



Afyonkarahisar'da Yenilebilir Yabani Otlar ve Tüketim Biçimleri (Edible Wild Plants and Consumption Methods in Afyonkarahisar)

* Hülya MUTLU ^a 

^a Afyon Kocatepe University, Emirdağ Vocational School, Department of Hotel Restaurant and Catering Services, Afyonkarahisar/Türkiye

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi: 11.05.2023

Kabul Tarihi: 27.06.2023

Anahtar Kelimeler

Afyonkarahisar
Yenilebilir otlar
Mutfak

Öz

Sağlıklı beslenme bilincinin artması ile insanlar günümüzde doğal, vejetaryen, paleo, vegan ve raw vegan (çiğ beslenme) gibi farklı beslenme çeşitlerini tercih etmektedir. Sebze ağırlıklı bu beslenme çeşitlerinde doğada kendiliğinden yetişen otların tüketimi de önem arz etmektedir. Bu araştırmanın amacı, Afyonkarahisar'da yenilebilir yabani otları tespit etmek ve bu otların tüketim biçimlerini belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda nitel araştırma yöntemlerinden görüşme ve gözlem tekniği tercih edilmiştir. Araştırmanın evrenini Afyonkarahisar ilinde yenilebilir yabani otları tüketenler ve pazarda ot satışı yapanlar oluşturmaktadır. Örneklemini ise Emirdağ, Çay, Bolvadin ve Sultandağı ilçelerinde yenilebilir otları tüketenler ve pazarda ot satışı yapan kişiler oluşturmaktadır. Bu kapsamda 23 gönüllü ile 14.04.2023- 30.04.2023 tarihleri arasında görüşme gerçekleştirilmiş ve dört ilçenin pazarı gezilerek gözlem yapılmıştır. Yapılan görüşme ve gözlemler sonucunda Afyonkarahisar'da yetişen ve tüketilen 32 yenilebilir ot tespit edilmiş ve bu otlardan 28 tanesinin pazarlarda satıldığı ve 11 farklı şekilde tüketildiği belirlenmiştir.

Keywords

Afyonkarahisar
Edible herbs
Kitchen

Abstract

The increasing awareness of healthy eating has led people to prefer different types of diets such as natural, vegetarian, paleo, vegan, and raw vegan. In these vegetable-based diets, the consumption of edible wild plants that grow naturally in nature is also important. The purpose of this research is to identify edible wild plants in Afyonkarahisar and determine their consumption patterns. For this purpose, qualitative research methods such as interviews and observations have been chosen. The population of the study consists of individuals who consume edible wild plants in Afyonkarahisar and those who sell them in the market. The sample consists of individuals who consume edible wild plants and sell them in the markets of Emirdağ, Çay, Bolvadin, and Sultandağı districts. Within this scope, interviews were conducted with 23 volunteers between April 14, 2023, and April 30, 2023, and observations were made by visiting the markets of the four districts. As a result of the interviews and observations, 32 edible wild plants grown and consumed in Afyonkarahisar were identified, and it was determined that 28 of these plants are sold in markets and consumed in 11 different ways.

Makalenin Türü

Araştırma Makalesi

* Sorumlu Yazar

E-posta: hulyamutlu@aku.edu.tr (H. Mutlu)

DOI: 10.21325/jotags.2023.1262

GİRİŞ

Geçmişte insanlar otları yoğun bir şekilde beslenme ve ilaç olarak kullanmışlardır. Endüstri devriminden sonra köyden kente göçlerin başlaması, kadınların iş hayatında yer alması, yemek alışkanlıklarının değişmesi, doğanın giderek tahrip olması ve betonlaşmanın artması gibi nedenlerden dolayı otların tüketimi azalsa da günümüzde sağlıklı yaşam kavramının gündeme gelmesiyle insanlar yeniden doğal ürünleri tercih etmeye başlamışlardır (İnaltong, 2015). Sağlıklı beslenme bilincinin artması ile insanlar günümüzde doğal, vejetaryen, paleo, vegan ve çiğ (raw vegan) beslenme gibi farklı beslenme çeşitlerini tercih etmektedir. Sebze ağırlıklı bu beslenme çeşitlerinde doğada kendiliğinden yetişen otların tüketimi de önem arz etmektedir.

