

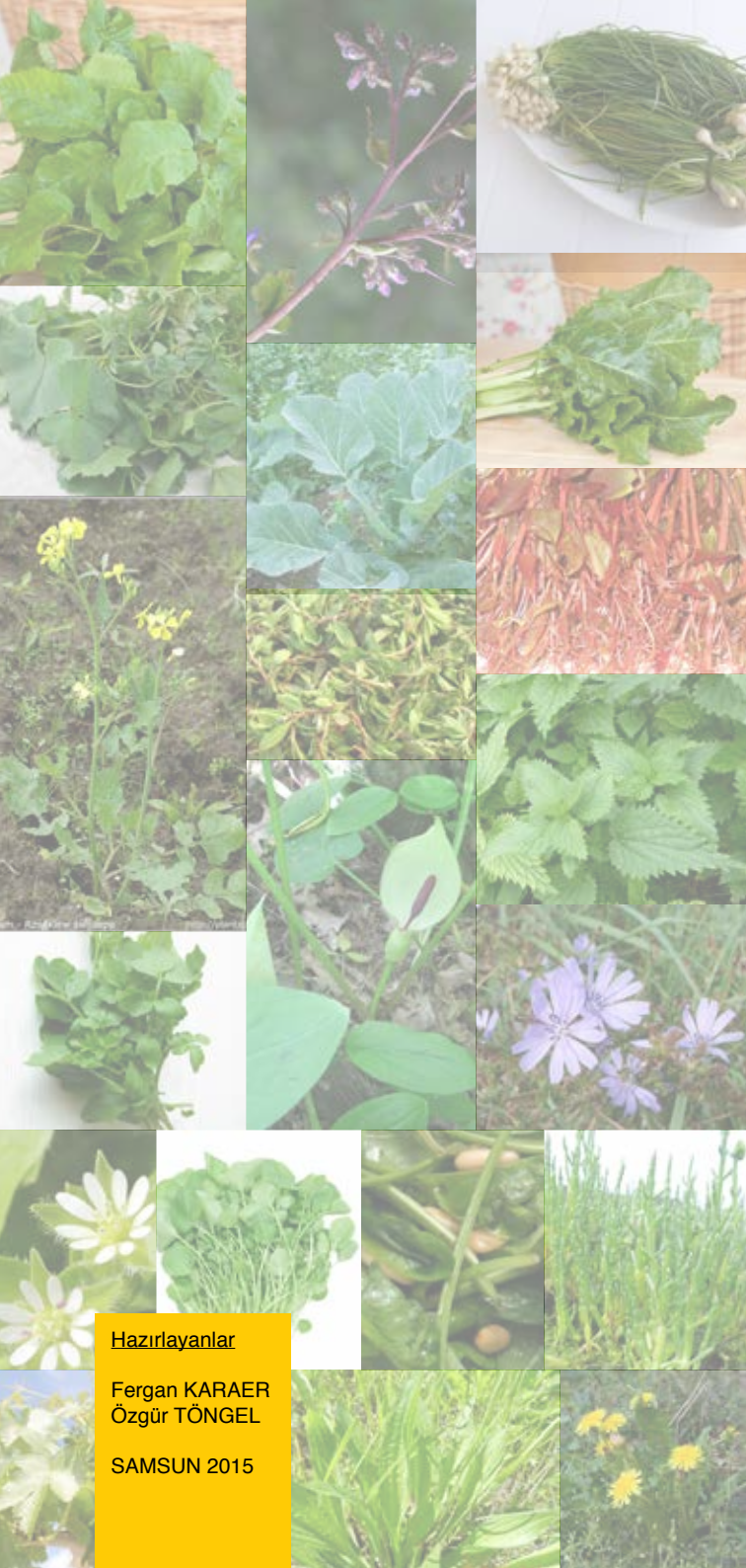
SAMSUN YÖRESEL

OT YEMEKLERİ FESTİVALİ

*İçinde Yaşadığın
Güzelliklerin Farkına Var.*

SAMSUN'DA YETİŞEN YENEBİLİR YABANI OTLAR VE MEYVELER REHBERİ





Hazırlayanlar

Fergan KARAER
Özgür TÖNGEL

SAMSUN 2015

ÖNSÖZ

Günümüzde satın aldığımız çoğu bitkinin aksine, yabancı ve yararlı bitkiler vücudumuzun ihtiyaç duyduğu kimyasal maddeler yönünden oldukça zengin ve lezzetli olmasının ötesinde birçok yararı bulunduğundan tüketilmeleri gerektiği artık bilinen bir gerçektir.

Bu küçük rehber, Türkiye ve özellikle Karadeniz bölgesinde yirmi yıl boyunca Karadeniz Bölgesinin biyoçeşitliliği, endemik ve nadir bitkilerinin araştırılması sırasında elde edilen yenilebilir ve şifalı bitkiler üzerine yaptığım çalışmanın bir bölümüdür. Atalarımızın “yap, işlet, devret ya da deneme-yanılma” yoluyla yaptıkları çalışmalarda hangi bitkilerin yenilebilir, hangilerinin zehirli olduklarını fark etmeleri ile başlayan ve bugüne kadar gelen bitkilerle ilgili çalışmalara göre bu çalışma aslında yeni de sayılmaz.

