Adaçayı (*Salvia sclarea*)

Türkiye'nin Yenen Yabani Bitkileri

Barış ve bolluk zamanlarında, alternatif gıda ürünleri olan yenen yabani bitkiler, savaş, kuraklık ve doğal felaketlerin yol açtığı kıtlık ve yokluk koşullarında, gıda güvencesi için çok önemli ürünler haline gelebilir. İkinci Dünya Savaşı yıllarında ülkemizde de çekilen kıtlıkta, sirken ve böğürtlen yendiği; menengiç, kenger ve hindiba kökü kahvesi içildiği anlatılır. Bu nedenle, her ülkede yenen yabani bitki türleri belirlenmeli; yerel isimleri derlenmeli; yetişme yoğunlukları ve koruma statüleri saptanmalı; bu bitkilerle ilgili etnobotanik bilgiler derlenerek yerel kültüre yaptıkları katkılar belgelenmeli; her birinin beslenme değerleri ortaya çıkarılmalıdır. Beslenme açısından önemli olduğu saptanan yabani bitkiler, biyoçeşitliliği koruma stratejileri içinde yer almalıdır.

Yenebilen yabani bitkilerin tüketimi, kıtlığın (famine) ve ona bağlı gıda güvencesizliğinin işareti sayılmakta (Chopak, 2000); uluslararası yardım kuruluşları tarafından, nadiren kıtlığı önleyici bir önlem olarak görülmektedir. Yenen yabani bitkilerin tüketiminin teşvik edilmesi; aynı zamanda, herkesin eşit ve sürdürülebilir şekilde kullanımını mümkün kılacak çevre koruma ve yönetim sistemlerinin uygulanmasını da gerekli kılar.

Bazı hallerde, yenen yabani bitkilerin en azından ev bahçelerinde tarımı söz konusu olabilir. Unutmamalıyız ki bitkisel gıda ürünlerinin çoğu, yabani türlerin ehlileştirilmesiyle meydana gelmiştir (Gari, 2002; Kenyatta and Henderson, 2001; Grosskinsky and Gullick, 1999; Guinand and Lemessa, 2000). Ancak, yenen yabani bitkiler, henüz hiçbir ülkede ülkesel beslenme stratejileri içinde yer almamaktadır.

Anadolu'nun pek çok şehir ve kasabasında, yabani bitkilerden mevsimlik sebzeler ve meyveler toplanarak, sokakta veya pazarda satılır. Kırsal kesimde köylüler, çevrelerinde yetişen ve tanıdıkları yenen yabani bitkileri, çiğ yemek veya evlerinde tüketmek amacıyla toplar. Türkiye'de, yenen yabani bitkilerin ülke çapında ticareti yerleşmemiştir; ancak yine de çok bilinen yabani bitkiler, yetişme mevsimlerinde pazarda görülür. Bu bitkiler genellikle kadınlar tarafından satıldığından, çoğu yörede, bu pazarlara "Kadınlar Pazarı" denir (Baytop, 1994).

Yabani mantarlar, Türkiye'de en yaygın kullanıma sahip, yenen yabani bitkiler arasında yer alır. Türkiye'nin şapkalı mantar florası, tam belirlenmemiş olmakla birlikte; Türkiye'de yetiştiği düşünülen yaklaşık 5000 mantar türünden, en az 2000'i, yenebilen türlerdir (Öder, 1990).

Adaçayı (*Salvia argentea*)

Salep (*Orchis sancta*)

Yabani elma (*Malus sp.*)

Yenen Yabani Bitkilerin Kullanım Yöntemi

Çiğ Yenenler

Yabani bitkilerin çoğu çiğ yenir. Bunlar özellikle, genç bitkiler veya taze sürgünler ile çiçekler ve meyvelerdir. Çiğ yenen yabani bitkilerin yenen kısımlarına göre, bazı örnekler aşağıda belirtilmiştir.

Yumruları yenir; çakmuz (*Geranium tuberosum*) ve çiğdem (*Crocus* türleri)

Soyulmuş gövdeleri yenir; kenger (*Gundelia tournefortii*), yemlik (*Scorzonera* ve *Tragopogon* türleri), boğa dikeni (*Eryngium* türleri), melekotu (*Angelica sylvestris*), köygöçüren (*Cirsium arvense*), kasnı (*Ferula szowitsiana*; *Laserpitium hispidum*), galagan (*Onopordum* türleri)

Sürgünleri yenir; kuşkonmaz (*Asparagus acutifolius*)

Sapları yenir; ışgın (*Rheum ribes* ve *Rumex alpinus*).

