

HERKES  İÇİN

YENEBİLİR YABANI BİTKİLER YARARLI VE OTLAR

JIM MEUNINCK


BİLGE
KÜLTÜR
SANAT

HERKES  İÇİN

YENEBİLİR YABANI BİTKİLER VE YARARLI OTLAR

JIM MEUNINCK

Türkçesi
Derya ENGİN


BİLGE
KÜLTÜR
SANAT

Bilge Kùltür Sanat, bu kitapta sözü edilen aktivitelerin uygulanması halinde meydana gelebilecek kazalardan, yaralanmalardan ve zararlardan sorumlu değildir.

YAYIN NO: 107

Herkes İçin: Yenebilir Yabancı Bitkiler ve Yararlı Otlar

Jim Meuninck

Özgün Adı:

Basic Essentials: Edible Wild Plants & Useful Herbs

© Jim Meuninck

© Bilge Sanat Yapım Yay. Tant. Kağ. Tur. San. Tic. Ltd. Şti. 2004

Her hakkı saklıdır. Yayıncının izni olmaksızın bu kitabın tamamı veya hiçbir bölümü çoğaltılamaz ya da elektronik ortamda kullanılamaz.

1. Basım, Ağustos 2004 ISBN: 975-6316-13-6

Yayın Yönetmeni : *Derya Engin*
Resimler : *Jim Meuninck*
Kapak ve Dizgi : *Uğur Grafik*
Film Çıkış : *Uğur Grafik (O 212) 511 50 25*
Baskı : *Özener Matbaacılık*
Kapak Baskı : *Trichrome Matbaacılık*
Cilt : *Özener Matbaacılık*

BİLGE KÜLTÜR SANAT

Yerebatan Cd. Salkım Söğüt Sokak No: 20/4 Cağaloğlu / İSTANBUL

Tel.: (O 212) 520 72 53 - 513 85 04

Fax: (O 212) 511 47 74

bilge@bilgeyayincilik.com

www.bilgeyayincilik.com

İçindekiler

Giriş

Yabani Bitkileri Toplama Kuralları

Nehirler, Göller, Gölcükler ve Bataklıklar. 1

Küçük Meyveler. 10

Bahçeler ve Çayırlar.... 18

Ormanlar..... 40

Dağlar, Ovalar, Çöller ve Sahiller. 56

Bitki Avcıları 62

İndeks..... 64

Bu kitabın Türkçe'ye aktarılmasındaki katkılarından dolayı
Av. Ayhan Yalçın, Dr. Ayşenur Öner ve Rabia Barlas'a teşekkür
ederiz.

Giriş

"Herkes İçin: Yenebilir Yabani Bitkiler & Yararlı Otlar" kitabı, benim Amerika, Japonya, Çin, Avrupa ve Kanada'da otuz yıl boyunca yenebilir ve şifalı bitkiler üzerine yaptığım çalışmanın bir ürünüdür. Yeni bir çalışma sayılmaz. Binlerce -belki de milyonlarca- yıl önce atalarımız, "deneme-yanılma" yoluyla hangi bitkilerin yenebilir, hangilerinin zehirli olduklarını fark etmişlerdir.

Günümüzde, dünya çapındaki antropologların çalışmaları pek çok yabani bitkinin, lezzetli olmasının ötesinde birçok yararı olduğu için tüketilmeleri gerektiğini gösteriyor. Süpermarketten satın aldığımız pek çok bitkinin aksine bu bitkiler, melezleme yoluyla genetik değişikliğe uğratılmamıştır. Ayrıca vücudun ihtiyaç duyduğu kimyasal maddeler yönünden de zengindir ve insan eli değmemiş bir plazmaya sahiptir. Bu kitapta sözü edilen yüzden fazla Yontma Taş Devri'ne ait bitki, lif, kalsiyum, protein, vitamin ve mineral açısından çok zengindir. Yağ oranları da yok denecek kadar azdır. Çoğunda kalp hastalıkları, kireçlenme ve kansere neden olan faktörleri önlemeye yarayan Omega-3 vardır.

Bu kitap geleneksel bitki rehberlerinden biraz daha farklı hazırlanmıştır. Pek çok kitap, mevsime ya da çiçeklerin renklerine göre düzenlenmiştir. Ben ise bitkileri, ormanda ya da çayırda dolaşırken, bir bataklıkta kayıkla gezerken gördüğünüzde tanıyabileceğiniz şekilde düzenlemeyi tercih ettim. Bu pratik yaklaşım, en bildiğiniz bitkiden size en yabancı olana doğru gider. Bu kitapta anlatılan bitkilerle Amerika Birleşik Devletleri'nin pek çok yerinde karşılaşabilirsiniz.

Yolculuğumuza etnobotanik mirasımızın karmaşıklığıyla başlayalım. Bulduğumuz şeyler, bitkileri toplamada ve hazırlamada bize pek çok yararlı bilgi sunacaktır. Yenebilir çilekleri nasıl tanıyacağınızı, bunlardan nasıl lezzetli tatlılar, bitki çayları yapacağınızı ve otuz yıllık deneyiminin ürünü olan tarifleri nasıl uygulayacağınızı öğreneceksiniz. Modern tıp bile hâlâ yeni şifalı bitkiler aramaya devam ediyor.

Size, bu heyecan dolu yolculuğa çıkmayı teklif ediyorum. Hikaye, suyu çok seven floralarla kaplı Painter Bataklığı'nda başlıyor.

Yabani bitkilerin yeme amaçlı kullanılması için tanınması, seçilmesi ve hazırlanması çok büyük bir özen ve dikkat gerektiriyor; çünkü bitkilerin bir kısmı yenilemeyecek nitelikte, hatta zehirli olabilir. Kişinin bu kitabı okuduktan sonra yabani bitkileri yemesinden dolayı karşılaşacağı sağlık sorunlarından ne yazar ne de yayımcı sorumludur. Okuyucular mümkün olduğunda tıbbi yardım alma konusunda da cesaretlendirilmektedir. Bu kitap kesinlikle bir hekimin önerilerinin yerini tutamaz.

Jim'in Yenebilir İlk On Yabani Çiçek Listesi

1. Orman Menekşesi (*Viola*)
2. Arı Balsamı (*Monarda fistulosa*)
3. Mürver (*Sambucus canadensis*, *S. nigra*)
4. Yabani Havuç (*Daucus carota*)
5. Kamış (*Typha latifolia*)
6. Karahindiba (*Taraxacum officinale*)
7. Nane (*Mentha*)
8. Bahçe Yoncası (*Rumex*)
9. Akdiken/Alıç (*Crataegus*)
10. Çuha Çiçeği (*Oenothera biennis*)

Jim'in Yenebilir İlk On Yabani Bitki Listesi

Ne kadar istersem o kadar yiyorum.

1. Karahindiba (*Taraxacum officinale*)
2. Isırgan Otu (*Urtica dioica*)
3. Menekşeler (*Viola*)
4. Su Teresi (*Nasturtium officinale*)
5. Yabani Pırasa (*Allium tricoccum*)
6. Yabani Pirinç (*Zizania aquatica*)
7. Kamış (*Typha latifolia*)
8. Zambak (*Hemerocallis*)
9. Mürver (*Sambucus canadensis*)
10. Kuş Otu (*Stellaria*)

Yabani Bitki Toplama Kuralları

1. Bir bitkiyi yemeden önce onun büyüüşünü izlemek iyi bir fikirdir. Bu oldukça işe yarar; çünkü pek çok bitki topraktan yeni çıktıkları anda, yani körpe oldukları zaman lezzetlidir; ama böyleyken tanınmaları da güçtür. Yıl boyunca büyümelerini gözlemlerseniz ne aradığınızı ve onu nerede bulacağınızı bilirsiniz.
2. Yabani bitkileri yemeden önce ya bir uzmanla çalışın ya da bitkiyi bir uzmana gösterin. Her zaman mutlaka birden fazla kişiye danışın. Bitkilerin renkli resimlerini bulun; çünkü siyah-beyaz resimler ya da çizimler bitkiyi tam olarak tanımanıza neden olabilir.
3. Yenebilir bir bitkinin tam tanımı yapıldıktan sonra bitkiden çok küçük bir parça alarak tadına bakın. Bu önlem sizi alerjik bir tepkiye ve bitkiyi yanlış olma ihtimaline karşı koruyacaktır.
4. Havuçgillere dikkat edin: Baldıran, su baldıranı ve bu ailenin diğer üyeleri çok zehirlidir. Baldıranı ve su baldıranını mürverden ayırmayı öğrenin.
5. Ben bitkisel tedaviyi, kendi kendine teşhis koymayı ve kendi kendine yapılan tedaviyi onaylamıyorum. Bu kitaptaki tıbbi referanslar tamamen benim okuduklarımdan alıntıdır. Lütfen kendi kendinizi tedavi etmeye kalkmayın. Doktorunuza başvurun.
6. Bitkileri saklamayı öğrenin. Kullanacağınızdan daha fazla bitki toplamayın. Ender bulunan ya da tehlikeli olduğunu düşündüğünüz türleri toplamayın. Yabani bitkilerin artık çıkmadıkları yerlerde yeniden o bitkilerin olmasını istiyorsanız bu konuda bir botanikçiyle görüşün.
7. Kalitesi bozulmuş, niteliğini yitirmiş topraktan bitki toplamamaya özen gösterin. Yol boyların da yetişen bitkiler benzin, kurşun, yağ ya da diğer oto kirleticileri nedeniyle bozulmuş olabilir. Nehirlerin ya da tarlaların yakınlarında yetişen bitkiler de tarım ya da böcek ilaçları nedeniyle zehirli hale gelmiş olabilir. O nedenle çok dikkatli olun. Hayvan dışkıları da yabani bitkileri besleyen sulara bakteri, virüs, amip ve diğer pis şeylerin yayılmasına neden olabilir. Dikkat edin! Topladığınız bütün bitkileri iyice yıkmaya özen gösterin.
8. Yabani bitkileri ya tohumlarını alıp ekin ya da bitki satıcılarından alın. Bahçenizde, mutfağınıza yakın bir yerde yetiştirin. Yabani bitkileri öğünlerinizin önemli birer parçası haline getirin.

Nehirler, Göller, Çökükler ve Bataklıklar

KAMIŞ (Typha latifolia)

Tanımı: Uzun, kılıç şeklinde yapraklıdır. Uçlarında yeşil çiçekleri vardır. Kısaları dişi, uzunları erkektir. Yaygın olarak iki türü vardır: geniş yapraklı ve dar yapraklı. Göl, dere ve bataklık kenarlarında yetişir.



Uyarı: Kamış filizlerini yemeden önce körpe filizleri, onlara çok benzeyen zehirli süsen çiçeği filizlerinden ayırmayı öğrenin. Kamış filizleri daha yuvarlaktır; süsen çiçeği filizleri ise daha düz ve serttir. Kamış filizleri daha geniş bir alana yayılmış şekilde bulunur; ancak süsen çiçeği filizleri öyle değildir. Eğer tam olarak emin değilseniz Yabani Bitkileri Araştırma Kuralları No: 1'i unutmayın.

Piştirme Önerileri: Kamış, pek çok şekilde pişirilebilir. Kökleri de, körpe filizleri de, çiçekli başları da yenebilir. Bahar aylarında filizlerini toplamak için elinizi toprağın içine sokup çekin. Dış yapraklarını soyun. Altında kamışın yumuşak dili vardır. Bu göbek kısmını 3-5 dk. tereyağında sote edin. Birkaç damla sirke ve bir tutam yabani zencefille tatlandırın.

Erkek çiçekli baş kısmının toplanması kolaydır; besleyicidir ve dondurarak saklamak için de çok uygundur. Plastik saklama kaplarında sekiz ay durabilir. Protein bakımından zengindir. Polenlerini ve başçıklarını dondurup bir sonraki yıl pişirdiğiniz yemeklerde kullanabilirsiniz.

Dişi başaklar mısır gibi pişirilebilir. Hafif tuzlanmış suda haşlamanız yeterli olacaktır. Yumuşayınca kadar haşlayın ve sıcak yiyin. Körpe başaklar çiğ de yenebilir. Pratik bir enerji yiyeceği hazırlamak için beş ölçü kamış polenini bir ölçü balla karıştırın.

Toprağın altında kamışın bağlı olduğu kök vardır. Bu kök tam bir nişasta kaynağıdır. Kökleri çiğ olarak yiyebilirsiniz ya da parçalayıp suyun içine atarak nişastasını çıkarabilirsiniz. Bu nişastayı da çorbalar-da kıvam arttırıcı olarak kullanabilirsiniz.

Yontma Taş Devri Gözlemeleri

Büyük bir kabın içinde aşağıdaki malzemelerin hepsini karıştı-rın:

- 1/2 fincan galeta unu*
- 1 fincan buğday unu*
- 1/2 kamış poleni ya da çiçek açan erkek kısım*
- 1 avuç parçalanmış badem*
- 3 yemek kaşığı çekilmiş keten tohumu*
(kahve değirmeninde çekebilirsiniz)
- 1/3 fincan haşlanmış yabani pirinç (isteğe göre)*
- 1/3 fincan haşlanmış tahıl (isteğe göre)*

Ardından kabın içine bir yumurta akı ve üzerlerini kapatacak kadar süt ekleyin. Yarım limonun suyunu sıkın. Waffle tava-sını yağ-layın ve içine waffle karışımını ekleyin. İşte karşınızda şimdiye dek yediğiniz, lif, protein ve enerji bakımından en zengin kahvaltı! Bu karışımdan beş tane gözleme çıkar.

Tıbbi Kullanımı: Bitkisel tıbbi onaylamasam da, kamış parçaları-nın bel soğukluğu, bağırsak solucanı ve ishal tedavisinde kullanıldığını gördüm. Doğranmış kökleri, yanıkların ve küçük kesiklerin tedavi-sinde kullanılır. Çinliler bu bitkiyi kanamaları durdurmak için kullanır.

SU TERESİ / KERDEME (*Nasturtium officinale*)

Tanımı: Temiz suların sığ yerlerinde yetişir. 8-10 cm. uzunluğunda ve genişliğinde yaprakları olup küçük, dört yapraklı, beyaz çiçekleri vardır. Tarım ya da böcek ilaçlarından etkilenmiş olmamaları için tereleri yüksek yerlerdeki ve ırmaklarla beslenmeyen su birikintilerinden toplayın.



Su teresi, keskin kokulu ve baharatlı bir bitkidir. V8 kokteylinin en önemli parçalarından biridir ve insanoğlu tarafından bilinen en yararlı yeşilliktir. Su teresi C ve A vitaminleri bakımından zengindir.

Uyarı: Toplanan tüm su terelerini, *Giardia* bakterisine ya da suda yaşayan diğer bakterilere karşı pişirerek tüketmek gerekir.

Piştirme Önerileri: Doğranmış su terelerini yumurtayla karıştırarak pişirin; pide ekmeğinin içine doldurun; salatalara ekleyin ya da su teresi çorbası yapın. Ben su teresini 1 yemek kaşığı zeytinyağı, 2 yemek kaşığı soya sosu, 1 yemek kaşığı limon suyu, 1 çay kaşığı küp küp doğranmış zencefil kökü ve 1 diş dövülmüş sarımsakla pişirilmiş seviyorum. Bütün bu malzemeleri orta ateşte 2 dk. kadar pişiriyorum. Su teresini levrek buğulama yaparken iç malzemesi olarak da kullanabilirsiniz. Balığı temizleyip yıkadıktan sonra lezzet kazanması için su teresiyle doldurun ve buğulama usulüyle ya da kızartarak pişirin.

Yetiştirdiği Yerler: Güneydoğu Anadolu Bölgesi - özellikle Diyarbakır ve Siverek.

Tıbbi Kullanımı: İdrar söktürücüdür. Bazı Hintliler su teresini safra kesesi taşlarını parçalamak için kullanırlar.

SU MERCİMEĞİ (*Lemna*)



Tanımı: Yüzen bir bitkidir.

Bir ya da iki adet 0,5 cm. boyunda oval yaprakları ve saça benzeyen iplik iplik kökleri vardır. Bu bitkiyi yaz aylarında pek çok su birikintisi ya da gölcükte görmüşsünüzdür. Daha yakından tanımak için, suyun üzerindeki yeşil kısmının en küçük çiçekli bitkilerden biri olduğunu bilmeniz işe yarayacaktır. Bu bitkinin kıl gibi kökleri, suyu bir sifon gibi emerek bitkiyi besler.

Uyarı: *Pek çok yabani bitki gibi bu bitkiyi de az kullanın. Eğer herhangi bir gıda alerjiniz varsa dikkatli olun.*

Piştirme Önemleri: Su mercimeği yenilebilir bir yabani bitkidir. Cebur araştırmacılar bu bitkiyi kendi favori çorba tariflerine ekleyebilirler. Daha tutucu olanlar ise bunu ayrı olarak kullanabilir.

Tıbbi Kullanımı: Çinliler su mercimeğini sıcak çarpmasında, gaz sancılarında ve akut böbrek enfeksiyonlarında kullanırlar.

KAMIŞ OTU / BEYAZ KAMIŞ / SÜPÜRGE KAMIŞI (*Phragmites communis*)

Tanımı: Sulak yerlerde yetişen uzun bir ottur. Mızrak şeklindeki yapraklarının uzunluğu 30 cm.yi bulabilir. Uzun, tüy gibi çiçekleri olur. Kamış otu dere kenarlarında ve sulak olan yerlerde bulunur. Kamış kökleri gibi kamış otu kökleri de toplanıp nişastasından yararlanılabilir.

Not: Kurumuş kamış otları 10 cm. uzunluğunda kesilip musluk gibi kullanılarak akça ağaçtan şurup çıkarmak için kullanılabilir. Göl, dere ve bataklık kenarlarında yetişir.