Ot festivali için hazırlanan bu küçük rehberde, sadece örnek niteliğinde 13 aileye(familya) ait 21 yenilebilir yabancı ve yararlı ot lezzetleri ile 3 aileye ait 12 yenilebilir yabancı ve yararlı çalının reçel, marmelat, çay ve içecek olarak kullanılan lezzetleri verilmiştir. Bu rehberin temelini teşkil ve kitap yazım aşaması 2015 yılı ikinci yarısında bitirilmiş olacak olan bu bitkilerin, yağ oranları yok denecek kadar az ve çoğu çeşitli hastalıkları önlemeye yarayan Omega-3, zengin lif ile kalsiyum, protein, vitamin ve mineral de bulunmaktadır.

Bazıları ile Türkiye'nin pek çok yerinde karşılaşabileceğiniz bitkilerin yer aldığı bu rehberdeki bitkilerin sıralaması bitkilerin yaşadığı yerleri (orman, çayır, bataklık, tarla vb.) gezerken gördüğünüzde tanıyabileceğiniz şekilde düzenleme tercih edilmiştir.

Bu rehberde, bitkileri toplamada ve hazırlamada bize yararlı bilgi sunacağı gibi bitkileri nasıl tanıyacağınızı, bunlardan nasıl lezzetli tatlı, bitki çayları yapacağınızı ve bazı tarifleri nasıl uygulayacağınızı bulabileceksiniz. Yabancı bitkilerin yeme amaçlı kullanılması için tanınması, seçilmesi ve hazırlanması çok büyük bir özen ve dikkat gerektirmektedir. Çünkü bitkilerin bir kısmı yenilemeyecek nitelikte, hatta zehirli olabilir. Bu kapsamda kişinin bu rehberi okuduktan sonra yabancı bitkileri yemesinden dolayı karşılaşacağı sağlık sorunlarından ne yazarlar ne de ot festivalini düzenleyenler sorumludur. Bu rehber kesinlikle bir doktorun önerilerinin yerini tutamaz.

Yabani Bitki Toplama Kurallarının Bazıları

- Bir bitkiyi yemeden önce onun büyüme özelliklerini (fenolojisi) izlemek oldukça işe yarar; çünkü pek çok bitki topraktan yeni çıktıkları anda taze(körpe) oldukları zaman lezzetli olabilirken tanınmaları da o derece güçtür. Yıl boyunca büyümelerini gözlemlerseniz ne aradığınızı ve onu nerede bulacağınızı bilirsiniz.
- Yabani bitkileri yemeden önce ya bir uzmanla çalışın ya da bitkiyi bir uzmana gösterin. Her zaman mutlaka birden fazla kişiye danışın. Bitkilerin renkli resimlerini bulduğunuzda karşılaştırılması kolaydır. Siyah-beyaz resimler ya da çizimlerden bitkiyi bir başkası ile karıştırabiliriz.
- Yenebilir bir bitkinin tam tanımı yapıldıktan sonra bitkiden çok küçük bir parçasını alarak tadına bakılmalıdır. Bu önlem sizi alerjik bir tepkiye ve bitkinin yanlış olma ihtimaline karşı koruyacaktır.
- Havuçgillere özellikle dikkat edilmelidir, Baldıran, su baldıranı ve bu ailenin diğer üyeleri zehirlidir. Özellikle baldıran ve su baldıranını diğer havuçgillerden ve otsu mürverden ayırmayı iyi öğrenmek gerekir.
- Burada verilenler, kendi kendine teşhis koymayı ve kendi kendine yapılan tedavi onaylanmaz. Bu rehberdeki tıbbi kaynaklar araştırma ve kaynakla ile insanların tecrübelerinden alınan alıntılardır. Çok iyi bilmediğiniz bitkiler ile lütfen kendi kendinizi tedavi etmeye kalkmayın. Doktorunuza başvurun.
- Kullanacağınızdan daha fazla bitki toplamayın ve bitkileri saklamayı öğrenin. Ender bulunan ya da tehlikeli olduğunu düşündüğünüz türleri toplamayın. Yabani bitkilerin bulunduğu yerden tekrar çıkmadıkları yerlerde yeniden o bitkilerin olmasını istiyorsanız bu konuda bir botanikçiyle görüşün.
- 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 vb. bulaşabilir ve kirleticiler ile hastalıkların yayılmasına neden olabilir bu nedenle topladığınız bütün bitkileri iyice yıkmaya özen gösterin gerektiğinde sirkeli su kullanın.
- Yabani bitkileri bahçenizde, mutfağınıza yakın bir yerde yetiştirip yabani bitkileri öğünlerinizin önemli birer parçası haline getirmek gerekir.

*Kıymet mi biçilir cevher taşına
Kâmilce bir sarraf karışmayınca
Kimse üstat olmaz kendi başına
Bulup erbabın danışmayınca*
Tokatlı Nuri

**YEMEK
OLARAK
KULLANILAN
OT ÇEŞİTLERİ**



MENDEK / *Aegopodium podagraria* L. Apiaceae (Umbelliferae)



Havuçgillerden olan ve genel olarak tohumla üreyen mendek, sulcu ve nemli alanlarda yetişmektedir.

Diğer İsim(ler): Keçi ayağı

Kullanımı: Haşlayıp kavurularak ıspanak gibi yemeği yapılabilirdiği gibi bazı yörelerde çorbası da yapılmaktadır

AKYILDIZ / *Ornithogalum umbellatum* L. Liliaceae

Zambakgiller ailesinden olan Akyıldız genel olarak açık alanlarda ve orman kenarlarında bulunur. Üretimi kolay olan Akyıldız, Karadeniz bölgesinde yaygındır.