Yaprakları yenir; semizotu (*Portulaca oleracea*)

Meyveleri yenir; ahlat (*Pyrus* türleri), alıç (*Crataegus* türleri), yabani elma (*Malus* türleri), yabani erik (*Prunus* türleri)

Tüm kısımları yenir; soğan ve sarmısak (*Allium* türleri)

Pişirildikten Sonra Yenenler

Bu bitkiler, suda haşlanarak, yağda kızartılarak veya yağ ve yumurta ile kavrularak yenir; börek ve gözleme harcı olarak da kullanılır. Bazı örnekler şunlardır: tilki kuyruğu (*Amaranthus* türleri), sığırdili (*Anchusa* türleri), kereviz (*Apium* türleri), galabak (*Arctium* türleri), unluca (*Atriplex nitens*), kır pazısı (*Beta trigina*), sirken (*Chenopodium* türleri), dallama (*Chrysanthemum coronarium*), mamıza (*Convolvulus arvensis*), arapsaçı (*Foeniculum vulgare*), Semizotu (*Portulaca oleracea*), gıvışkan (*Silene* türleri), su kazayağı (*Sium sisarum* var. *lancifolium*), melyücan-diken ucu (*Smilax aspera*, *Smilax excelsa*), hodan (*Trachystemon orientalis* ve *Borago officinalis*), ısırganotu (*Urtica* türleri).

Yabani elma (*Malus sp.*)

Kurutulduktan Sonra Kullanılanlar

Çay, çeşni ve baharat bitkileri, genellikle kurutulduktan sonra kullanılır. Bazı örnekler şunlardır: Kekik (*Origanum*, *Thymus*, *Thymbra*, *Coridothymus*, *Satureja* türleri); adaçayı (*Salvia* türleri) yaprağı; çörtük (*Echinophora* türleri) yaprağı; defne (*Laurus nobilis*) yaprağı; serhişink (*Pushkinia scilloides*) yaprağı; Dağçayı (*Sideritis* türleri) çiçek durumu; rezene (*Foeniculum vulgare*) meyvesi.

İşleme Tabi Tutulduktan Sonra Kullanılanlar

Bazı bitkilerin yenilmeden önce işleme tabi tutulması gerekir.

Enzimlerini öldürmek için; salep (*Orchidaceae*) yumruları, kaynar suda haşlanır.

Zehirli kimyasalları yok etmek için; mürdümük (*Lathyrus sativus*) tohumları, danaayağı (*Arum* türleri) ve stifno (*Solanum nigrum*) yaprakları;

Alıç (*Crataegus sp.*)

suda haşlanır ve iyice süzüldükten sonra yenir.

"Teleme" peyniri yaparken sütü mayalandırmak için; incir (*Ficus carica*) sütü veya ham meyvesi, koyunotu (*Galium verum*) yaprakları ve sütü, çalı navruzu (*Iris unguicularis*) rizomu.

Damla sakızını yumuşatmak için; melyücan (*Smilax aspera*, *Smilax excelsa*) türlerinin elastiki tohum kılıfı, damla sakızına (*Pistacia lentiscus* var. *chia*) katılır.

Turşusu veya salamurası yapılır; kapari (*Capparis spinosa*, *Capparis ovata*), taflan (*Laurocerasus officinalis*), ahlat (*Pyrus amygdaliformis*) meyveleri.

Pekmezi hazırlanır; andız (*Juniperus drupacea*) yalancı meyveleri, yunuseriği (*Prunus divaricata*) ve çakaleriği (*Prunus spinosa*) meyveleri.

Kavrularak kahvesi yapılır; kenger (*Gundelia tournefortii*), delikenker (*Onopordum illyricum*), menengiç (*Pistachia terebinthus*) meyveleri ve hindiba (*Cichorium intybus*) kökü.

Kudret helvası hazırlanır; acem kudret helvası (devedikeni [*Alhagi pseudoalhagi*]); gezengevi (yağcı peliti yaprağı [*Quercus brantii*]); kudret helvası (lübnan meşesi yaprağı [*Quercus libani*]).

Yenen Yabani Bitkiler Hakkında Yayınlar

Ülkemizde, yenen yabani bitkilerle ilgili yayın sayısı çok azdır. Bu konuda tüm Türkiye'yi kapsayan ilk yoğun liste, 1997 yılında yayımlanmıştır. Türkiye'nin yararlı yabani bitkileri hakkında önemli bilgiler içeren bu listede, yenen yabani bitkilerle ilgili bilgilere de yer verilmiştir (Başer, 1997).

Anadolu'nun yenen yabani bitkileri ile ilgili ilk kitabî bilgiler, MS 1. yüzyılda yazılmış "De Materia Medica" (Tıbbi malzemeler) isimli kitapta bulunabilir (Gunther, 1968). Anadolu'nun tıbbi ve aromatik bitkileriyle ilgili en eski herbal kabul edilen bu kitap; yaşamı boyunca Roma ordularında hekimlik yapmış, Adana – Anavarza doğumlu Pedanius Dioscorides tarafından yazılmıştır.

