hariç suyunu içenlerde çok faydasını görüyo artı karaciğere faydası var enginar turp otundan mideyi yormaz hazımsızlık yapmaz

şekeri tansiyonu düşürür dengeler deniz fasulyesinin neye yaradığını bilmiyorum ama deniz fasulyesi nerede hem sana da hem turşu hem taze fasulye gibi domates biberli yemeği yapılır şevketi bostanın kökleri kansere iyi geldiği söyleniyor

-nasıl yeniyor?

-köklerini kereviz gibi temizliyorsunuz çamurlu çünkü otuyla beraber haşlayıp zeytinyağı limon sarımsak yapabilirler yerde kuzu etiyle yemeği yapılıp yenir şimdi başka da otlardan mesela ısırgan ısırganın çoğu şeye faydası olduğu söyleniyor saç dökümünden tuttu Saç şampuanı ne kadar midede ne kadar yara varsa romatizmaya bile iyi geldiği söyleniyor.

-sizin isminiz ne?

-Ümit Karabaş

- Fatma Hanım'ın eşi katıldı sohbetimize peki Ümit Bey başka otlarla ilgili söyleyebileceğiniz bir şey var mı?

-aklıma gelen hindiba var

-çünkü ot satıyorsunuz

-Hindiba dediğimiz doğada yetişen yol kıyılarında sazlıkların içinde zeytinliklerin içinde olan bir ot onun da mideye çok fazla faydası olduğu söyleniyor

-lahana filizi dedi Fatma Hanım

-bildiğimiz turşu yaptığımız lahana var onların büyümüş halinde dibinde kök kısmında patlayan kök kısmında patlayan filizleri bir de karnabahar filizi var. Karnabahar kestiğinde altından dalının altında yaprak çıkar İçinde ufak ufakta karnabahar onların da haşlaması salatası olur veya kıymalı yemeği olur. Diğer dediğimiz lahana türü yaprağından da ister salata ister sarma da yapılabilir yaprağını ayırırsanız şimdi bir de gelincik otu var

-Gelincik otu

-Gelincik otunun çiğden yıkayıp ekmeğin arasına koyup üzerine bir miktar tuz karabiber kırmızıbiber olur damak zevki onu o şekilde tüketebilirler veya gelincik otu ıspanak gibi yemeğini yapabilirler. Gözlemenin içine yufkanın içine aynı ıspanak gibi içine birazcık koy. Gözleme yufkadan börek de kullanılabilir

-çok güzel oluyor diyorsunuz

-evet ebegümece dediğimiz bir ot var

-ebegümece

-karın ağrısına ishale iyi gelen bir ottur biz direkt haşlayıp veya yemeği yapılır veya çiğden salatası olur kızılback otu sirken istifno bunları üçüne harmanlayıp gözleme veya ıspanak gibi yapılır

- bunları hafif kavuruyor muyuz haşlıyor muyuz?

- dileyen bunları haşlar dileyen kavurur veya benim dediğim gibi üçünü harmanlar yufkanın içine sarar gözlemede kullanır çiğdemini çiğden ıspanak gibi tereyağında üzerine bir iki tane yumurta kırıp yenilebilir kavurmasını da yumurtalı olur ama tereyağlı yumurtalı şey sirken dediğimiz ottur ama burada zeytinyağı kullanılıyor zeytin memleketi zeytin yağı bol bulunuyor Bizim buraların gezilecek görülecek çok yerleri var Yani burada yaşayan çok güzel oksijeni bol hepsi doğada yetişen bizim dağda yetişen bir çileğimiz var dağ çileğimiz daha bir zaman var eylülün sonunda ortalarında başlarız bayramdan sonra da bende olabilir bu çoğu almaz ama elimde bir kaç tabak bunlar çıkabilir Daha ilerki zamanlarda bu 100-150 paketi çıkar kışın daha fazla ot oluyor mu kışın aşırı ot yazın sirken istifno kızılback deniz fasulyesi deniz börülcesi bunlar olur turp otu başladı ama bol değil bir yağmur yağdığında çoğalır. Bizim burada doğadan gelen otlar daha çok bir de kuzu kulağı vardır .

-Onu ne yapıyorsunuz?

-onu çiğden marul salatasının içine doğrayıp ekşi ekşi sabahları aç karnına birkaç yaprak tansiyonu dengeler düzenler ondan başka da bir otu yok yani bu otlar yetiştiriyor

-teşekkür ederim verdiğiniz bilgiler için

28.kayıt Senem Demirel

-bugün Yassıçalı Köyü'ndeyiz ama çekme beni

-isminiz ?

-Senem Demirel

-nasılsınız ?

-teşekkürler sizler nasılsınız?

-sağ olun biz de iyiyiz

-peki bu köyde Yassıçalı Köyü'nde hangi otları topluyorsunuz?

-hangi birini sayalım bak çiçek açıyor yeni yüksek otlar

-hangisi adı ne ?

-kadife çiçeği deriz ona

-rezeneler söylüyom

-rezene başka

-turpotu vardır ondan sonrası sığır dili derik

-sığırdili

-labada derik

-labada bu kızılacak dedikleri mi?

-hayır o başka

-labadanın kimi yerlerde sarmasını yaparlar iri yapraklı olur ondan sonra hindiba vardır

-Söyle bakalım biz ota çok gideriz söyle

-bana bir tarif edebilir misiniz aklımıza gelen bir ot yemeği?

-rezene tarif edeyim otu alırsın güzelce yıkarsın ister haşla ister haşlama haşlarsan soğanla kavurun haşlamadan soğanı korsun altına üstüne rezeneler korsun su koyarsın çabuk pişirilmez o ondan sonra yumurta kırarsın şahane olur

-yumurtalı kavurma rezene peki haşlamazsanız çiğ nasıl tüketiyorsunuz?

-çiğ tüketilmez mutlaka pişecek öbür otları karıştırıp pişer

-peki otları yemek dışında nerelerde kullanıyorsunuz?

-ben hep yemek olarak kullanıyorum.

-hangi ot hangi mevsimde çıkıyor?

-benim bu saydıklarım kış mevsiminde bahar kızılacak yazın baharın olur daha doğrusu bahçelerde olur semizotu vardır o da yaz başka yok bir de neydi kursalak var

-o da mı yaz?

-şu anlarda olur çiçekli Hıdırellez olur mayıs ayı olur böreği çok güzel olur

-onun tarifini verebilir misiniz?

-alır yıkarsın güzelce ince ince de doğrarsın içine soğan yeşil soğan çiğden ondan atarsın tuzla yağla ama pişirme rezeneden korsun içine çok güzel olur gözlemesi de olur böyle olur

-tamam çok teşekkürler sağ olun

29.kayıt Gülten Demirel

-isminiz ?

-Gülten Demirel

-yine Yassıçalı Köyü'ndeyiz Gülten Hanım hangi otları topluyorsunuz?

-çeşitli otlar var

-su otu dediğimiz kandak otu

-ilk kez sizden duyuyorum

-iki ismi var onun ikisini de şey yapıyorlar onun böreği de olur yemeği de olur

-tarifini verebilir misiniz?

-böyle doğruyorsun ince ince çiğden ondan sonra soğan yaprağı doğrusu yeşil soğan yaprağı rezeneyi çökelek koy çok güzel olur ıspatan dediğimiz gene onun salatası oluyor aynı suyun içinde o çiğ olarak yeniyor çiğ olarak salatası

-nasıl yapıyorsunuz?

-yağlı tuzlu ekşili

-başka neler var hangi otlar var?

-bundan farklı başka yok

-farklı tarif?

-tarif yok

-ebegümeçinden ne yaparsınız?

-yemeğini yaparız

-nasıl yapıyorsunuz?

-pirinçli yapıyoruz kıyma da katabiliyoruz ıspanak yemeği gibi

-bi şey daha sormak istiyorum size gaymacık denilen bi ot var buralarda olur mu?

-onu bilmiyoruz

-ama isim olarak değişik Çitlembik deniyor filiz olarak filiz olarak yenir

-bir de çoban çantası

-onu da bilmiyoruz

-özlemek filizi gıcırğan filiz deriz biz ona

-onu ne yapıyorsunuz?

-onun yumurtalı çok güzel olur

-önce haşlıyor musunuz yoksa direkt mi?

-haşlıyorsun sonra soğuk suyla haşlıyorsun kaynamadan direkt koyuyorsun ona gıcıran filiz deriz biz

-çok iyi

-bir de acı filiz vardır

-onu nasıl yaparsınız?

-onu da haşlıyorsun gene o da şahane yumurtalı olur sabah kahvaltısında yiyebilirsin onu

-bir de zaho diyorlar eşek helvası

-ona kaarcak deriz biz otların içine toplayıp yeriz

-karışık otlar yani

-ondan sonra

-nereye gittin de yazdın bunları?

-bütün köyleri gezdim

-bir de şey duydum bıyıklı diye bir ot varmış keçi Melek o nedir?

-onun yapraklarını da yersin kökünü soyarsın yersin çiğden

-Tilki kuyruğu varmış

-onu duymadık isim olarak değişik olabilir

-iğnelik var onu da alırsız otların içine

-bir de para otu diye bir ot var

-onu da duymadık

-tamam teşekkür ediyorum o zaman size

-yarpuz onun tazesı yarpız nane tazesı de kurusu da yenir onun yeni çıktığı vakit otların içine koy o da güzel olur

-bir de şey vardır deve dikenı

-kangal deriz biz onun tazesı

-sıyırırsın onu şöyle

-aynı hindiba şey gibidir dedim ya sana onun akıllısı diye

-deve dikenı tazesine kangal diyorsunuz

-kangal diyoz sıyırıyoruz gene o rezene yarpuzlan çok karışık şahane oluyor

-yemek mi oluyor?

-yemek olur onu sarımsaklı yoğurtlu yeriz

-yarpız kangal rezene ekliyorsunuz

-o da sarımsaklı yoğurtlu çok güzel olur

-sarımsaklı yoğurtlu yemek mi yapıyorsunuz?

-üstüne dök şahane olur ama zeytinyağı yapıcaksın

-tabi zeytinyağı

-biz başka yağ kullanmayız

-başka aklınıza geliyor mu?

-burada bu otlar var

-teşekkür ediyoruz

30.kayıt Senem Coşkun

-Doyuran Köyü' ndeyiz teyzeciğim isim neydi?

-Senem Coşkun

-Peki hangi otları topluyorsunuz?

-ebegümeci biz cici bici derik kuşotu derler

-biliyorum kuşotunu

-cici bici derler onu toplarız gelincik toplarız kus otu deriz şöyle göbeği marulu andırır şöyle küçük küçük görülür

-ondan turp otu toplarız rezene toplarız yarpız toplarız

-biliyorum yabani nane

-evet ondan sonra kekikten naneden baharat yaparız

-bana bir ot yemeği tarifi verebilir misiniz?

-söyle şunu semizotu toplarız onun tarifini vereyim

-yok cici bici tarifi ver mesela

-cici biciyi börekte kullanırız sadece

-başka tarifin var mı ilginç farklı?

-farklı bi ebegümcini soğanlı salçalı pişiririz

-ispanak yemeği gibi

-ispanak yemeği gibi ötekileri haşlayıp yeriz yani gelinciğin cici bicinin böreğini yaparız

-normal yufkadan yaparsınız

-yufkadan yaparız kendimiz açarız yalnız yufkayı kendiniz açıyorsunuz içine cicibici koyarız dereotu koyarız gelincik koyarız arapsaçı koyarız hepsinlen beraber bi harç yapar tepsi böreği yaparız ateşte pişiririz onu afiyetle yeriz bi tabakta yoğurt koyarız ortasına

-oh mis

-tepsiye alırız herkes koparır koparır bandıra bandıra yoğurda yer

-oh harika afiyet olsun

-peki bu otları hangi mevsimde topluyorsunuz?

-bu otları kış mevsiminde kışın şimdi kurak olduğu için bitmiyor tabi kışın topluyoruz

-teşekkür ediyoruz

-sağlığa faydaları bildiğimiz sağlığa faydaları var mı bu otların?

-cildi güzelleştiriyor

-merhem gibi mi?

-yedikten sonra yiyeceksin sadece

-teşekkür ederim

31.kayıt Muazzez Kıymaz

-Merhabalar Zeytinli Köyü' ndeyiz isminiz nedir teyzeciğim?

-Muazzez Kıymaz

-nasılsınız?

-iyiyiz sen nasılsın?

-sağolun biz de iyiyiz kışın hangi otları topluyorsunuz teyzeciğim?

-biz turpotu deriz biliyor musun ?

-biliyorum biliyorum

-turp otunu toplarız hindiba allah marulu derler kavururuz leylek kakaması derler öyle halka

olur kavurulur o da

-onu ilk defa duydum onu nasıl yapıyorsunuz?

-haşlıyorsun suda soğanla kavuruyorsun

-yumurta kırıyor musun?

-kırmıyon ona işte

-başka neler var?

-bilsem şimdi aklımdan hepsi çıktı

-peki bu otlarla ne yemekleri pişiriyorsunuz?

-hariçten pişiriyoruz tek tek yemeklerin içine katmayız

-he kavurma yapıyorsunuz börek yapıyor musunuz?

-ispanaktan yaparız gelincik yaparız arasına gelinciği kavurup kavuruyoruz soğan doğrayıp kavurmasak ta çiğden ovalıyorum tuzla kavurduğum zaman iyi oluyo soğanı falan görülmez katıyoruz içine

-kaç yaşındasınız teyzeciğim?

-bu köyden misiniz?

-bu köydenim beni yayına falan çıkarmayasın

-yok çıkarmıyıcım

-ben korkarım her şeyden ama

-rahat olun

-peki bu otlar hangi aylarda çıkıyor hangi ot hangi ayda çıkıyor?

-ben o kadar fakülteli değilim kızım bilmiyorum

-gördüm mü pazarda alıyom

-ilkbaharda çıkar mı?

-ıspanak falan çıkıyor işte taze baklalar ısırğan cici bici katarız içine sıldırma gibi yaparız biz

-çırpma yapıyorsunuz teşekkür ederiz

32.kayıt Sabire Cakır

-Merhabalar şimdi Mehmetalan Köyü'ndeyiz isminiz nedir?

-Sabire Çakır

-Sabire Hanım nasılsınız?

-iyiyik

-kaç yaşındasınız efendim?

-75

-maşallah hangi otları topluyorsunuz bu köyde?