Diğer İsim(ler): Sakarca, Çiğdem, Tükürükotu

Kullanımı: Kırılmış bulgurla beraber haşlayıp ıspanak gibi yemeği, yumurta ile kavurulması yapılmaktadır.



EBEMGÜMECİ / *Malva neglecta* L. Malvaceae



Ebegümeçigillerden olan ebem gümeçi genel olarak humuslu topraklarda yaygın olmasına karşılık çok soğuk olmayan alanları tercih etmektedir. 5 tane, ucu hafif oyuk, beyaz pembe çiçekleri ve 5 loplu tırtıklı yaprakları ile dikkat çeker.

Diğer İsim(ler): Büyük ebegümeçi, Kömeç

Kullanımı: Kavurması, yemeği, sarması olduğu gibi çayı özellikle faranjit tedavisinde kullanılmaktadır. Ayrıca ıspanak yemeğine benzer yemeği bulgurla yapılmaktadır.

KALDIRIK/KALDIRIK / *Trachystem onorientalis* (L.) G. Don Boraginaceae

Hodangillerden olan kaldırık, Karadeniz bölgesinde 50-1000 m 'de nemli, gölgeli alanlar ile orman altlarında yetişir. Üretimi toprak altı gövdesi ile oldukça kolay olan kaldırık, mavi küçük ve geriye kıvrık çiçekleri ile oldukça kolay tanınır.

Karadeniz halkı tarafından gıda ve ilaç olarak kullanılır.

Diğer İsim(ler): Deve pancarı, Ispit, Acı yada Doğu Hodanı, Tomara, Zıbidık

Kullanımı: Karadeniz Bölgesine has çeşitli yemeklerin yapıldığı kaldırık, çiçekli dönemde toplanan toprak üstü gövde ve yaprak sapları kavrulup yenilebilmektedir. Yaprakları sarma yapıp sarımsaklı yoğurtla yemekleri yapılan kaldırığın turşusu yapılarak kavrulup yenilmektedir.

Kabızlık tedavisinde kullanılmaktadır.



PAZI / *Beta vulgaris* L. var. *vulgaris* Amaranthaceae



Horozibügigillerden Türkiye'de bulunan

9 pancar türünden birisi olan pazı,

şeker pancarının farklı bir varyetesidir.

Kültürü yapılabildiği gibi yabani olarakta

bulunmaktadır. Yapraklar uzun saplı pancar yaprağına benzer, kökleri pancar kadar tatlı değildir.

Diğer İsim(ler): Yabani pancar

Kullanımı: Yaprakları bol vitaminli, besleyici ve sindirimi kolay olan pazının kavurması, yemeği ve sarması yapılmaktadır. Kullanılırken özellikle sarımsaklı yoğurtla tercih edilmektedir.

KARALAHANA/LAHANA / *Brassica nigra* (L.) W. D.J. Koch Brassica oleracea L. Brassicaceae

Turpgillerden olan karalahana ve lahana, Türkiye'de ki 10 tane olan lahana türünden 2 tanesidir. Kültürü yapılan bu 2 lahanadan karalahana Karadenizlinin vazgeçilmez sebzesi olup yapraklar genel olarak kemana benzer.

Çiçekleri 4 parçalı taç ve çanak yapraklara sahip olup sürekli kullanıldığı için çiçekler ancak tohum amaçlı bırakıldığında görülebilmektedir.

Kullanımı: Çorbasından, sarmasına kadar geniş bir şekilde kullanılan karalahananın çok fazla kullanılmaması ve aralıklı tüketilmesi gerektiği konusunda uyarılar bulunmaktadır.

Guatr hastalığı ile ilgili olduğu ifade edilmektedir.



BÜYÜK ISIRGAN OTU / *Urtica dioica* L. *Urticaceae*



Isırganigillerden olan ısırganın gövdesi ve yaprakları salgı yapan ve yapmayan tüylere sahip olup yaprak kenarları tırtıklıdır. Çoğunlukla yol, tarla kenarları ile ağaçlık alanlarda bulunur. Isırganın cilde zarar verme özelliği tüylerden salgılanan formik asit ilgili olup pişirildiğinde bu özellik kaybolur. A ve C vitaminince zengin olan ısırgan, aynı zamanda sinir hücrelerinden salgılanan bir madde ile mineral kaynağıdır.

Diğer İsim(ler): Sırgan, Kupriva, Gidişken

Kullanımı: Diüretik etkisi nedeniyle; zayıflama çayları, idrar yollarını temizleme, romatizma ödem boşaltılmasına yönelik çayların ve bitkisel ilaçların bileşimine giren ısırganın çoğunlukla çorbası, yemeği ve çayı tüketilir. Yemek için en üst kısmı kullanılan ısırgan doğranmış kereviz, havuç ve zencefil kökü ile yemeği yapılır. Isırganın körpe olmayan yaprakları haşlanıp suyu çorba ya da vitamin dolu bir içecek olarak tüketilir. Çayının ishale iyi geldiği ısırganın, kireçlenme olan eklem yerlerine uygulandığı dondurulup kurutulmuşunun nezleyi geçirdiği bilinmektedir.

YABANI TURP OTU / *Raphanus raphanistrum* L. *Brassicaceae* (*Cruciferae*)

Yıllık veya iki yıllık olup üzerindeki tüyler az ve serttir. Taban yapraklar parçalı ve loplu, uç lop diğerlerinden daha büyüktür. Üst yapraklar genellikle bölünmemiştir. Meyve ince uzun kalem şeklinde ucu kırılmayan gaga şeklindedir. Hayvan, rüzgâr ve su tarafından yayılan tohumlar çoğunlukla tohum içeren diğer tarım ürünleri ile yayılır.