Piştirme Önerileri: Baharda ilk çıkan filizler çiğ olarak yenebilir; ama en iyisi yumuşayana kadar başlamaktır. Toplar toplamaz pişirmeye özen gösterin. Filizleri istediğiniz boyutlarda doğrayın ve düdüklü tencereye atın. 5 dk. sonra hazır olacaktır. Sonbaharda tohumları toplanıp değirmende çekilebilir ve yabani meyvelerle pişirilebilir. Bu tohumları aynı zamanda çorbalarda ya da güveçlerde de kullanabilirsiniz,

Tıbbi Kullanımı: Çinliler bu bitkiyi ateş düşürmede, susuzluğu gidermede ve idrar söktürücü olarak kullanıyorlar.

YABANI PİRİNÇ (*Zizania aquatica*)

Tanımı: Uzun, kamış benzeri sapları vardır. Uçlarına doğru çiçeklidir. Üstteki çiçekler dişi alttakiler ise erkektir. Yabani pirinç, sığ ve temiz sularda yetişen uzun bir ottur. Tohumları Ağustos ve Eylül aylarında toplanabilir. Zamanlama

çok önemlidir; o nedenle yabani pirinçleri sıklıkla kontrol edin. Olgun tohumlar hemen düşer. Daha fazla miktarda toplamak için her gün bakın.

Kabuklarını tohumlardan ayırmak için fon makinesi ya da rüzgârdan faydalanın.



Piştirme Önerileri: Yabani pirinci pişirmenin en kolay yolu, 2 fincan az tuzlu suyu kaynatıp içine 1 fincan yabani pirinç atmak ve tencerenin ağzını kapatıp 35 dk. kısık ateşte pişirmektir. Yabani hindinin yanında oldukça iyi gider. Yabani pirinç yumuşayınca kadar haşlandığında, mini kekler ve gözlemeler için mükemmel bir malzeme olur. Tahıllarda beyaz pirincin yerine kullanılabilir.

SARI NİLÜFER / DEVE TABANI

(*Nuphar variegatum*, *N. luteum*)

Tanımı: Bu iki benzer tür, gölcüklerde, sığ göllerde ve nehirlerde bulunur. Yuvarlak yaprakları suyun yüzeyinde durur. Sarı çiçekleri yaza doğru açar ve meyve verir. Meyvenin içinde çok sayıda tohum vardır -bitkinin en lezzetli kısmı da burasıdır. Sarı nilüferin kökleri ayrıca kesilip



pişirilebilir. Pişerken elma gibi kokar; ancak yerken tadı acı bir ilaç gibidir - pişirirken birkaç kez suyunu değiştirseniz de. Yiyecek başka hiçbir şey bulamadığınızda hayat kurtarıcıdır.

Piştirme Önerileri: Tohumları kurutulup un gibi öğütülebilir ya da mısır gibi patlatılabilir. Tohumları mısır patlatma makinesine koyun ve sıçramamaları için ağzını kapatın. Sonuç hayal kırıklığı olabilir. Tohumlar kolayca patlar; ancak yenebilmesi için tereyağı ve tuz gerekir.

Tıbbi Kullanımı: Kökleri lapa olarak yaraların, şişliklerin, yanıkların üzerinde kullanılır. Köklerin kaynatılıp içilmesi de soğuk algınlığına iyi gelir.



KOKULU SU ZAMBAĞI

(*Nymphaea odorata*)

Tanımı: Tabak şeklindeki 20-25 cm. çapındaki büyük yaprakları suyun üstünde durur. Büyük, beyaz çiçekleri vardır. Kokulu su zambağı yenebilir ve koparması da çok kolaydır. Sudan çıkarır çıkarmaz toprak bir kabın içine koyun.

Piştirme Önerileri: Bazıları açmış yaprakları ya da tomurcukları yer. Çiçeğin yapraklarını yeşil salatayla yiyebilirsiniz.

Yetiştigi Yerler: Sürmene, Zigana Dağı, Hamsiköy / Trabzon. Güneydoğu Anadolu'da da yabanisi bulunur.

Tıbbi Kullanımı: Kurutulmuş kökleri ağız yaralarının tedavisinde ve kanama durdurucu olarak kullanılır.

SU OKU (*Saggitaria latifolia*)

Tanımı: Ok şeklinde yaprakları vardır. Üç yapraklı beyaz çiçeğinin şekli tabak gibidir. Ayrıca su okunun (okbaşı olarak da bilinir) kökünde yenebilen bir yumru vardır. Göl, dere ve bataklık kenarlarında yetişir.

Uyarı: Su oku zehirli "Arrow Arum"a çok benzer. İkisini karıştırmamak için su okunun yapraklarına dikkat edin; yapraklardaki damarların hepsi bir kaynaktan çıkar. Karıştırmamak için yapacağınız en iyi şey yıl boyunca büyümelerini takip etmektir.

Piştirme Önerileri: Su okunun yumru kökü sonbahar, kış ya da ilkbaharda toplanabilir. Yumruyu yumuşayana kadar haşlayın. Kabuğunu soyun ve püre haline getirin.

Tıbbi Kullanımı: Amerikanın yerlileri bu bitkinin köklerini verem tedavisinde kullanırlardı.

PICKEREL OTU (*Pontederia cordata*)

Tanımı: Yaprakları ok şeklindedir. Büyüme şekilleri itibariyle çimene benzer. Mavi çiçekleri vardır. Körpe yapraklar ve olmuş tohumlar yenebilir. Yaprakların en yumuşak olduğu zaman bahar aylarıdır.

Piştirme Önerileri: Yapraklarını karahindiba ve hardal yapraklarıyla pişirebilirsiniz. İtalyan sosuyla tatlandırıp sıcak servis yapın. Çiçeğinin yapraklarını salatalara koyabilirsiniz. Yaz sonunda, olgun tohumlar sertleşip kabuklanmaya başlar. Meyveyi almak için kabuğu soymanız gerekir. İster öyle yiyin, isterseniz kurutup öğütün.

YABANİ GÜL / KUŞBURNU GÜL ELMASI (*Rosa*)



Tanımı: Dalları dikenlidir. Beyaz, pembe ya da kırmızı çiçekleri olabilir. Yenen türü sıklıkla su kenarlarında bulunur. Bitkinin sonbaharda açan çiçekleri hemen hemen herkesin bildiği bir meyve verir: Kuşburnu.

Piştirme Önerileri: Yaprakları tatlı ve hoş kokuludur. Çiçek yaprakları da yeşil yaprakları da kurutulup çay yapılabilir. Yaz salatalarına ekleyebilirsiniz. Yapraklarını haşlayarak gül suyu yapabilirsiniz. Bu gül suyunu tavuğu marine etmekte de kullanabilirsiniz.

Yetiştirildiği Yerler: Erzurum, Yıldızeli / Sivas.

Tıbbi Kullanımı: Bir C vitamini kaynağı olan kuşburnu iskorbütü önlemek için kullanılır. Çinliler ve Amerikanın yerlileri, gül çayını bağırsak kuru düşürmek ve diğer bağırsak rahatsızlıklarının tedavisinde kullanırlar.

AMERİKAN MÜRVERİ / MÜRVER MEYVESİ / AYI OTU / GÜZELAVRAT OTU (*Sambucus canadensis*, *S.racemosa*, *S.caerulea*)

Tanımı: Tüy benzeri yaprakları olan bir çalıdır. Yaprakçık sayıları değişebilir; ama genellikle 10-12 tanedir. Üzeri beyaz çiçeklerle doludur. Meyveleri mavi, siyah veya kırmızı olur. Amerikan mürveri nehir kıyısı gibi sulak yerlerde bulunur. *S. canadensis*in meyveleri siyahtır. *S. racemosa*nın iki alt türünün meyvelerinin siyah ve kırmızıyken *S.caerulea*nın meyveleri mavidir.

Uyarı: Mürver çiçeklerini zehirli baldıran çiçeklerinden ayırmayı öğrenin. İki y a da üç farklı kaynaktan araştırın. Toplamaya giderken de yanınızda mutlaka deneyimli bir botanikçi bulunsun. Bu konuda tamamen emin olmadan bitkiyi koparmayın. İki bitkinin de renkli fotoğraflarını incelemeye çalışın. Ayrıca kırmızı mürver meyveleri ya da henüz olgunlaşmamış olanları kusmanıza neden olabilir.

Yetiştği Yerler: İnebolu, Adana, Giresun, Ordu, Samsun.

Piştirme Önerileri: Mürverin meyveleri yaz sonunda olgunlaşır. Bunlardan komposto, jöle yapabilirsiniz. Mürver meyveleri, uzun süre saklamak için yiyecek kurutma makinesinde kurutulabilir ya

da dondurulabilir. Kurumuş mürver meyvelerini ekmeklere, gözlemelere, keklere ve kurabiyelere ekleyebilirsiniz. Çiçeğinin yapraklarını çiğ yiyebilir ya da pirinç unuyla pişirebilirsiniz.



S. canadensis

Mürverli-Elmalı Turta

2 fincan mürver meyvesi

1 fincan böğürtlen ya da yabani üzüm (çekirdekleri çıkarılmış)

2 fincan rendelenmiş elma

3 yemek kaşığı esmer şeker ya da akça ağaç şurubu

1 çay kaşığı tarçın

1/2 çay kaşığı Hindistan cevizi

1 yumurta

1 çay kaşığı un

3 yemek kaşığı tereyağı

22 cm. çapında turta kalıbı

Bir kapta böğürtlenleri, mürver meyvelerini ve elmaları karıştırın. İçine esmer şeker ya da akça ağaç şurubunu ekleyin. Tarçını, Hindistan cevizini ve yumurtayı da koyun. Karışımı turta kalıbına dökün. Üzerine unu serpin ve tereyağını parçalar halinde koyun. 160 derecede 45 dk. pişirin.

Tıbbi Kullanımı: Mürver esansı virüslere karşı kullanılır. Mürver şurubu Avrupa'da soğuk algınlığı ve grip tedavisinde kullanılır. Mürver çiçeklerinde "Rutin ve Quercetin" vardır. Bu maddeler kalp hastalıklarının önlenmesinde kullanılır. Antioksidan zenginliği sayesinde çiçekleri kansere neden olan pek çok faktöre karşı korunmanızı sağlar.

Küçük Meyveler

ÇİLEK

(*Fragaria virginiana*, *F.vesca*, *F.california*)

Tanımı: Beyaz çiçekleri, üç adet de tırtıklı yaprağı olur. Yabani çilekler çayırarda ya da ormanlarda bulunur. Meyveleri Mayıs sonu ve Haziran başında toplanır. Çilekler C vitamini ve lif yönünden zengindir. O nedenle diyet yapanlar için iyi bir seçim.



F. virginiana

Meyveli Mini Kek

İşte size gün boyu ihtiyacınız olan enerji!

1 adet çekirdekleri çıkarılmış portakal

1 fincan çilek ya da ahududu

1 fincan böğürtlen ya da dut

1 yumurta

1/2 fincan bitkisel yağ

1 1/2 fincan un

3/4 fincan şeker

1 çay kaşığı kabartma tozu

1 çay kaşığı karbonat

1 çay kaşığı tuz

1/2 fincan kuru üzüm

1 fincan siyah ceviz

Portakalı diğer meyvelerle, yumurta ve bitkisel yağı da ekleyerek karıştırın. Un, şeker, kabartma tozu, karbonat, tuz, kuru üzüm ve cevizleri de koyup karışımı tamamlayın. Bu karışımdan altı tane mini kek yapın. 160 derecede 20 dk. pişirin.

Tıbbi Kullanımı: Amerikanın yerlileri çileği, gut hastalığı, iskorbüt ve böbrek enfeksiyonlarının tedavisinde kullanırlar. Kökleri ise sıtma tedavisinde kullanılır. Meyvesinde "Ellagic asit" vardır.

AHUDUDU / HOROZGÖZÜ (*Rubus idaeus*, *R.occidentalis*)



R. idaeus

Yetiştirdiği Yerler: Çıldır / Kars

Tanımı: Dikenlidir. Tırtıklı 3-5 yaprakçığı vardır. En az üç yapraklı beyaz çiçekleri olur. Siyah ve kırmızı ahududular, tarla kenarlarında ve ormanlarda bulunur. Bahar sonu-yaz başında toplanırlar.

Piştirme Önerileri: Turta ya da keklerle kullanabilirsiniz. Reçeli ve jölesi de çok lezzetli olur.

Tıbbi Kullanımı: Yaprakları çaya karıştırılabilir ve hamile kadınlar tarafından tonik olarak kullanılabilir. Amerikanın yerlileri köklerini ishal ve dizanteri tedavisinde kullanırlar. Ahududu aynı zamanda pek çok ilaç yapımında da kullanılır. Kilosuna dikkat edenler için uygun bir meyvedir. Kansere savaşta kullanılan "Ellagic asit" bakımından çok zengindir. Her gün yenen bir fincan ahududu, kansere karşı korunmak için bire birdir. Yabani ahududuların buzlu görünümü onları hastalıklardan korur. İşte bu nedenle yabani ahududular kolay kolay bozulmaz.

BÖĞÜRTLEN (*Rubus allegheniensis*, *R.laciniatus*)

Tanımı: Ahududuya çok benzer. Dalları dikenlidir. En az beş yaprakçığı olur. Ahudududan daha geç çiçek açar. Böğürtlenler genellikle ahududularla aynı yerlerde bulunurlar. Pek çok türü vardır. Yaz ortası ya da yaz sonunda olgunlaşırlar.



R. allegheniensis

Piştirme Önerileri: Size, böğürtlenden ya da ahudududan veya her ikisinden de yapılan düşük kalorili bir kahvaltı önerebilirim. İki fincan ahududu ya da böğürtleni iki fincan, yağ oranı düşük, vanilyalı yoğurtla karıştırın. Bir miktar süt ekleyin. Karşınızda yağ ve şeker bakımından yarı yarıya indirilmiş mükemmel bir dondurma karışımı! Böğürtleni turtalarda, keklerde ve kurabiyelerde kullanabilir; reçelini yapabilirsiniz. Yapraklarından da çay yapabilirsiniz.

Yetiştigi Yerler: Tekirdağ, Konya, Maçka/Trabzon. Ödemiş'tekiler şeker hastalığına karşı kullanılır.

Tıbbi Kullanımı: Amerikanın yerlileri böğürtlenin köklerini, diğer bitkilerle birlikte göz rahatsızlıkları, sırt ve mide ağrıları için kullanır. Eskiler, gut hastalığını tedavi etmek ve kireçlenme için böğürtlen sirkesi yapmışlardır. Çinliler Rubus türlerini kan dolaşımını düzenlemesi için kaynatıp çay olarak içerler. Kas ve kemik ağrılarına da iyi geldiği söylenir. Böğürtlende ayrıca pek çok kanserle savaşan antioksidant vardır.

ÇOBAN ÜZÜMÜ / ÇAY ÜZÜMÜ (*Vaccinium*)

Tamını: Çalı görünümündedir. Kışın yapraklarını döker. Pembemsi beyaz renkte çiçek açar. Bu üzümleri yaz başından sonbahar başına kadar bulabilirsiniz. Birçok türü vardır. Yüksek yerlerde, alçak yerlerde, açık alanlarda ve orman içlerinde bulunabilir.



Piştirme Önerileri: Pratik bir tatlı yapmak için bir kase donmuş çoban/çay üzümünü bir kaba boşaltıp yarısına kadar süt dökün. Donmuş üzümler kısa sürede çözülüp yemeye hazır hale gelecektir. Çoban/çay üzümünü keklerde, kurabiyelerde ya da bu kitapta geçen meyveli tariflerin hepsinde kullanabilirsiniz.

Yetiştigi Yerler: Giresun, Erzurum, Uludağ / Bursa, Maçka - Sürmene / Trabzon, İkizdere / Rize.

Tıbbi Kullanımı: Çoban/çay üzümünde sizi E.coli enfeksiyonlarına karşı koruyan "Anthocyanin" vardır. Amerikanın yerlileri bu üzümün antioksidant özelliği yiyecekleri saklamada kullanırlar.

BEKTAŞI ÜZÜMÜ / KUŞ ÜZÜMÜ / FRENK ÜZÜMÜ / İT ÜZÜMÜ (*Ribes*)



Tanımı: Kuş üzümünün yaprakları yuvarlak ve tırtıklı iken Bektaşı üzümünün öyle değildir. Kuş üzümünün çiçekleri türüne göre sarı, morumsu ya da beyaz olabilir. Bektaşı üzümünü ve kuş üzümünü ağaçlık alanlarda bulabilirsiniz. Pek çok türü vardır. Tehlikeli gibi görünseler de zararsızdırlar ve yaz ortasında toplanabilirler.

Kurutulmuş kuş üzümü

Piştirme Önerileri: Mürverli-Elmalı Turta tarifine göre Bektaşı Üzümlü ve Kuş Üzümlü bir turta yapabilirsiniz. Lezzeti arttırmak için mutlaka limon suyu ekleyin.

Yetiştigi Yerler: Erzurum.

Tıbbi Kullanımı: Bektaşı üzümü ve kuş üzümünden bir jöle yapılarak içine nane, limon suyu ve zencefil eklenerek boğaz ağrıları için kullanılır. Kuş üzümünde bol miktarda bulunan Gamma-Linolenik Asidin (GLA) akne, ergenlik sivilcelerini, obezite ve şizofreniyi önlediği söylenmektedir.

DUT (*Morus*)

Tanımı: Orta yükseklikte bir ağaçtır. Tırtıklı ve yuvarlak yaprakları vardır. Gövdeye doğru kalınlaşır. Çiçekleri yeşil ve küçüktür. Bektaşı üzümünden çok farklı değildir. Dut ağaçları yol kenarlarında, ağaçlık alanlarda ve küçük meyvelere meraklı olan kuşların bulunduğu her yerde bulunabilir. Kırmızısı, beyazı ve siyahı vardır. Olgunlaşmış meyveleri rahatlıkla yenebilir.