-bu köyde adını söyleyecek olsam çok hepsini söyleyim mi?

-hepsini söyle

-otur bakam

-oturduğum

-kaarcak var semizotu var ondan sonra taş otu var mis otu var bildiğimiz bunlar yarpız var kekik var ondan sonra sumak var du bakalım otlar için konuşuyoz başka şey için değil otlar için sumağı söyledik değil mi söyledik

-sizin buraların sumağı çok güzel

-güzel ama benim sumak bitti çoğudu ama bitti ondan sonra ney var kaarcığı söyledik toplu baş otu var

-onun başka ismi var mı?

-başka adı yok

-nasıl bir şey?

-yaprakları enli enli bir ot çok güzel çok güzel olur

-o ne zaman çıkıyor?

-kışın çıkar zeytin bitti mi biz ne yaparık alırik bi çanta bi bıçak içine tarlalara çıkar böyle bir dolaşırık getiririk eve onu bi tencere yıkarık güzelce kaynatırık kavururuk mis gibi yeriz

-bana bir kaç ot tarifi verebilir misiniz ot yemeğı tarifi?

-ot yemeğı çeşitli ot yaparsan haşlamazsan olmaz

-haşlıycan pişti mi söndürücen altını suyunu süzeceksin soğan doğrayacaksın soğanla solduracaksın otu da koyacaksın yağlan soğanı kavuracaksın

-çeviricez

-çevireceksin tuz atacaksın kapatacan mis gibi yiyicen

-başka bildiğiniz ot yemeği mesela kaarcaktan ne yapıyorsunuz?

-onları sırf onu pişirmiyok karıştırıyok ondan sonra bi yerde pişiriyon

-sade yaptığın var mı?

-sade olabilir bolsa taş otu olabilir

-nasıl yapıyosun?

-haşlıyorsun ilk aldığı şey oldu mu onu kaynatmasan da olur onu yağlan kavursan da olur azıcık su koyarsın içine kavurursun yersin su otu vardır

-su otu vardır hendeklerde olur

-onu ne yapıyorsunuz?

-onu da kavururuk soğanla o kaynamaz emme o sırf kavurulur

-su otu

-bir de ispatan vardır onun da salatasını yaparız

-ispatan o nasıl oluyor?

-su otu gibi oluyor onun yemeği olmuyor onun sırf salatası çiğden yıkayacaksın doğrayacaksın içine de eğişiyi koy

-eğişiyi ne koyuyorsunuz?

-elimde ne varsa limon varsa limon sumak varsa sumak koyuyom ne varsa onu koyarsın.

-başka yemek sulu yemek yapıyor musunuz?

-sulu yemek ne oluyo?

-ot yemeği

-ot yemeği sulu yemek yapmıyok

-böreğ yapıyor musunuz otlu?

-yapıyok

-ne yapıyorsunuz?

-gözleme yaparık

-içine ne koyuyorsunuz?

-peynir koyarık ot koyarık

-karışık değil bahçelerde bizim kursalak otu vardır kızılback otu vardır

-biliyorum onları

-ben yokum gidiyorum rahat olun

-çok ot var ama aklıma gelmiyor

-kızılback kursalak çiğden mi koyuyorsunuz?

-semiz otu onların yapraklarını yapraklarını koparıım kalın yerlerini doğramam böreğın içine yapraklarını koparıım erezene deriz biz

-arapsaçı ondan koparıım maydanoz varsa dereotu hepsini doğrarım içine karabiberli acı biberli atarık içine pişiririk ateşte bi de çay löp löp atarık bizim böyle

-peki bu otların bildiğiniz faydaları var mı şu şuna iyi gelir diye?

-iyi geliyor herhalde bizim köyde çok çok hastalık yok

-hastalığa faydalı diyorsunuz

-hastalığa çok faydalı çeşitli otlar bi yerde pişipte yemek çok sağlıklı

-peki yemek dışında kullanıyor musunuz?

-yemek dışında kullanılmaz mesela çayıdır merhemidir

-bizde mide ağrısına karabaş otu vardır ondan sonra dağ kekiği var adaçayı var orada onu ateşe koyup kaynatmazsın

-kaynar suya suyu koyup kaynatacaksın yıka koy çaydanlığa sarı suyu çıkıyor onun

-üçünü karıştırıyor musunuz?

-karıştır karıştırırsan da sade yapsan da olur hepsi olur

-karabaş neye iyi geliyor?

-mide ağrısına bi de kantaron yağı var sarı bi ot var dağlarda tarlalarda yıkıyok doğruyok dolduruyok bi de onun üstüne yağ dolduruyok güneşe koyuyok

-ne kadar kalıyo?

-bir ay kalıyo güneşte kızarıyo bu bitti benim üç şişe kaldı

-siz böyle satış yapıyorsunuz sanırım zeytin

-biz hiç bir yerden alıp satış yapmıyoruz hepsi kendi ürünlerimiz bizim zeytinyağ kantaron otunu da tarlalardan topluyok geliyor o da para ile değil

-teşekkür ederim verdiğiniz bilgiler için



8.KAYNAKÇA

- 'Leek Production', Ministry of Agriculture. (1991). Food and Rural Affairs-Ontario:
<http://www.omafra.gov.on.ca/english/crops/facts/91-004.htm> adresinden alındı
- 'Rumex patientia - L.', Plants For a Future. (2015).
<http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Rumex+patientia>. adresinden alındı
- (2017, 06 23). <http://thepoisondiaries.tumblr.com>:
<http://thepoisondiaries.tumblr.com/post/65706798079/rosmarinus-officinalis-rosemary-rosmarinus> adresinden alındı
- (2017, 10 31). GAİA DERGİSİ: <https://gaiadergi.com/cig-tuketilmesi-gereken-8-sebze/> adresinden alındı
- (2017, Aralık 20). World Planets, Catalogue of Life::
<http://www.catalogueoflife.org/col/details/species/id/057ff7c7beaa2e5dfa0b3bdbfdee7e76> adresinden alındı
- A Guide to Weeds in British Columbia. (2012). *Lamb's-Quarters- Chenopodium album L.* (s. 96-97). içinde
- A, G. (1984). Modern Herbal, Not so modern (1930's?) but lots of information, mainly temperate plants'.
- A.P., Z. (1971). *Weed plants and their control*. Leningrad: Lenizdat.
- Abad, M. A. (2007). *Active antifungal substances from natural sources*. Arkivoc.
- Aberoumand, A. (2010). Comparison of Chemical Analysis of Asparagus Officinalis and Chlorophytum Comocum;Iranian Plant Foods. *Indian Journal of Agriculture Research*, 44(1), 58-61.
- Acar, S. (2016). Balıkesir, Edremit, Arıklı Köyü. 07 2016 tarihinde alındı
- (2017).ACI FİLİZ. (<http://www.bvo.zadweb.biz.hr>, 2017. 09 10, 2017 tarihinde alındı
- (2017).ACI FİLİZ. <http://haberciniz.biz/yabani-otlar-gecim-kaynagi-oldu-2755275h.htm>.
- (2017).ACI FİLİZ KAVURMASI. <http://www.agaclar.net/forum/yabani-ot-yemekleri/14786.htm>. 9 10, 2017 tarihinde alındı
- Açar, M. (2016). Balıkesir, Edremit, Hacıaslanlar Köyü. 07 2016 tarihinde alındı
- Agency, E. M. (2013). "Assessment report on Cichorium intybus L. (s. EMA/HMPC/113041/2010). radix.
- Ahmed, S. A., Hanif, S., & İftkhar, T. (2013). Phytochemical Profiling with Antioxidant and Antinicrobial Screening of Amaranthus viridis L. Leaf and Seed Extracts. *Open Journal of Medical Microbiology*(3), 164-171.
- Akan, H. B. (2015). Kâhta (Adıyaman) Merkezi ve Narince Köyü'nün Etnobotanik Açından Araştırılması. *BEU Journal of Science*, 4(2), 219-248.
- Akan, H. S. (2015). 'Kâhta (Adıyaman) Merkezi ve Narince Köyü'nün Etnobotanik Açından Araştırılması'. *BEÜ Fen Bilimleri Dergisi*, 4(2), 219-248.
- Akgül, A. (1993). *Baharat Bilimi & Teknolojisi*. Ankara: Ankara, Gıda Teknolojisi Derneği Yayınları.

- Akhani, H. Z. (2014). *Nasturtium officinale*. <http://dx.doi.org/10.2305/IUCN.UK.2014-1.RLTS.T164311A1040462.en>. adresinden alındı
- Akın, S. B. (1986). *Antibacterial effects of some higher plants*. Gazi Ecz. Fak. Der.
- Aktan, N. K. (1999). '*Kapari salamurası', Turşu teknolojisi*. İzmir: Ege Üniversitesi Ege Meslek Yüksekokulu Yayınları, Ege Üniversitesi Basımevi.
- Akyurt, İ. E. (2016). 'Giresun Sahillerinde Doğal Olarak Yetişen Deniz Teresi'nin (*Crithmum maritimum*) Antibakteriyel Aktivitesinin Araştırılması'. *Anadolu Çevre ve Hayvancılık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 34-37.
- (2017).*ALAGÖMEÇ*. <http://calphotos.berkeley.edu>, 2017. 09 10, 2017 tarihinde alındı
- (2017).*ALAGÖMEÇ YEMEĞİ*. <http://calphotos.berkeley.edu>, 2017. 09 10, 2017 tarihinde alındı
- Alami, Y. N. (2015). Chemical Composition and Antibacterial Activity of Essential Oils of *Lavandula Stoechas*. *International Journal of Engineering Research & Technology (IJERT)*, 4(2).
- Ali SI, K. S. (2009). Asparagaceae. In: Flora of Pakistan (Eds.) Ali. S.I. and M. Qaiser, *Inst. Plant Conser.* (s. 217:1-24). içinde St. Louis, Missouri, USA: Univ. Karachi, Karachi and Missouri Bot. Press.
- Allaith, A. A. (2014). Assessment of the Caper Fruit From Bahrain. *Journal of the Association of Arab Universities for Basic and Applied Sciences*(1), 1-7.
- Allen, G. (1956). 'Variations in the common poppy (*Papaver rhoeas*)'. *Journal of the Northamptonshire Natural History Society*, 33:82-84.
- Al-Masri, M. (2007). An in vitro evaluation of some drought-tolerant native range plants in terms of ruminal microbial nitrogen, microbial biomass and their fermentation characteristics utilising a gas-production technique. *Tropical Grasslands*, 41, 292-300.
- Alp, Ş., Ellialtıoğlu, Ş., & Ammerlaan, A. (2013). Süs Bitkileri Islahında Yeni Bir Yaklaşım: Yenilebilirlik. *Süs Bitkileri Konferansı*, (s. 935-940). Yalova.
- Al-Rawi, A. C. (1964). '*Medicinal plants of Iraq*'. Baghdad: Government Press.
- Al-Snafi, A. (2017). A Review on *Erodium Cicutarium*: A Potential Medicinal Plant'. *Indo American Journal of Pharmaceutical Sciences*, 4(01), 110-116.
- Altay, V., & Karahan, F. (2012). Tayfur Sökmen Kampüsü ve Çevresinde Bulunan Bitkiler Üzerine Etnobotanik Bir Araştırma. *Karadeniz Fen Bilimleri Dergisi*(2), 13-28.
- Altiner, D. (2016). A Functional Food Additive: *Scolymus Hispanicus* L. Flour'. *International Journal of Food Engineering*, 2(2), 124-127.
- Al-Wasfi, R. J.-K. (2012). 'Studying the hypoglycemic and the antibacterial activity of various plant extract of *Urtica dioica*. Al-kufa'. *Journal of Biology*, 4232-42.
- Anderson, C. (2011). *Leeks*. Arkansas: University of Arkansas Division of Agriculture.
- Anon. (1956a). 'The Wealth of India: A Dictionary of Indian Raw Materials and Industrial Products' Raw Materials, IV: F-G. New Delhi: Council of Scientific and Industrial Research.
- Anon. (1956b). 'The Wealth of India: A Dictionary of Indian Raw Materials and Industrial Products', Raw Materials, IX: Rh-So. . New Delhi: Council of Scientific and Industrial Research.

- Apa, L. v. (tarih yok). 'Where to Find What and How to Get There'. *Guide Istanbul*. içinde (tarih yok).ARAPSAÇI. (<https://commons.wikimedia.org>, 2017. (2017).ARAPSAÇI. (<https://commons.wikimedia.org>, 2017. 09 10, 2017 tarihinde alındı
- Arbizu, C. R. (2014). 'Phylogenomics of the Carrot Genus (*Dacus*, Apiaceae). *American Journal of Botany*, 101(10), 1666 – 1685.
- Arıhan, S. (2003). *Antik Dönemde Tıp ve Bitkisel Tedavi*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Arkeoloji Bölümü Klasik Arkeoloji Anabilim dalı, Yüksek lisans Tezi.
- Arslan, Z. A. (2017). Türkiye Mercimek (*Lens culinaris* Medik.) Üretimindeki Yabancı Ot Sorunlarının Dünü, Bugünü ve Yarını - Şanlıurfa Örneği. *Türk Tarım – Gıda Bilim ve Teknoloji Dergisi, Türk Tarım – Gıda Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 1312-1322.
- Aslanturk, O. A. (2007). 'Cytotoxic and genotoxic effects of *Lavandula stoechas* aqueous extracts'. *American Journal of Pharmacy & Health Research*, 62(3): 292-296.
- Assessment report on Cichorium intybus L.* (2013). European Medicines Agency.
- Atia , A. (2011). ;Environmental Eco-Physiology And Economical Potential Of The Halophyte *Crithmum Maritimum L.* *Journal of Medicinal Plants Recerch*(5), 1-7.
- Aydın, G. (2016). Balıkesir, Edremit, Hacıaslanlar Köyü. 07 2016 tarihinde alındı
- Ayral, N. (1997). '*Lavandula stoechas* ssp. *Stoechas* Bitkisinin Uçucu Yağının ve Uçucu Olmayan Organik Bileşenlerinin İncelenmesi ve Biyolojik Aktivitelerinin Belirlenmesi. İstanbul: Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Bacchetta, G. C. (2006). 'Systematics, phylogenetic relationships and conservation of the taxa of *Anchusa* (Boraginaceae) endemic to Sardinia (Italy)'. *Systematics and Biodiversity*, 6(2), 161-174.
- Badgujar, S. P. (2014). *Review Article- Foeniculum vulgare Mill: A Review of Its Botany, Phytochemistry, Pharmacology, Contemporary Application and Toxicology*. Hindawi Publishing Corporation BioMed Research International.
- Bahçecilik ve Havuç Yetiştiriciliği*. (2009). Meb-Ankara: MEGEP (Mesleki Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi).
- Barcaccia, G. G. (2016). 'Current Advances in Genomics and Breeding of Leaf Chicory (*Cichorium intybus L.*)'. *Agriculture*, 6(50), 1-24.
- Barros, L. C. (2010). The nutritional composition of fennel (*Foeniculum vulgare*): shoots, leaves, stems and inflorescences,. *LWT: Food Science and Technology*, 43(5), 814-818.
- Baser, K. a. (2010). *Handbook of Essential Oils: Science, Technology, and Applications*'. New York, NY, USA.: CRC Press, Taylor & Francis Group.
- Baser, K. Ö. (1993). 'Compositon of essentiol oil of *Calamintha grandiflora*'. *Planta med.*, 59.
- Batra, S. (1979). 'Insects associated with weeds in the northeastern United States. III.Chickweed, *Stellaria media*, and stitchwort, *S. graminea* (Caryophyllaceae). *Journal of the New York Entomological Society*, 87(3), 223-235.