Evelyn Lyle-Kalças, 1974'te İzmir'de yayımladığı "Food from Fields – Edible Wild Plants of Aegean Turkey" (Ege Bölgesi'nin Yenen Yabani Bitkileri) isimli, karakalem resimlerle süslü kitabında, 90 yenen yabani bitki ile ilgili bilgi ve yemek reçeteleri verir (Lyle-Kalças, 1974).

Van yöresinde , "otlu peynir"e koku ve tat verici olarak katılan, yenen yabani bitkiler

Sirmo yaprağı *(Allium atroviolaceum, A.* schoenoprassum, A. vineale)
Sirim yaprağı *(Allium aucheri)*
Sirik yaprağı *(Allium cardiotemon)*
Hağız yaprağı *(Allium fuscoviolaceum)*
Handuk yaprağı *(Allium paniculatum)*
Çatlanguç yaprağı *(Allium scorodoprassum subsp. rotundum)*
Suryas yaprağı *(Allium sintenisii)*
Peçek herbası *(Anthriscus nemorosa)*
Keraviye yaprağı *(Carum carvi)*
Mendo yaprağı *(Chaerophyllum crinitum)*
Mendi yaprağı *(Chaerophyllum macropodum)*
Helizan yaprağı *(Ferula orientalis)*
Heliz yaprağı *(Ferula rigidula)*
Van çöveni kökü *(Gypsophila bicolor)*
Çöven kökü *(Gypsophila ruscifolia)*
Sov yaprak sapı *(Heracleum crenatifolium)*
Tavşancıl yaprak sapı *(Heracleum persicum)*
Küçük sov yaprağı *(Ligusticum elatum)*
Su teresi yaprağı *(Nasturtium officinale)*
Çakşır yaprağı *(Prangos ferulacea, Prangos pabularia)*
Çünk yaprağı *(Ranunculus crateris, Ranunculus pollunii, Ranunculus polyanthemos)*
Gıvışkan otu yaprağı *(Silene)*

Soğan (*Allium* sp.)

Münir Öztürk ve Hasan Özçelik 1991 yılında yazdıkları "Doğu Anadolu'nun Faydalı Bitkileri" adlı-kitapta, yenen yabani bitkilerle ilgili Türkçe ve İngilizce metinlerde ilginç bilgiler verir. Renkli fotoğraflar da içeren kitap, Türkiye'nin faydalı bitkileriyle ilgili yazılmış nadir eser niteliğindedir (Öztürk and Özçelik, 1991).

Özdemir Bengisu'nun "Doğanın Mutluluğu" adlı eserinde, gıda ve gıda dışı kullanımı olan 36 bitki ile ilgili bilgiler ve renkli suluboya resimler yer almaktadır. Bu kitap, yazarın vefatından sonra 1994 yılında, Anadolu Üniversitesi Tıbbi Bitkiler Araştırma Merkezi (TBAM) tarafından basılmıştır (Bengisu, 1994).

Turhan Baytop, önemli eseri "Türkçe Bitki Adları Sözlüğü"nde, bitkilerin gıda ve gıda dışı kullanımlarıyla ilgili, çoğunlukla Anadolu'ya yaptığı gezilerde toplamış olduğu bilgilere yer vermiştir. 500 renkli bitki resmi içeren kitabın en önemli özelliği; pek çok bitkiye, Anadolu'nun çeşitli yörelerinde verilmiş olan isimleri derleyen ilk kitap olmasıdır (Baytop, 1994).

Gıcıgıcı (*Silene compacta*)

Mutfak Dostları Derneği tarafından yayımlanan "Yurdumun Yenebilir Otları" adlı kitapta, 94 gıda bitkisi ve bu bitkilerle ilgili yemek reçeteleri yer almaktadır (Anon., 2006).

Füsun Ertuğ, Aksaray, Bodrum ve Buldan (Denizli)'da yaptığı etnobotanik saha çalışmalarında, yenen yabani bitkilerle ilgili önemli bilgiler derlemiş; çalışmalarının sonuçlarını yayımlamıştır (Ertuğ, 2000, 2004; Ertuğ et al., 2004).

Türkiye'nin yenen yabani bitkileri hakkında, başka yayınlar da mevcuttur (Duran ve ark., 2001; Yücel ve Tunay, 2002; Eşiyok ve ark., 2004; Doğan ve ark., 2004; Özgökçe ve Özçelik, 2004; Sketsekos, 2006).

Tamamı basılı yayınlardan derlenmiş olan bilgiler kapsamında; 700'e yakın yenen yabani bitkinin envanteri çıkarılmıştır. Türkiye'nin yenen yabani bitkileri ile ilgili, bir veri tabanı oluşturulması yararlı olacaktır.