Uyarı: Olmamış meyveleri ve yaprakları yemeyin; çünkü halüsinasyona, kuruntuya, evhama neden olabilirler.

Küçük Meyveler

Piştirme Önerileri: Dut, Bektaşı üzümü ve kuş üzümü, bir arada ya da tek başlarına şekerleme yapımında kullanılabilirler.

Yetiştigi Yerler: İstanbul

Tıbbi Kullanımı: Beyaz dut (M.alba) yaprağının esansının fil hastalığını tedavisine iyi geldiği söylenmektedir. Beyaz ve kırmızı dut ise ateş düşürmede kullanılır.

Dut Şekerlemesi

Bu yumuşak şekerlemeyi yemeye duyamayacaksınız. Aynı tarifte Bektaşı üzümü ve kuş üzümünü de kullanabilirsiniz.

450 gr. dut

2 fincan şeker

5 yemek kaşığı tereyağı

Dutları 1/2 fincan suda haşlayıp sularını çıkarmak için ezin. Ezdiğiniz dutlara şekeri ve yağı ekleyerek tereyağının erimesi için tekrar ısıtmaya başlayın. Orta ateşte kaynatın; ama karıştırmayın. Karışım, sıcak, yumuşak bir top haline gelene kadar bekleyin. Ateşten alın ve ılınmca birkaç saniye tahta kaşıkla karıştırın. Karışımı turta kalıbına dö-küp dilimleyin. Hemen yiyin ya da üzerini örtüp buzdolabına koyun.

Tıbbi Kullanımı: Botanikçiler dut yapraklarının ve olmamış dutların az da olsa uyuşturucu etkisi olduğundan söz eder.

YABANI ÜZÜM (Vitis)

Tanımı: Sarmaşıktır. Çiçekleri büyük salkımlar halinde açar. Yaprakları kalp şeklindedir ve tırtıklıdır. Körpe yaprakları ve meyvesi yenir



üzüme çok benzer; ancak zehirlidir. Yabani üzüm sandığımız şeyi yemeden bu iki bitkiyi ayırmayı öğrenin. Uzmandan yardım almanızda fayda vardır.

Piştirme Önerileri: Yabani üzümleri kurutmak için üzerlerini bir tülbentle kapatın ve güneşte üç gün kurutun. Bu işlem için yiyecek kurutucusunu da kullanabilirsiniz. Asma yaprakları sarma yapmak için kullanılabilir. Turşu yaparken içine asma yaprağı katmanız farklı bir lezzet verecektir.

Tıbbi Kullanımı: Meyvesi, yaprakları ve sapları, Amerikanın yerlileri tarafından ishal, sarılık, yılan sokmalarında kullanılır. Yabani üzümünden yaptıkları bir tür toniği de doğurganlığı arttırmakta kullanılmaktadırlar. Üzümün kabuğunda bulunan bir madde kalp hastalıklarına karşı vücudu korur.

GEYİKBOYNUZU SUMAĞI (*Rhus typhina*)

Tamum: Küçük ağaççıklardır. Mızrak şeklinde yaprakları vardır. Çiçeği koni şeklindedir ve meyvesi buralarda salkım şeklinde oluşur. Meyvesi yaz sonu toplanır.

Piştirme Önerileri: Geyikboynuzu sumağının meyvelerini başlarından koparın. Saplarını ayırın. Limonata benzeri bir içecek elde etmek için üzerleri pamuk gibi bir maddeyle kaplı meyveleri sıcak suya koyun. Köklerini kaynatın ve şeker ekleyip servis yapın.



Tıbbi Kullanımı: Geyikboynuzu sumağının çiçeği çaya karıştırılıp mide ağrıları için içilebilir. Meyveleriyle yapılacak gargaranın ise boğaz ağrılarına iyi geldiği söylenmektedir.

KEKLİK ÜZÜMÜ (*Gaultheria shallon*)

Tanımı: Çam ormanlarında sıklıkla bulunur. Oval, parlak ve kalın yaprakları vardır. Uzunlukları değişir. Çan şeklindeki beyazlı-pembeli çiçekleri uzaktan bakıldığında inci gibi görünür. Lacivert ve koyu mavi meyveleri Temmuzdan Eylül'e kadar toplanabilir.



Piştirme Önerileri: Meyvelerini toplar toplamaz yiyebilirsiniz. Yediklerinizi eve götürüp jöleye ya da akça ağaç şurubuna karıştırabilirsiniz. Kurutucuda kurutup kek ya da kurabiyelere eklemek de farklı bir lezzet olabilir.

Tıbbi Kullanımı: Amerikanın yerlileri açlıklarını bastırmak için keklik üzümü yapraklarını çiğnerler. Kurutulmuş keklik üzümleri iyi bir bağırsak yumuşatıcıdır. Meyvelerinin aksine, yaprakları ise demlenip ishal tedavisinde kullanılır. Kurumuş yaprakları ufalanıp sıyrıkların ya da küçük yaraların üstüne uygulanabilir. Ayrıca bu yaprakların öğütülmesinden elde edilen toz, suyla karıştırılıp lapa kıvamında yaraların tedavisinde kullanılabilir.

Kurutulmuş Keklik Üzümlü Kek

Keklik üzümü, Kuzeybatı Amerika'nın yerlileri için çok önemli ve geleneksel bir yiyecektir. Bu meyveleri toplarlar ve keklerin içine koyarlar.

Meyveleri parçalanıncaya kadar haşlayın ve yağlanmış küçük kek kalıplarına dökün. Kekler kuruyuncaya kadar (yaklaşık 3,5 saat) 85 derecede pişirin.



Tanımı: 1-1,5 m. yüksekliğinde çalı görünümündedirler. Nemli, güneşli yerlerde ve nehir kenarlarında bulunurlar. Sapları kahverengidir ve kırılgan dikenleri vardır. Genellikle üç adet testere gibi yaprağı vardır. Küpeçiçekleri bahar ayında yapraklarla birlikte çıkar.

Piştirme Önerileri: Yumuşak meyveler (olgunlaştığında) ağzınızda erir -tabi çantanızda da! En iyisi toplar toplamaz yemektir. Baharda çıkan filizlerin kabuğu soyulup pişirilebilir. Dalları sertleşmeden koparın. Çiğ, haşlanmış ya da rostoda yiyebilirsiniz.

AGAÇ ÇİLEĞİ (*Rubus parviflorus*)

Tanımı: Nemli yerlerde bulunur. Büyük, yeşil yaprakları vardır. Altırları da tüylüdür.

Piştirme Önerileri: Çalılığın içinden yumuşak meyveleri koparabilirsiniz. Bu da çantanızda ezilebilecek kadar yumuşak bir meyvedir. Yemek için: Baş parmağınız ve işaret parmağınızı kullanarak koparın ve ağzınıza atın. Pişirmeniz gerekmez. Bu yumuşak meyveyi kahvaltı tahıllarına karıştırarak da yiyebilirsiniz. Körpe filizleri toplanıp pişirilerek yenilebilir.



Tıbbi Kullanımı: Amerikanın yerlileri bu bitkinin kaynatılarak çıkarılan suyunu kanlı kusma için kullanırlar.

KARAHİNDİBA (*Taraxacum officinale*)

Tanımı: Çiçekleri sarı ve yaprakları düzensizdir. Alta doğru sarmal şekilde gider. Yaprakları, taç kısmı, kökleri ve çiçek yaprakları yenilebilir. Tohumları, saka kuşlarının favori yiyeceğidir.

Piştirme Önerileri: Karahindiba yaprakları A, C ve B 1 vitaminleri bakımından zengindir. Çiçek açmadan önceki zamanları, yani baharın başı en iyi zamanlarıdır. Daha olgun yaprakları acı olur; ancak içine karbonat atılmış suda bir saat kadar bekletirseniz acılığı geçer.

Benim favori karahindiba tarifim şöyle: İki avuç karahindiba yaprağını doğrayın. Bunu 1/4 fincan parçalanmış ceviz ya da fındıkla karıştırın, yarım limonun suyunu ekleyin. 3 yemek kaşığı bal ve 1 çay kaşığı zeytinyağı ilave ederek karıştırın. İşte size enerji ve vitamin dolu bir yiyecek!



Karahindiba çiçeklerini salatalarda da kullanabilirsiniz. Taç yaprakları pişirilebilir. Ben bu yaprakları koparıp renge ihtiyacı olan yemekleri süslemek için kullanıyorum. Beta-karoten bakımından zengin olan bu bitki kanserden koruyucu olarak da kullanılır. Her yerde yetişebilir ve yılın her zamanında işinize yarar. Pilav yaptığınız zaman karahindiba yapraklarını süs olarak üzerine serpebilirsiniz.

Bu bitkinin kökünden karahindiba kahvesi yapabilirsiniz. Kökü bir yerde kurumaya bırakın. Sonra üst kısmını soyup öğütün. Bu tozdan 1 çay kaşığı, 1 fincan sıcak suya atın. İşte size karaciğere iyi gelen acı bir tonik!

Yetiştigi Yerler: Niğde, Antalya, İzmir ve İstanbul civarı.

Japon Sosu

2 yemek kaşığı soya sosu

1 yemek kaşığı susam yağı

1 tepeleme çay kaşığı doğranmış zencefil kökü

2 yemek kaşığı limon suyu

1 diş sarımsak (dövülmüş)

1 mantar (iri doğranmış)

2'şer fincan karahindiba yaprağı, su teresi ve ısırgan

Bir tutam Vasabi (acı Japon hardalı)

Soya sosu, susam yağı, doğranmış zencefil kökü, limon, sarımsak ve vasabiyi karıştırın. Mantarları, karahindiba yapraklarını, su teresini ve ısırganı ekleyin. "Wok"un (Japonların kullandığı bir tür tava) içinde 2-3 dk. sote edin.

Tıbbi Kullanımı: Karahindiba çayı (köklerinden) bağırsak yumuşatıcı ve kan sulandırıcı olarak kullanılırdı. 5,000 yıldan beri karahindiba ateş düşürmek, kanı sulandırmak ve emziren annelerin süt verilmelerini sağlamak amacıyla kullanılır. Son bulgular, karahindibanın alkoliklerin karaciğerlerinin yenilenmesinde büyük rol oynadığını gösteriyor. Karahindiba ve hindibanın köklerinden yapılan acı çaylar hem iştah açıcıdır hem de sindirimi kolaylaştırır.

KUŞ OTU (*Stellaria*)

Tanımı: 0,5 cm. ye 1 cm. oval yapraklı, ince dallı, tüylü, 1 cm. lik, mızrak şeklinde yapraklı beyaz çiçekleri olan ve çok sık rastlanan bir bitkidir.



Piştirme Önerileri: Çiğ ya da pişmiş yenebilir. Kuş otunun çiçeklerini yapraklarıyla birlikte salatalarınızın üzerine koyabilirsiniz. Sandviçe ekleyeceğiniz bir tutam da çok farklı bir lezzet olacaktır.

Bahçeler ve Çayırılar

19

Kuş otu liflidir. A ve C vitaminleri bakımından zengindir. Kuş otunu tavuk, tavşan ya da kırmızı etle yapacağınız yahnilerde kullanın. 4 fincan çiçek, yaprak ve sapı bir kaba koyun. Sevdiğiniz diğer bitkilerle de karıştırıp yahnije ekleyebilirsiniz. Eti de koyduktan sonra

işte size mükemmel bir yemek! Yılın son aylarında olmuş tohumları toplayıp çorbaların kıvamını arttırmak için kullanabilirsiniz. Bu tohumlar aynı zamanda kuşların favori yiyeceklerindendir.

Kuş otuyla mini kekler yapmak için 1 fincan kuş otunu 3 dk. mikserle çırpın ve bunu kek hamuruna ekleyin.

Yetiştigi Yerler: İzmir, Eğin ve İstanbul civarı.

Tıbbi Kullanımı: Yapraklarından yapılan çayı soğuk olarak içilirse ferahlatıcı özelliği vardır.



MENEKŞE (*Viola*)

Tanımı: Çiçekleri düzensiz, yaprakları değişken bir bitkidir. Mavi menekşe en yaygın türüdür ve kalp şeklinde, tırtıklı yaprakları vardır. Menekşeler Fransa'da parfüm üretmek amacıyla yetiştirilir. Bu inanılmaz bitki C, E ve A vitamini bakımından çok zengindir.

Uyarı: Mevsim sonunda, çiçekleri olmayan menekşeler, yenmeyen yeşilliklerle karıştırılabilir. Bu bitkiyi yalnızca çiçek açtığı anda toplayın.

Piştirme Önerileri: Hem yapraklarını hem de çiçeklerini salatalarda kullanabilirsiniz. Çiçeklerinden aynı zamanda şekerleme de yapılabilir. Mutlaka deneyin! Bu güzel renkli yaprakları yiyecekleri süslemek için kullanabilirsiniz.

Tıbbi Kullanımı: Menekşe kökleri fazla miktarda tüketildiğinde kusturur ya da ishal yapar. Yaraların üzerine lapa olarak koyabilirsiniz. Çin'de şifacılar Viola Diffusa türünü, anemi, lösemi, kabakulak ve zehirli yılan sokması tedavisinde kullanırlar. İçindeki "Anthocyanin" sayesinde E.coli enfeksiyonuna karşı korur.

SU DİKENİ / KÖYGÖÇÜREN (*Cirsium vulgare*)

Tanımı: Dikenlidir ve ömrü iki yıldır. Çiçekleri bu dikenli kısımlardan çıkar. İlk yıl büyüyen yapraklar bıçakla soyulduktan

sonra yenebilir. Kökleri ve yaprakları toplarken eldiven giyin.

Piştirme Önerileri: Dikenleri dallardan temizlemek için bıçak kullanın. Çiğ ya da pişmiş olarak yiyebilirsiniz. Yaprakları ilkbaharda ve sonbaharda toplayabilirsiniz. Yaz aylarında çiçeğinin yapraklarını salataların üzerine serpebilirsiniz. Kökleri haşlanıp dilimlendikten sonra tavada pişirilebilir. Bazıları çiçeğin kenarındaki kısmı enginar gibi yer.



Yetiştigi Yerler: Kangal/Sivas, Pülümür/Tunceli, Çaycuma/Zonguldak, Saray/Tekirdağ, Pınarhisar/Kırklareli

Tıbbi Kullanımı: Çinliler su dikenini çayını apandisit patlaması, iç kanama ve iltihaplar için kullanır.

BAĞA YAPRAĞI / YILAN DİLİ/ YILAN YASTIĞI (*Plantago majör, P.lanceolata*)



P. lanceolata

Tanımı: Çiçekleri yeşil ve küçüktür. Uzun ve sivri uçlu yaprakları vardır. Lanceolatanın yaprakları mızrak şeklindedir. Bağa yaprağı en güzel, çiçekleri çıkmadan önce toplanır. Yıl boyunca yeni yaprak çıkarır.

Piştirme Önerileri: Yumuşak genç yaprakları salatalarda kullanın. Daha olgun yaprakları on dakika kadar tuzlu suda bekletin ve yumuşayana kadar buharda pişirin. Kurutulmuş tohumları bütün olarak tüketebilirsiniz ya da öğütebilirsiniz.

Yetiştigi Yerler: Antalya, Hamsiköy/Trabzon, Adana, Mersin, Sivas, Tokat, Tekirdağ, Doğu Anadolu.

Tıbbi Kullanımı: Tohumları bağırsak yumuşatıcı olarak kullanılır. Bin

yıldan fazladır insanlar bağı yaprağı çiğnemekte ve bu yaprakları yanıkların, yaraların ve sıyrıkların üzerine tedavi amaçlı koymaktadırlar. Çin'deki şifacılar bitkinin tamamını çay yapıp ateş düşürmek için kullanırlar.

TEL PANCARI (*Chenopodium album*)

Tanımı: Tel pancarı hemen herkesin bahçesinde/ tarlalarda bulunabilir. Sağlıklı bir tel pancarının boyu yaklaşık 1 m.'yi bulur.

Piştirme Önerileri: Tel pancarını hardal yaprakları ve karahindiba yapraklarıyla 5 dk. kadar kaynatın. Besleyici bir öğün için ekmeğinize ya da keklerinize tel pancarı tohumlarını ekleyebilirsiniz. Körpe, yumuşak yapraklar salatalar için güzel bir lezzet olabilir.

YER SARMAŞIĞI (*Glechoma hederacea*)



Tanımı: Mor dalları ve çiçekleri, yuvarlak yaprakları olan bir sarmaşık türüdür. Yıl boyunca bulabilirsiniz.

Piştirme Önerileri: Kurutulmuş yapraklarından sıcak suda 10 dk. bekleterek yoğun kokulu bir çay yapılır ve bu çay birçok rahatsızlığa iyi gelir.

Yetiştirdiği Yerler: Fethiye/Muğla, İzmir.

Tıbbi Kullanımı: Çayı kızamık tedavisinde kullanılır. Çinliler bunu, ateş düşürmek, idrar yollarındaki taşları dökmek, kan dolaşımını düzenlemek, gripi tedavi etmek, iltihapları kurutmak ve ağrıları indirmek için kullanır.

ŞEKERCİ BOYASI (*Phytolacca americana*)

Tanımı: Geniş yapraklı, kırmızımsı renkte, kalın dallı, beyaz çiçek açan ve siyaha yakın mor renkte meyve veren bir bitkidir. Şekerci boyası hemen her yerde yetişir. Körpe yaprakları, iki kez suyunu değiştirip haşlandığında yenilir.