- Bayram, E., Kırıcı, E., Tansi, S., Yılmaz, G., Arabacı, O., Kızıl, S., & Telci, İ. (2010). Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Üretiminin Arttırılması Olanakları. *Ziraat Mühendisliği VII. Teknik Kongresi*, (s. 437-457).
- Baytop, T. (1984). *'Türkiye'de Bitkiler ile Tedavi'*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Yayınları.
- Baytop, T. (1999). *'Türkiye'de Bitkiler ile Tedavi (Geçmişte ve Bugün)*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Baytop, T. (1999). *Therapy with Medicinal Plants in Turkey*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Baytop, T. (1999). *Türkiye'de Bitkilerle Tedavi* (2. b.). İstanbul: Nobel Tıp Yayınevi.
- Baytop, T. (1999). *Türkiye'de Bitkiler ile Tedavi, Geçmişte ve Bugün*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Baytop, T. (2007). *Türkçe Bitki Adları Sözlüğü*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- BC Ministry of Agriculture and Fisheries. (1987). *Weed Series Fact Sheet—Lamb's-quarters*. içinde
- Begum, A. S. (2013). An in-depth review on the medicinal flora *Rosmarinus officinalis* L. (Lamiaceae). *Acta Sci.Pol. Technol. Aliment*, 12 (1), 61-74.
- Benzie, I. W.-G. (2011). *'Herbal medicine: biomolecular and clinical aspects, oxidative stress and disease'* (2nd ed b.). Florida: CRC Press.
- Berk, K. (2016). Balıkesir, Edremit, Küçükkuyu. 07 2016 tarihinde alındı
- Bernaert, N., De Paepe, D., Bouten, C., De Clercq, H., Stewaert, D., Van, B. E., . . . Van, D. B. (2012). Antioxidant Capacity, Total Phenolic and Ascorbate Content as a Function of the Genetic Diversity of Leek . *Food Chemistry*(134), 669-677.
- (tarih yok).*BİBERİYE*. <http://thepoisondiaries.tumblr.com>, 2017.
- (2017).*BİBERİYE*. (<http://thepoisondiaries.tumblr.com>, 2017. 09 10, 2017 tarihinde alındı
- Bildik, F. (2016). Balıkesir, Edremit, Çamcı Köyü. 08 2016 tarihinde alındı
- Bircan, B. K. (2015). Determination of antioxidant and antimicrobial properties of *Eremurus spectabilis* Bieb.'. *Journal of Forestry Faculty*, 16(2), 176-186.
- Birinci, S. (2008). *Doğu Karadeniz Bölgesinde Doğal Olarak Bulunan Faydalı Bitkiler ve Kullanım Alanlarının Araştırılması Yüksek Lisans Tezi*. Adana: Çukurova Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Bisht, S. B. (2012). 'Urtica dioica (L): An undervalued, economically important plant'. *Agriculture Science Resource Journal*, 2, 250-2.
- Blamey, M. F. (2003). *Wild flowers of Britain and Ireland: The Complete Guide to the British and Irish Flora* (ISBN 978-1408179505 b.). London: A & C Black.
- Bobrov, E. (1970). 'Capparis L. In: Bush. *Flora of the U.S.S.R.* (s. 3–5). içinde Jerusalem: Israel Program for Scientific Translations.
- Boligon, A. J. (2013). Hplc Analysis Of Polyphenolic Compounds and Antioxidant Activity in *Nasturtium Officinale*. *International Journal of Food Properties*, 16, 61–69.

- Boukhatem , M. N., Kameli, A., & Saidi, A. (2013). Essential Oil of Algerian Rose-Scented Geranium : Chemical Composition and Antimicrobial Activity Against Food Spoilage Pathogens. *Food Control*(34), 208-213.
- Boukhris, M., Handrcih, F., Chtourou, H., Dhouib, A., Bouaziz, M., & Sayadi, D. (2015). Chemical Composition, Biological Activities and DNA Damage Protective Effect of Pelargonium Graveolens L'Her. Essential Oils at Different Phenological Stages . *Industrial Crops and Products*(74), 600-606.
- Bown, D. (1995). A very well presented and informative book on herbs from around the globe. Plenty in it for both the casual reader and the serious student. Just one main quibble is the silly way of having two separate entries for each plant'. *Encyclopaedia of Herbs and their Uses*. içinde London: Dorling Kindersley.
- Bozin, B. M.-D. (2007). Antimicrobial and antioxidant properties pf rosemary and sage (Rosmarinus officinalis L. and Salvia officinalis L, Lamiaceae) essential oils'. *Journal of Agriculture and Food Chemistry*, 55, 7879-7885.
- Brande, W. (2014). Renshaw and Rush.
- Briese, D. T. (2012). Onopordum acanthium L. – Scotch thistle Onopordum illyricum L. – Illyrian thistle Hybrids'. *Biological Control of Weeds in Australia* (s. 1, 416-424). içinde
- Büyükgediz, T. (2006). '*Sütçüler (Isparta) Yöresi'nin Odunđı Orman Ürünleri*. Isparta.: Yüksek Lisans Tez,-Orman mühendisliği Anabilim Dalı, Isparta.
- C., U. J. (1959). An excellent and very comprehensive guide but it only gives very short descriptions of the uses without any details of how to utilize the plants. Not for the casual reader'. *Th. Dictionary of Economic Plants*. içinde Weinheim.
- Caili, F. H. (2006). 'A review on pharmacological activities and utilization technologies of pumpkin'. *Plant Foods Hum Nutr*, 61, 73-80.
- Ceylan, H. (2000). *Mermer fabrikalarındaki mermer toz atıklarının ekonomik olarak değerlendirilmesi*'. Isparta: Yüksek Lisans Tezi, Maden Mühendisliği Anabilim Dalı.
- Chaturvedi, P. (2012). 'Antidiabetic potentials of Momordica charantia: multiple mechanisms behind the effects'. *Journal of Medicinal Food*, 15, 101-107.
- Cheam, A. H. (1995). The biology of Australian weeds. *Plant Prot. Quat.*, 10, 3-13.
- Chedraoui, S. A.-R.-B. (2017). 'Capparis spinosa L. in A Systematic Review: A Xerophilous Species of Multi Values and Promising Potentialities for Agrosystems under the Threat of Global Warming'. *Frontiers in Plant Science*, 8, 1845.
- Choudhary, V. (2018). *Medicinal uses of chenopodium album (Lambsquarters) Bathua*. Abhinav Nature Conversation: <http://natureconservation.in/medicinal-uses-of-chenopodium-album-lambsquarters-bathua/>. adresinden alındı
- Clapham, A. R. (1987). '*Flora of the British Isles*' (3rd edition b.). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Coşkun, S. (2016). Balıkesir, Edremit, Doyran Köyü. 08 2016 tarihinde alındı

- Cucurbita pepo L.*, *Plants of the World online*. (2012). Royal Botanic Gardens Kew Science,; <http://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:292416-1> adresinden alındı
- Çakır, M. (2016). Balıkesir, Edremit, Akçay. 08 2016 tarihinde alındı
- Çakır, S. (2016). Balıkesir, Edremit, Mehmet Alan Köyü. 08 2016 tarihinde alındı
- Çelikleş, Ö. Y., Sevimli, C., Bedir, E., & Sukan, F. V. (2010). Inhibitory Effects of Rosemary Extracts, Carnosic Acid and Rosmarinic Acid on the Growth of Various Human Cancer Cell Lines. *Plant Foods Hum Nutrition*(65), 158-163.
- Çiçek F., K. Ü. (2010). *Şevketi Bostan Yetiştiriciliği*. Ege Tarımsal Araştırma Enstitüsü Müdürlüğü.
- Çınar, A. T. (2017). 'Beslenme ve Gıda için Biyoçeşitlilik Projesi Hedef Türü Çiriş Otu (*Eremurus spectabilis* M. Bieb.)'. *DergiPark-Anadolu*, 27(2), 69-73.
- Çınar, A. T. (2017). Foxtail lilly (*Eremurus spectabilis* M. Bieb.) as Priority Species of Biodiversity for Food and Nutrition Project of Turkey'. *Anadolu Journal of AARI*, 27(2), 69-73.
- Çınar, Ü. (2016). Balıkesir, Edremit, Adatepebaşı Köyü. 07 2016 tarihinde alındı
- (2017).*ÇİPOHORTA*. <http://saziye.blogspot.com.tr/2010/08/cipohorta-bahceotu.html>. 09 16, 2017 tarihinde alındı
- Danin, A. (tarih yok). '*Crithmum maritimum L.*', *Flora of Israel Online*. Ed.Fragman-Sapir, O., The Jerusalem Botanical Gardens: <http://flora.org.il/en/plants/CRIMAR/> adresinden alındı
- Das, S. V. (2016). 'Cichorium intybus: a concise report on its ethnomedicinal, botanical, and phytopharmacological aspects'. *Drug Development and Therapeutics*, 7(1), 1–12.
- Daucus carota L.* *Plants of the World Online*. (2017). Royal Botanic Gardens: <http://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:841063-1> adresinden alındı
- Davis, P. (. (1965-1985). '*Flora of Turkey and the East Aegean Islands*' (1-9 b.). Edinburgh: Edinb. Univ. Pres.
- de Jager, L. P. (2007). *Determination of coumarin, vanillin and ethyl vanillin in vanilla extract products: liquid chromatography mass spectrometry method development and validation studies*'. *J.Chromatogr A*.
- de Jager, L. P. (2007). *Determination of coumarin, vanillin and ethyl vanillin in vanilla extract products: liquid chromatography mass spectrometry method development and validation studies*', *J.Chromatogr A*.
- Demirel, G. (2016). Balıkesir, Edremit, Yassıçalı Köyü. 08 2016 tarihinde alındı
- Demirel, S. (2016). Balıkesir, Edremit, Yassıçalı Köyü. 08 2016 tarihinde alındı
- Deniz, H. (2016). Balıkesir, Edremit, Çamlıbel Köyü. 07 2016 tarihinde alındı
- (2017).*DEVE DİKENİ*. <http://photoeverywhere.co.uk>, 2017. 09 10, 2017 tarihinde alındı
- (2017).*DEVE DİKENİ KAVURMASI*. <http://www.dikmekoyu.biz.tr/yemekler-ve-tarifleri/>. 09 10, 2017 tarihinde alındı
- Dhiman, K. G. (2012). 'A review on the medicinally important plants of the family Cucurbitaceae'. *Asian J Clin Nutr*, 4, 16-26.

- Dias, J. (2012). 'Major Classes of Phytonutriceuticals in Veg and Health Benefits: A Review.'. *Journal of Nutritional Therapeutics*, 1, 31-62.
- Dias, J. (2012). 'Nutritional Quality and Health Benefits of Veg: A Review'. *Food and Nutrition Sciences*, 3, 1354-74.
- Djebali, N. S. (2009). 'Fungi pathogenic on wild radish (*Raphanus raphanistrum* L.) in northern Tunisia as potential biocontrol agents'. *Phytopathology Mediterranean*.
- Dogan, Y. (2012). 'Traditional used wild edible greens in the Aegean region of Turkey'. *Acta Societatis Botanicorum Poloniae*, 1-14.
- Doğan, G. B. (2014). 'Essential Oil Composition of *Papaver rhoeas* L. (Corn poppy) (Papaveraceae) from Turkey'. Ankara: Hacettepe Journal of Biology and Chemistry.
- Doğan, G. B. (2014). Essential Oil Composition of *Papaver rhoeas* L. (Corn poppy) (Papaveraceae) from Turkey. *Hacettepe J. Biol & Chem.*, 42 (4), 545-549.
- Doğan, S. (2016). Balıkesir, Edremit, Nusratlı Köyü. 08 2016 tarihinde alındı
- Doğan, Y. B. (2004). The use of wild edible plants in western and central Anatolia (Turkey)'. *Economic Botany*, 58(4), 684-690.
- Dornberger, K. L. (1982). 'Screening for antimicrobial and presumed cancerostatics plant metabolites'. *Pharmazie*, 37, 215-221.
- Douglas, G. M. (1999). 'Illustrated flora of British Columbia', Volume 4: Dicotyledons (Orobanchaceae through Rubiaceae). Victoria. BC, Canada: Lands and Parks, and BC Ministry of Forests.
- Douglas, G. W. (1998). 'Illustrated Flora of British Columbia', Vol. 2: Gymnosperms and Dicotyledons (Balsaminaceae through Cuscutaceae),. Province of British Columbia.
- Douglas, G. W. (1998). Caryophyllaceae. In: Douglas, G. W., G. B. Straley, D. Meidinger, J. Pojar. 1998. Illustrated flora of British Columbia. V. 2. Ministry of Environment,. *Lands and Parks Ministry of Forests* (s. 401). içinde British Columbia.
- Dowrich, G. (1952). The chromosomes of *Chrysanthemum* L. *The species*, 6, 365-175.
- Dresler, S. S. (2017). 'Comparison of some secondary metabolite content in the seventeen species of the Boraginaceae family'. *Journal of Pharmaceutical Biology*, 55(1).
- Drost, D. (2010). *Leeks in the Garden*. Utah: Utah State University Cooperative Extension.
- Duke, J. (1983). 'Brassica nigra (L.) Koch-Black or Brown mustard'. *Handbook of Energy Crops*. içinde
- Duros, L. M., Cerantola, S., Talarmin, H., Meur, C. L., Floch, G. L., & Magne, C. (2010). New Antibacterial and Cytotoxicactivities of Falcarindiol Isolated in *Crithmum maritimum* L. Leaf Extract. *Food and Chemical Toxicology*(48), 553-557.
- Dweck, A. (2001). Purslanr-e - The Global Panacea. *Personal Care Magazine*(4), 7-15.
- E., L. (1981). Edible and Medicinal Plants. *Covers plants in Europe. a drawing of each plant, quite a bit of interesting information* (s. Hamlyn 1981 ISBN 0-600-37216-2). içinde
- E., L. (1981). Edible and Medicinal Plants. *Covers plants in Europe. a drawing of each plant, quite a bit of interesting information*. içinde Hamlyn.