Diğer İsim(ler): Yabani turp

Kullanımı: Yaprakları, haşlanıp salata olarak yenildiği gibi kavrulup üzerine yumurta kırılarak da yemeği yapılmaktadır. Yabani turp, bronşiyal nezleyi ortadan kaldırırken uykusuzluğu, baş ağrısını gidermenin yanında ishali önlediği gibi bağırsak ve mide gazlarını giderir. Öksürük ve boğmacaya iyi gelirken balgam söktürür. Mide ve bağırsakları temizlerken, Karaciğer rahatsızlıklarında tavsiye edilir. Turp rendelenerek yenilirse hazım zorluğuna yol açabildiğinden dilim şeklinde yenilmeli veya suyu içilmelidir.



MADIMAK / *Polygonum cognatum* Meissn. *Polygonaceae*



Yatık sürünücü odunsu gövdeli, küçük beyaz pembe çiçekli olan madimak, Türkiye'deki diğer 39 türden oldukça iri yapraklarıyla ayrılmaktadır.

Diğer İsim(ler): Kuşekmeği, Kuş pidesi, Çobandeğneği

Kullanımı: Çiğ olarak madimak salatası ve cacığı, pişirilerek madimak aşısı, mihlaması, çorbası, yahnisi, böreği, gözlemesi, bükmesi yapılır. Önceleri yalnızca köylerde rağbet gören ve Nisan-Haziranın ilk yarısına kadar yemek için toplanan madimaklar köyden şehre yapılan göçlerle şehirlerde de aranır olduğundan büyük şehirlerde pazarlarda satılmaktadır.

KIRÇAN / *Similax excelsa* L. Smilacaceae

Dikenucugillerden olan kırçan tırmanıcı ve dikenli çalımsıdır. Yeşilimsi çiçekli olan kırçan'ın yaprakları kalp, çiçek durumu şemsiye şeklindedir.

Kökleri yılın hemen her ayında toplanıp kurutulularak kullanılan kırçan'ın kökünde; tanen, saponin bulunur. Karadeniz bölgesinde taze(yeni çıkan) gövde uçlarının kullanımı oldukça yaygın olan kırçan, diğer yemeklerle birlikte kullanılır

Diğer İsim(ler): Anadolu saparnası, diken ucu, öz diken, gıcır

Kullanımı: Yaprakları ve genç gövde uçlarının turşusu ve kavurması en yaygın olarak kullanılan diken ucunun her türlü sebze yemeği yapılabilir. Sarımsaklı yoğurtlusunun da yapıldığı kırçan'ın kökleri çay olarak kullanılabilir.

Kökleri, terletir, kanı temizler, cilt hastalıklarında kullanılmaktadır.



MAVİ HİNDİBA / *Cichorium intybus* L. Asteraceae(Compositae)



Yaprakları mızrak şeklinde, çiçekleri mavi olup çok sayıda çiçek bir araya gelerek baş şeklinde çiçek durumu oluşturur. Hepsini dil ya da ele benzeyen bir çiçeğin uç kısmı 5 tane tırnak şeklinde çıkıntılıdır. Genel olarak yol kenarlarında bulunur.

Diğer İsim(ler): Hindiba

Kullanımı: Kurutulmuş kökleri öğütülüp kahveyle karıştırılarak kullanılmaktadır. Taze (Körpe) olan yaprakları acı olmasına rağmen yenilebilir. Bu yapraklar, 1/2 fincan hindiba çiçek tomurcuğu ve bir miktar peynirle karıştırıldığında ayrı bir lezzet vermektedir.

Sinir ve karaciğer ilacı ve bağırsak yumuşatıcı olarak kullanılır.

NİVİK / *Arum orientale* Bieb. Araceae

Yumrulu ancak tohumları ile kolay yayılabilen nivik, çiçekleri kötü kokulu ve küçük olup yaprağa benzer yapı ile sarılır. Gölge ve serin yerleri seven, sonbaharda mısır koçanı gibi turuncu-kırmızı meyveleri zehirlidir. Karadeniz Bölgesi'nde oldukça yaygındır.

Diğer İsim(ler): Yılanıyastığı, Hünük, Tırşik, Doğu danaayağı, Domuz lahanası

Kullanımı: Nivik'in yaprakları mutlaka haşlandıktan sonra yenilmelidir. Acuk ekşisi ile pişirilerek yenilen nivik yaprakları pazarda satılmaktadır.



TERE / *Lepidium sativum* L. Brassicaceae



20-50 cm kadar boylarında, beyaz veya morumsu renkte çiçekler açan, bir yıllık, otsu olan tere, meyvelerinin tek olmasıyla su teresinden ayrılır. Yabani olarak bulunmakla birlikte kültürü yapılır. Bileşiminde uçucu yağ, kükürlü glikozitler, A ve C vitaminlerini taşır. Yapraklarında özel bir koku ve yakıcı bir tat vardır.

Diğer İsim(ler):

Kullanımı: Salata halinde iştah açıcı olarak, alerji için 4 bardak suyla bir avuç tere 15 dakika kaynatılması ile elde edilen suyu yemeklerden sonra birer fincan içilir. Bir tatlı kaşığı tere tohumu, havanda dövüldükten sonra az su ile içilirse balgam söktürücü etki gösterirken bir kaşık tere tohumu bir kaşık balla karıştırılır yenirse böbrek iltihabını iyileştirici etki gösterirken dış guatrı karşı etki göstermektedir.