İnsanlık tarihinin en eski besin kaynaklarından biri olan otların ucuz ve kaliteli bir beslenme imkânı sunmasının yanı sıra sağlığı koruyucu etkisi de bulunmaktadır. Son yıllarda artan hastalıklara karşı ilaçların yetersiz kalması geleneksel tıbbın kullanımına olan ilgiyi arttırmış dolayısıyla doğada yetişen bitkilerin besin değerleri, tıbbi amaçlı kullanımları ve tüketim biçimleri hakkında bilimsel çalışmalar önem kazanmıştır.

Her bölgenin gelenekleri ve çevresel faktörleri dâhilinde şekillenen, ailenin büyüklerinden öğrenilip torunlara aktararak süregelen ot toplama geleneği tüm dünyada olduğu kadar Türkiye’de de oldukça önemlidir. Birçok ülkede doğada yetişen otları tanımak, tanıtmak veya tüketimini arttırmak amacıyla bilimsel araştırmalar, festivaller, yemek kursları, panel ve seminerler düzenlenmektedir. Türkiye’de ise otlar hakkında akademik çalışmaların oldukça sınırlı kaldığı, özellikle besin içeriklerini (Çolakoğlu vd., 1977; Edinçliler, 2000; Yücel vd., 2011; Polat & Satıl, 2012; Ceylan & Yücel, 2015) belirlemek amacıyla araştırmalar yapıldığı görülmektedir. Yenilebilir otların özelliklerinin ve tüketim biçimlerinin belirlenmesine yönelik araştırmalar incelendiğinde; (Baytop, 1984; Güvenç & Kaya, 1996, Ertuğ, 2000, Yücel & Tunay 2002, Bulut, 2005; Altay & Çelik 2011, Yücel vd., 2012, Doğan & Tuzlacı 2015, Karaca vd., 2015; Shin vd., 2018) otların genellikle sağlık amacıyla ele alındığı, yöre mutfağındaki kullanımlarına ilişkin az sayıda çalışma (Karaca vd., 2015; Ceylan & Akar Şahingöz, 2019; Sırrı & Sırrı, 2020; Şimşek vd., 2020; Üstüner, 2022) yapıldığı dikkati çekmektedir. Bu bağlamda otların tanımlanması ve otlarla hazırlanan yemeklerin tariflerine ulaşılması, hem doğal ve sağlıklı beslenme anlayışı adına hem de gastronomi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Ayrıca çalışma ile yenilebilir otlardan hazırlanan unutulmaya yüz tutmuş yiyecek ve içeceklerin tespiti ile alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bu çalışma, Emirdağ, Çay, Bolvadin ve Sultandağı ilçelerinde yetişen, yöre halkı tarafından tüketilen otların neler olduğunu, özelliklerini, tüketim biçimlerini, tariflerini tespit etmek ve gastronomi açısından otların önemine dikkat çekmek amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür. Bu temel amaç çerçevesinde araştırmanın alt amaçları; doğada yetişen yenilebilir otların nereden, ne zaman ve nasıl toplanacağını tespit etmek, nasıl pişirileceğini ve hangi yöntemlerle saklanacağını belirlemektir. Ayrıca yenilebilir otların yöre mutfağında sınırlı kalmaması için tanıtılmasının gereği vurgulanarak önerilerde bulunulmuştur. Gelecek yıllarda doğada yetişen yenilebilir otlara yönelik ilginin ve tanıtımın artacağı düşünülerek çalışmanın gastronomik açıdan önemli olduğu düşünülmektedir.