- East, E. (1940). 'The distribution of self-sterility in the flowering plants'. Proceedings of the American Philosophical Society.
- (2017).EBEGÜMECİ. <http://www.naturespot.org.uk>, 2017. 09 10, 2017 tarihinde alındı
- (2017).EBEGÜMECİ YAPRAK SARMASI. <https://www.kendimutfagindasef.com/zeytinyagli-ebegumeci-sarmasi-tarifi.html>. 09 10, 2017 tarihinde alındı
- Edmonds, J. C. (1997). 'Blacknightshades *Solanum nigrum* L. and related species'. International Plant Genetic Resources Institute-Germany.
- Eğilmez, A. (2016). Balıkesir, Edremit, Çamlıbel Köyü. 07 2016 tarihinde alındı
- Eisenman, S. Z. (2012). *Medicinal Plants of Central Asia: Uzbekistan and Kyrgyzstan*. London: Springer New York Heidelberg Dordrecht London.
- Ekam, V. U. (2006). 'Comparative Effect of Carotenoid Complex from Goldenneo-Life Dynamite and Carrot Extracted Carotenoids on Immune Parameters in Albino Wistar Rats Nigerian. *Journal of Physical Science*, 21, 1-4.
- El-Gazzar, A. E.-G.-S.-K. (2015). 'Computer-generated keys to the flora of Egypt. 6. The Boraginaceae'. *Annals of Agricultural Science*, 60(1), 67-85.
- Eremurus spectabilis*-Çiriş (*Xanthorrhoeaceae*-Çirişgiller). (2015). <https://turkiyebitkileri.com/tr/foto%C4%9Fraf-galerisi/view-album/5809.html> adresinden alındı
- Eremurus spectabilis*-Çiriş (*Xanthorrhoeaceae*-Çirişgiller). (2015). <https://turkiyebitkileri.com/tr/foto%C4%9Fraf-galerisi/view-album/5809.html> adresinden alındı
- Erkan, N., Ayrancı, G., & Ayrancı, E. (2008). Antioxidant Activities of Rosemary (*Rosmarinus Officinalis* L.) Extract, Blackseed (*Nigella sativa* L.) EĞssential Oil, Carnosic Acid, Rosmarinic Acid and Sesamol. *Food Chemistry*(110), 76-82.
- Ertaş, Y. G.-K. (2013). 'Sağlıklı Beslenmede Türk Mutfak Kültürünün Yeri'. Gümüşhane: Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi.
- Ertuğ, F. (2004). Wild Edible Plants of the Bodrum Area (Muğla, Turkey). *Turkish Journal of Botany*, 28, 161-174.
- (2017).EŞEK HELVASI. <http://www.naturespot.org.uk>, 2017. 09 10, 2017 tarihinde alındı
- Evagelista, D. H. (2011). 'The mechanics of explosive dispersal and self-burial in the seeds of the filaree, *Erodium cicutarium* (Geraniaceae)'. *The Journal of Experimental Biology*, 214, 521-529.
- Everist, S. (1974). *Poisonous plants of Australia*. Sydney: Angus & Robinson.
- Facciola, S. C. (1990). 'Source book of edible plants'. Vista: Kampong Publications.
- Faydaoğlu, E., & Sürücüoğlu, M. (2011). Geçmişten Günümüze Tıbbi ve Aromatik Bitkilerin Kullanılması ve Ekolojik Önemi. *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 52-67.
- Felter, H. L. (1898). King's American Dispensatory. H. H. Homepage. içinde

- Ferrell, J. A. (2005). *Wild radish - biology and control. Univ. Of Florida IFAS Extension.*
- Fici, S. (2014). 'A taxonomic revision of the *Capparis spinosa* group (Capparaceae) from the Mediterranean to Central Asia. *Phytotaxa.*
- Formisano, C. S.-S. (2017). Anti-inflammatory sesquiterpene lactones from *Onopordum illyricum* L.(Asteraceae), an Italian medicinal plant. *Fitoterapia*, 116, 61-65.
- Foster, S. D. (1990). A concise book dealing with almost 500 species. A line drawing of each plant is included plus colour photographs of about 100 species. Very good as a field guide, it only gives brief details about the plants medicinal properties. *Field Guide to Medicinal Plants* (s. ISBN 0395467225). içinde Eastern and Central N. America: Houghton Mifflin Co.
- Fowler, N. (1981). 'Competition and coexistence in a North Carolina grassland. II. The effects of the experimental removal of species'. *Journal of Ecology*, 69(3), 843-854.
- Frankie, W. (1982). 'Vitamin C in sea fennel (*Crithmum maritimum*), an edible wild plant'. *Economic Botany*, 36, 163–165.
- Frohne, D., & Pfander, H. J. (1984). *A Collor Atlas of Poisonous Plants*. London: Wolfe.
- Fujitaka, T. S. (2007). Sexual dimorphism in clonal growth forms and ramet distribution patterns in *Rumex acetosella* (Polygonaceae). *Ecological Research*, 22(2), 248-254.
- Furkan, M. (2016). *Adıyaman'da Yetiştirilen Bazı Bitkilerin Etnobotanik Özellikleri*. Adıyaman: Adıyaman Üniversitesi Biyoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- G., M. (1976). *Foeniculum. Lehrbuch der biologischen Heilmittel* (Cilt 2). Ed.: Hilesheim: New York: G. Olms.
- G., M. (1976). *Foeniculum. Lehrbuch der biologischen Heilmittel*. Hilesheim: New York: G. Olms, Ed.
- Gainard, A. (2016). 'Lavandes et lavandin, utilisation en aromathérapie : enquête auprès des pharmaciens d'officine. *Sciences pharmaceutiques.*
- Gan, L. Z. (2013). 'Anatomical adaptations of the xerophilous medicinal plant, *Capparis spinosa*, to drought conditions'. *Hortic. Environ. Biotechnol*, 54, 156–161.
- (2017).*GELİNCİK*. <https://wildseed.co.uk>, 2017. 09 11, 2017 tarihinde alındı
- (2017).*GELİNCİK BÖREĞİ*. <http://www.kutahyakulturturizm.gov.tr/TR,69393/yoresel-yemekler.html>. 09 11, 2017 tarihinde alındı
- George, R. E. (1981). A classification of winter radish cultivars. *Euphytica*, 30(2), 483:492.
- Gerald, B. C. (1968). *Phytochemistry*. 7, 453.
- Gezgin, D. (2006). *Bitki Mitosları*. İstanbul: Sel Yayıncılık.
- Gider, N. (2016). Balıkesir, Edremit, Arıklı Köyü. 08 2016 tarihinde alındı
- Gilabert, C. E., Ninirola, D., Conesa, E., Emilia, M., & Fernandez, J. A. (2013). Agronomical Use as Baby Leaf Salad of *Silene vulgaris* Based On Morphological, Biochemical and Molecular Traits. *Scientia Horticulturae*(152), 35-43.
- Gilani, A. H. (2000). Ethnopharmacological evaluation of the anticonvulsant, sedative and antispasmodic activities of *Lavandula stoechas* L. *J. of Ethnopharmacol*, 71: 161-167.

- Girenko, M. M. (1974). *Sparzha*. Leningrad.
- Giuffrida, D. S. (2002). Initial Investigation on Some Chemical Constituents of Capers (*Capparis Spinosa* L.) From the Island of Salina'. *Italian Journal of Food Science*, 1 (14), 25-33.
- Gleason, H. C. (1991). '*Manual of vascular plants of the northeastern, United States and adjacent Canada, 2nd edition [ed. by 2n]*'. Bronx. Bronx: USA: New York Botanical Garden.
- Gong, L. P. (2012). 'Genetic relationships and evolution in Cucurbita pepo (pumpkin, squash, gourd) as revealed by simple sequence repeat polymorphisms'. *Theor. Appl. Genet.*, 124(5), 875-891.
- González-Tejero, R. (1989). '*Investigaciones etnobotánicas en la Provincia de Granada*'; PhD Thesis. Granada: Universidad de Granada.
- Govaerts, R. (2001). 'Eremus M.Bieb'. *World Checklist of Seed Plants Database in ACCESS E-F: 1-50919*.
- Gök, A. T. (2011). *Gezginin Bitki Bahçeleri*. İstanbul: Dharma Yayınları.
- Grieve, M. (1931). 'Nightshade, Black. A Modern Herbal'. *Jonathan Cape: England* (s. 582-583). içinde Middlesex: Reprinted by Penguin Books.
- Grieve, M. (1931). *Nightshade, Black. A Modern Herbal*. Middlesex: Jonathan Cape: England. Reprinted by Penguin Books.
- Gu, J. F., Zheng, Z. Y., Yuan, J. R., Zhao, B. J., Wang, C. F., Zhang, L., . . . Jia, X. B. (2015). Comparison on Hypoglycemic and Antioxidant Activities of the Fresh and Dried Portulacaoleracea L Ininsulin Resistant HepG2 Cells an Streptozocin - Induced C57BL/6J Diabetic Mice. *Journal of Ethnopharmacology*(161), 214-223.
- Guarrera, P. a. (2013). Perceived health properties of wild and cultivated food plants in local and popular traditions of Italy: a review. *Journal of Ethnopharmacology*, 146(3), 659-680.
- Guil-Guerrero- JL, Compra, P., & Torija-Isasa, M. E. (1999). *Ecology-of-Food and Nutrition*(38), 209-222.
- Guler, E. (tarih yok). '*Investigation of chemo-prevent properties of Urtica dioica L., in MCF7 and MDA 231 breast cancer cell lines*'. New Jersey Medicare.
- Gülçin, I., Küfrevioğlu, O. I., Oktay, M., & Büyükokuroğlu, M. E. (2004). Antioxidant, antimicrobial, antiulcer and analgesic activities of nettle. *Journal of Ethnopharmacology*(90), 205-215.
- Güldaş, N. (2009). '*Adıyaman Glinde Etnobotanik Değeri Olan Bazı Bitkilerin Kullanım Alanlarının Tespiti*'. Adıyaman: Fırat Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Biyoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Güler, E. R. (2013). Investigation of Chemopreventif Properties of Urtica Dioica L, in MCF-7 and MDA 231 Breast Cancer Cell Lines. *The New Journal of Medicine*(30), 50-53.
- Gümüşel, B. Y. (2017). '*Erzincan Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Arama Çalışmayı Sunumu Kitapçığı*', (s. 1-194).
- Günel, N. (2013, ocak). Kültürümüzde İklim ve Mevsimler. *ACTA TURCICA Çevrimiçi Tematik Türkoloji Dergisi*(1).

- Günay, A. (1983). *'Sebzecilik' Cilt II*. Ankara: Çağ Matbaası.
- Günaydın, Y. D. (2015). 'Intoxication due to Papaver rhoeas (Corn Poppy): Five Case Reports'. *Case Reports in Medicine*, 12.
- Gündüz, Ş. K. (2006). *'Turunçgil Bahçelerindeki Yabancı Otlar ve Entegre Mücadele Yöntemleri'*. Mersin: Akdeniz İhracatçı Birlikleri.
- Güngör, F. (2016). Balıkesir, Edremit, Arıklı Köyü. 07 2016 tarihinde alındı
- Güngören, M. S. (2017). 'Farklı Yörelerdeki Yabani Semizotu (Portulaca Oleracea L.) ile Kültür Ortamında Yetiştirilmiş Semizotunun In Vitro Antioksidatif Kapasitesinin Belirlenmesi. *Journal of Science*, 29(2), 15-22.
- Güngün, P. (2016). Balıkesir, Edremit, Arıklı Köyü. 07 2016 tarihinde alındı
- Gürol, G. (2016). Balıkesir, Edremit, Güzel Köyü. 07 2016 tarihinde alındı
- Habtemariam, S. (2016). Review Article The Therapeutic Potential of Rosemary (Rosmarinus officinalis) Diterpenes for Alzheimer's Disease'. *Article*, 1-14.
- Halıcı, G. (2016). *Uygulamalı Halk Bilimi ve Etnobotanik Bağlamında Kastamonu Bitkileri*. Ankara: Gazi Üniversitesi Türk Halkbilimi Bilim Dalı Doktora Tezi.
- Hall, G. (1994). 'Peronospora rumicis [Descriptions of Fungi and Bacteria]'. 120.
- Hamdan, D. E.-R., & Herrmann, F. K.-S. (2011). Secondary metabolites of Ponderosa lemon (Citrus pyriformis) and their antioxidant, anti-inflammatory, and cytotoxic activities. *Z Naturforsch*, 66, 385-393.
- Hanson, H. (1921). 'Distribution of the Malvaceae in Southern and Western Texas'. *American Journal of Botany* (s. 8(4), 192-206). içinde
- (2017).*HARDAL OTU*. www.hardal.gen.tr, 2017. 09 11, 2017 tarihinde alındı
- (2017).*HARDAL OTU SALATASI*.
<http://www.tibak.com.tr/?pnum=34&pt=Hardal+Otu+Salatas%C4%B1>. 09 11, 2017 tarihinde alındı
- Harput, U. S. (2000). 'Stimulation of lymphocyte proliferation and inhibition of nitric oxide production by aqueous Urtica dioica extract'. *Phytother Research*, 19, 346-8.
- (2017).*HAVUÇ OTU*. <https://janetims.com>, 2017. 09 11, 2017 tarihinde alındı
- Hensel, W. (2008). *Medicinal plants of Britain and Europe*. London: A&C Black.
- Herrera, P. G., Morales, P., Ruiz, F. V., Mata, M. S., Carvalho, A. M., Ferreira, I. F., . . . Tardio, J. (2014). Nutrients, Phytochemicals and Antioxidant Activity In Wild Populations of Allium ampeloprasum L, a Valuable Underutilized Vegetable. *Food Research International*(62), 272-279.
- (2017).*HİNDİBA*. <https://janetims.com>, 2017. 09 12, 2017 tarihinde alındı
- (2017).*HİNDİBA SALATASI*. <http://eliflehayatadair.blogspot.com.tr/2013/02/hindiba-salatasi.html>. 09 12, 2017 tarihinde alındı
- Holm, L. D. (1997). *'World weeds: natural histories and distribution'*. Wiley-Blackwell.