SU TERESİ / *Nasturtium officinale* R. Br. Brassicaceae Asteraceae(Compositae)

Temiz ve kirli suların sığ yerlerinde yetişen 8-10 cm. uzunluğunda parçalı yaprakları bulunan su teresi, 4 tane beyaz taç ve yeşil çanak yapraklı çiçeklere sahiptir. Kirli ve tarım ya da böcek ilaçlarından etkilenmiş olmamaları için su tereleri yüksek yerler ile ırmaklarla beslenmeyen su birikintilerinden toplanmalıdır.

Diğer İsim(ler): Acı tere, Kerdeme, Kardomot, Çin teresi

Kullanımı: Genellikle suda ki diğer canlıların barınak yeri olan bu nedenle pişirilerek kullanılan su teresi bahçe teresine akrabadır.

Biberli, mayhoş bir lezzeti ile bilinen su teresi, keskin kokulu ve baharatlı olup C ve A vitaminleri bakımından oldukça zengindir. Balık buğulama yaparken iç malzemesi olarak da kullanabilen su teresi, idrar söktürücüdür



KUŞ OTU / *Stellaria media* (L.) Vill. Caryophyllaceae

Oval, ince dallı, yaprakları az tüylü, 10 parçalı 5 taç yapraklı beyaz çiçekleri olan kuş otuna hemen her yerde çok sık rastlanır.

Diğer İsim(ler): Serçe otu, zarif kuş otu

Kullanımı: Çiğ ya da pişmiş yenebilen kuş otunun, çiçekleri ve yaprakları birlikte salatalarda kullanılabilirken sandviç eklenecek bir tutam kuş otu çok farklı bir lezzet vermektedir. Lifli, A ve C vitaminleri bakımından zengin kuş otu, beyaz ya da kırmızı etle yapılacak yahnilerde kullanılır. Tohumlar aynı zamanda kuşlar tarafından çok tercih edilen kuş otunun ferahlatıcı özelliği vardır.



DENİZ BÖRÜLCESİ / *Salicornia perennans* Wild. Amaranthaceae

Tipik çorakçıl ve tuzcul olan deniz börülcesi, tek yıllık 5-60 cm boyunda, açık ve koyu yeşil renkte olup özellikle Mayıs ayından sonra kırmızı renkte etli/sulu (sukkulent)'dur.

Diğer İsim(ler): Deniz kuşkonmazı, bataklık rezenesi, cam sebze (yüksek miktarda soda içermesi ile)

Kullanımı: Deniz börülcesi okzalik asit ve nitrat içerikleri ve denizdeki bütün mineralleri kendi bünyesinde barındırması sebebiyle önemli bitkilerdendir.

İçerisinde Sodyum, potasyum, kalsiyum, demir, iyot, magnezyum, kükürt, fosfor, çinko ve bakır mineralleri bulunur.

İyot eksikliği sebebiyle guatr rahatsızlığı olan kişilere, iyotça zengin topraklarda yetişen deniz börülcesi faydalıdır. İdrar söktürme açısından da faydalı olan deniz börülcesi antioksidan özellik gösterirken vücudun güçlü ve de zinde kalmasını sağlamaktadır.



LABADA/ EFELİK / *Rumex crispus* L. Polygonaceae



Anadolu'da yol kenarlarında ve boş arazilerde oldukça yaygın olan labadanın 36 türü bulunur. Yaprakları uca doğru daralır; sapa doğru rulo şeklini alır. Meyve, kırmızımsı kahverengi ve 3 bölmeli olan labadanın çoğunlukla toprağa değmeyen yaprakları kullanılmaktadır.

Diğer İsim(ler): Kuzu Kulağı, Evelik, Ekşimen, Yağlı Ekşikulak, Ebem ekşisi

Kullanımı: İçinde ıspanak gibi oksalik asit bulunduğundan haftada iki defadan fazla yenmemelidir. Başta çay, salata ve sarma olmak üzere çeşitli şekillerde tüketilebilen labada yemekleri kilo aldırmayan, mideye yoğun etkisi bulunmayan bir sebze olduğu için oldukça fazla tercih edilmektedir. İlk yapraklar yemek için en uygun olup diğer yapraklar daha sert ve acıdır. Bu nedenle iki defa suyu değiştirerek haşladıktan sonra yenilmelidir.

KARAHİNDİBA / *Taraxacum butleri* Soest. Asteraceae(Compositae).



Çiçekleri sarı ve yaprakları düzenli, düzensiz loplulu olup tabanda yer alan karahindibanın, yaprakları, kökleri ve çiçek yaprakları yenilebilir. Tohumları, saka kuşları tarafından yenilen karahindibanın çiçek yapısı, mavi hindibaya benzer.

Diğer İsim(ler): Ebem çıtlığı, sarı hindiba

Kullanımı: A, C ve B1 vitaminleri bakımından zengin olan Karahindiba yaprakları çiçek açmadan önceki zamanlarda acı olup içine karbonat atılmış suda 1 saat kadar bekletildiğinde acılığı giderilir. Karahindiba çiçekleri salatalarda da kullanılabilir. Beta-karoten bakımından zengin olan bitkinin kanserden koruyucu etkisi olduğu inanılmaktadır. Kökünden karahindiba kahvesi yapabilmektedir.