Uyarı: Şekerci boyasını bir botanikçiyle birlikte toplayın. Kökü, sapları ve meyveleri zehirlidir.

Tıbbi Kullanımı: Nadiren uyuşturucu, kusturucu etki ya da ishal yapabilir. Meyveleri yara lapası olarak kullanılır. Tohumları ve meyveleri demlenerek kireçlenme için kullanılır. Doktorunuza Başvurmadan kullanmayın.

BİBEROTU (*Lepidium virginicum*)

Tanımı: Biberimsi tadı vardır. Yaprakları mızrak şeklindedir ve tırtıklıdır.

Piştirme Önerileri: Tohumlarını salatalara ekleyebilirsiniz. Körpe yaprakları yenilir; ama acıdır.

Tıbbi Kullanımı: Yapraklarından ve tohumlarından yapılan çayın cinsel gücü artırdığı söylenir.

YABANI KUŞKONMAZ / TİLKİŞEN (*Asparagus officinalis*)

Tanımı: İlk çıktığında yeşildir. Yol ya da tarla kenarlarında bulunabilir. Sonbaharda, büyük olduklarında toplayın. Büyürlerken tüylülerdir ve görmek daha kolaydır. Topladığınız yeri işaretleyin ve ertesi baharda tekrar toplayın.



Uyarı: Yabani Bitki Toplama Kuralları No. 7'yi unutmayın! Yol kenarındaki bitkiler benzin, kurşun, yağ ve diğer oto kirleticileri nedeniyle kirlenmiş olabilir.

Piştirme Önerileri: En iyi seçeneklerden biri kuşkonmaz rulosudur. Tortulanın içine üç sap kuşkonmaz yerleştirin. Kuşkonmazları çedar peyniriyle ve fasulye filizleriyle

kaplayın. Tortillayı rulo haline getirin ve mikrodalga fırında 35 saniye pişirin.

Yerleştiği Yerler: Doğu Anadolu.

Tıbbi Kullanımı: Kuşkonmaz sindirim sistemi için oldukça iyidir. İçindeki Asparjin (idrarınızı yaparken aldığınız koku) antiseptiktir.

LABADA/SIĞIR KUYRUĞU/ YABANJ PAZI / RAVEND (*Rumex orbiculatus*, *R.patientia*, *R.crispus*)



Tanımı: Labadanın pek çok türü yol kenarlarında ve boş arazilerde yetişir. Yaprakları uca doğru daralır; sapa doğru rulo şekli alır. Kâğıt benzeri çiçekleri vardır. Meyvesi kırmızımsı bir kahverengidir ve 3 parçalıdır. Labada baharda çıkar -önce yeşil yaprakları, ardından da çiçekleri. Çiçekleri ve tohumları ucun birkaç cm. altında bulunur. Bataklık ya da su labadası suyun içinde ya da dere kenarlarında bulunur. Oldukça uzar. Kökleri de uzundur. Dar, koyu yeşil yaprakları vardır. Kıvrıkcık ve sarı labadanın da kıvrımlı yaprakları vardır.

R- crispus

Uyarı: İçinde ıspanak gibi oksalik asit vardır. O nedenle haftada iki defadan fazla yenmemelidir.

Piştirme Önerileri: Yaprakları ve tohumları yenebilir. Körpe yaprakları ilk çıktıkları anda yemek için en uygun zamandır. Diğer yapraklar daha sert ve acıdır. Onun için iki defa suyunu değiştirerek haşladıktan sonra yiyin. Körpe yaprakları buharda ya da yağsız tavada pişirebilir ya da sote edebilirsiniz. Zencefil, soya sosu, limon suyu ve susam yağıyla tatlandırabilirsiniz. Yaprakları ceviz ve kuru üzümle iyi gider. Labada tohumları yaz sonu ve sonbaharda yenir hale gelir. Kabukları çıkarılmış tohumları öğütebilir ve çorbalarda kıvam arttırıcı olarak kullanabilirsiniz.

Yetiştigi Yerler: Van, Erzurum, Kastamonu, Uludağ, Afyon, Rize

Tıbbi Kullanımı: Kıvırcık labada ve sarı labadadan yapılan çay ebeler tarafından hamile kadınlarda kansızlık ya da demir eksikliği olduğunda kullanılır. Bu şekilde alınan demir kabızlığa neden olmaz. Kıvırcık ve sarı labada sirkeyle, bağırsak solucanı düşürmekte kullanılır. Bütün labada köklerinin bağırsak yumuşatıcı etkisi vardır.

HAYIT (*Potentilla canadensis*) BEŞ PARMAK OTU (*P.anserina*)



P. canadensis

Tanımı: Uzun dalların üzerinde yaprakları vardır. Yaprakları iki çeşittir: oval ya da eliptik. Küçük, yuvarlak çiçekleri vardır. Bu türlerin hepsi kıraç topraklarda, çakıllı ya da kumlu topraklarda yetişir.

Piştirme Önerileri: P.canadensisin altın renkli çayı kalsiyum bakımından zengindir. Pratik bir rosto yapmak istiyorsanız yaprakları önceden ısıtılmış fırında 2-3 dk. pişirin. Üzerlerine kaynamış su dökün. Ranserinanın kökleri yenebilir. Kökleri toplayın, yıkayın ve "wok"un ya da tencerenin içinde pişirin. Amerikanın yerlileri bu kökleri sedir kutularda pişirir ve ördek yağıyla servis yaparlar.

Tıbbi Kullanımı: Pek çok doktor tarafından ishal tedavisinde kullanılır.

HAVUÇ / KRALİÇE ANNE'İN DANTELİ

(*Daucus carota*)

Tanımı: İki yıllık ömrü vardır. İkinci yılında Kraliçe Anne'in Danteli denen beyaz çiçekler açar. Köklerinin kokusu ve tadı bildiğimiz havuç gibidir; ama bu daha serttir. A vitamini ve lif yönünden zengindir.



Uyarı: Baldırana çok benzer. Yabani havucu kullanmadan önce kokusunun bildiğiniz havuca benzeyip benzemediğinden emin olun. Baldıran sapları mor benekli ve olgunlaştığında yabani havuçtan daha uzun olur. Yabani Bitki Toplama Kuralları No:1'i aklınızdan çıkarmayın. Bir bitkiyi yemeden önce onun

büyüyüşünü izlemek iyi bir fikirdir. Bu oldukça işe yarar; çünkü pek çok bitki topraktan yeni çıktıkları anda, yani körpe oldukları zaman lezzetlidir; ama böyleyken tanınmaları da güçtür. Yıl boyunca büyümelerini gözlemlerseniz ne aradığınızı ve onu nerede bulacağınızı bilirsiniz.

Piştirme Önerileri: Türlüye havuç yerine koyabilirsiniz. Kökün etrafındaki yumuşak kısmı da yiyebilirsiniz. Beyaz çiçeklerini koparıp salataları süslemek ve köfte için de kullanabilirsiniz.

Tıbbi Kullanım: Kökünden yapılan çay mikrop öldürücüdür. Yüksek tansiyon ve bağırsak solucanı tedavisinde kullanılır.

(*Arctium minus*, *A.lappa*)

Tamımı: Büyük, fil kulağına benzeyen yaprakları vardır. Bahçelerin baş belasıdır. Haziran ve Temmuzda bu iki yıllık bitkinin ilk köklerini kazın.



Piştirme Önerileri: Köklerini soyun ve ince ince doğrayın. Bunları su, susam yağı, zencefil ve soya sosunda pişirin. Eğer acıysa suyunu iki defa değiştirin. Bir miktar tereyağı ya da kremayla servis yapın. Galabak yapraklarından kereviz çorbasının aynısı yapılabilir. İçine yabani havuç ve yabani soğan da ekleyebilirsiniz. Pişirin, süsleyin ve servis yapın, ilk yıl çıkan körpe yaprakları kereviz gibi yenabilir.

Yetiştigi Yerler: Erzurum.

Tıbbi Kullanımı: On sekizinci yüzyılda bel soğukluğu ve frengi tedavisinde kullanılırdı. Amerikanın yerlileri bu bitkiyi iskorbüt, ağrı ve romatizma tedavisinde; Çinliler ise yara lapası olarak kullanırlar. Tohumlarının esansı kan şekerini düşürmede kullanılmaktadır.

BERGAMUT (*Monarda fistulosa*)



Tamımı: Çiçeklerinin şekilleri miğfere benzer. Mızrak şeklinde yaprakları vardır. Genelde yol kenarlarında bulunur.

Piştirme Önerileri: Körpe yaprakları ilk çıktıkları zaman yiyebilirsiniz. Çiçeklerini salatalarda ya da çay olarak kullanabilirsiniz. İtalyan sosunun üzerinde çok iyi gider. Çiçekleri aynı zamanda eti marine ederken de kullanabilirsiniz -2 fincan için 1/2 fincan çiçek. Çiçekleri, içinde nane ve limon yaprağı bulunan suda, bir gece buzdolabında bekletin.

Bahçeler ve Çayırılar

27

Tıbbi Kullanımı: Soğuk algınlığı, boğaz ağrısı, yüksek ateş ve baş

ağrısı tedavisi için çay olarak kullanın. Sinüzit ve bronşite iyi gelir. Bu çayla cilt döküntülerim ovarak tedavi edebilirsiniz.

ALIÇ (*Crataegus*)

Tanımı: Küçük çalılıklara benzer. 5 yapraklı beyaz çiçekleri vardır. Meyvesi kırmızı olur. Sulak yerlerde bulunur.



Uyarı: Regle ve bu nedenle cennin düşmesine sebep olabilir. O nedenle hamile kadınlar kullanmamalıdır.

Piştirme Önerileri: Meyvesini yiyebilir ve çiçeklerini salatalarda, yahnilerde, çorbalarda ve çay olarak kullanabilirsiniz. Mevsiminde yapraklarını ağaçtan koparır koparmaz yiyebilirsiniz (Ağustos ve Eylül başı). Kuru alıç meyveleri satın alınabilir.

Yetiştigi Yerler: Gaziantep, Sivas, Tunceli, Kocaeli, Kuzey ve Orta Anadolu.

Tıbbi Kullanımı: Kan dolaşımını düzenlemede etkilidir. Alıç, Avrupa ve Çin'de kalp rahatsızlıklarının tedavisinde kullanılmaktadır. Bazı doktorlar tarafından anjin, yüksek tansiyon ve bacak ağrıların tedavisinde verilir. Kuru meyveleri Çin'de idrar yolu problemlerinde kullanılıyor. Kan dolaşımını düzenlemek için meyveleri çiğ olarak, kalp sağlığı içinse çayını tüketin. Çin'de kuru alıç meyveleri, yanlış beslenme yüzünden sindirim güçlüğü çeken bebeklere verilir.

KUDÜS ENGİNARI (*Helianthus tuberosus*)

Tanımı: Sarı çiçekleri vardır. Sapı tüylüdür ve yumru şeklinde kökü vardır. Bu bitki yol kenarlarında bulunabilir. Bunlardan kendi bahçenize de ekin ve hem sonbaharda, hem de ilkbaharda toplayın.

Piştirme Önerileri: Kökü soyulup dilimlenebilir ve çiğ olarak yenebilir. Kestaneye benzer bir tadı vardır. Mikrodalga fırında pişirebilir ya da patates gibi haşlayabilirsiniz. Aramaya değer bir bitki!

Tıbbi Kullanımı: Çiçeklerinden ve yapraklarından yapılan çay ki-reçlenmede kullanılan geleneksel bir tedavidir. Şeker düşürdüğü için diyabet hastaları tarafından kullanılır.



HİNDİBA (*Cichorium intybus*)



Tanımı: Yaprakları mızrak şeklindedir. Çiçeği de mavidir. Kırsal bölgelerdeki yol kenarlarında bulunur.

Piştirme Önerileri: Kurutulmuş kökleri öğütülüp kahveyle karıştırılır. Körpe yaprakları acı olmasına rağmen yenebilir. Bunları 1/2 fincan hindiba tomurcuğu ve bir miktar peynirle karıştırmayı deneyin.

Yetiştirdiği Yerler: Doğu Anadolu, Silifke, Kırşehir, Balıkesir.

Tıbbi Kullanımı: Sıklıkla sinir ve karaciğer ilacı, bağırsak yumuşatıcı olarak kullanılır.

SIYAH SÖĞÜT (*Salix nigra*) AK SÖĞÜT (*S.alba*)

Tanımı: Ağaç şeklindedir. İnce uzun yaprakları vardır. Nemli yerleri sever.

Uyarı: Söğütte "Salicin" vardır. Aşırısı zararlı olabilir. Çayını denemeden önce doktorunuza başvurun.

Yetiştği Yerler: Tunceli, Erzincan, Yozgat, Terkos/İstanbul.

Tıbbi Kullanımı: Söğüt çayı yapraklarından ve saplarından yapılır. Bunları sıcak suya atın. 1 dk. beklemesi baş ağrısını geçirmesi için yeterli olacaktır. Söğütte bulunan "Salicin" aspirinin doğal şeklidir. Salicin, akut enfeksiyonların, kanserin ve kalp krizlerinin önlenmesinde kullanılabilir.



S. alba



ACI ISIRGAN (*Urtica dioica*)

Tanımı: Sapları ve yaprakları tüylüdür. Uzun, tırtıklı yaprakları vardır. En sık bulunduğu yerler yol kenarları, tarlalar ve ağaçlık alanlardır. Bu bitkinin cilde zarar verme özelliği pişirildiğinde yok olur. Isırgan, A ve C vitamini bakımından zengindir ve mineral kaynağıdır.

Uyarı: Acı ısırganın tüylü yerlerini, dikenli ve zehirli at ısırganıyla karıştırmayın.

Piştirme Önerileri: Acı ısırgan benim en sevdiğim bitkilerden biridir. Bahar aylarında yeni filizleri karahindibayla sote ederim. Yaz ve sonbahar aylarında yeni çıkanları toplayıp doğrarım ve yağsız tavada pişiririm. Buna dilerseñiz doğranmış kereviz, havuç ve zencefil kökü de ekleyebilirsiniz. Bu şekilde 5 dk. pişirdikten sonra içine 4 yemek

kaşığı soya sosu ve 2 yemek kaşığı susam yağı dökün. Benzer şekilde yabani havuç, yabani pırasa, karahindiba yaprakları, su teresi ve soya sosuyla da pişirebilirsiniz. Isırganın körpe olmayan yapraklarını haşlayıp suyunu çorbada ya da vitamin dolu bir içecek olarak tüketebilirsiniz. Bitki yılın her zamanı toplanabilir. Yemek için bitkinin en üst kısmını kesin.

Yetiştirildiği Yerler: Doğu Anadolu, Aydın.

Tıbbi Kullanımı: Çayı ishale iyi gelir. Şifalı bitkilerle uğraşan kişiler bu bitkiyi kireçlenme olan eklem yerlerine uygulurlar. Dondurulup kurutulmuş ısırgan nezleyi geçirir.

SIĞIR KUYRUĞU (*Verbascum thapsus*)

Tanımı: Büyük, tüylü, sarı çiçekli bir bitkidir. İki yıllık ömrü vardır. Boş arazilerde yetişir.

Yetiştirildiği Yerler: Erzurum, Kars, Sivas, Antalya, Uludağ/Bursa, Tekirdağ, Pülümür/Tunceli



Tıbbi Kullanımı: Yaprak ve çiçeğinden yapılan çay öksürük, soğuk algınlığı, bronşit ve diğer üst solunum yolu rahatsızlıklarının tedavisinde kullanılır. Tüylü yaprakları, ısırganın cilde verdiği zararı geçirmede kullanılır. Bazıları bu bitkinin çiçeklerinin örümcek ısırıklarına iyi geldiğini söylüyor.



SARI YONCA, BAHÇE YONCASI (*Oxalis stricta*)

Tanımı: Üç yaprağın üstünde yeşil çiçekleri çıkar. Orman yoncası ve bahçe yoncasının yaprakları, çiçekleri ve tohumlarının ekşi bir tadı vardır. Pek çok bahçede bulunur.

Uyarı: Oksalik asit oram yüksektir. Bu bitkiyi tek başına kullanın. Aşırt tüketimi vücuttaki kalsiyum dengesini bozabilir.

Piştirme Önerileri: Sarı çiçeklerini, tohumlarını ve yapraklarını salatalara ekleyin.

Yetiştigi Yerler: Doğu Anadolu, Çıldır/Kars, Erzurum.

Tıbbi Kullanımı: Çinliler Oxalis türlerini ateş düşürmek ve kan pıhtılaşmasını azaltmak için kullanır. Aynı zamanda yılan sokmalarına da iyi gelir.

KUZUKULAĞI (*Rumex acetoscella*)

Tanımı: Kalın, uca doğru sivrilen ekşi yaprakları vardır. Pek çok yerde bulunabilir. İlkbahar ve sonbaharda çıkar.

Uyarı: Oksalik asit oranı yüksektir.

Piştirme Önerileri: Yonca gibi hazırlayın. Ayrı olarak yiyin.

Yetiştigi Yerler: Gaziantep, Van, Milas/Muğla, Doğu Anadolu

Tıbbi Kullanımı: Galabak kökü, kırmızı yonca, ravent kökü, su teresi ve devedikeninden oluşan ve kansere karşı kullanılan karışımın bir parçasıdır.



YABANI SARIMSAK (*Allium sativum*)

Tanımı: Uzun, ince, kaleme benzeyen bir tür sarımsaktır.

Piştirme Önerileri: Şeker moleküllerinin çıkmasını sağlamak için yabani sarımsak ve yabani soğanı pişirerek tüketin. "Inulin", bu yabani bitkinin hem dişlerinde hem de kökünde bulunan ve enerji veren bir maddedir.

Yetiştigi Yerler: Adana, Tunceli.