Hostettmann, K. (1997). 'Tout savoir sur les plantes'. Ed. Favre. içinde Suisse: Lausanne.

Howard, M. (1987). *Traditional folk remedies: a comprehensive herbal*. London: London: Century.

<http://1.bp.blogspot.com/RVFrRMwym4Q/TaBULpwm6MI/AAAAAADZI/dbzNHuNyJG8/s1600/pistacia+lentiscus.jpg> adresinden alındı

<http://calphotos.berkeley.edu>. (2017, 06 22). http://calphotos.berkeley.edu/cgi/img_query?enlarge=0000+0000+0407+2675 adresinden alındı

<http://dogalhayat.org>. (2017, 06 22). <http://dogalhayat.org/property/scolymus-hispanicus-subsp-hispanicus-sevketi-bostan/#prettyPhoto> adresinden alındı

<http://dogalhayat.org>. (2017, 06 22). <http://dogalhayat.org/property/allium-ampeloprasum-pirasa-2/> adresinden alındı

<http://dogalhayat.org>. (2017, 06 22). <http://dogalhayat.org/property/allium-ampeloprasum-pirasa-2/> adresinden alındı

<http://fitnesspell.com>. (2017, 06 22). <http://fitnesspell.com/bathua-chenopodium-album/> adresinden alındı

<http://flora.org.il>. (2017, 06 22). <http://flora.org.il/en/plants/erespe/> adresinden alındı

<http://ichn.iec.cat>. (2017, 06 22). <http://ichn.iec.cat/Bages/arbusts/Imatges%20Grans/cesparraguera.htm> adresinden alındı

<http://photoeverywhere.co.uk>. (2017, 06 22). <http://photoeverywhere.co.uk//britain/walesgeneral/slides/thistle0917.htm> adresinden alındı

<http://tropical.theferns.info>. (2017, 06 22). <http://tropical.theferns.info/image.php?id=Erodium+cicutarium> adresinden alındı

<http://victorslavender.com>. (2017, 06 22). <http://victorslavender.com/available-plants-products/lavandula-stoechas/> adresinden alındı

<http://www.asianflora.com>. (2017, 06 22). <http://www.asianflora.com/Boraginaceae/Achusa-undulata.htm> adresinden alındı

<http://www.bvo.zadweb.biz.hr>. (2017, 06 22). http://www.bvo.zadweb.biz.hr/pages/biljke/penjacice%20-%20bljust_eng.htm adresinden alındı

<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org>. (2017, 06 22). <http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=71364> adresinden alındı

<http://www.floraitaliae.actaplantarum.org>. (2017, 06 22). <http://www.floraitaliae.actaplantarum.org/viewtopic.php?t=3105> adresinden alındı

<http://www.hekimzade.com>. (2017, 06 22). <http://www.hekimzade.com/isirgan-bitkisi.shtm> adresinden alındı

<http://www.naturefg.com>. (2017, 06 22). <http://www.naturefg.com/pages/a-plants/mentha%20pulegium.htm> adresinden alındı

<http://www.naturespot.org.uk>. (2017, 06 22). <http://www.naturespot.org.uk/species/prickly-sow-thistle> adresinden alındı

<http://www.naturespot.org.uk>. (2017, 06 22). <http://www.naturespot.org.uk/species/prickly-sow-thistle> adresinden alındı

<http://www.onlineplantguide.com>. (2017, 06 22). <http://www.onlineplantguide.com/Plant-Details/2065/> adresinden alındı

<http://www.onlineplantguide.com>. (2017, 06 22). <http://www.onlineplantguide.com/Plant-Details/2065/> adresinden alındı

<http://www.panoramio.com>. (2017, 06 22). <http://www.panoramio.com/photo/23970738> adresinden alındı

<http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=chrysanthemum+segetum>. (2012). Chrysanthemum segetum-L., Plants For a Future. adresinden alındı

<http://www.sifamarket.com/>. (2017, 09 10). Şifa Market: <http://www.sifamarket.com/mucize-bitkiler/hardal-otu-faydalari.html> adresinden alındı

<http://www.stridvall.se/flowers>. (2017, 06 22). <http://www.stridvall.se/flowers/gallery/Plumbaginaceae/NIKA2606?full=1> adresinden alındı

<http://www.west-crete.com>. (2017, 06 22). http://www.west-crete.com/flowers/crithmum_maritimum.htm adresinden alındı

<https://aromaticstudies.com>. (2017, 06 22). <https://aromaticstudies.com/pelargonium-graveolens-or-pelargonium-x-asperum/> adresinden alındı

<https://commons.wikimedia.org>. (2017, 06 22). https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Foeniculum_vulgare_C.jpg adresinden alındı

<https://gobotany.newenglandwild.org>. (2017, 06 22). <https://gobotany.newenglandwild.org/species/ocimum/basilicum/> adresinden alındı

<https://janetims.com>. (2017, 06 22). <https://janetims.com/2012/07/20/chicory-cichorium-intybus-l/> adresinden alındı

<https://janetims.com>. (2017, 06 22). <https://janetims.com/2012/07/20/chicory-cichorium-intybus-l/> adresinden alındı

<https://wallacegeo.blogspot.com.tr>. (2017, 06 22). <https://wallacegeo.blogspot.com.tr/2013/05/sheep-sorrel-rumex-acetosella.html> adresinden alındı

<https://wallacegeo.blogspot.com.tr>. (2017, 06 22). <https://wallacegeo.blogspot.com.tr/2013/05/sheep-sorrel-rumex-acetosella.html> adresinden alındı

<https://wildseed.co.uk>. (2017, 06 22). <https://wildseed.co.uk/species/view/8> adresinden alındı

- <https://www.floravascular.com>. (2017, 06 22).
<https://www.floravascular.com/index.php?spp=Stellaria%20media> adresinden alındı
- <https://www.kuleuven-kulak.be>. (2017, 06 22). <https://www.kuleuven-kulak.be/kulakbiocampus/lage%20planten/Raphanus%20raphanistrum%20-%20Knopherik/raphanus%20raphanistrum-knopherik-01.jpg> adresinden alındı
- <https://www.mygarden.org>. (2017, 06 22). <https://www.mygarden.org/plants/147-cucurbita-sp> adresinden alındı
- <https://www.rhs.org.uk/Plants/16099/Rosmarinus-officinalis/Details>. (2017). Rosmarinus officinalis-rosemary, Royal Horticultural Society. adresinden alındı
- Hultén, E. (1968). *Flora of Alaska and Neighboring Territories*. Stanford, CA.: Stanford University Press.
- Hulten, E. F. (1989). Atlas of north European vascular plants. North of the tropic of cancer. *Koeltz Scientific Books* (Cilt 3, s. 1137-1063). içinde Königstein.
- Hussain, A. I., Anwar, F., Sherazi, S. H., & Przybylski, R. (2008). Chemical Composition, Antioxidant and Antimicrobial Activities of Basil Essential Oils Depends on Seasonal Variations. *Food Chemistry*, 986-995.
- (2017).İĞNELİK. <http://tropical.theferns.info>, 2017. 09 12, 2017 tarihinde alındı
- İlçim, A. D. (1998). 'Bazı bitki ekstraktlarının antimikrobiyal etkilerinin araştırılması'. *Tr. Journal Biol*, 22, 119-125.
- İlgaz, D. (2016). 'Hindiba Otunun Faydaları'. *Şifalı Bitkiler Kitabı*.
- İnaltong, T. (2006). *Bir Ot Masalı*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- İnaltong, T. (2015, 5 5). <http://www.turkish-cuisine.org/print.php?id=188&link=http://www.turkish-cuisine.org/ingredients-7/ingredients-used-in-turkish-cuisine-66/wild-greens-and-herbs-188.html>. Türkiye'nin otları. adresinden alındı
- İnaltong, T. (2015, 5 5). *Türkiye'nin otları*. <http://www.turkish-cuisine.org/print.php?id=188&link=> adresinden alındı
- İnan, N. (2008). *Çekirdek Kabaklarında Morfolojik ve Moleküler Karakterizasyon*. Adana: Çukurova Üniveristesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- IPM Weed Gallery*. (2017). Filarees University of California Agriculture and Natural Resources.
- IPM Weed Gallery*. (2017). Filarees University of California Agriculture and Natural Resources.
- Iqbal, M. I. (2017). Review on Therapeutic and Pharmaceutically Important Medicinal Plant Asparagus officinalis L'. *Journal of Plant Biochem Physiol*, 5(1), 1-6.
- (2017).İSIRGAN. <http://www.hekimzade.com>, 2017. 09 12, 2017 tarihinde alındı
- (2017).İSIRGAN ÇIRPMA. <http://www.karsikiyilarinlezzetleri.com/2013/12/isirgan-cirpma.html>. 09 12, 2017 tarihinde alındı
- (2017).İSPATAN SALATASI. <https://gaiadergi.com/cig-tuketilmesi-gereken-8-sebze/>. 09 17, 2017 tarihinde alındı

- (2017).İSTİFNO. <http://dogalhayat.org>, 2017. 09 12, 2017 tarihinde alındı
- IVANOV, I. I., LANCEV, I. I., & NEŞEV, G. K. (1999). *ŞİFALI BİTKİLERLE*. (B. MAKAKLI, Çev.) İstanbul: Pamuk Yayıncılık.
- J., L. (1983). Lots of information tightly crammed into a fairly small book. *The Herb Book*. Bantam books. içinde
- J., L. (1983). Lots of information tightly crammed into a fairly small book'. *The Herb Book* (s. ISBN 0-553-23827-2). içinde Bantam books.
- Jallali, I. Z. (2014). 'Variability of antioxidant and antibacterial effects of essential oils and acetonic extracts of two edible halophytes: *Crithmum maritimum* L. and *Inula crithmoides* L.'. *Food Chem.*, 145,1031–1038.
- Jan, G. K. (2009). '*Ethnomedicinal plants used against jaundice in Dir Kohistan Valleys (NWFP) Pakistan*'. Pakistan: Ethno Leaflets.
- JEF, R. (1982). *Essential Oils and Aromatic Carminatives*. London: Martindale-The Extra Pharmacopeia', 28th Edition, Royal Pharmaceutical Society:.
- JEF, R. (1982). *Essential Oils and Aromatic Carminatives, Martindale-The Extra Pharmacopeia* (28th Edition b.). London: Royal Pharmaceutical Society.
- Jimoh, F. A. (2011). Comparison of the Nutritive Value, Antioxidant and Antibacterial Activities of *Sonchus asper* and *Sonchus oleraceus*'. *Records of Natural Products*, 5(1), 29-42.
- Jinous, A. M. (2012). 'Phytochemistry and pharmacological properties of *Urtica dioica* L.'. *Journal of Medicinal Plants Research*, 6, 5714-9.
- Johnston, J. a. (1970). 'Golden thistle eradication in Alameda County Eradication of noxious weeds in California'. *California Weed Conference Proceedings*, 22:75-76.
- Jonsell, B. (1982). Cruciferae. In: Polhill, R.M. (Editor)'. *Flora of Tropical East Africa* (s. 15–17). içinde Rotterdam, Netherlands: A.A. Balkema.
- Joshi, B. M. (2014). 'Pharmacognostical review of *Urtica dioica* L.2. *International Journal of Green Pharmacy*, 201-209.
- joy of earth. (2018, 04 27). mutluluğa ve hayata dair benden birşeyler: [http://joyofearth.com/2015/05/25/kaz-daglarinda-doganin-kucaginda-dariderede-kamp/adresinden alındı](http://joyofearth.com/2015/05/25/kaz-daglarinda-doganin-kucaginda-dariderede-kamp/adresinden%20alindi)
- Judd, W. S. (1999). *Plant Systematics: A Phylogenetic Approach*. Sunderland. MA: Sinauer Associates.
- Judith, M. E. (2015). 'Agromorphological, Chemical and Biochemical Characterization of Pumpkin (*Cucurbita maxima* and *Cucurbita moschata*, Cucurbitaceae) Morphotypes Cultivated in Cameroon. *Research in Plant Sciences*, 3(1), 12-17.
- Judzentiene, A. B. (2008). '*Volatile constituents from aerial parts and roots of Cichorium intybus* L. (chicory) grown in Lithuania. Chemija.
- (2017).KABAK ÇİÇEĞİ. <https://www.mygarden.org>, 2017. 09 13, 2017 tarihinde alındı
- (2017).KABAK ÇİÇEĞİ ÇIRPMA. <http://www.bitkiblog.com/kabak-cicegi-kizartmasi.html>. 09 13, 2017 tarihinde alındı

