

Kişniş

(*Coriandrum sativum* L.)



Kişniş (*Coriandrum sativum* L.), maydanozgiller (*Apiaceae*) ailesinden, 30-90 cm'ye yükselen, tüysüz, aromatik, tek yıllık, otsu bitkidir. Meyveleri, küre biçiminde, 2-7 cm çapında, esmer sarı renkli, özel kokulu, baharlı, tatlımsı ve yakıcı lezzetlidir. Meyvelerinden elde edilen uçucu yağ, koku-tat maddesi olarak önemli ve değerlidir.

Kişniş, Akdeniz bölgesine has bitki olmakla birlikte, tüm dünyada kültürü yapılmaktadır. Başlıca ihracatçı ülkeler; Rusya, Mısır, Hindistan, Bulgaristan, Fas, Kanada, Çin, Romanya, Polonya, ABD, İtalya'dır. Yaprakları çeşni olarak çorbalarda, salatalarda, soslarda kullanılır. Taze yaprakları (cilanto) salatalara katılırken, uçucu yağı nahoş kokusu sebebiyle çok tercih edilmez.

Maydanozgiller familyası bitkilerinde meyve ve tohum, birbirinden ayıramayacak şekilde olduğundan, hem meyve hem de tohum olarak adlandırılmaları yanlış değildir. Teknik açıdan "*Coriandrum sativum* Tohum Yağı" (CAS 84775-50-8), sabit yağdır ve cildi yumuşatıcı olarak kullanılır. İçeriğinde bulunan yağ asitleri şunlardır: pet-

roselinik asit (% 66-75), linoleik asit (% 14-20), oleik asit (% 5-8), palmitik asit (% 4-5,5), stearik asit (% 1), palmitoleik asit (% 0,3), araşidik asit (% 0,1), alfa-linolenik asit (% 0,2), miristik asit (% 0,1-0,2), gadoleik asit (% 0,1-0,2). Kişniş meyve yağı ise distilasyonla elde edilen uçucu yağdır.

Meyvelerin aromatik, karmınatif, stomaşik, antispazmodik, galaktogog, laksatif, karaciğer koruyucu, serinletici ve afrodisyak olarak kullanımı rapor edilmiştir. Sedatif, anksiyolitik ve kan basıncını düşürücü etkileri gösterilmiştir. Romatizma şikâyetlerinde, diyabette, sindirim sistemi rahatsızlıklarında, anksiyete halinde, uykusuzlukta, kasılmalarda, iştahsızlıkta ve barsak kurtlarına karşı kullanıldığı bildirilmiştir. Parfümeri, kozmetik ve ilaç ürünlerinde kullanılır. Köri tozunun, % 25-40'ını kişniş meyvesi oluşturur.

Kişniş meyvesinin yağı, olgun meyvelerden, buhar distilasyonu ve % 0,3-1,9 verimle elde edilen; renksiz ya da açık sarı renkli, çiçeksi, taze ve otsu kokulu uçucu yağdır. Avrupa Farmakopesi'nde

"*Coriandri aetheroleum*" adıyla kayıtlıdır. Yağın ana bileşiği, linalool (% 65-78)'dür.

Uluslararası Standart Organizasyonu (ISO)'nun, ISO 3516 numaralı monografına göre, kişniş meyvesinin yağında bulunan ana bileşikler şunlardır: linalool (% 65-78), alfa-pinen (% 3-7), gamma-terpinen (% 2-7), limonen (% 2-5), geranil asetat (% 1-3,5), geraniol (% 0,5-3), mirsen (% 0,5-1,5), alfa-terpineol (% 0,5-1,5).

Kişniş yağında bulunan ana bileşik, "S-(+) linalool"dür. Kişniş yağı, içeriğinde % 87 oranında bulunan bu enantiyomer sebebiyle değerlidir. Çünkü, başka uçucu yağlarda "l-enantiyomeri (R-[-]-linalool)" daha çok bulunur.

Kişniş meyvesinin uçucu yağı, antibakteriyel, antioksidan, anti-diyabetik, antikanser ve antimutajenik etkilere sahiptir. Mantar enfeksiyonlarında da etkili olduğu gösterilmiştir. Bu yağ, dünyada en çok ticareti yapılan yirmi uçucu yağ arasında yer alır. Alkollü içkiler, şekerlemeler, turşular, et sosları, dâhil tüm gıda ürünlerinde, tütünde, aromaterapi ve parfümeride kullanılır.

Kişniş yaprağının uçucu yağı, doğal (E)-2-decenal kaynağıdır.

Kişniş meyvesi, ülkemizde iştah açıcı, gaz söktürücü ve hazmettirici olarak kullanılmaktadır. Yüzde üç oranında hazırlanan çayı, günde iki-üç bardak içilir. Meyvelerinin üzeri şekerle kaplanarak, "kişniş şekeri" olarak tüketilir.

K. Hüsnü Can Başer

Prof. Dr; Yakın Doğu Üniv, Eczacılık Fak.

Bu yazıda belirtilen ifadeler, sadece bilgilendirme amaçlıdır; tavsiye niteliği taşımaz. Hastalıkta tedavinin, mutlaka doktor kontrolünde yapılması gerektiği unutulmamalıdır.



Kişniş (*Coriandrum sativum*)