Tıbbi Kullanımı: Yabani sarımsak, frenksoğanı ve soğan, tansiyonu, kolesterolü, kan şekerini düşürür ve soğuk algınlığı, grip gibi akut enfeksiyonlara karşı korur.

ZAMBAK/SÜSEN (*Hemerocallis fulva*)

Tanımı: Sarı, yumru şeklinde kökü; uzun, dar, mızrak şeklinde yaprakları ve turuncu çiçekleri olan bir bitkidir. Yol kenarlarında bulunur. Araba kirliliğinden uzak yerlerden toplayın. Pek çok bahçede yetişebilecek bir bitkidir.



Uyarı: Bitkiyi yalnızca çiçek açtığında kullanın, tik çıktıklarında zehirli süsen çiçeği filizlerine benzer; böyle durumlarda zambağı, san yumrusundan ayırt edebilirsiniz.

Piştirme Önerileri: Bu bitkinin kokusu ve tadı oldukça yoğundur. Çiçeğinin yaprakları koparılıp salatalarda kullanılabilir. Çiçekleri ve açmamış goncaları pişirilebilir. Sote edilmiş yaprakları tortillalarla yiyebilirsiniz. Japon sosu (bkz. Syf. 19) ile de oldukça lezzetli olabilir. Goncalar kızartılabilir, haşlanabilir ya da yağsız tavada pişirilebilir. Tereyağı ya da peynirle servis yapın. Köklerindeki yumruları yılın her zamanı toplayabilirsiniz. Bunları çiğ olarak salatalarda ya da patates gibi haşlayarak kullanabilirsiniz.

Yetiştirdiği Yerler: Sürmene/Trabzon, Zigana Dağı, Hamsiköy.



SÜTLEYEN (*Asclepas syriaca*)

Tanımı: Yapışkan, beyaz özsuyu; büyük, yumurta şeklinde tohum kabukları ve büyük yaprakları olan bir bitkidir. Sütleyen pişirilerek yenebilir; ancak özsuyunda toksinler vardır.

Uyarı: Pek çok insan bu bitkiyi yediği için ben de yenenler listesine ekledim. Şekerçi boyası gibi bu da özel bir pişirme işleminden geçirilmeden önce tehlikelidir. Bu bitkinin bütün kısımları kalp rahatsızlıklarına neden olan glikositleri kışkırtır. Size uzmanlar tarafından hazırlanmadıkça bu bitkiyi yememenizi öneririm. Pek çok farklı türü vardır ve bazıları daha rahat yenebilir. Hazırlanabilecek "en uygun tarif diye bir şey yoktur. Ben bu bitkiyi, açlıktan ölme gibi bir durumla karşılaşmadığım sürece yemem.

Piştirme Önerileri: Bu bitkinin yenebilen kısımları en çok pişirildikleri zaman lezzetli olur. Ben yeni çıkan filizleri, açmamış gencaları ve üç kez kavrulmuş tohumlarını yiyorum. En güvenli yolu, bu bitkiyi pişirirken en az iki kez suyunu değiştirmektir.

Tıbbi Kullanımı: Özsuyu, siğil, ben ve bağırsak solucanı tedavisinde kullanılır. Kökleri kaynatılıp astım ve dizanteri için kullanılabilir.

GÜVEYFENERİ/FENER BİTKİSİ/ YABANI BİBER/KANDİL OTU (*Physalis pubescens*, *P. tomatilla*)



Tanımı: Tüylü sapı ve yaprakları olan açık yeşil bir bitkidir. Fener şeklindeki kabuğu yüzünden "fener bitkisi" de denir. Güveyfenerleri Ağustos ve Eylül aylarında olgunlaşır ve bu zamanlarda toplanır.

P. tomatilla

Piştirme Önerileri: Tanıdığım bazı kişiler yabani güveyfenerlerinden mükemmel turtalar yapıyorlar. Bu bitkinin tohumlarını alıp bahçenize ekebilir ve meyvelerini sonbaharda toplayabilirsiniz. Bu bitkiyi kendiniz alıp ektiğinizde zehirli olan benzerlerinden korunmuş olursunuz.

Yetiştigi Yerler: Sürmene/Trabzon, Güney Anadolu, Alanya/Mersin

Tıbbi Kullanımı: Çinliler tarafından çibanların üstüne yara lapası olarak uygulanır ve öksürüğün tedavisinde kullanılır.

TEKE SAKALI

(*Tragopogon pratensis*)

Tanımı: Teke sakalı karahindibanın büyüğü gibidir. Sarı çiçekleri; büyük, testere gibi dişleri olan yaprakları vardır.

Piştirme Önerileri: Haşlandığı ya da kızartıldığı zaman yenabilir.

Tıbbi Kullanımı: Bitkinin suyunu çıbanlara uygulayabilirsiniz. Boğaz ağrılarında da gargara olarak kullanılır.



DİKENLİ MARUL

(*Lactuca scariola*)



Tanımı: Marula benzeyen; sapında ve yapraklarında yapışkan, beyaz bir özsu bulunan ve küçük, yeşil çiçekler açan bir bitkidir.

Piştirme Önerileri: Açık renk yapraklar acıdır. O nedenle yemeğe gelen misafirlerinizin pek hoşuna gitmeyebilir.

Tıbbi Kullanımı: Öksürük için kullanılırdı. 200 yıl önce damıtılmış dikenli marul ve yabani afyon hafif bir uyuşturucu olarak kullanılırdı.

ÇAYIR DUTU

(*Trifolium pratense*)

Tanımı: Genelde üçlü yeşil yaprakların ortasından çıkan top şeklinde bir çiçeği vardır. Çiçeğin yaprakları morumsudur.

Piştirme Önerileri: Yapraklar pişmiş ya da salatalarda yenebilir.



Tıbbi Kullanımı: Çiçeğinden yapılan çayın aroması çok zengindir ve kansere karşı korur. Şifalı otlarla uğraşan kişiler bu bitkiyi kesikleri, yanıkları ve akciğer rahatsızlıklarını tedavi etmek için kullanırlar. Galabak kökü ve daha birçok bitkiden oluşan Essiac anti-kanser formülünün de önemli bir parçasıdır.

TELGRAF ÇİÇEĞİ (*Tradescantia virginiana*)

Tanımı: Mor çiçekli, üç yapraklı, uzun altın rengi erkeklik organları ve sivri uçlu yaprakları olan bir bitkidir.



Piştirme Önerileri: Yaprakları ve yeni çıkan filizleri yenebilir; ancak zamklıdır. Küçük, mor çiçekleri yaz boyunca her gün açar. Ben bu çiçekleri çiğ olarak, omlette ve salatalarda çok seviyorum.

Tıbbi Kullanımı: Kökünden yapılan lapa cilt kanserine uygulanır. Çayı mide için kullanılır. Uzun yaprakları yaralara sarılır. Mikrop öldürücüdür. Çiçekleri, yaz sıcaklığında meydana gelebilecek rahatsızlıklara iyi gelir.

EŞEK KULAĞI/ KAFES OTU/KARAKAFES (*Symphytum officinale*)

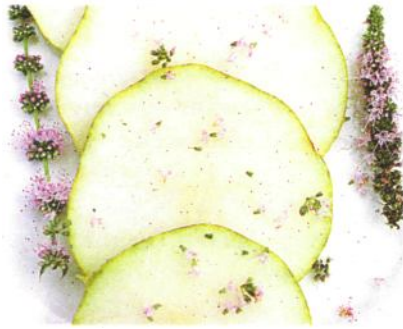
Tanımı: Uzun, büyük ve dikenli yaprakları vardır. Saplarının içi boş, üzerleri tüylü; çiçekleri ise parmak şeklinde ve beyazdır. Nemli yerlerde bulunur.



Uyarı: Bu bitki kanserojenik olabilir, içinde akciğere zarar verebilecek bazı maddeler bulunabilir. Bu bitkiyi, özellikle de köklerini, yemekten kaçının. Pek çok toplayıcı tarafından şifalı olduğu için tavsiye edilse de ben bu bitkinin yenilmesini önermiyorum.

Tıbbi Kullanımı: Kanamayı durdurmak için kullanılır. Amerikanın yerlileri çayını dizanteri, bel soğukluğu ve mide ekşimesinin tedavisinde kullanırlardı. Bazı kişiler bu bitkiyi mide ülseri ve bağırsak hastalıklarının tedavisinde de kullanmaktadır.

LAVANTA NANESİ (*Mentha piperita*)



Tanımı: Lavanta nanesi nemli yerlerde, akarsu ve göl kenarlarında bulunur. Köşeli bir sapı ve birçok nane türü gibi iki taraflı yaprakları vardır.

Piştirme Önerileri: Çiçeklerini salatalarda, yapraklarını da soğuk içeceklerle koku vermesi için kullanabilirsiniz. Orta Doğu yemeklerinin vazgeçilmez bitkilerindendir.

Tıbbi Kullanımı: Yağı kolik/bağırsak iltihabı tedavisinde kullanılır. Çayı soğuk algınlığı grip ve baş ağrısına iyi gelir. Sindirimi kolaylaştırır. Cilt, acıyı dindirmek için nane parçalarıyla ovulur.

SARI PAPATYA/ÖKÜZGÖZÜ

(*Matricaria chamomilla*, *Anthemis nobilis*)

Tanımı: Tüylü sapı, sık, ince yaprakları vardır. Çiçek kısmı uzun bir sapın üstünde durur. Sarı/beyaz yaprakçıkları vardır. Aromatiktir. Alman papatyasını tercih edebilirsiniz; çünkü Roma papatyasından daha lezzetlidir.



M. chamomilla

Uyarı: Aşırı dozda kullanımı kusmaya neden olabilir.

Yetiştigi Yerler: Uludağ/Bursa.

Tıbbi Kullanımı: Çiçeğinden yapılan çay mükemmeldir. Sakinleştirici etkisi vardır. Çocuklarda kolik/bağırsak iltihabı tedavisinde kullanılır. Nezle ve astıma iyi gelir. Haricen egzama için kullanılır.

BEYAZ CİVANPERÇEMİ / BİNBİR YAPRAK

(*Achillea millefolium*)

Tanımı: Yerde olanı da yukarı doğru uzayanı da vardır. Yaprakları tüy gibidir. Beyaz ya da pembemsi çiçekleri vardır. Hoş kokuludur. Güneşli yerlerde yetişir.



Uyarı: Beyaz civanperçemi, zehirli baldırana benzer. Uzman danışmanınızda fayda vardır.

Yetiştigi Yerler: Doğu Anadolu, Gaziantep, Erzurum, Uludağ/Bursa, Balıkesir.

Tıbbi Kullanımı: Yaraların üzerine lapa olarak uygulanır. Çayı soğuk algınlığına iyi gelir. Kurutulmuş sarı yaprakları yaraları sarmak için bire birdir.

KIRMIZI DÜĞÜN ÇİÇEĞİ (*Commelina communis*)

Tanımı: Pek çok bahçede bulunur. Sapları büyürken kırılır. 1-2 cm. genişliğinde iki yaprağın ortasından çıkan ve Miki Fare'nin kulaklarına benzeyen mavi çiçekleri vardır.

Pişirene Önerileri: Bu güzel bitki çok geç çıkar. Genç yapraklar ve filizler salatalara eklenebilir. Bu bitkiden bahçemizde fazlasıyla bulundurabiliriz. Çiçeğin tamamı yenilir. Meyvesi olgunlaştığında, tohum kapsülü kırılğan bir hal alır. Yaz sonunda bile çiçek açar.



Tıbbi Kullanımı: Çin'de, yapraklarından çay yapıp boğaz ağrıları, idrar yolu enfeksiyonları, bağırsak enfeksiyonları ve dizanteri için kullanılır. Bu çay aynı zamanda ateş düşürme amaçlı da kullanılır. Çiçeklerinde "Isoflavones" ve "Phytosterol" vardır. Tohumlarında ise yağlı asitler ve gereksiz amino asitler bulunmaktadır.

Ormanlar

AMERİKAN CİĞEROTU

(*Hepatica americana*)

Tanımı: Uzun ömürlü bir bitkidir. Yaprakları uzun, tüylü bir saptan çıkar. Şekilleri üç loplu akciğer gibidir. Beyaz, mavi ve mor çiçek açar. İlk çiçekleri Mart veya Nisanda çıkar.



Uyarı: Ciğerotunun fazla miktarda tüketilmesi zehirleyici etki yaratır. Bunu kullanmadan önce bir uzmana danışın.

Tıbbi Kullanımı: Köklerinden ve yapraklarından alınan az bir miktar sindirimi kolaylaştırmak, böbrek rahatsızlıklarını gidermek, safra kesesi ve akciğer rahatsızlıkları için kullanılır.

KOKARCA LAHANASI

(*Symplocarpus foetidus*, *Lysichitum americanum*)



S. foetidus

Tanımı: Bu bitki, zarar gördüğünde kokarca gibi kokar. Yaprakları büyüktür ve çiçeği yapraklardan daha önce çıkar. Ormanlarda ve nemli yerlerde bulunur. Yenmez.

Uyarı: Kokarca lahanası zehirlidir ve içinde "Oxalate" vardır. Tazesinden çıkan özsuğu cilde zarar verebilir. Yalnızca uzmanlar bu bitkiyi koparmalıdır. Bu bitkiyi de kitaba koydum; çünkü ormanda sıklıkla karşınıza çıkabilecek bir bitkidir. Çarpıcı bir görüntüsü ve şaşırtıcı bir kokusu vardır. Adından size yenebilecek bir şeymiş gibi gelse de pişirme suyunu birçok kez değiştirmeniz gerekir. Botanikçilere göre bu bitki tektir: Üzerindeki karı eritecek kadar ısı yayar.

Tıbbi Kullanımı: Amerikanın yerlileri bu bitkinin köklerini bir ilaçmış gibi kullanırdı. İlk önce kökleri kurutulur. Bu kökler haşlandığında hafif bir uyuşturucu etki yaratır.



BATAKLİK NERGİSİ (*Caltha palustris*)

Tanımı: Geniş yapraklı, parlak sarı çiçekli bir bitkidir. Nemli yerlerde yetişir.

Uyarı: Bu bitkiyi, açlıktan ölme gibi riskiniz olmadıkça yemeyin.

Piştirme önerileri: Yaprakları baharda, çiçekleri açmadan önce yenebilir. Bu risklidir; çünkü birkaç kez suyu değiştirilerek pişirilmesi tavsiye edilir. Yaprakları çok acıdır ve zaman kaybetmeye değmez.

Tıbbi Kullanımı: Bağırsak yumuşatmak ve öksürüğü geçirmek için kullanılır. Kökleri ise soğuk algınlığında işe yarar.



HİNT ŞALGAMI (*Arisaema triphyllum*)

Tanımı: Üç adet oval, pürüzsüz yaprakçığı vardır. Çiçeği ise oldukça dikkat çekicidir. Hint şalgamı zengin topraklarda, genellikle ormanlarda ve gölgelik alanlarda bulunur.

Uyarı: Bu bitkiyi çiğ yemeyin. Kokarca lahanası gibi bu da zararlı maddeler içermektedir ve yemeden önce kurutulması iyi olur. Yine de yenmesi önerilmez. Dokunurken de dikkatli davranılmalıdır.

Pişirme Önerileri: Amerikanın yerlileri, bu bitkinin köklerini dilimleyip kurutur. Kurutulan bu kökler patates cipsi gibi kızartılıp yenabilir.

Tıbbi Kullanımı: Bu bitki öksürük, boğaz ağrısı gibi rahatsızlıkların tedavisinde kullanılır. Apse ve yaralara da iyi gelir.



MAYIS ELMASI (*Podophyllum peltatum*)

Tanımı: Büyük, şemsiye gibi yaprakları vardır. Yaprakları ile sarı/yeşil meyvesi arasında beyaz çiçeği açar. Bu bitkinin büyük bir bölümü zehirlidir. İki büyük yaprak, yaz ortasında yenen bir meyve verecek olan beyaz çiçeği korur.

Uyarı: Yenen meyvesi dışında bu bitki zehirlidir.

Pişirme Önerileri: Uzmanlara danışarak, meyvesini turtalara koymak üzere alabilirsiniz.

Tıbbi Kullanımı: İçinde bulunan bir maddenin akciğer kanserini önlediği söylenmektedir.

BEYAZ TRİLYUM

(*Trillium grandiflorum*)



Tanımı: Yeşil yaprakları da çiçeğinin yaprakları da üçer adettir. Pek çok türü vardır. Yaprakları ve mora bakan beyaz renkteki çiçekleri yenebilir; ancak benim damak zevkim için bu bitkiler yenemeyecek kadar güzel. Gölgede ve nemli yerlerde olurlar.

Tıbbi Kullanımı: Amerikanın yerlileri bu bitkiyi genellikle kulak ağrıları ve ciltte meydana gelen rahatsızlıklar için kullanmışlardır.

YABANİ PIRASA

(*Allium tricoccum*)

Tanımı: Yoğun bir soğan koku; uzun, geniş yaprakları olan ve doğrudan soğandan büyüyen bir bitkidir. Nemli yerlerde bulunur.



Piştirme Önerileri: Yaprakları, sapları ve yumruları yenebilir. Güveçte ve çorbada çok lezzetli olur. Ayrıca soya sosu, zeytin yağı ve bir miktar su ile sote edildiğinde de mükemmeldir.

Tıbbi Kullanımı: Soğuk algınlığıyla savaşmak için tonik olarak kullanılır. Yumrularının çiğ olarak yenmesinin kalp krizi geçirme riskini düşürdüğü söylenir. Tavuk suyuna çorba yapıldığında içine doğranması da griple savaşmada işe yarar.



KEMANBAŞ FÜJER (*Matteucian ve Ptereti*)

Tanımı: Füjerlerin ilk çıkan yapraklarıdır.