- (2017).*KABAKLI İSTİFNÖ SALATASI*. <https://onedio.com/haber/bahar-gelir-hos-gelir-birbirinden-lezzetli-otlarla-yapilmis-13-agiz-sulandiran-tarif-766005>. 09 12, 2017 tarihinde alındı
- Kadan, G. (2016). Balıkesir, Edremit, Çamcı Köyü. 08 2016 tarihinde alındı
- Kahraman, C., Erkan, Ç., & Özdamar, M. O. (2008). *Datça'da*. İstanbul: Mart Matbaacılık.
- Kahraman, G. (2016). Balıkesir, Edremit, Bahçedere Köyü. 07 2016 tarihinde alındı
- Kahraman, N. (2016). Balıkesir, Edremit, Adatepe Köyü. 07 2016 tarihinde alındı
- Kandis, H. K. (2010). 'Effects of *Urtica dioica* on hepatic ischemia-reperfusion injury in rats'. Sao Paulo: Clin (Sao Paulo).
- (2017).*KAPARI*. <http://www.floraitaliae.actaplantarum.org>, 2017. 09 13, 2017 tarihinde alındı
- (2017).*KAPARI ÇIÇEĞİ REÇELİ*. <https://kaparireceli.com/>. 09 13, 2017 tarihinde alındı
- Kara, Ş., Gürbüz, B., Özgen, Y., & Uanık, M. (2013). Türkiye'nin Bitki Çeşitliliği ve Endemizm. *Ekoloji 2013 Sempozyumu*, (s. 1-6). Tekirdağ.
- (2017).*KARABAŞ OTU*. <http://victorslavender.com>, 2017. 09 15, 2017 tarihinde alındı
- (2017).*KARABAŞ OTU REÇELİ*. <https://ayvaliktansize.wordpress.com/2015/11/26/karabas-otu/>. 09 15, 2017 tarihinde alındı
- Karabaş, F. (2016). Balıkesir, Edremit, Akçay. 08 2016 tarihinde alındı
- Karaca, O. Y. (2015). Gastronomi Turizminde Otlar, Ot Yemekleri ve Sağlıkla İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme (An Evaluation on Their Relation to Health and Wild Plant Meals, Wild Edible Plants in Gastronomy Tourism). *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3/3, 27-42.
- Karataş, F. (2013). 'Kuzukulağı (*Rumex acetosella* L.) Bitkisinin A, E ve C Vitamini İçeriğinin Belirlenmesi'. *Journal of Natural and Applied Science*, 17(1), 60-63.
- (2017).*KARGA SARIMSAGI BÖREĞİ*. <http://photagram.org/tag/yabanipirasa>. 09 15, 2017 tarihinde alındı
- (2017).*KARIŞIK OT YEMEĞİ*. http://koyyemekleri.blogspot.com.tr/2013/04/karisik-ot-yemegi_9.html. 09 16, 2017 tarihinde alındı
- (2017).*KAYA KORUĞU*. <https://ayvaliktansize.wordpress.com/2015/11/26/karabas-otu/>. 09 15, 2017 tarihinde alındı
- (2017).*KAYA KORUĞU TURŞUSU*. <https://onedio.com/haber/bahar-gelir-hos-gelir-birbirinden-lezzetli-otlarla-yapilmis-13-agiz-sulandiran-tarif-766005>. 09 15, 2017 tarihinde alındı
- Khallouki, F. H. (2000). Antibacterial and molluscicidal activities of the essential oil of *Chrysanthemum viscidifolium*. *Fitoterapia*, 71, 544-546.
- Khan, R. (2012). 'Protective effects of *Sonchus asper* (L.) Hill, (Asteraceae) against CCl₄-induced oxidative stress in the thyroid tissue of rats'. *BMC Complementary and Alternative Medicine*.
- Kim, M. K.-N.-H. (2012). *Comparison of the chemical compositions and nutritive values of various pumpkin (Cucurbitaceae) species and parts*.

- Kıran, Ö. (2006). 'Kozan Yöresi Florasındaki Tıbbi Bitkiler ve Bunların Halk Tıbbında Kullanılışı'. Adana: Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi.
- Kishore, R. A. (2012). Evaluation of anxiolytic activity of ethanolic extract of *Foeniculum vulgare* in mice model,. *International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*, 4(3), 584-586.
- Kıymaz, M. (2016). Balıkesir, Edremit, Zeytinli Köyü. 08 2016 tarihinde alındı
- Klemow, N., Clemens, D. R., Threadgill, P. F., & Cavers, P. B. (2002). The Biology of Canadian Weeds, *Echium vulgare* L. *Canadian Journal of Plant Science*, 235-248.
- Koca, I. B. (2016). 'Aroma components of green körmən (*Allium scorodoprasum* L. spp. rotundum) and garlic (*Allium sativum*) plants'. *ISHS Acta Horticulturae 1143: VII International Symposium on Edible Alliaceae*.
- Koch, W. (2012). *Brassica nigra* (L.)-black mustard, *Go Botany- Discovery thousands of New England plants*,. <https://gobotany.newenglandwild.org/species/brassica/nigra/> adresinden alındı
- Koçyiğit, M., & Özhatay, N. (2008). *The Wild Edible And Miscellaneous Useful Plants In Yalova Province (Northwest Turkey)*. J. Fac, Pharm.
- (2017).KÖRMEN. (<http://dogalhayat.org>, 2017. 09 15, 2017 tarihinde alındı
- Krishnamurthy, K. (2011). Medicinal plants: Madhurika, saunf or fennel (*Foeniculum vulgare*, Gaertn). *Journal of New Approaches to Medicine and Health*, 19(1), 1-4.
- Kumar P. & Kumar, S. (2015). *Phytochemistry, Traditional Uses*. Pharmacology of Indian Medicinal Plant *Chenopodium Album*.
- Kurtar, E. (1996). 'Bazı Yazlık Kabak (*Cucurbita pepo* L.) Çeşitlerinin. *Bafra Koşullarındaki Koşullarındaki Performansları Üzerine Bir Araştırma*', *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Bafra Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 11(2), 91-100.
- (2017).KUŞ DİLİ KAVURMASI. <http://yemektarifleri.se/siteklasor/Sebze%20yemekleri%20katagorisi/Sebze%20yemekleri%20katagorisi%206/Kus%20dili%20otu%20kavurmasi.htm>. 09 10, 2017 tarihinde alındı
- (2017).KUŞ OTU. <https://www.floravascular.com>, 2017. 09 16, 2017 tarihinde alındı
- (2017).KUŞ OTU GÖZLEMESİ. <https://www.sanabirtarifimvar.com/tarif/serce-dili-otlu--katmeri--1>. 09 16, 2017 tarihinde alındı
- (2017).KUZU KULAĞI. <http://www.1organik.com/kuzukulagi-faydalari-nedir.html>. 09 16, 2017 tarihinde alındı
- Kültür, Ş. (2014). Gıda Olarak Kullanılan Doğal Bitkiler. *Farmasötik Botanik A.B.D.*
- L., D. c. (2017). *Plants of the World Online*. Royal Botanic Gardens: <http://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:841063-1> adresinden alındı
- (2017).LABADA. <https://wallacegeo.blogspot.com.tr>, 2017. 09 16, 2017 tarihinde alındı
- Ladizinsky, G. (2012). 'Plant Evolution under Domestication'. Springer Netherlands.
- Lata, H. M. (2002). Assessment of genetic diversity in *Podophyllum peltatum* by molecular markers'. *Trends in new crops and new uses* (s. 537-544). içinde Alexandria, VA: ASHS Press.

- Leung, A. (1980). *Encyclopedia of common natural ingredients used in food, drugs, and cosmetics*. New York: John Wiley & Sons.
- Lieres, A. (1995). 'Düngungsversuche zu Grober Brennessel.'. 273-274: In: Gemüse 4.
- Lim, T. (2012). 'Edible medicinal and non-medicinal plants' (Vol.2 Fruits. b.). Netherlands: Springer.
- Liu, L. H. (2000). 'Fatty acids and carotene in Australian purslane (Portulaca oleracea) varieties'. *Journal of Chromatography*, 893, 207-213.
- Liu, L. H.-F.-Q. (2000). 'Fatty acids and β -carotene in Australian purslane (Portulaca oleracea) varieties'. *Journal of Chromatography A.*, 893(1), 207–213.
- Low, T. (1991). 'Wild Herbs of Australia and New Zealand'. Sydney.: Angus & Robinson: Sydney.
- Lu, A. J. (2011). 'Flora of China'.
http://www.efloras.org/florataxon.aspx?flora_id=2&taxon_id=200022621 adresinden alındı
- MacKenzie, J. (2008). *Leeks*. . Minnesota: University of Minnesota Cooperative Extension.
- Mahboubi, M., & Haghi, G. (2008). Antimicrobial Activity and Chemical Composition of Mentha pulegium L. Essential Oil. *Journal of Ethnopharmacology*(119), 325-327.
- Maranki, A. &. (2016). *Kozmik Bilim Işığında Şifalı Bitkiler*. Nesil Yayınları.
- Maro, A. D., Pacifico, S., Fiorentino, A., Galasso, S., Gallicchio, M., Guida, V., . . . Parente, A. (2013). Raviccanina Wild Asparagus: A Nutritionally Valuable Crop With Antioxidant and Antiproliferative Properties . *Food Research*(53), 180-188.
- Martins, D., Barros, L., & Carvalho, A. M. (2011). Nutritional and in Vitro Antioxidant Properties of Edible Wild Greens in Iberian Peninsula Traditional Diet. *Food Chemistry*(125), 488-494.
- Massoud, M. A. (2009). Chemical and technological studies on Chicory (Cichorium Intybus L) and its applications in some functional food,. *Journal of Advanced Agricultural Research*, 14(3), 735–756.
- Matai, S. B. (1973). Optimal seed rate and fertilizer dose for maximum yield of extracted protein from the leaves of mustard (Brassica nigra Koch) and turnip (Brassica rapa L.)'. *Indian Journal of Agriculture Science*, 43(2), 165–169.
- McGinley, M. (2011). 'Cucurbita pepo. The encyclopedia of earth'. *Edible medicinal and non-medicinal plants, Volume 2. Fruits*. içinde Netherlands: Springer.
- Mekinic, I. B. (2016). 'Sea fennel (Crithmum maritimum L.): phytochemical profile, antioxidative, cholinesterase inhibitory and vasodilatory activity. *Journal of Food Science and Technology*, 53(7),3104-3112.
- Meot-Duros, L. M. (2009). 'Antioxidant activity and phenol content of Crithmum maritimum L. leaves'. *Plant Physiol Biochem*, 47(1), 37-41.
- Messiaen, C.-M. F. (2014, January 16). 'Cucurbita pepo L. Record from PROTA4U'. Grubben, G.J.H. & Denton, O.A. (Editors). *PROTA (Plant Resources of Tropical Africa)*.
<http://www.prota4u.org/protav8.asp?h=M4&t=Cucurbita,pepo&p=Cucurbita+pepo#Synonyms> adresinden alındı
- Meyers, M. (2006). *A Herb Society of America Guide*. U.S.A: The Herb Society of America Publish.

- Michael, P. (2006). *Kâhta (Adiyaman) Merkezi ve Narince Köyü'nün Etnobotanik Açısından Araştırılması*, Doctor Thesis of Philosophy. University of Western Australia.
- Miresmailli, S. B. (2006). Comparative toxicity of *Rosmarinus officinalis* L. essential oil and blends of its major constituents against *Tetranychus urticae* Koch (Acari: Tetranychidae) on two different host plants. *Pest Management Science*, 62(4), 366-71.
- (2017). *MİS OTU GÖZLEME*. <http://www.sosyaltarif.com/otlu-peynirli-gozleme/>. 09 12, 2017 tarihinde alındı
- Missouri Botanical Gardens (n.d.)*. Plant finder: *Cucurbita pepo*. (tarih yok).
<http://www.missouribotanicalgarden.org/PlantFinder/PlantFinderDetails.aspx?kempercode=a686> adresinden alındı
- Mitich, L. (1996). Wild Carrot (*Daucus carota* L.). *Intriguing World of Weeds, Weed Technology* (s. 10, 455-457). içinde
- Molina, M., Tardio, J., Mata, L. A., Morales, R., Garcia, V. R., & Santayana, M. P. (2014). Weeds and Food Diversity: Natural Yield Assessment and Future Alternatives for Traditionally Consumed Wild vegetables. *Journal of Ethnobiology*(34), 44-67.
- Monemi, M. K. (2014). 'Tissue Culture Study of The Medicinal Plant Leek (*Allium Ampeloprasum* L)'. *International Journal of Molecular & Cellular Medicine*, 3(2), 118-125.
- Moore, J. Y. (2016). Anticancer Effects of Rosemary (*Rosmarinus officinalis* L.) Extract and Rosemary Extract Polyphenols-Review'. *Nutrients*, 8 (731), 1-32.
- Morales P, C. A.-M. (2011). Tocopherol composition and antioxidant activity of Spanish wild vegetables. *Genet Resour Crop Evol.*, 59(5), 851–863.
- Morales, P. C.-M. (2012). Tocopherol composition and antioxidant activity of Spanish wild vegetables,. *Genetic Resources and Crop Evolution*, 59(5), 851-863.
- Morales, P., Ferreira, I. F., Carvalho, A. M., Mata, M. S., Camara, M., Ruiz, V. F., . . . Tardio, J. (2014). Mediterranean Non-cultivated Vegetables as Dietary Sources of Compounds With Antioxidant and Biological Activity. *Food Science and Technology*, 389-396.
- Muckensturm, B. F. (1997). Phytochemical and chemotaxonomic studies of *Foeniculum vulgare*. *Biochemical Systematics and Ecology*, 25(4), 353–358.
- Mucuk, O. A. (2002). 'Deniz Rezenesinin (*Crithmum maritimum* L.) Bileşimi ve Salamura Ürüne İşlenmesi. *Gıda*, 27(6), 469-474.
- Munoz, C. (2004). 'Spanish medicinal Plants: *Cichorium intybus* L.'. 99, 41–47: Bol. Real Soc. Esp. His. Nat.
- Nahar, L. S. (2005). 'Chenoalbuside: an antioxidant phenolic glycoside from the seeds of *Chenopodium album* L. (*Chenopodiaceae*)'. *Revista Brasileira de Farmacognosia*.
- Narzary, N. S. (2015). Proximate and vitamin C analysis of wild edible plants consumed by Bodos of Assam, India'. *Journal of Molecular Pathophysiology*, 4(4), 128-133.
- Nasır, Y. (2016). Balıkesir, Edremit, Çamlıbel Köyü. 07 2016 tarihinde alındı
- Nassiri-Asl, M. Z. (2009). 'Effects of *Urtica dioica* extract on lipid profile in hypercholesterolemic rats'. *Zhong Xi Yi Jie He Xue Bao*.