SİNİR OTU / *Plantago major* L., *Plantago lanceolata* L. Plantaginaceae

Çiçekleri yeşil ve küçük, yaprakları tabanda uzun ve sivri uçlu mızrak şeklinde olup paralel damarlıdır. Yıl boyunca yeni yaprak çıkmasına karşılık çiçekleri çıkmadan önce toplanan yapraklar daha sağlıklıdır.

Diğer İsim(ler): Bağa, yilandili

Kullanımı: Yumuşak genç yaprakları salatalarda kullanılırken, olgun yapraklar 10 dk tuzlu suda bekletilir ve yumuşayana kadar buharda pişirilir. Kurutulmuş tohumları bütün ya da öğütüp kullanılabilir. Uzun yıllar insanlar tarafından çignenen sinir otu yaprakları yanık, yara ve sıyrıkların üzerine tedavi amaçlı konulurken, çayı ateş düşürücü, tohumları bağırsak yumuşatıcı olarak kullanılmaktadır.



KOKULU ÜZÜM / *Vitis labrusca* L. Vitaceae



Sarıcı gövde üzerinde büyük salkımlar halinde çiçekleri bulunan üzümün yaprakları kalp şeklinde ve tırtıklıdır. Karadeniz bölgesinde yetiştirilen kokulu üzümün yaprak altları başlangıçta tüylü ve meyveleri siyah renklidir.

Diğer İsim(ler): Üzüm yaprağı, Asma yaprağı

Kullanımı: Körpe yaprakları, sülükleri ve meyvesi taze olarak yenilen üzümün, yaprağı salamura yapıldıktan sonra sarma ve dolma yapımında kullanılır.

**REÇEL,
MARMELAT,
ÇAY VE İÇECEK
OLARAK
KULLANILANLAR**



ACUK / *Malus sylvestris* L. var. *sylvestris* Rosaceae



Gülgillerden olan ve orman kenarlarında yetişen aslında yabani elma ağacının meyvesi Samsun(Kavak) ve çevresinde acuk olarak bilinmektedir. Çiçekleri açık pembe, yaprak altları başlangıçta tüylüdür.

Diğer İsim(ler): Yabani elma

Kullanımı: Kavak(Samsun)'ın meşhur tatlarından olan acuk ekşisi acuk'un odun ateşinde pişirilip marmelat haline getirilmesi ile elde edilmektedir. Özellikle çalkalama yapılarak Kavak Kaz Tiridi gibi yağlı yemeklerin yanında ferahlık vermesi amacıyla içilmektedir.

Ayrıca aç karnına 1-2 kaşık alındığında bağırsak parazitleri ile mide ve bağırsaklardaki gazı boşaltıp, buralardaki iltihapları giderdiği bilinmektedir.

AHLAT / *Pyrus elaeagnifolia* Pall. Rosaceae

Anadolu'da yaygın olarak bulunan ahlata, kuraklığa dayanıklı olup antropojen bozkırlar, özellikle ormandan açılmış tarla içlerinde meyve ve gölgesi için bırakıldığı yerlerde yaygın olarak bulunur. Meyvesi 3-4 cm. çapında çiçekleri beyazdır.

Diğer İsim(ler): Yaban armudu, iğde yapraklı armut

Kullanımı: Odun ateşinde pişirilip marmelat haline getirilerek kullanımı yaygındır. Çalkalama yapılarak kullanılabilirdiği gibi ekşisi ve pekmezi oldukça buruk lezzettedir.



ÇÖRDÜK / *Pyrus amygdaliformis* Vill. Var. *amygdaliformis* Rosaceae



Gülgillere ait olan çördük ahlata gibi armudun yabanisidir. Genel olarak her çeşit iklim ve toprak şartlarında yetişmeye uygun olan çördüğün odunu oldukça serttir. Sürgün ve çiçek tomurcukları bulunan çördüğün çiçeği, 5 çanak, 5 taç yaprak, 1 dişi organ ve 15-20 erkek organdan oluşur. Çanak yapraklar meyve üzerinde kalan çördüğün taç yapraklar genellikle beyaz ve bazen de pembe veya kırmızı olup erken dökülücüdür

Diğer İsim(ler): Çörtük, serçe armudu

Kullanımı: Marmelat şeklinde değerlendirilen çördük meyvesi (yemiş), olgunlaşınca yenilir. Meyvesinin ishali durdurucu özelliği bulunan çördüğün filizleri(genç dalları) ezilip hayvan ısırganının olduğu yere sürülerek tüketildiği görülmüştür. Ayrıca armut ağacına anaç olarak kullanılmaktadır.

ALİÇ / *Crataegus orientalis* Pall. subsp. *orientalis* Rosaceae

Küçük çalı, 5 parçalı olan taç yaprakları kolayca dökülen alıcın, portakal ve kırmızı renkte meyvelerinin çekirdekleri diğer alıçlara göre daha büyüktür. Orman ve tarla kenarlarında bulunur

Diğer İsim(ler): Doğu alıcı, kömüş dikenli

Kullanımı: Hamile bayanların kullanmaması gereken alıcın meyvesi ve çiçekleri salata, yahni, çorba yapımı yanında çay olarak kullanabilmektedir. Kan dolaşımını düzenlemede etkili olan alıcın mevsiminde yaprak ve meyveleri taze olarak yenilebilir (Ağustos -Eylül). Anjin, yüksek tansiyon ve bacak ağrılarının tedavisinde kullanılan kuru alıç meyveleri, idrar yolu problemleri ve sindirim güçlüğünde kullanılır.