Uyarı: Bazıları mide kanserine neden olabilir. En iyisi bu bitkileri yememektir.

Piştirme Önerileri: Çiğ ya da

pişmiş olarak tüketilebilir. Ben sote olarak yemeyi seviyorum.

YABANİ ZENCEFİL (*Asarum canadense*)

Tanımı: Kökü zencefil gibi kokar. Kalp şeklinde iki adet yaprağı vardır. İlk yaprakları Mayıs'ta çıkar. Nemli yerlerde bulunur.



Piştirme Önerileri: Parçalanmış köklerini salatalara ekleyebilirsiniz. Kurutulduğunda aynı zencefil gibi kullanabilirsiniz. Daha lezzetli bir yiyecek hazırlamak için kökü yumuşayana kadar haşlayın ve üzerine akça ağaç şurubu dökün.

Tıbbi Kullanımı: Kökleri soğuk algınlığı ve grip tedavisinde kullanılır. Mikrop öldürücüdür.

YABANİ ANASON (*Myrrhis odorata*)

Tanımı: Kökünü kırarsanız kokusunun aynı anason gibi olduğunu görürsünüz. Parlak yeşil yaprakları ve küçük beyaz çiçekleri vardır.



Uyarı: Baldırana benzer.

Piştirme Önerileri: Pişirdiğiniz yeşil sebzeleri tatlandırmak için kökünü kullanabilirsiniz. Yaprakları salata olarak yenebilir.

Yetiştirildiği Yerler: Doğu Anadolu, Gümüşhane, Sivas, Egridir, Burdur, Kayseri.

Tıbbi Kullanımı: Yaprakları şeker hastaları tarafından yenebilir.

BEYAZ ÇİÇEKLİ KEKLİK ÜZÜMÜ (*Mitchella repens*)

Tanımı: Nemli bölgelerde, ağaç diplerinde bulunan küçük, oval yapraklı bir bitkidir. Yaz sonunda kırmızı renkte meyve verir.



Piştirme Önerileri: Meyveleri pek lezzetli değildir. Ayrıca çok küçüktürler.

Tıbbi Kullanımı: Bu bitkinin kurumuş yaprakları önceleri adet düzensizliklerini ve adet sancılarını gidermek için kullanılırdı. Ayrıca eklem ağrıları için de kullanılır.

KIZIL KEKLİK ÜZÜMÜ (*Gaultheria procumbens*)

Tanımı: Daima yeşildir. Uzun, oval yaprakları, aşağı sarkan beyaz çiçekleri vardır. Bu çiçeklerden, yenebilen bir meyve oluşur. Bu meyve yaz sonuna doğru iyice kızarır. Kış boyunca bulabilirsiniz.



Uyarı: Sürekli alınırsa yağı zehirler.

Piştirme Önerileri: Yaz meyveleriyle birlikte keklere ve turtalara ekleyebilirsiniz. Yapraklarından çay yapabilir ya da ferahlık vermesi için çiğneyebilirsiniz; ama sakın yutmayın.

Tıbbi Kullanımı: Yağını sürekli olarak tüketmeyin. Yapraklarından yapılan çay grip ve soğuk algınlığına iyi gelir.

KADEH ÇİÇEĞİ (*Lindera benzoin*)



Tanımı: Akarsu kıyılarında ya da sulak bölgelerde bulunur. Boyu 4,5 m.yi bulabilir. Birçok dalı vardır. Dallarını tırnağınızla kazıdığınızda baharatlı bir koku yayar. Yaprakları düz ve parlak yeşil renktedir. Çiçekleri küçük, sarı ve salkım şeklindedir. Salkımlardaki meyveler ortalarda daha yoğundur (zaman zaman futbol topu şeklinde) ve sonbaharda yeşil-

den kırmızıya döner. Çiçekleri yapraklardan daha önce, bahar aylarının başında çıkar.

Piştirme Önerileri: Ben bahar aylarında bu bitkinin ince dallarını toplayıp bir iple bağlarım. Sonra da pırasa, ısırgan, mantar ve karahindibayla birlikte bir tencereye atıp kaynatırım. Sapları kaynatılıp çay yapılabilir (tatlandırmak için bal kullanabilirsiniz). Yeni çıkmış yaprakları da aynı şekilde kullanabilirsiniz. Sonbaharda meyvelerini yiyecek kurutucusunda kurutabilirsiniz. Bu kuruyan meyveler çok sert olacağı için kahve değirmeninde çekip baharat karışımlarınıza ekleyebilirsiniz.

Tıbbi Kullanımı: Amerikanın yerlileri bu bitkinin kabuğundan yapılan çayı soğuk algınlığı, öksürük ve dizanteri tedavisinde kullanırlar. Bu çayla yapılan banyo romatizmaya iyi gelir. İnce dalları kaynatılarak yapılan çay ise adet ağrısı tedavisinde kullanılır.

YAPIŞKAN OTU/ ÇOBAN SÜZEĞİ (*Gallium aparine*)

Tanımı: İnce saplı, sekiz sarmal yapraklı ve küçük, beyaz çiçekler açan bir bitkidir. Ormanlarda, akarsu kenarlarında ve boş arazilerde bulunur.



Piştirme Önerileri: Yapişkan otu yaprakları bahar başında yaptığınız salatalarda kullanılabilir. Olgun yaprakları serttir ve o nedenle haşlanmaları gerekir. Yazın çıkan tohumları ise kavrulup kahveye karıştırılabilir. Hindibadan daha iyi olduğunu söyleyebilirim.

Tıbbi Kullanımı: İdrar söktürücüdür. Çayı, sedef hastalığı, ciltte kepeklenme ve egzama gibi deri hastalıklarının tedavisinde kullanılır. Bitkinin tamamından çıkarılan su, böbrek taşlarını düşürmede ve kanser tedavisinde kullanılır.



M. esculenta

KUZU GÖBEĞİ/ KUZU MANTARI (*Morchella esculenta*)

Tanımı: Kıvrımlı, gri ya da siyah renkte, beyne benzer bir görüntüsü vardır. Nisan ortasından Mayıs'a kadar pek çok ağaçlık alanda görülür. Kıvrımlı yapısı sayesinde kolayca ayırt edilebilir; ama yine de buna çok benzeyip de zehirli olanları da vardır.

Uyarı: Birçok mantar öldürücüdür. O nedenle yemeden önce mut-laka bir uzmandan yardım isteyin.

Yetiştigi Yerler: Batı Anadolu.

KURT MANTARI

(*Calvatea gigantea*)

Tanımı: Büyüklükleri basketbol topu kadar olabilir. Beyaz renktedir. Nemli topraklarda ve gölge alanlarda yetişir.



Olgunlaşmamış mantar

Uyarı: Yemeden önce emin olmak için mantarı kesin ve içinin sarı değil de tamamen beyaz olduğundan emin olun. İlk çıkan sapları içindeyse de yemeyin.

Piştirme Önerileri: Diğer yenen mantar türleri gibi pişirilebilir. Dilimlenmiş mantarı sebzelerle ve farklı soslarla pişirebilirsiniz. Bu mantar dilimleri ayrıca tereyağında da sote edilebilir.

SARI ÇİĞ ZAMBAĞI

(*Erythronium grandiflorum*)

Tanımı: Yaprakları sivri uçlu ve elips şeklindedir. Diplerine doğru daralırlar. Genellikle sarı renkte tek bir çiçek (bazen iki) açar. Yüksek çayırarda bulunur.

Uyarı: Kökü, "Polysaccaride Inulin" içermektedir. O nedenle yemeden önce mutlaka pişirilmelidir.



Piştirme Önerileri: Köke ulaşmak için oldukça fazla kazmanız gerekebilir. Amerikanın yerlileri bu yumru kökleri kamışlara ve sazlara sararak toprak çukurlarda pişirirlerdi. 10-12 saat kadar bu çukurlarda yakılan ateşte pişen yumru kökler oldukça lezzetlidir.

Tıbbi Kullanımı: Bu yumru köklerin şeker hastalarının işine yarayacağını düşünüyorum. (Japonya'da "Inulin" bakımından zengin

olan galabak kökleri diyabet tedavisinde kullanılmaktadır.)

BAHAR GÜZELİ (*Claytonia caroliniana*)

HİNT PATATESİ (*C.lanceolata*)

DAĞ PATATESİ (*C.tuberosa*)

Tanımı: Yaklaşık 18 cm. uzunluğunda, dar, sivri uçlu yaprakları olan; salkım halinde 1 cm.lik beyaz ya da pembe damarlı, 3-18 adet çiçek açan bir bitkidir. Bitkiler meşe palamudu kadar büyür ve yumru kökleri vardır. Bahar başında çiçek açar. Nemli yerlerde bulunur.



C. caroliniana

Piştirme Önerileri: Kahverengi kabuklu yumru kök yenebilir. Kabuğunu soyun; yıkayın ve çiğ ya da pişmiş olarak yiyin. Kızarmış sebzelerle ızgarada pişirmeyi de deneyebilirsiniz. Kökü zeytinyağına bulayın ve 8 dk. kahverengi bir renk alıncaya kadar pişirin. Çiçekleri yenebilir; ama pek tadı yoktur.

AMERİKAN GLEÇER ZAMBAĞI (*Erythronium americanum*)

Tanımı: Benekli, küçük, sarı çiçekleri vardır. Yenebilir soğanları nedeniyle çiğ zambakları ile aynı türdendir.

Piştirme Önerileri: Yeni çıkan yaprakları 10 dk. kadar haşlanıp yenebilir; ama tatları pek güzel değildir. Soğanı da uzun süre haşlandıktan sonra yenebilir. Bu bitkinin asıl güzelliği görünüşündedir.



Tıbbi Kullanımı: Kökünden yapılan çay ateş düşürmek için kullanılır. Parçalanmış yapraklarının da mide ülserine iyi geldiği söylenir.

MISIR ZAMBAĞI (*Clintonia borealis*, *C.uniflora*)

Tanımı: Yaprakları yapışkandır ve Gleçer zambağına benzemektedir.

Uyarı: Bu zambağı toplayacağınız yeri iyi bilin. Açmamış zambakları diğer yenmeyen bitkilerle karıştırabilirsiniz.

Piştirme Önerileri: Mısır zambağı yenabilir; ancak Gleçer zambağı gibi bunun da alt kısımlarını pişirmemek en iyisidir. Yeni çıkan yaprakları açmadan toplayın. Salatalara doğrayın; haşlayın ya da tereyağı, salsa ve soya sosuyla servis yapın.

Tıbbi Kullanımı: Amerikanın yerlileri bu bitkiyi yara lapası olarak kullanırlardı. Kökünden yapılan çay da sivrisinek kovucudur.

AMERİKAN GİNSENG (*Panax quinquefolium*)

Tanımı: Düz bir dalın üzerinden 2-3 sap çıkar ve her saptaki 5-11 yaprak oluşur. Bu bitkinin kökü Çin'de ödüllü bir iyileştirici bitkidir. Kilosu yaklaşık 600 \$'a satılır ve Amerika'da ticari amaçla üretilir.

Piştirme Önerileri: Çinliler bu kökü tavuk çorbasında kullanıyor. Ayrıca meyvelerini de yiyorlar. Kurumuş kökleri değirmende öğütülebilir.

Tıbbi Kullanımı: Bu bitkinin köklerinde en çok bulunan madde "Saponin"dir. Bazı "Saponin"ler kan basıncını düşürür; bazıları ise yükseltir. Bazıları kan şekerini yükseltir; bazıları da düşürür. Bu konuda daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Günümüzde bu bitkiden elde edilen "Saponin"ler laboratuvarlarda kemoterapide kullanılmak üzere inceleniyor.



AKŞAM ŞIFASI (*Oenothera biennis*)

Tanımı: Ömrü iki yıldır. Yaprakları sivri uçludur ve sarı çiçek açar. Akşam sefası ormanla sınırı olan tarlalarda bulunur.

Piştirme Önerileri: Çiçekleri, kökleri ve tohumları yenebilir. Çiçekleri yumurta akına batırıp, şekerin içinde yuvarlayın ve kızartın. Salatalara da koymayı deneyebilirsiniz.

Tıbbi Kullanımı: Bu bitkinin bazı kısımlarında Gamma Linolenik Asit (GLA) bulunmaktadır. GLA -henüz kanıtlanmamış olsa da- akne, alkolizm, obezite ve şizofreni tedavisinde kullanılan bir maddedir.

YER FINDIĞI

(*Apios americana*)

Tanımı: Sarmaşık gibi, bezelye benzeri bir bitkidir. Uzun kökünde pek çok yumru bulunur. Uzun kabukların içinde tohumları vardır. Yer fındıkları nemli ortamlarda, bataklık yakınlarında ve ormanlarda yetişir. Sonbaharda ya da ilkbaharda kopardığınız yerden bahçenize de kolayca ekebilirsiniz.



Piştirme Önerileri: Tohumları yenebilir. Mercimek gibi pişirebilirsiniz. Yer fındığının yumrularının %15'i proteindir.

SASSAFRAS

(*Sassafras albidum*)

Tanımı: Dalları, yaprakları ve kökleri kokulu olan küçük bir ağaçtır. Yaprakları genellikle iki ya da üç parçalıdır. Bu ana bitkiden pek çok sürgün de çıkmaktadır.



Uyarı: Sassafras yağı kanserojenik olabilir. Dikkatli kullanın.

Piştirme Önerileri: Kökü kaynatın. Bu suyu tatlandırıp için.

Tıbbi Kullanımı: Sassafras çayı idrar söktürücü olarak kullanılmaktadır. Yaprakları ve kabuklarını kaynatarak elde edeceğiniz çayı vücudunuza sürdürdüğünüzde sivrisinek kovucu özelliği vardır.



PAPAYA (*Asimina triloba*)

Tanımı: Akarsu kenarlarında ya da bazen diğer büyük ağaçların altında yetişen küçük bir ağaçtır. Uca doğru daralan büyük yaprakları vardır.

Piştirme Önerileri: Büyük meyvesi çiğ olarak yenebilir ya da çekirdekleri çıkarılıp puding gibi pişirilerek yoğurtla karıştırılabilir.

Tıbbi Kullanımı: Papayadan kansere karşı kullanılan bir madde elde edilmektedir.

YABANI ELMA, AHLAT (*Malus, Pyrus*)

Tanımı: Küçük ağaçlardır. Çiçekleri beyazdır ve meyveleri normal elmadan daha küçüktür. Bazı türlerin dikenleri vardır.

Piştirme Önerileri: Ekşidir. Şeker ya da balla pişirin. Böğürtlen ya da ahududu gibi küçük meyvelerle de tatlandırabilirsiniz.



Malus spp.

Yetiştirdiği Yerler: Artvin, Konya.

Tıbbi Kullanımı: Meyvesi soğuk algınlıklarında pişirilip yenebilir.

MEŞE AĞACI ve MEŞE PALAMUDU (*Quercus*)

Tanımı: Dünya çapında pek çok türü olan bir ağaçtır. Not: Bu türleri ayırt etmek için yapacağınız en iyi şey, bu ağaçların isimleriyle sergilendikleri yerleri ziyaret etmektir.



Q
Q. alba

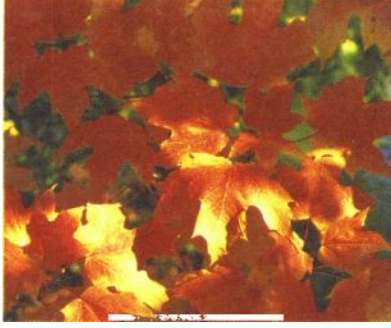
Piştirme Önerileri: Bütün meşe palamutları bir gece suda bekletildikten sonra acı tatları gider ve yenebilecek hale gelirler. Amerikanın yerlileri, bu meşe palamutlarını toplayıp kabuklarını kırıyorlar ve içlerini bez torbalarla akarsuya koyup bir ya da iki gün acılıklarının gitmesi için orada bekletiyorlardı. Daha pratik yolu ise meşe palamutlarını suda ezmektir. Her fincan meşe palamudu için birer fincan su ekleyerek çırpın. Ardından bu karışımı bir tülbendin içine koyarak acı suyunu akıtın. Ben püre haline getirilmiş meşe palamudunu domates soslu, fırında patatesle çok seviyorum.



Tıbbi Kullanımı: Beyaz meşe ağacının kabuğunda bol miktarda tanen bulunmaktadır. Bu, kabuğu acı yapar; ama aynı zamanda da mikrop öldürücüdür. Amerikanın yerlileri bu ağacın kabuklarından yaptıkları çayı ağız içi yaraların, yanıkların ve sıyrıkların tedavisinde kullanıyorlardı. Pek çok insan bu kabuğun her derde deva olduğunu söylüyor. Hatta doğumdan sonra

bebeğin göbek bağı kesildiğinde, bu bölgeyi bile o çayla temizleyenler vardır. Kırmızı meşe ağacının kabuğu ise ishal tedavisinde kullanılır. Bu tedavide de taninler büyük rol oynuyor.

ŞEKER AKÇA AĞACI (*Acer saccharum*)
KIRMIZI AKÇA AĞAÇ (*A. rubrum*)
BÜYÜK YAPRAKLI AKÇA AĞAÇ
(*A. macrophyllum*)



A. saccharum

Tanımı: Üç parçalı yaprakları Kanada'nın ulusal amblemine benzemektedir. Kabuğu pürüzlü değildir. Tohumları helikopter pervanesi şeklindedir ve buna göre uçarlar.

Piştirme Önerileri: Tohumları yenebilir; ancak tadı pek güzel değildir. Tohumu helikopter pervanesi şeklindeki yapraklardan ayırın ve yağsız tavada pişirerek yiyin.