- Nath, E. K. (2017). 'The local names of the plants in Kepsut and Savaştepe (Balıkesir, Turkey)'. Istanbul Journal of Pharmacy.
- Obasi, N. A. (2007). Nutritional Potential of the Leaves and Seeds of Black Nightshade-Solanum nigrum L. Var virginicum from Afikpo-Nigeria'. *Pakistan Journal of Nutrition*, 6(4), 323-326.
- Ochocka, R. J., Rajzer, D., Kowalski, P., & Lamparczyk, H. (1995). Determination of Coumarins From Chrysanthemum Segetum By Capillary Electrophoresis. *Journal of Chromatography A*(55), 197-202.
- Odugvemi, T. A. (2008). 'Textbook of medicinal plants from Nigeria. Nigeria':Tolu Odugbemi.
- (2017).OĞLAK ETLİ ŞEVKETİ BOSTAN. <http://www.bitkicenter.com/sevketi-bostan-nedir-faydalari/>. 09 16, 2017 tarihinde alındı
- Omara-Alwala, T. M. (1991). 'Omega-three fatty acids in purslane (Portulaca oleracea) Tissues'. *Journal of the American Oil Chemists' Society*, 68(3), 198-199.
- Orhan, S. (2007). 'Karabaş Otu (Lavandula Stoechas L.) Bitkisinin Farklı In Vitro Ortamlarında Kültüre Alınması'. İzmir: Ege Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- Öğretmen, N. A. (2014). Determination of Different Seed Germination Applications on Scolymus hispanicus'. *Turkish Journal of Agricultural and Natural Sciences*, 2, 1779-1783.
- Öğretmen, N. A. (2014). Determination of Different Seed Germination Applications on Scolymus hispanicus'. *Turkish Journal of Agricultural and Natural Sciences*, 2, 1779-1783.
- Özcan, M. C. (2007). Chemical composition of carrot seeds (Daucus carota L.) cultivated in Turkey: characterization of the seed oil and essential oil'. *Grasas Y Aceites*, 58(4), 359-365.
- Özkan, S. C. (2016). Balıkesir, Edremit, Arıklı Köyü. 07 2016 tarihinde alındı
- Pagad, S. (2010). *Global Invasive*. Sonchus asper: <http://issg.org/database/species/ecology.asp?si=1450&fr=1&sts=&lang=EN> adresinden alındı
- Parsons, W. T. (1992). *Noxious weeds of Australia*'. Melbourne: Melbourne: Inkata Press.
- Pereira, C. B. (2017). Searching for new sources of innovative products for the food industry within halophyte aromatic plants: In vitro antioxidant activity and phenolic and mineral contents of infusions and decoctions of Crithmum maritimum L.'. *Food and Chemical Technology*, 107, 581-589.
- Phillips, R. F. (1990). Deals with all types of herbs including medicinal, culinary, scented and dye plants. *Excellent photographs with quite good information on each plant*'. içinde London: Herbs Pan Books Ltd.
- Pieroni, A. J. (2002). *In vitro antioxidant activity of non-cultivated vegetables of ethnic Albanians in Southern Italy* (s. 16, 467-473). içinde
- Pinela, J. M. (2017). Wild edible plants: Nutritional and toxicological characteristics, retrieval strategies and importance for today's society'. *Food and Chemical Toxicology*, 110, 165-188.
- Plants for a Future*. (2004). Papaver rhoeas: <http://www.pfaf.org/user/Plant.aspx?LatinName=Papaver+rhoeas> adresinden alındı
- Plmuier, W. (1972). 'Chicory improvement. Rev. Agric.

- Poczai, P. C. (2010). 'Development of intron targeting (IT) markers for potato and cross-species amplification in *Solanum nigrum* (Solanaceae). *American Journal of Botany*, 97(12), 142-145.
- Pojar, J. M. (1994). '*Plants of Coastal British Columbia including Washington, Oregon & Alaska*'. Vancouver, Canada: Lone Pine Publishing.
- Polat, R. S. (2010). '*Havran ve Burhaniye'de (Balıkesir) Etnobotanik Araştırmalar*'. TÜBA-KED 8.
- Polo, S. T.-d.-B.-d.-S. (2009). Knowledge, use and ecology of golden thistle (*Scolymus hispanicus* L.) in Central Spain'. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 5(42).
- Poonia, A. U. (2015). 'Chenopodium album Linn: review of nutritive value and biological properties'. *Journal of Food Science and Technology*, 52(7), 3977-3985.
- Poonia, A. U. (2015). Chenopodium album Linn: review of nutritive value and biological properties'. *Journal of Food Science and Technology*, 52(7), 3977-3985.
- Pourfarzad, A., Najafi, M. H., Khodaparast, M. H., Khayyat, M. H., & Malekpour, A. (2014). Fractionation of *Eremurus spectabilis* fructans by ethanol: Box-Behnken design and principal component analysis. *Carbohydrate Polymers*(106), 374-383.
- Production, L. (1991). *Food and Rural Affairs-Ontario*. Ministry of Agriculture: <http://www.omafra.gov.on.ca/english/crops/facts/91-004.htm> adresinden alındı
- Production, R. (2012). *Department of Agriculture*. Forestry and Fisheries.
- Projesi, M. (. (2009). 'Bahçecilik ve Havuç Yetiştiriciliği'. MEB-Ankara.
- Rafael, M., Barros, L., Carvalho, A. M., & Ferrerira. (2011). Tropical Anti-Inflammatory Plant Species: Bioactivity of *Bryonia Dioica*, *Tamus Communis* and *Lonicera Periclymenum* Fruits. *Industrial Crops and Products*(34), 1447-1454.
- Rahimi-Madiseha, M. H.-K. (2017). Effect of hydroalcoholic *Allium ampeloprasum* extract on oxidative stress, diabetes mellitus and dyslipidemia in alloxan-induced diabetic rats'. *Biomedicine & Pharmacotherapy*, 86, 363-367.
- Rajesh, P. S. (2009). 'A review on Chemical and Medicobiological Applications of Capparidaceae family'. *Pharmacognosy Review* 3, 378-387.
- Rakow, G. (2004). 'Species Origin and Economic Importance of Brassica'. B. (. Biotechnology in Agriculture and Forestry. içinde Berlin Heidelberg: Springer-Verlag.
- Ramesh, S. R. (2013). '*Freshwater Phytopharmaceutical Compounds*. CRC Press, Taylor & Francis Group.
- Rao, K. C. (2011). 'A study on the nutraceuticals from the genus *Rumex*'. *Hygeria.J.D.Med*, 3(1), 76-88.
- Rashed, A. A. (2003). 'Simple evaluation of the wound healing activity of a crude extract of *Portulaca oleracea* L. (growing in Jordan) in *Mus musculus* JVI-1'. *Journal of Ethnopharmacology*, 88(2-3), 131-136.
- Rather, M. A., Dar, B. A., Sofi, S. N., Bhat, B. A., & Qurishi, M. A. (2012). *Foeniculum Vulgare*: A Comprehensive Review of Its Traditional Use, Phytochemistry, Pharmacology, and Safety. *Arabian Journal of Chemistry*, 1-10.

- Ray, M. (1998). *New Combinations in Malva (Malvaceae Malveae)*. Novon.
- Reisch, J. B. (1969). Stickstoff-freie phenanthren-derivate aus dem rhizom von *tamus communis* L'. *Tetrahedron Lett.*, 10, 67.
- Ren, B. W. (2003). The effects of extracts on six plants on tyrosinase activities. *Plant Resources Environ* (s. 12, 58-59). içinde
- Reznicek, A. V. (2014, January 15). *Michigan Flora Online, University of Michigan*. <http://michiganflora.net/species.aspx?id=884>. adresinden alındı
- Rodrigo, G. A. (2010). 'Antiproliferative activity of extracts of some Bolivian medicinal plants'. *Journal of Medicinal Plants Research*, 4(21), 2204-2210.
- Rosemary Production. (2012). D. o. Agriculture. içinde Forestry and Fisheries.
- Royer, F. a. (1999). *Weeds of the Northern U.S. and Canada*. The University of Alberta press.
- Royle, J. (1847). *Materia Medica anfd Therapeutics* (s. 590-592). içinde Philadelphia: J.M.D.
- Rubio García, B. (1994). PhD Thesis. Universidad de Alcalá de Henares. *Flavonoides y derivados hidroxicinámicos en distintos extractos de hojas y flores de Scolymus hispanicus L.* içinde
- Rutto, L. X. (2013). Mineral Properties and Dietary Value of Raw and Processed Stinging Nettle (*Urtica dioica* L.)'. *International Journal of Food Science*, 9.
- Sabeen, M. A. (2009). *Exploring the Folk Medicinal Flora of Abbotabad City*. Pakistan: Ethno Leaflets.
- Sancaktaroğlu, S. E. (2011). 'Kuşkonmaz (*Asparagus* Spp.) Bitkisinin Özellikleri ve Kullanım Alanları. *Conference Paper, I. Ali Numan Kıraç Tarım Kongresi ve Fuarı*.
- Sanez Lain, C. (1981). 'Research on *Daucus* L. (*Umbelliferae*)'. *Anales del Jardín Botánico de Madrid*, 37, 481-534.
- Saraç, M. (2016). Balıkesir, Edremit, Nusratlı Köyü. 08 2016 tarihinde alındı
- Sargın, A. S. (2013). *AlaGehir ve çevresinde (Manisa) tarımsal biyoçeşitlilik ve etnobotanik araştırmalar*. Balıkesir: Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Biyoloji Anabilim Dalı, Doktora Tezi.
- Sarı, A. T. (2011). Şevketi Bostan (*Scolymus hispanicus* L.) Bitkisini Kültüre Alma ve Seleksiyon Islahı'. *Anadolu-Journal of AARI*, 21(2), 1-10.
- Schols, P. F. (2003). Pollen morphology of *Dioscorea* (*Dioscoreaceae*) and its relation to systematics. *Botanical Journal of the Linnean Society*, 143, 375-390.
- Schuchert, W. (2017). 'Leek (*Allium porrum* L.)'. <http://www1.biologie.uni-hamburg.de/b-online/schaugarten/AlliumporrumL/Leek.html> adresinden alındı
- Schultz, R. S. (2001). *Weed Risk Assessment for Onopordum illyricum L.* University of Washington, College of Forest Resources, Center for Urban Horticulture.
- Seidmann, J. (2005). World Spice Plants: Economic Usage. *Botany, Taxonomy* (s. 120). içinde Berlin Heidelberg: Sgringer-Verlag.
- Selvi, F. (1998). Floral Biometrics of the *Anchusa undulata* L. group (*Boraginaceae*) from the central-eastern Mediterranean'. *Botanical Journal of the Linnean Society*, 128, 251-270.

- Selvi, F. (1998). Floral Biometrics of the *Anchusa undulata* L. group (Boraginaceae) from the central-eastern Mediterranean'. *Botanical Journal of the Linnean Society*, 128, 251-270.
- (2017).*SEMİZOTU*. <http://www.onlineplantguide.com>, 2017. 09 16, 2017 tarihinde alındı
- Sezik, E. Y. (2001). "Traditional medicine in Turkey X. Folk medicine in Central Anatolia. *Journal of Ethnopharmacology*, 75(2-3), 95–115.
- Shade, T. L., Stirk, W. A., & Staden, J. (2005). Variation in Antibacterial and Anti-inflammatory Activity Of Different Growth Forms Of *Malva Parviflora* and Evidence for Synergism of the Anti-inflammatory Compounds. *Journal of Ethnopharmacology*, 325-330.
- Shaheen, F. A. (2009). Antioxidant Flavonoids From *Tamus communis* ssp. *cretica*'. *Chemistry of Natural Compounds*, 45, 3.
- Shakheel M., S. T. (2017). 'Therapeutic Uses of *Daucus carota*: A Review'. *International Journal of Pharma And Chemical Research*, 3(2).
- Shale, T. S. (2005). Variation in antibacterial and antiinflammatory activity of different growth forms of *Malva parviflora* L. And evidence for synergism of the antiinflammatory compunds. *Journal of Ethnopharmacology* (s. 96(1-2), 325-330). içinde
- Sharma, A. (2015). '*Solanum Nigrum Medicinal Uses and Images (Nightshad/Makoi)*. <http://www.homeremediess.com/solanum-nigrum-medicinal-uses-and-images/> adresinden alındı
- Sharma, P. Y. (2000). *Data based on medicinal plants used in Ayurveda*'. Delhi: Documentation and publication division: Central council for research in Ayurveda and Sidha.
- Sica, M. G. (2005). ISSR markers show differentiation among Italian populations of *Asparagus acutifolius* L'. *Biomed Central*, 6(17).
- Siddiqui, M. K. (2016). '*Lavandula Stoechas* (Ustukhuddus): A miracle plant'. *Journal of Innovation in Pharmaceuticals and Biological Sciences*, 3(1), 96-102.
- (2017).*SİĞİR DİLİ*. <http://www.asianflora.com>, 2017. 09 16, 2017 tarihinde alındı
- Sıralı, R. U. (2013). 'Turpgiller (Brassicaceae) familyasına ait bazı türlerin arıcılık açısından önemi'. *Akademik Ziraat Dergisi*, 2(2), 107-115.
- Sıralı, R. U. (2013). Turpgiller (Brassicaceae) familyasına ait bazı türlerin arıcılık açısından önemi'. *Akademik Ziraat Dergisi*, 2(2), 107-115.
- (2017).*SİRKEN OTU*. <http://fitnesspell.com>, 2017. 09 16, 2017 tarihinde alındı
- Sivinski. (2016). *Native Plant Society of New Mexico*. 'New Mexico Thistle Identification Guide': <http://www.npsnm.org/education/thistle-identification-booklet/> adresinden alındı
- Smith, B. (1997). 'The initial domestication of *Cucurbita pepo* in the Americas 10,000 years ago'. *Science*, 276, 932-934.
- Soltani, N., & Khayatkashani, M. (2015). *Gundelia tournefortii* as a Green Corrosion Inhibitor For Mild Steel in HCl and H₂SO₄ Solutions *Int J Electrochem. Sci*(10), 46-62.
- Sroka, Z. (1994). 'Rzadkowska-Bodalska H and Mazol I. Antioxidative effect of extracts from *Erodium cicutarium* L.'. *Z Naturforsch C*, 49 (11-12), 881-884.