Kuru alıç meyveleri pazarlarda satılmaktadır.



TÖNGEL / *Mespilus germanica* L. Rosaceae



Gülgillerden olan muşmula yaprak döken, düzgün olmayan gövdeli dikenli çok dallı çalı olup çiçekleri beyaz veya pembe renklidir. Meyvesi, etli ve 5 çanak yaprak üzerinde olup başlangıçta buruk iyice olgunlaştıktan sonra yenir. Halk arasında üzerinden kar geçmeyince tadı gelmez şeklinde inanış vardır.

Diğer İsim(ler): Muşmula, döngel, beşbüyük, ezgil

Kullanımı: İyice olgunlaşmış tatlandırıldığında meyve olarak tüketimi yaygın olan töngel marmelat olarak da tüketilir. C vitamini ve mineraller açısından zengin olan töngel, bağırsak ve böbreklerin düzenli çalışmasını, böbrek kum ve taşlarının düşürülmesi ile mide hastalıklarında faydalı olduğu bildirilmiştir.

Ayrıca Töngel çekirdekleri idrar arttırırken, yaprakları kaynatılarak şeker hastalığında kullanılmaktadır..

ÇAKALERİĞİ / *Prunus spinosa* L. Rosaceae

Yaklaşık 1-1.5 m. olan çakal eriği, mor renkli meyvesi, dikenli gövdesi, beyaz çiçekleri ve kışın yaprağını döken çalılardır. Özellikle tarla ve orman kenarlarında bulunurken, kırsal kesimlerde bahçe kenarlarında doğal çit şeklinde yetiştirilerek değerlendirilmektedir.

Diğer İsim(ler): Karamuk, Ekşili yaban erik, Güvem

Kullanımı: Eylül -Ekim döneminde olgunlaşan çakal eriği meyvesinden reçel ve marmelat yapılır. Meyvesinin benzerliği ile yaban mersini ile karıştırılan çakaleriği, meyvelerinde şeker, organik asitler, selüloz, pektin içerir. Besleyici ve hafif müshil olarak kullanılan erik daha çok hoşaf olarak tüketilmektedir.

Yaprakları kabız, çiçekleri idrar arttırıcı ve kurt düşürücü olarak etkilidir.



BÖĞÜRTLEN / *Rubus sanctus* Schreb. Rosaceae



Kenarları tırtıklı ve 3-5 yaprakçığı olan böğürtlenin türlerine göre çiçek rengi değişir. Tarla ve orman kenarlarında bulunan böğürtlenin çiçeklenmesi Mayıs-Ağustos arasında olup bitki üzerinde değişik olgunlaşma devrelerinde yeşil, kırmızı ve mor meyve salkımları görülür. Kırmızılar ekşi, morlar tatlıdır.

Diğer isimler: Çoban köteği

Kullanımı: İnsan sağlığında önemli rolleri olan organik asit, mineral ve vitaminler bakımından çok zengin olan böğürtlen fazla alındığında kaşıntıya neden olabilir.

Yaprakları çaya karıştırılabilen böğürtlen hamile bayanlar tarafından kullanılabilirken kilosuna dikkat edenler için uygun bir meyve olup kanser tedavisinde kullanılmaktadır. Böğürtlen turta ya da keklerle kullanılabilirken reçeli ve jölesi lezzetlidir.

KIZILCIK / *Cornus mas* L. Cornaceae

Kızılciğillerden olan sarıçiçekleri yaprak döken orman içinde baharla birlikte ilk açan ve bu nedenle orman içinde kolayca bulunan çalılardandır. Odunu, lifli, çok esnek ve dayanıklı, yoğunluğu fazla olduğundan suda batar ve baston ve sopa yapımında kullanılır. Kabuğundan boya, yapraklarından tanen elde edilen kızılciğik sonbaharda yapraklarının kızarması ile bahçe ve parklarda süs bitkisi olarak da yetiştirilir.

Kullanımı: Kızılciğik meyvelerinin tadı ekşi olup, taze ya da kurutulmuş olarak tüketildiği gibi, tarhana, hoşaf, reçel ve marmelat yapımında da kullanılmaktadır



DAĞ ÇİLEĞİ / *Fragaria vesca* L. Rosaceae



Beyaz çiçekleri ve toprak üstü sürünücü gövdesi olan dağ çileği, Karadeniz bölgesinde orman kenarı ile fındık bahçelerinin altında bulunur. Kültürüne göre oldukça küçük olması ile toplanması oldukça zor olmasına karşın keskin çilek kokuludur. Meyveleri Mayıs sonu ve Haziran başında toplanır.

Diğer İsim(ler): Yabani çilek, Hanıfta

Kullanımı: Yabani çilekler C vitamini ve lif yönünden zengin olup diyet yapanlar için önemli meyvelerden birisi olup çoğunlukla reçeli yapılır.