Tıbbi Kullanımı: Akça ağaç şurubu glikoz bakımından zengin olduğundan pek çok durumda şeker yerine kullanılabilir. Ayrıca içinde birçok yararlı mineral vardır. Akça ağaç şurubu geleneksel olarak, öksürük şuruplarını tatlandırmak için kullanılır. Henüz olgunlaşmamış olanının özsuğu mineral bakımından zengin bir tonik olarak kullanılabilir.



A. Rubrum

Akça Ağaç Özsuğu Musluğu

Kış ve bahar özsularından yapılan akça ağaç şekeri ve akça ağaç şurubu bu ağaçların en önemli parçalarıdır. Bu musluğu nereden alabileceğinizi öğrenmek için en yakınınızdaki şeker fabrikasına danışın.

Bir destek ve 1cm.lik bir keski ile sert bir yere değene kadar ağacın kabuğunu delin. Etrafını dikkatlice temizledikten sonra musluğu yerleştirmek için çekiç kullanın. 25 cm. daha az genişliği olan ağaçlar için yalnızca bir musluk kullanın. Daha büyük ağaçlar için iki ya da üç musluk kullanabilirsiniz. Özsuğu toplamak için kapaklı bir kova kullanın. Şurubu ateşin üzerinde kaynatmak istiyorsanız, odunlarınızın tamamen kuru olduğundan emin olun. Aksi takdirde, yanan odun şurubunuza çok kötü bir koku verecektir. Ben bu şurubu kaynatırken üç farklı tava kullanıyorum ve pişirme esnasında şekerli suyu tavadan tavaya aktarıyorum. Bir numaralı tavaya ağaçtan aldığım taze özsuğunu koyuyorum. İkinci tavaya ilk tavadan arta kalan suyu koyuyorum. Üçüncü tavaya ise ikinci tavadan arta kalan suyu koyuyorum. Doğal olarak üçüncü tavada en yoğun, en zengin sıvı oluyor. O nedenle üçüncü tavadaki suyu, kaşığa yapışacak kıvama gelene kadar kaynatıyorum.

Özsu en iyi, dondurucu bir gecenin ardından gelen güneşli bir günde akar.

Daha başka birçok ağaca içindeki özsuğunu almak için musluk takılabilir. Örneğin: siyah ceviz, beyaz, siyah ve sarı huş ağacı. Şaraplık üzümlerin saplarına da mineral bakımından zengin bir özsu elde etmek için musluk takılabilir.

Dağlar, Ovalar, ölller ve Sahiller

Bu bölümde, sadece belli bölgelerde yetişen ve yenebilen yabancı bitkilerden bahsedeceğim. Amerika ve Kanada'nın kendilerine özgü bir bitki yaşamı vardır ve burada yetişen bitkiler başka hiçbir yerde bulunmaz. Dağlarda, ölllerde, ovalarda ve sahillerde gezerken bu özel bölge için de ayrı bir "yenebilir bitkiler kitabı" taşısanız iyi olur.

DAĞLAR, OVALAR VE ÇÖLLER

JOJOBA (*Simmondsia californica*)

Tanımı: Çalı görünümündedir. Çekirdek kapsülleri sonbahar başında çıkar. Yağlıdır. Çekirdekleri ikolata rengindedir.

Piştirme Önerileri: Çekirdekleri iğ ya da pişmiş olarak yenebilir. Kavrulmuş çekirdekleri pişmiş yumurta sarılarıyla hamur haline gelene kadar karıştırın. Şeker, süt ve su karışımına bunu da katarak pişirin. İçine 1-2 damla vanilya esansı ekleyerek sıcak olarak için.

Tıbbi Kullanım: Amerikanın yerlileri bu bitkinin yağını saçları uzatmak, kanseri ve böbrek rahatsızlıklarını tedavi etmek için kullanırlar. Ayrıca kusturucu olarak kullanıldığı da söylenir.

MADENCİ MARULU (*Montia perfoliata*)

Tanımı: Tabak şeklinde yaprakları ve küçük, beyaz çiçekleri vardır. Nemli ve gölge yerlerde bulunur.

Piştirme Önerileri: Karahindiba yaprakları gibi pişirebilir ya da saplarıyla yapraklarını çiğ olarak yiyebilirsiniz. Sirkeli salata sosuyla oldukça lezzetli olur.

KATRAN YONCASI (*Psoralea esculenta*)

Tanımı: Bozkırların kısa boylu, tüylü bitkileridir. Uzun saplı, beş parçalı yaprakları vardır. Çiçekleri çok sayıda ve mavidir. Yenen kısmı 3-5 cm.lik yumru köküdür.

Piştirme Önerileri: Çiğ olarak da yiyebilirsiniz; zeytinyağı ve limon soslu salatanın içine dilimleyerek de koyabilirsiniz. Kökleri kurutulup saklanabilir. Kurumuş kökleri çorbalara ve yahnilere ekleyin.

Tıbbi kullanımı: Nişasta bakımından zengindir. Bu bitkinin bazı türleri kanser tedavisinde kullanılır.

DİKENLİ ARMUT, FRENK İNCİRİ (*Opuntia*)

Tanımı: Çöl ve bozkır kaktüsüdür. Kumlu toprakta yetişir. Dikenlidir. Armut şeklinde; ama yassıdır. Meyvesi de armut şeklindedir. Sarı çiçekleri Martta ve Nisan'da açar.



Uyarı: *Dikenli armudun pek çok türünün çiçeklerini yemiş olsam da, Meksikalıların Del Rio, Texas'ta bunu yediklerini gördüm; ancak benim güvenli olduklarına dair hiçbir bilgim yok. Bunun çiçeklerinin yenebilir olduğunu öğrensem bile yiyecek olarak önermem.*

Piştirme önerileri: Toplarken dikkatli olun ve eldiven giyin. Dikenlerini kopartın ya da yakın. Yapraklarını dilimleyip pişirin. Olmuş meyvesinden marmelat yapılır. Çiçeklerini de yiyebilirsiniz.

Yetiştigi Yerler: Güney ve Güneybatı Anadolu, Antalya, Mersin.

Tıbbi Kullanımı: Yapağı ikiye kesildiğinde yaraların üzerine mükemmel bir kompres olur. Amerikanın yerlileri bu kompresi yılan, akrep ve örümcek sokmalarında sıklıkla kullanırlardı.

Dağlar, Ovalar, Çöller ve Sahiller

ÇETİ (*Prosopis juliflora*, *P. pubescens*)

Tanımı: Çalılık bir ağaçtır. Tüy gibi yaprakları vardır. Tohum kabukları yeşil bezelye kabuklarına benzer.

Uyarı: Egzamaya sebep olabilir.

Piştirme Önerileri: Dalları et pişirmek ve eti lezzetlendirmek için kullanılır. Tohum kabukları yenilir. Suludur ve olgunlaştıklarında tatlanırlar.

Yetiştigi Yerler: İçel.

Tıbbi Kullanımı: Amerikanın yerlileri bu bitkiyle şeker hastalarını tedavi ederler.



P. pubescens



AĞU, SABIRLIK (*Agave*)

Tanımı: Uzun, kılıç benzeri yaprakları olan ve sarı çiçek açan bir bitkidir.

Piştirme önerileri: Bitkinin tomurcukları kesilebilir. Bütün tomurcukları çıkar çıkmaz kesin. Yapraklarını ve çiçek uçlarını budayın. Etrafını taşlarla çevirdiğiniz bir çukurun içine ateş yakın. Tomurcukları sıcak taş ve küllerle örtüp gömün. 10-12 saat sonra çukurun ağzını açıp tomurcukları dışarı çıkarın.

Simsiyah olan dış yüzeylerini kötü tattan kurtarmak için kazıyın. Not: Bu tarifi doğru uygulamak için birine danışmanız gerekebilir.

Yetiştigi Yerler: Ağırdağı/Maraş, Dört Yol, Tirebolu, Şebinkarahisar.

Tıbbi Kullanımı: Bitkinin meyvesinden geleneksel bir içki yapılır. Ağunun özsuyu derin kesikleri tedavi etmek için kullanılır.

GELGİT ALANLARI

Neredeyse denizden çıkan tüm otlar güvenle tüketilebilir. Yalnızca kaçınılması gereken iki önemli unsur vardır: Berbat tatlı Lyngbya ve derin sularda bulunan sülfürik asit deposu Desmarestia.

Bu sınırlı türler içinden seçiminizi yapabilirsiniz.

LAMINARIA YOSUNU (*Laminaria*)

Tanımı: Kahverengi bir deniz otudur ve 100 fite kadar uzayabilir. Büyük, uzun yaprakları vardır. Sapları insan bileği kalınlığında olabilir ve balon şeklindeki dip kısımları onların suyun içinde dimdik durmalarını sağlar. Bu bitki fırtınalardan sonra genellikle kopar. Not: Bahçıvanlar bu bitkilerin hepsini organik bahçelerinde yetiştirmek istiyorlar. 90'dan fazla çeşidiyle su yosunları, organik bahçeler için vazgeçilmezdir. Lif yönünden de zengindir. İnsan vücudunun ihtiyaç duyduğu minerallerin büyük bölümünü karşılar.



Piştirme Önerileri: Bitkiyi temiz suyla yıkayın. İyice yumuşayana kadar limon suyunda ya da üzüm sirkesinde bekletin. Güneşte kurutun. Kuruttuktan sonra kabuğunu soyun. Kalın, beyaz göbek kısmı doğranabilir ya da öğütülebilir. Çorba ve yahnilerde çok lezzetli olur. Doğradığınız kısımları daha sonra kullanmak üzere saklayabilirsiniz. Su otlarının bir kısmını arabamın rüzgârlığına serip kuruturum.

Tıbbi Kullanımı: Tavuklar bu bitkiyle beslendiklerinde yumurtalarının sarıların rengini artırır. İyi bir iyot kaynağıdır. Laminaria yosunu tuzu, kas kramplarını önler.

PORPHYRA (*Porphyra*)

Tanımı: Rengi zamanla gül pembesinden kahverengiye döner. Saten parlaklığında, ince, elastik yaprakları vardır. Neredeyse %36'sı proteindir. İyot, A ve C vitaminleri bakımından zengindir.

Piştirme Önerileri: Baharın sonlarında toplanır. Güneşte kurutun ve kavanozlarda ya da plastik kutularda saklayın. Soya sosuyla tatlandırarak yiyebilirsiniz. Kurularını çorba ya da yahnilerde kullanabilirsiniz.

Tıbbi Kullanımı: Kandaki kolesterol seviyesini düşürür (henüz kanıtlanmamıştır).

ALARIA YOSUNU (*Alaria marginata*)

Tanımı: 6 fit kadar uzayabilir. Açık kahverengiyle yeşil arası bir renktir. Sapları kısadır. Toplarken sporophyllshn kesmeyin. Böylelikle bitkinizin ömrünün uzun olmasını sağlamış olursunuz. İçinde pek çok gerekli element vardır. Pantotenik asit, C ve B vitamini kaynağıdır.

Piştirme Önerileri: Kurutun. Suyla tazeymiş gibi kullanılabilirler. Alaria yapraklarını pirinç ya da etin etrafına sararak güveçte pişirin. Mantar çorbasına eklediğinizde de çok lezzetli olur; ama en iyisi tavuk çorbası ve yahnilerdir.

BAĞA YAPRAĞI, YILAN DİLİ (*Plantago maritima*)

Tanımı: Uzun, dar ve mızrak şekilli yaprakları vardır. Yapraklarında belirgin damarlar vardır. Görünüşü başka bahçe bitkilerini andırabilir.



bir tarafları düz, diğer tarafları ise yuvarlaktır. Yılan dilinin damarları belirgindir ve yaprakları daha yassıdır. Eğer yılan dilini uzayıp yönünün aksine keserseniz "V" şeklinde olduğunu görürsünüz. Bu şekilde benzerlerinden ayırabilirsiniz. Yabani Bitkileri Toplama Kuralları No. 1'i unutmayın! Bir bitkiyi yemeden önce onun büyüdüğünü izlemek iyi bir fikirdir. Bu oldukça işe yarar; çünkü pek çok bitki topraktan yeni çıktıktan anda, yani körpe oldukları zaman lezzetlidir; ama böyleyken tanınmaları da güçtür. Yıl boyunca büyümelerini gözlemlerseniz ne aradığınızı ve onu nerede bulacağınızı bilirsiniz.

Piştirme Önerileri: Tuzludur ve mineral bakımından zengindir. Taze ve çiğken yiyebilirsiniz. Somon balığının içini doldurmakta da kullanabilirsiniz. Özenle kesilmiş dilimleri zeytinyağı ve suyla sote edin. Ardından bu karışımı güzelce yıkanmış balığın içine doldurun ve balığı pişirin.

Yetiştigi Yerler: Pasinler/Erzurum.

Tıbbi Kullanımı: Taze yaprakları ve taze suyu antimikrobiktir. Amerikanın yerlileri bu bitkiyi çiğneyip yaraların üzerine uygulardı. Almanya'da ise bu bitki, balla birlikte 20 dk. pişirilir ve mide ülseri için kullanılır.

DENİZ BEZELYESİ (*Lathyrus japonicus*)

Tanımı: Deniz kıyılarında yetişir. Bezelye türlerinin diğerlerinde olduğu gibi yaprakları vardır. Meyvesi bezelye gibidir ve yaklaşık 7 cm. boyundadır.

Uyarı: Bezelye türlerinin birçoğu zehirli olabilir. Neyi topladığınızdan emin olun ve yalnızca küçük miktarlarda tadına bakın.

Piştirme önerileri: Amerikanın yerlileri bu bitkinin yağını, somon balığını pişirirken kullanırdı. Yeni sürgünler haşlanabilir ya da kızartılabilir. Çiçek açtıktan sonra yeni çıkan bezelye kabukları bütün olarak pişirilebilir.

Tıbbi Kullanımı: Çinliler bu yabani bitkiyi idrar yolları ve bağırsak rahatsızlıklarını tedavi etmek için kullanır.

Dağlar, Ovalar, Çöller ve Sahiller

61

Trekking, rafting, dağ tırmanışı, yamaç paraşütü ve kamping gibi doğa sporlarıyla uğraşanlar, dilerlerse "Bitki Avcısı/Bitki Toplayıcısı" da olabilirler. İşte bazı bölgelerde avlanabilecek değerli bitkilerden seçtiklerimiz:

BELGRAD ORMANLARI/İSTANBUL

Acı Çiğdem, Dulaptalotu/Defne, Yüksükotu, Sultan Zambağı, Yabani Kırım Güllü, Nergis...

ULUDAĞ/BURSA

Kuzukulağı/Labada, Yabani Sarmısak, Arıkovanı, Kekik türleri

MANİSA DAĞI (1510 m.)

Zambak, Lale, Kardelen, Çiğdem

NİF DAĞI/KEMALPAŞA-İZMİR

Kardelen, Acı Çiğdem

BORNOVA-İKİZGÜL ÜSTÜ-KURUTEPE

Geyik Lalesi, Süsen/Yabancı Eğirotu

MARMARİS

Cin Haşhaşı

MUĞLA-FETHİYE/BABADAĞ GEÇİDİ

Tavuk Çiçeği

DÜZCE-ZONGULDAK-AKÇAABAT-ARDAHAN YAYLALARI

Andızotu

ARTVİN-ARDAHAN

Kurtboğan/Yalnızçam Geçidi (2350 m./Şavsat-Ardahan arası)

Kara Hurma/Ardanuç-Ardahan arası (2350 m.-Bilbilen Yaylası)

Acı Çiğdem

HONAZ DAĞI/DENİZLİ 2517 M.

Mavi Çiğdem, Eğirotu, Taşlıca Lalesi

DEMRE/ANTALYA

Aloevera (Sarısabır)

TARSUS

Çalı Kızılıcı

TERMESSUS/ANTALYA

Güz

Çiğdemi

ANTALYA

Keçiboynuzu, Kaynanadili/Frenk İnciri, Ayı Fındığı, Yoğurt Çiçeği/Akseki-

Çaltı, Adamotu

SİLİFKE

Çiğdem

TOROS DAĞLARI

Eğirotu, Adamotu, Akbaldır, Çiğdem

AĞRI DAĞI

Huşağacı, Yabani Sarımsak, Dulaptalotu, Yabani Pırasa, Centiyane,

Dedegölü, Boncukotu, Çuhaçiçeği, kekik türleri...

SÜPHAN DAĞI

Şamgülü, Miskgülü, Yediveren, Acı Çehre, Çal Nevruzu, Işgın, Lale, Akbaldır, Akyıldız...

GÜZELSU GEÇİDİ/Hoşah-Güzelsu ik Başkale arasında 2770 m.

Dağ Sümbülü, Kurtboğan, Ağlayangelln, Çalı Nevruzu, Lale...

ERCİYES DAĞI/TEKİR YAYLASI -2150 m.

Boz Geven, Yalancı Eğir (Ali Dağı-1600 m.)

MUNZUR DAĞI

Yabani Sarmısak, Kar Sümbülü, Gelincik

PALANDÖKEN DAĞI/ERZURUM

Iğdasor Çirişi, Işgın, Evelik, Kazayağı, Deli Banotu, Koşgoz, Çaşır

TAHİR DAĞI

Kefe Lalesi

KOP DAĞI GEÇİDİ (2300 m.)

Muş Lalesi, Yabani Sarmısak

SİVAS

Karagöz, Kobuk, Mor Çiçek, Kasnı, Yemlik

ŞAŞAT-ARDAHAN ARASI

Kurtboğan/İtboğan

ESPIYE/GİRESUN

Has Zambak

SÜRMENE/TRABZON

Kurtboğan/İtboğan

BİLBİLİN YAYLASI/ARTVİN

Kurtboğan/İtboğan

HAMSİKÖY/TRABZON (Zigana Dağları)

Kurtboğan/İtboğan

İNEBOLU-KASTAMONU

Şalba, ispit, Kanlıca Mantarı

AKDAĞ (Amasya-Ladik arasında 2000 m.)