K. Hüsnü Can Başer
Prof. Dr. Anadolu Üni. Eczacılık Fak.

Fotoğraflar: Salih Sercan Kanoğlu

TÜRKİYE'NİN YENEN YABANİ BİTKİLERİ HAKKINDA KAYNAKÇA

Anonim (2006), *Yurdumun Yenebilir Otları*, Mutfak Dostları Derneği, İstanbul
Başer, K.H.C. "Current knowledge on the wild food and non-food plants of Turkey", *Cah. Options Med.*, 23 (1997) 129-159. <http://ressources.ciheam.org/om/pdf/c23/CI011069.pdf>
Baytop, T. (1994), *Türkçe Bitki Adları Sözlüğü*, TDK Yayını, Ankara.
Bengisu, Ö. (1994), *Doğanın Mutluluğu*, TBAM, Eskişehir.
Chopak, C. (2000), "Famine Early Warning System (FEWS) Project, Early Warning Primer. An overview of monitoring and reporting", United States Agency for International Development (USAID).
Doğan, Y. ve S. Başlar, G. Ay, H. H. Mert (2004), "The Use of Wild Edible Plants in Western and Central Anatolia (Turkey)", *Econ. Bot.* 54: 684-690.
Duran, A. ve F. Satıl, G. Tümen (2001), "Balıkesir Yöresinde Yenen Yabani Meyveler ve Etnobotanik Özellikleri", *Ot Sistematik Dergisi*, 8(1): 87-94.
Ertuğ, F. (2000), "An ethnobotanical study in Central Anatolia (Turkey)", *Econ. Bot.*, 54(2): 155-182.
Ertuğ, F. (2004), "Wild edible plants of the Bodrum area (Muğla, Turkey)", *Turk. J. Bot.*, 28: 161-174.
Ertuğ, F. ve G. Tümen, A. Çelik, T. Dirmenci (2004), "Buldan (Denizli) Etnobotanik Envanter Çalışması", TÜBİTAK Proje No. SBB-3031, İstanbul.
Eşiyok, D. ve S. Ötleş, E. Akçiçek (2004), "Herbs as food source in Turkey", *Asian Pacific J. Cancer Prev.*, 5: 334-339.
Freedman, B. (2010), Famine Foods Database [Son güncelleme: 11 şubat 2010]. <http://www.hort.purdue.edu/newcrop/FamineFoods/ff_home.html>
Gari, J.A. (2002), *Agrobiodiversity, food security and HIV/AIDS mitigation in sub-Saharan Africa*. <http://www.fao.org/sd/2002/PE0104a_en.htm>
Grosskinsky, B. and C. Gullick (1999), "Exploring the potential of indigenous wild food plants in Southern Sudan, Proceedings of a workshop held in Lokichoggio", Kenya, June 3-5, 1999. <http://www.dec.org/pdf_docs/PNACG706.pdf>
Guinand, Y. and D. Lemessa (2000), "Wild-food plants in Southern Ethiopia: Reflections on the role of "famine foods" at a time of drought", UNDP-EUE, Ethiopia. <http://www.ocha-eth.org/Archive/DownloadableReports/famp0300.pdf>
Gunther, R.T. (1968), *The Greek Herbal of Dioscorides*, Hafner, London and New York.
Kenyatta, C. and A. Henderson (Eds.) (2001) "The potential of indigenous wild foods", Workshop Proceedings, 22-26 January 2001. <http://www.afr-sd.org/sudanwebsite/Wildfoods/wildfdsmombasa.pdf>
Lyle-Kalças, E. (1974), *Food from Fields – Edible Wild Plants of Aegean Turkey*, İzmir.
Öder, N. (1990), "Türkiye'nin Önemli Yenen ve Zehirli Mantarları", Panel: Türkiye'de Biyolojik Çeşitlilik, 26 Ekim 1990, Ankara.
Özgökçe, F. ve H. Özçelik (2004) "Ethnobotanical Aspects of Some Taxa in East Anatolia", Turkey, *Econ. Bot.* 54: 697-704.
Öztürk, M. ve H. Özçelik (1991) "Doğu Anadolu'nun Faydalı Bitkileri (Useful Plants of East Anatolia)", SİSKAV, Ankara.
Sketsekos, A. (2006) "The ethnobotany of wild food plant use in the Konya basin: A quantitative and and ethnoarcheological approach", MSc Tezi, ODTÜ, Ankara.
Yücel, E. ve M. Tunay (2002), "Nazilli (Aydın) Yöresinde Gıda Olarak Kullanılan Yabancı Otlar", *Türk Herboloji Dergisi*, 5(2): 10-17.