Yenilebilir Otlar

Doğada kendiliğinden yetişen toprak üstündeki bölümleri odunlaşmayan kış ve ilkbahar aylarında kök, gövde, yaprak, çiçek sürgünü ve benzeri kısımları sebze ve gıda kaynağı olarak değerlendirilen bir veya iki mevsim sonra kuruyan küçük bitkilere ot adı verilmektedir. Ot sözcüğü genellikle insanın bizzat yetiştirmediği doğada

kendiliğinden yetişen bitkiler anlamında kullanılmaktadır. Bunlara yabancı ya da yabancı otlar denilmektedir. Toprak üstündeki bölümleri odunlaşmayı yumuşak kalan, ilkbaharda bitip bir iki mevsim sonra kuruyan küçük bitkilere ot denir (TDK, 2022). Yenilebilir ot ise insan sağlığı için sakınca oluşturmayan, doğada kendiliğinden yetişen bitki olarak tanımlanabilir (Şimşek vd., 2020).

Türkiye’de halkın beslenmesinde önemli bir yeri olan yabancı otlar, özellikle kırsal kesimde yaşayan halk tarafından bilinmekte ve tercih edilmektedir (Yücel vd., 2012). Doğada kendiliğinden yetişen otların kökleri, genç sürgünleri, yaprakları, tomurcukları, çiçekleri ve meyveleri gıda olarak farklı şekillerde tüketilmektedir. Yenilebilir otlar çiğ olarak sade, söğüş ya da salatası yapılarak yenilmesinin yanı sıra pişirme işlemine tabi tutularak ot kavurma, ot yemeği, sarma, çorba ya da börek gibi hamur işlerinde iç malzeme olarak da tüketilmektedir. Aromatik otlar ise genellikle kurutulularak baharat ve çay olarak tüketilmektedir. Çiğ olarak salatası yapılan ya da söğüş olarak yenen otların başlıcaları; tekecen, yemlik, acı güneyk, garagavuk, kuzukulağı, yabancı semizotu, ısırgan otu ve yarpuzdur. Labada (ilibada), yabancı turp yaprağı, ebeğümeci, yabancı hardal gibi otlar sarma yapımında pazı gibi kullanılmaktadır. Küçük yapraklı ve sürgün şeklindeki madımak, ebeğümeci, bahçe güzeli, toklubaşı, garagavuk gibi otlar kıymalı, bulgurlu, pirinçli yemekleri yapılarak tüketilmektedir. Geniş ve küçük yapraklı otlar ise börek, bükme, sac böreği ve gözleme yapımında kullanılmaktadırlar (Baysal, 2015). Tırşik otu olarak da bilinen gavur pancarı (limiç) ise haşlanıp kurutulduktan sonra çorbalarda kullanılmaktadır.

Yenilebilir otların tüketim özellikleriyle ilgili yapılan araştırmalarda yörede yetişen otlar tespit edilmiş ve tüketim biçimlerine yer verilmiştir. Nitekim Afyonkarahisar ilinde 28 yabancı bitki türünün tüketim biçimleri belirlenmiş, sıcak veya soğuk yemek, salata, börek iç malzemesi, çay ya da pişirilmeden sade olarak tüketildiği tespit edilmiştir (Yücel vd., 2012, s. 102). Benzer bir şekilde Antakya’da yapılan araştırmada ise 10 yabancı bitki türünün gıda olarak tüketimi yapıldığı, bu bitkilerin genellikle soğan ve yumurta ile yapılan kavurma şeklinde kullanıldığı tespit edilmiştir (Altay & Çelik, 2011, s. 139). Erzurum ilinde yenilebilir otların tüketimi ile ilgili yapılan çalışmada (Çetinkaya & Yıldız, 2018), yemeklik olarak ya da yan ürün olarak yemeklere ilave edilen 70’den fazla ot türü tespit edilmiş olup, çiğ olarak ya da pişirilerek tüketilen otlar belirlenmiştir. Şimşek ve arkadaşlarının (2020) yapmış olduğu araştırmada ise 45 yenilebilir ot tespit edilmiş olup bu otların ot yemeği, salata ya da çay olarak tüketildiği belirlenmiştir.