Kardelen, Osmanlı Lalesi, Çiğdem, Kılıçotu

ZİGANA DAĞI

Kökner, Ladin, Kurtboğan/İtboğan, Güzelavratotu, Acı Çiğdem, Deli Salep, Laz Çiğdemi, Buhurotu, Anzer Çayı, Zambak, Kurtayağı, Ağlayan Gelin

RİZE-İKİZDERE ANZER

Beyaz Komalı, Çingirakotu, Gelincik, Anzer Çayı, Dulavratotu, Kuzukulağı

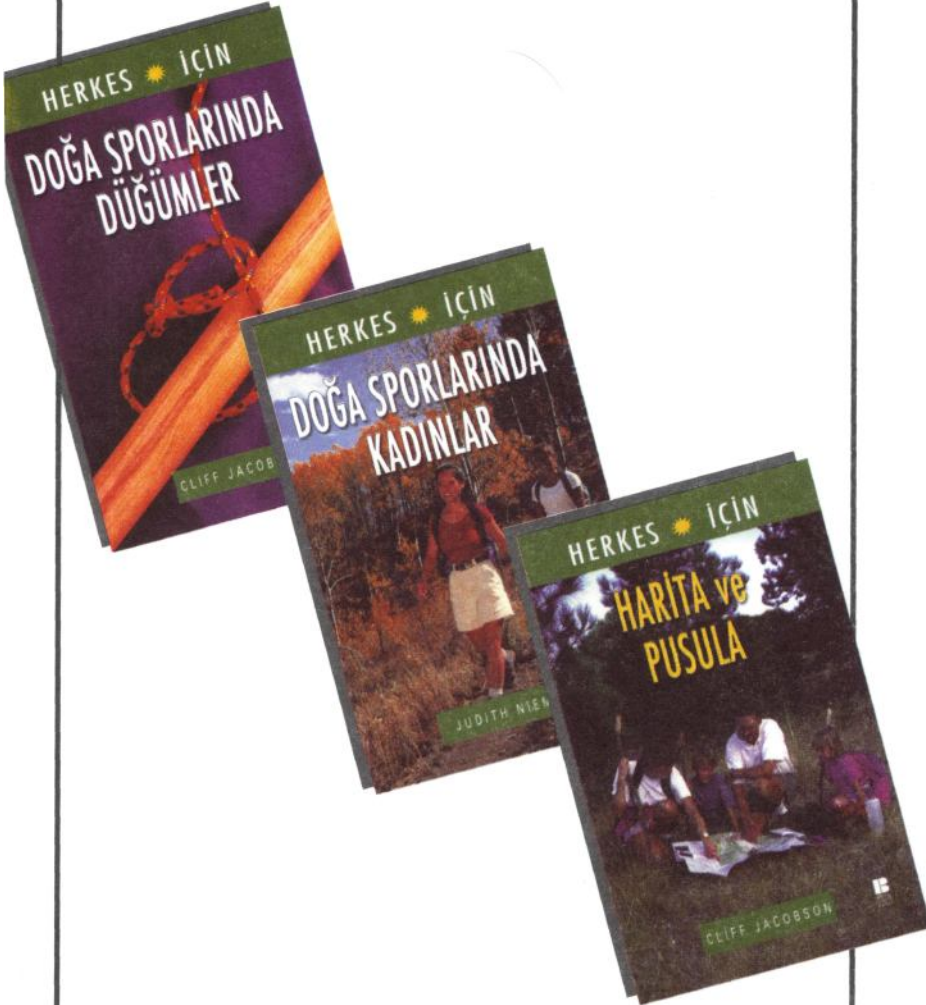
Av. Ayhan Yalçın
(Araştırmacı Yazar)

İndeks

Acı ısırgan: 30
Ağaç çileği: 17
Ağu/Sabırlık: 58
Ahududu/Horozgözü: 11
Alaria Yosunu: 60
Alıç: 28
Amerikan ciğer otu: 40
Amerikan Ginseng: 50
Amerikan Gleçer zambağı: 49
Amerikan mürveri/Mürver meyvesi/Ayı otu/Güzelavrat otu: 8
Bağa yaprağı/Yılan yastığı: 21
Bahar güzeli/Hint patatesi/Dağ patatesi: 49
Bataklık nergisi: 41
Bektaşî üzümü/Kuş üzümü/Frenk üzümü/İt üzümü: 13
Bergamut: 27
Beyaz civanperçemi/Binbir yaprak: 38
Beyaz çiçekli keklik üzümü: 45
Beyaz trilyum: 43
Biberotu: 23
Böğürtlen: 11
Çayır dutu: 36
Çeti: 58
Çilek: 10
Çoban üzümü/Çay üzümü: 12
Deniz bezelyesi: 61
Dikenli armut/Frenk inciri: 57
Dikenli marul: 35
Dut: 13
Eşek kulağı/Kafes otu/Karakafes: 37
Galabak/Dulavrat otu: 27
Geyikboynuzu sumağı: 15
Güveyfeneri/Fener bitkisi/Yabani biber/Kandil otu: 34
Havuç/Kraliçe Anne'in Danteli: 26
Hayıt/Beş parmak otu: 25
Hindiba: 29
Hint şalgamı: 42
Jojoba: 56
Kadeh çiçeği: 46
Kamış: 1
Kamış Otu/Beyaz Kamış/Süpürge Kamışı: 4
Karahindiba: 18
Katrân yoncası: 57
Keklik üzümü: 16
Kemanbaş fûjer: 44
Kırmızı düğün çiçeği: 39

Kızıl keklik üzümü: 45
Kokarca lahanası: 40
Kokulu su zambağı: 6
Kudüs enginarı: 29
Kurt mantarı
Kuş otu: 19
Kuzu göbeği/Kuzu mantarı: 47
Kuzukulağı: 32
Labada/Sığır kuyruğu/Yabani Pazı/Ravend: 24
Laminaria Yosunu: 59
Lavanta nanesi: 37
Madenci marulu: 56
Mayıs elması: 42
Menekşe: 20
Meşe ağacı/Meşe palamudu: 53
Mısır zambağı: 50
Papaya: 52
Porphyra: 60
Sarı papatya/Öküzgözü: 38
Su dikenii/Köygöçüren: 21
Pickerel otu: 7
Sarı çığ zambağı: 48
Sarı nilüfer/Deve tabanı: 6
Sarı yonca/Bahçe yoncası: 31
Sassafras: 51
Sığır kuyruğu: 31
Siyah söğüt/Ak söğüt: 30
Su mercimeği: 4
Su oku: 7
Su teresi/Kerdeme: 3
Sütleyen: 33
Şeker akça ağacı/Kırmızı akça ağacı/Büyük yapraklı akça ağaç: 54
Şekerci boyası: 23
Teke sakalı: 35
Tel pancarı: 22
Telgraf çiçeği: 36
Yabani anason: 44
Yabani böğürtlen: 17
Yabani gül/Kuşburnu/ Gül elması: 8
Yabani elma/Ahlat: 52
Yabani kuşkonmaz/Tilkişen: 23
Yabani pırasa: 43
Yabani pirinç: 5
Yabani sarımsak: 32
Yabani üzüm: 14
Yabani zencefil: 44
Yapışkan otu/Çoban süzeği: 47
Yer fıncığı: 51
Yer sarmaşığı: 22
Yılan dili: 60
Zambak/Süsen: 33

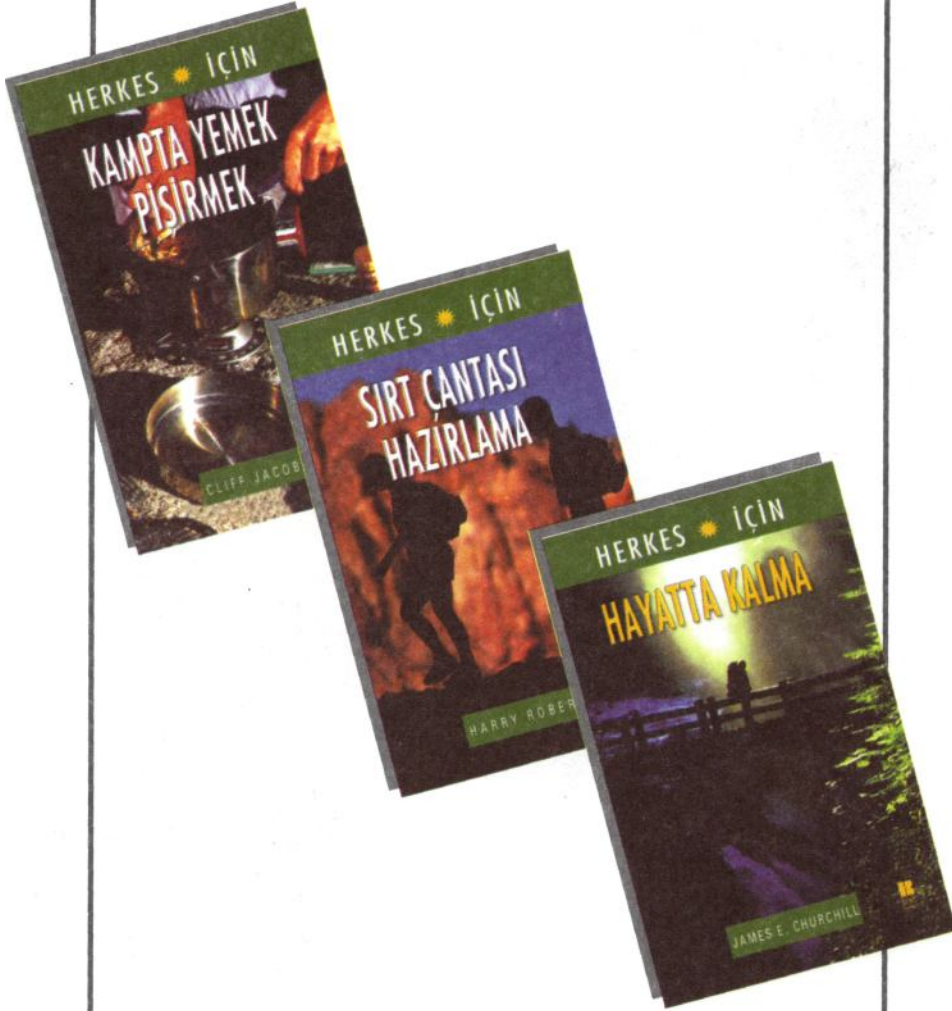
Serinin Diğer Kitapları



www.bilgeyayincilik.com



www.bilgeyayincilik.com



www.bilgeyayincilik.com

BİLGE KÜLTÜR SANAT YAYIN LİSTESİ

ROMAN

ARTIK AĞLAMA / J. FIELDING
DERİN UÇURUM / T. D. RUNN
HASAT / T. GERRITSEN
AJAN / S. WOODS
KAÇINILMAZ SON / E. ADLER
EKSİK PARÇALAR / J. FIELDING
DENİZDEN GELEN ÖLÜ / S. WOODS
YANLIŞ ADRES / J. HELLER
YÖRÜNGE / T. GERRITSEN
KIRIK TESTİ / K. ROSS
KALP HIRSIZI / J. GARWOOD
ATEŞ GEÇİTLERİ / S. PRESSFIELD
SESSİZLİĞİN ÖTESİNDE / T. ALLBEURY
KARANLIK SURET / M. DRABBLE
EINSTEIN'IN BEYNİ / M. PATERNITI
AKŞAM YEMEĞİ / A. DAVIS
BEETHOVEN'İN SAÇI / R. MARTIN
SAVAŞ DALGALARI / S. PRESSFIELD
ORKİDE SAHİLİ / S. WOODS
İNGİLİZ YOLCULARI / M. KNEALE
THEODOROS / C. HARRIS
ŞANGAY BEBEĞİ / W. HUI
İNCİ KÜPELİ KIZ / T. CHEVALIER
GÖLGELER KİTABI / N. GOKHALE
MÜZİK ŞEYTANI / K. ROSS
MİSTİK IRMAK / D. LEHANE
SİRÇA SARAY / A. GHOSH
HUKUK VE KADIN / W. COLLINS
KIRMIZI ÇADIR / A. DIAMANT
SIRDAŞ / A. DIAMANT
AYTAŞI / W. COLLINS
TAKİP / S. WOODS
MUHTEŞEM GATSBY / F. S. FITZGERALD

ÖYKÜ

ÖYKÜ SANDIĞI / J. P. HEBEL
MÖSYÖ İBRAHİM VE KUR'AN'IN ÇİÇEKLERİ / E. E. SCHMITT
OSCAR VE PEMBELİ MELEĞİ / E. E. SCHMITT
MİLAREPA / E. E. SCHMITT

YAŞANTI

GÖKKUŞAĞI TANRIÇASI AĞLADIĞINDA / C. M. BRAINARD EŞCİNSEL
BİR RAHİBİN İTİRAFLARI / M. POLITI
ÇÖL ÇİÇEĞİ / W. DIRIE
KAPI BEKÇİSİ / T. EAGLETON

DOĞA SPORLARI DİZİSİ

DAĞCILIK / J. MOYNIER
YENEİLİR YABANİ BİTKİLER VE YARARLI OTLAR / J. MEUN-
INCK
DOĞA SPORLARINDA DÜĞÜMLER / C. JACOBSON
KAMPTA YEMEK PİŞİRMEK / C. JACOBSON
KAMPÇILIK / C. JACOBSON
HAYATTA KALMA / J. CHURCHILL
SIRT ÇANTASI HAZIRLAMA / H. ROBERTS
KAMPÇILIKTA İLK YARDIM / W. W. FORGEY
HARİTA VE PUSULA / C. JACOBSON
DOĞA SPORLARINDA KADINLAR / J. NIEMI

ABDULLAH ZİYA KOZANOĞLU

ATLI HAN
GÜLTEKİN
KIZILTUĞ
MALKOÇOĞLU
SAVCI BEY
SARI BENİZLİ ADAM
FATİH FENERİ
HİLAL VE HAÇ

ÇOCUK ROMANLARI

TÜRK İKİZLERİ / C. UÇUK
GÜMÜŞ KANAT / C. UÇUK
ALIN TERİ / C. UÇUK
DOĞANIN ARMAĞANI / C. UÇUK
SUMRU KIZ / C. UÇUK
MAVİ OK / C. UÇUK
DÜĞÜM DÜĞÜM ÜSTÜNE / C. UÇUK
MAVİ DERİNLİKLERDEKİ SIR / C. UÇUK
SİHİRLİ RÜZGAR ÇANI / C. UÇUK

ÇOCUK ÖYKÜLERİ

FADİŞ, BEDİŞ, EDİŞ 1.2.3.4.5. / C. UÇUK KÜÇÜK
ÇOBAN ALİM KIZI 2. 3. / C. UÇUK

UZAYDAKİ MAVİ BİLYE DİZİSİ

SIRLI SARAY / C. UÇUK
DOĞA SAVAŞÇILARI / C. UÇUK
UÇAN SU / C. UÇUK
DÜNYAMIZ TEHLİKEDE / C. UÇUK
YERALTINDAKİ DOSTLAR / C. UÇUK
MADENCİ CEMAL DEDE / C. UÇUK
ÖZLENEN DOSTLUK / C. UÇUK
MUTLULUK YAĞMURLARI / C. UÇUK
YEŞİL CENNETE DOĞRU / C. UÇUK

DÜNYA ÇOCUK KLÂSİKLERİ

ÖYKÜLER / E. A. POE
HAYALET ÖYKÜLERİ / ANONİM
IVANHOE / SIR W. SCOTT
DR. JEKYLL VE MR. HYDE / R. L. STEVENS
BÜYÜK UMUTLAR / C. DICKENS
SILAS MARNER / G. ELIOT
OLIVER TWIST / C. DICKENS
JANE EYRE / C. BRONTE
BASKERVILLE'RİN KÖPEĞİ / SIR A. C. DOYLE
UĞULTULU TEPELER / E. BRONTE
VAHŞİ DÜNYANIN ÇAĞRISI / J. K. JEROME
KAYIKTA ÜÇ ADAM / J. K. JEROME
OTUZDOKUZ BASAMAK / J. BUCHAN
ZENDA MAHKÛMU / A. HOPE



Bütün o kocaman kitapları bir kenara atın!

“Herkes İçin” serisi, sırt çantası ya da botlar gibi, pek çok insanın kamp hayatının vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Bu kitaplar, yılların deneyimini hem ucuz, hem de rahat taşınabilir bir şekilde sizlere sunuyor. Yapmak istediğiniz şey, bir geziye çıkmak ya da bu konular hakkında bilgi sahibi olmaksa, “Herkes İçin” kitapları size bilmek istediğiniz her şeyi öğretecek.

HERKES * İÇİN: Yenebilir Yabani Bitkiler ve Yararlı Otlar

Öğrenin;

- * en besleyici ve yararlı 100'den fazla bitkiyi
taniyip toplamayı
- * bu bitkileri kullanarak lezzetli yemekler hazırlamayı
- * zehirli olmayanları, kendilerine çok benzeyen
zehirli olanlardan ayırmayı
- * öğünlerinize bu bitkileri dahil ederek sağlığınıza korumayı

Biyolog olan Jim Meuninek, Kuzey Amerika, Avrupa, Orta Amerika, Japonya ve Çin'de otuz yıldan fazladır bitkiler üzerine araştırma ve rehberlik yapmaktadır. Jim ayrıca “Media Methods”un da başkanıdır. Şu anda Michigan'da yaşamaktadır.

ISBN 975-6316-13-6



9 789756 316139