TAFLAN / *Rosaceae*

Gülgillerden olan, budama yapılmadığı için parklarda süs bitkisi olarak ta kullanılan taflan; 5-6 m boyunda veya boylu çalı şeklinde, kışın yaprağını dökmeyen ağaççıktır. Özellikle kayın ormanlarının altında yer alırken güneşli, yarı gölge, nemli deniz iklimlerinde, asidik, derin, nemli, humuslu-killi-kumlu topraklarda yetişir. Taflan yaprakları, 5-15 cm boyunda kısa saplı, uzun şerit halinde ve deri gibi sert, üst yüzü koyu yeşil, alt yüzü açık renkli ve tüsüzdür. 3 ve 4 aylarda beyaz açan çiçekleri; 5-10 cm boyundaki dik bir eksen üzerinde sıralanarak 30-35 tanesi bir arada salkım teşkil ederler. Zeytin (yuvarlak) biçiminde, tek çekirdekli (düzgün, sivri, çarpık yumurta biçimli) az-çok sulu mayhoş-buruk (olgunlaşmış mahlep tadına benzer) meyveleri; 8-10 mm önce yeşil, olgunlaşınca siyah (koyu mor) bir renklidir. Üretilmesi tohum ve çelikle yapılan ve şimdiye kadar herhangi bir zararlı ve hastalığına rastlanmayan taflan, fındık bahçelerinin karayel yönüne dikilerek bahçenin rüzgârdan korunmasını sağlamaktadır.

Diğer İsim(ler): Karayemiş, Laz kirazı, Laz üzümü, Gürcü kirazı, Hind kirazı,

Kullanımı: Buruk tadında olan taflan meyveleri, taze ya da kurutulmuş olarak tüketildiği gibi, hoşaf, reçel ve marmelat yapımında da kullanılmaktadır. Meyveleri taze olarak, tohumları kurutulup toz halinde, taze yapraklarından suyu sıkılarak taflan suyu hazırlanır. Yaprakları ezilerek su ile kaynatılıp günde 1-2 bardak içilir. Meyve tohumları kandaki şeker oranını düşürücü etkisi ile şeker hastaları için faydalı olduğu bildirilmektedir. Meyveleri idrar söktürücü, taş düşürücü yapraklarından hazırlanan taflan suyu, göğsü yumuşatıcı ve öksürüğü kesici özelliği bulunmaktadır.



KOCA YEMİŞ / *Arbutus unedo* L. *Ericaceae*



Fundagillere ait çalı olan koca yemiş Marmara, Ege, Akdeniz ve Karadeniz bölgesindeki makilerle birlikte bulunur. Çiçekleri geniş bardak şeklinde 5 parçalı, beyazdır. Meyveleri küre biçiminde, 1-2 cm çapında, yüzeyi pürüklü, önceleri yeşilimsi, olgunlukta ateş kırmızısı veya portakal renginde olup 4-5 tohumlu etli bir meyvesi vardır.

Diğer İsim(ler): Çilek ağacı, Dağ çileği

Kullanımı: Meyvesi kokulu olup taze olarak tüketildiği gibi marmelatı ve reçeli yapılmaktadır. Sınirleri kuvvetlendirici, ateş ve yüksek tansiyonu düşürücü, mide ve bağırsak tembelliğini giderici özellikleri bulunan kocayemiş, vücut direncini artırırken böbrek ve mesane hastalıklarının iyileşmesine safra taşlarının düşürülmesine yardımcı olup diş dibi taşlarına çözücü etkileri bulunmaktadır.

YABAN MERSİNİ / *Vaccinium myrtillus* L. Ericaceae



Türkiye'de 4 tür ile temsil *Vaccinium* L. 'un çalı türü olan yaban mersininin çiçekleri pembe- beyaz renkte olup, kışın yaprakları dökülür. Meyveleri yaz başından sonbahar başına kadar bulunabilen yaban mersini, açık alanlar ve orman içlerinde bulunabilir. Mumsu (puslu) veya parlak mavi renkli meyvesi ile mavi altın olarak nitelendirilen yaban mersini bu özelliği ile oldukça fazla Türkçe isim almıştır.

Diğer İsim(ler): Çalı çiçeği, Kaskanaka, Çera, Çela, Cırtlık Çileği, Köpek üzümü, Ayı üzümü, Çay üzümü, Çoban üzümü

Kullanımı: Bir kâse donmuş yaban mersini üzümünün üzerine yarısına kadar süt dökülmesi ile hazır ve pratik bir tatlı yapılabilir. Ayrıca kek, kurabiyelerde kolayca kullanılabilir.

Yaban mersini bakterilere karşı koruyuculuğu bulunduğundan sağlık meyvesi olarak tanınmaktadır.

KUŞBURNU / *Rosa canina* L. Rosaceae

2-3 m dikenli çalı olan kuşburnu, 5 parçalı bileşik yaprakları, 5 tane hafif beyaz, pembe ya da kırmızı ve oyuklu taç yapraklara sahiptir. Yabani gülün sonbaharda olgunlaşan yalancı meyvesi olan kuşburnu C vitamini açısından zengindir.

Diğer İsim(ler): Yabangülü, itburnu, it gülü, gül elması, yiric

Kullanımı: Kuşburnu meyveleri odun ateşinde pişirilip marmelat haline getirilerek kullanıldığı gibi taze ya da kurutularak da tüketilmektedir. Taç yaprakları tatlı ve hoş kokuludur. Taç yaprakları ile 5 parçalı bileşik yeşil yaprakları da kurutulup çay yapılmaktadır. Taç yaprakları haşlanarak elde edilen gül suyu tavuğu marina etmekte de kullanabilmektedir.





SAMSUN YÖRESEL

OT YEMEKLERİ FESTİVALİ

*İçinde Yaşadığın
Güzelliklerin Farkına Var.*



OKA

ORTA KARADENİZ KALKINMA AJANSI
MIDDLE BLACK SEA DEVELOPMENT AGENCY



SAMSUN TURİZMCİLER DERNEĞİ

grafit.com.tr

[f samsunotfestivali](#)

www.samsunotfestivali.com bilgi@samsunotfestivali.com