- Stojanovic-Radic, Z. C. (2010). 'Chemical composition and antimicrobial activity of Erodium species: E. ciconium L., E. cicutarium L., and E. Absinthoides Willd. (Geraniaceae)'. *Chemical Papers*, 64(3), 368-377.
- Stoppa, G. W. (2011). The Biology of Canadian weeds 149 Rumex acetosella L.'. *Canadian Journal of Plant Science*, 91, 1037-1052.
- Sun B., M. T. (2004). Structures of new β -carboline-type alkaloids with antiallergic effects from *Stellaria dichotoma*. *Journal of Natural Products*.
- Süleyman, H. D. (1999). 'Antiinflammatory effect of the aqueous extract from Rumex patientia L. roots'. *Journal of Ethnopharmacology*, 65(2), 141-8.
- (2017).SÜTLÜ OT HAŞLAMASI. 09 10, 2017 tarihinde alındı
- Şahin, S. (2016). Balıkesir, Edremit, Hacıaslanlar Köyü. 07 2016 tarihinde alındı
- Şener, B. B. (1988). Screening of some plants from Anatolia for antifungal activity. 5(1), 55-64: Gazi Ecz. Fak. Der.
- Şenocak, K. (1988). 'Modern arıcılık (Arı sırrının çözümü). İstanbul.
- (2017).ŞEVKETİ BOSTAN. <http://dogalhayat.org>, 2017. 09 16, 2017 tarihinde alındı
- T.K., L. (2014). *Edible Medicinal and Non Medicinal Plants Volume 8 Flowers*. New York London: Springer Dordrecht Heidelberg.
- Tabata, M. S. (1994). 'Traditional medicine in Turkey III. Folk Medicine in East Anatolia. Van and Bitlis Provinces: Inter. Journal Pharm.
- Tabata, M. S. (1994). Traditional medicine in Turkey III. Folk Medicine in East Anatolia, Van and Bitlis Provinces'. *Inter. Journal Pharm*, 32, 3-12.
- Tahri, A. Y. (2000). 'Acute diuretic, natriuretic and hypotensive effects of a continuous perfusion of aqueous extract of Urtica dioica in the rat'. *Journal of Ethnopharmacol*, 73:95-100.
- Tan, A. A. (2017). 'Biodiversity for Food and Nutrition: Edible Wild Plant Species of Aegean Region of Turkey. *Anadolu Journal of AARI*, 27(2), 1-8.
- Tan, A. A. (2017). Biodiversity for Food and Nutrition: Edible Wild Plant Species of Aegean Region of Turkey'. *Anadolu-Journal of AARI*, 27(2), 1-8.
- Tan, A., & Taşkın, T. (2009). *Ege Bölgesinde Sebze Olarak Kullanılan Bitki Türleri (Yenilen Otlar)* (s. 142). içinde İzmir: Meta Basım Matbaacılık Hizmetleri.
- Tanker, N. K. (2007). *Farmasötik Botanik*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Yayınları.
- Tanker, N. K. (2007). *Farmasötik Botanik*. Ankara: Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Yayınları.
- Tarımsal Kalkınma Vakfı. (2010). *Uzungöl Özel Çevre Koruma Bölgesi Karasal Biyolojik Çeşitliliğin Tespiti Projesi Sonuç Raporu*. Ankara: T.C.Çevre ve Orman Bakanlığı Özel Çevre Koruma Kurumu Başkanlığı.
- Taşdelen, G. (2013). *Onopordum anatolicum (Boiss.) Boiss. & Heldr. ex Eig Endemik Türünün Antioksidan Aktivitesi, Antibakteriyal ve Sitotoksik Etkilerinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.

- Taşdelen, G. (2013). *Onopordum anatolicum (Boiss.) Boiss. & Heldr. ex Eig Endemik Türünün Antioksidan Aktivitesi, Antibakteriyal ve Sitotoksik Etkilerinin Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- (2017). *TATLI SARMAŞIK*. <http://ichn.iec.cat>, 2017. 09 17, 2017 tarihinde alındı
- Tawfik, A. R. (1984). XVIII Rosmarinus officinalis L. (Rosemary): In Vitro Culture, Regeneration of Plants, and the Level of Essential Oil and Monoterpenoid Constituents'. *Medicinal and Aromatic Plants X (Cilt Vol.41)*. içinde Berlin Heidelberg.: Springer-Verlag.
- Tekin, E. (2007). *Türkiye'nin En Güzel Yabani Çiçekleri*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Telli, B. (2015). Osmaniye'de Bitki Adları. *Kesit Akademi Dergisi*, 1(1), 96-116.
- Testai, L. C. (2002). 'Cardiovascular effects of Urtica dioica L. (Urticaceae) roots extracts: in vitro and in vivo pharmacological studies'. *Journal of Ethnopharmacology*, 81(1), 105-9.
- Teyze, M. (2016). Balıkesir, Edremit, Akçay. 07 2016 tarihinde alındı
- Toker, G. M. (2004). *Turk. J. Chem.*
- Toldy, A. A. (2009). 'The beneficial effects of nettle supplementation and exercise on brain lesion and memory in rat. *Journal of Nutritional Biochemistry*, 20, 974-81.
- Topal, M. G. (2016). 'Antioxidant, antiradical, and anticholinergic properties of cynarin purified from the Illyrian thistle (Onopordum illyricum L.). *Journal of Enzyme Inhibition and Medicinal Chemistry* (s. 2(31)). içinde
- Tunçgenç, Ş. &. (2008). *'Giritli Türklerin mutfağından ot ve sebze yemekleri'*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- (2017). *TURP OTU*. <https://www.kuleuven-kulak.be>, 2017. 09 17, 2017 tarihinde alındı
- (2017). *TURP OTU SALATASI*. <http://www.hepleziz.com/tarifoku.asp?id=51>. 09 17, 2017 tarihinde alındı
- Tutin, T. (1968). *'Crithmum L. In Tutin TGHeywood VHBurges NAet al. (eds). Flora Europaea', Vol. 2.* Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Tuzcu, Z. K. (2017). Antioxidant, antimicrobial and anticancer effects of different extracts from wild edible plant Eremurus spectabilis leaves and roots'. *International Journal of Clinical and Experimental Medicine*, 10(3), 4787-4797.
- Tuzlacı, E. (2011). *Türkiye'nin Yabani Besin Bitkileri ve Ot Yemekleri*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Tuzlacı, E. (29-31 Mayıs 2002). 'Datça Yarımadası (Muğla) Florası ve Bu Yörede Halkın Yararlandığı Bitkiler'. *Bitkisel İlaç Hammaddeleri Toplantısı*.
- Türker, A. G. (2010). Ağaçlandırma ve Erzoyon Kontrolü Çalışmalarında Kullanılabilecek Biberiye (Rosmarinus Officinalis L.) Çeşitleri'. *Ulusal Çölleşme ile Mücadele Sempozyumu*. Çorum.
- Uddin, K. J. (2012). Effect of salinity on proximate mineral composition of purslane (Portulaca oleracea L.)'. *Australian Journal of Crop Science*, 6(12), 1732-1736.
- Uddin, K. J. (2014). 'Purslane Weed (Portulaca oleracea): A Prospective Plant Source of Nutrition, Omega-3 Fatty Acid, and Antioxidant Attributes'. *Scientific World Journal*, 10.

- Ugurlu, E. S. (2008). Medicinal plants popularly used in the villages of Yunt Mountain (Manisa-Turkey). *Fitoterapia*, 79, 126–131.
- Ullah, I. G. (2017). Analysis of nutrients and minerals of some wild edible plants. *International Journal of Fauna and Biological Studies*, 4(6), 35-39.
- Upadhyay, H. K. (2013). 'Validation of medicinal values of traditionally used *Sonchus asper* (prickly sow thistle) leaves for the treatment of skin ailments'. *Advancement in Medicinal Plant Research*.
- Upur, H. A. (2009). Protective effect of *Cichorium glandulosum* root extract on carbon tetrachloride-induced and galactosamine-induced hepatotoxicity in mice. *Food and Chemical Toxicology*, 47(8), 2022-2030.
- Uysal, İ. (2004). Canlı Doğal Kaynaklarımız: Türkiye'de Biyoçeşitlilik. *Türk Tarım Dergisi*, 155.
- Vetschera, K. M., Wollenweber, E., Faure, R., & Gaydou, E. M. (2003). New Exudate Flavonoids of Species From the *Chrysanthemum* Complex (Asteraceae-Anthemideae). *Biochemical Systematics and Ecology*, 545-548.
- Voutsina, N. P. (2016). Characterization of the watercress (*Nasturtium officinale* R. Br.; Brassicaceae) transcriptome using RNASeq and identification of candidate genes for important phytonutrient traits linked to human health'. *BMC Genomics*, 17, 378.
- Wang, X. L. (2001). Preliminary study on pharmacologically effect of *Curcubita pepo* cv Dayanggua. *Journal of Tradational Chinese Veterinary Medicine*, 20, 6-9.
- World Planets, Catalogue of Life*. (2017, 12 20).
<http://www.catalogueoflife.org/col/details/species/id/057ff7c7beaa2e5dfa0b3bdbfdee7e76>
adresinden alındı
- www.hardal.gen.tr*. (2017, 09 10). Hardal: [http://www.hardal.gen.tr/images/hardal-otu\(2\).jpg](http://www.hardal.gen.tr/images/hardal-otu(2).jpg)
adresinden alındı
- Wyk, B. O. (1997). '*Medicinal Plants of South Africa*'. Pretoria, South Africa: Briza Publications.
- (2017). *YABANI PIRASA*. <http://flora.org.il>, 2017. 09 17, 2017 tarihinde alındı
- (2017). *YABANI TERE*. <https://durdumehmetokutucu.blogspot.com.tr/2015/08/dogal-beslenmede-dogann-mucizelerisu.html>. 09 17, 2017 tarihinde alındı
- Yalazi, A. (2016). Balıkesir, Edremit, Çamcı Köyü. 08 2016 tarihinde alındı
- Yaman, F. (2016). Balıkesir, Edremit, Hacıaslanlar Köyü. 08 2016 tarihinde alındı
- (2017). *YAN BÖREĞİ*. <http://www.rumma.org/yemekler/borek-ve-pogacalar/ciris-otlu-borek.html/>. 09 17, 2017 tarihinde alındı
- Yenici, N. (1999). '*Lavandula stoechas* Bitkisinin Özellikleri ve Fibrinolitik Sisteme Etkisinin Araştırılması'. İstanbul: Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Yentürk, A. (2015, 4 4). '*Girit toprağını hatırlatan ot yemekleri*'.
<http://www.lozanmubadilleri.org.tr/component/content/article/14-mubadele-icerikler/yemekler/80-girit-ot-yemekleri>. adresinden alındı
- Yetkin, M. (2016). Balıkesir, Edremit, Arıklı Köyü. 07 2016 tarihinde alındı

- Yıldır, B. (2016). Balıkesir, Edremit, Hacıaslanlar Köyü. 08 2016 tarihinde alındı
- Yıldır, B. (2016). Balıkesir, Edremit, Hacıaslanlar Köyü. 08 2016 tarihinde alındı
- (2017).YOĞURTLAMA. <https://www.youtube.com/watch?v=y912RBBL62A>. 09 16, 2017 tarihinde alındı
- (2017).YUMURTALI REZENE KAVURMASI. <http://www.sibelinkahvesi.com/2005/09/arabn-sa.html>. 09 10, 2017 tarihinde alındı
- (2017).YUMURTALI SIĞIR DİLİ KAVURMASI. <http://www.imgrum.org/tag/Kaldirik>. 09 16, 2017 tarihinde alındı
- (2017).YUMURTALI TATLI FİLİZ KAVURMASI. <http://mavibeyazyemekler.blogspot.com.tr/2016/03/yabani-kuskonmaz-tilkisen-dilkimen.html>. 09 17, 2017 tarihinde alındı
- Yücel, E. G. (2010). 'The wild plants consumed as a food in Mihaliççık district (Eskişehir/Turkey) and consumption forms of these plants'. *Biological Diversity and Conversation*, (s. 3/3, 158-175).
- Yücel, E. Ş. (2012). The wild plants consumed as a food in Afyonkarahisar/Turkey and consumption forms of these plants'. *Biological Diversity and Conversation*, (s. 5(2), 95-105.).
- Yücel, E., Güney, F., & Şengül, İ. (2010). The Wild Plants Consumed as a Food in Mihaliççık District and Consumption Forms of These Plants,. *Biological Diversity and Conservation*, 3. 158-175.
- Zaini, R. C. (2011). 'Bioactive Chemicals from Carrot (*Daucus carota*) Juice Extracts for the Treatment of Leukemia'. *Journal of Medicinal Food*, 14, 1303-12.
- Zengin, G. S. (2015). 'Phenolic composition of *Anchusa undulata* L. subsp. *hybrida* (Ten.) Coutinho from Turkey'. *Journal of Medicinal Herbs and Ethnomedicine*, 1(1), 1-3.
- Zengin, G. S. (2015). Phenolic composition of *Anchusa undulata* L. subsp.*hybrida* (Ten.) Coutinho from Turkey'. *Journal of Medicinal Herbs and Ethnomedicine*, 1(1), 1-3.
- Zengin, H. (1997). 'Bal arısının ziyaret ettiği bitkilerin belirlenmesi'. *Türkiye II. Herboloji Kongresi* (s. 451-456). Bornova-İzmir: Ege Ün. Basımevi.
- Zeybek, U. Z. (2002). '*Farmasötik Botanik (3.baskı)*'. İzmir: Ege Üniv. Eczacılık Fak. Yayınları.
- Zeybek, U. Z. (2002). *Farmasötik Botanik (3. baskı)*. Ege Üniv. Eczacılık Fak. Yayınları: İzmir.
- Zeybek, U. Z. (2002). *Pharmaceutic botanic* (3rd ed b.). İzmir: Ege University Pharmacy Faculty Publication.
- Zielinska-Jencylik, J. S.-B. (1988). Interferonogenic and antiviral effect of extracts from *Erodium cicutarium* II. Modulatory activity of *Erodium cicutarium* extracts',. *Arch Immunol Ther Exp (Warsz)*, 36(5), 527-536.
- Zoubi, Y. B. (2014). 'Antioxidant and anti-inflammatory properties of ethanolic extract of *lavandula stoechas* from taounate region in morocco'. *International Journal of Phytopharmacology*, 5(1), 21-26.
- Zuzarte, M., Goçalkes, M. J., Cavaleiro, C., Cruz, M. T., Benzarit, A., Marogiu, B., . . . Salgueiro, L. (2013). Antifungal and Anti-Inflammatory Potential of *Lavandula stoechas* and *Thymus herba-barona* Essential Oils. *Industrial Crops and Products* (44), 97-103.

9.ÖZGEÇMİŞ

10.12.1977 İstanbul doğumlu. 1998 yılında İstanbul Üniversitesi Türk Dili ve Edebiyatı bölümünü bitirdi. Aynı yıl kadrolu olarak devlet lisesinde Türk Dili ve Edebiyatı Öğretmeni olarak göreve başladı ve halen eğitimci olarak görevine devam etmektedir. 2008 yılında ise İstanbul Üniversitesi Gazetecilik bölümünden mezun oldu. 2015 yılında Mutfak Sanatları Akademisi'nde Pastacılık eğitimi aldıktan sonra yine İstanbul Üniversitesi Adalet bölümünde eğitimine devam etti. Dönem dönem çeşitli dergi ve gazetelere içerik üretmeye devam ediyor.