Yöntem

Araştırmanın amacı Afyonkarahisar ilinde kendiliğinden yetişen otların tespit edilmesi, bu otların pazarlarda satışının belirlenmesi ve otların yöre mutfağında nasıl kullanıldığına ortaya çıkartılmasıdır. Bu amaç doğrultusunda araştırma yöntemi olarak nitel araştırma yöntemlerinden görüşme ve gözlem tekniği kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Afyonkarahisar ilinde yenilebilir yabancı otları tüketenler ve pazarda ot satışı yapanlar oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini araştırmaya katılmayı kabul eden 23 gönüllü kişi oluşturmaktadır. Bu kişiler yenilebilir otları tanıyan, toplayan, satışını yapan ve tüketen 40 yaş üzeri kişilerdir. Bu araştırmada kullanılan verilerin toplanabilmesi için gerekli olan etik kurul izin belgesi Afyon Kocatepe Üniversitesi Etik Kurulu 22.03.2023 tarihi ve 2023/89 karar/sayı numarası ile alınmıştır.

Bu çalışmada Afyonkarahisar’ın dört ilçesi (Emirdağ, Çay, Bolvadin, Sultandağı) çalışma alanı olarak belirlenmiştir. Çalışmanın Emirdağ, Çay, Bolvadin ve Sultandağı ilçelerinde yapılmasının temel nedeni bölgenin coğrafik yapısının elverişli olması ve araştırmacının bu ilçedeki pazarlara ulaşımının kolay olmasıdır. Maddi ve zamansal kısıtlar nedeniyle araştırma sadece dört ilçede gerçekleştirilmiş olup, bu durum araştırmanın sınırlılığını

oluşturmaktadır. Ayrıca otların yalnızca yöre halkı ve yöre mutfağında sınırlı kalması bölgenin çalışma alanı olarak belirlenmesinde etkili olmuştur. Otlar hakkında araştırmayı gerçekleştirmek üzere öncelikle dört ilçedeki yerel pazar gezilmiş, burada ot satışı yapan kişilerle görüşülerek bölgede hangi otların gıda olarak tüketildiği ve bu otların toplanma, pişirilme ve saklama yöntemleri belirlenmiştir. Daha sonra bu ilçelerde yaşayan kişiler ile yüz yüze görüşülerek yenilebilir otların tüketim biçimleri ve yöresel tariflerine yönelik detaylı bilgi toplanmıştır.

Görüşme yapılan kişilere şu sorular yöneltilmiştir;

1. Bölgede yetişen yenilebilir yabancı otlar hangileridir?
2. Yenilebilir yabancı otların pazarda satışı yapılır mı? Satışı yapılan ot varsa hangileridir?
3. Yenilebilir otların toplanma dönemi ne zamandır?
4. Yenilebilir otların toplanma şekli nasıldır?
5. Otların toplanmasında dikkat edilecek hususlar nelerdir?
6. Yenilebilir yabancı otların gıda olarak tüketim biçimleri nelerdir?
7. Yenilebilir yabancı otlardan hangileri pişirilir?
8. Yenilebilir yabancı otların saklama yöntemleri nelerdir?

Otların toplanmasında dikkat edilecek hususları ve otların özelliklerini öğrenmek amacıyla 14.04.2023-30.04.2023 tarihinde ot toplamaya gidilmiş, otların fotoğrafları çekilip gözlemler not edilmiştir. Yabancı meyveler, çalı ve ağaç türlerinin meyve ve sürgünleri araştırmaya dahil edilmemiştir. Araştırma verileri betimsel analiz yöntemiyle sunulmuştur.

Bulgular

Yapılan görüşmeler sonucunda Afyonkarahisar’da yetişen yenilebilir otlar Tablo 1’de verilmiş olup, pazarda satışı yapılan otlar Tablo 2’de yer almaktadır.

Tablo 1. Afyonkarahisar’da Yetişen Yenilebilir Otlar

Toklubası	Yemlik	Ebegümece
Isırgan	İlibada	Kantaron
Bahçe Sirkeni	Bici Bici	Yarpuz
Temizlik (Semizotu)	Garagavuk	Hardal
Eyşimen	Dede Sakalı	Yabancı Pazı
Tekecen	Kenger	Bostan Gözeli
Güneyk	Çıtlık	Gızıl Sirken
Yağlı Sirken	Enik Kulağı	Sülüklü
Gavur Pancarı (Limiç)	Kırçayı	Adaçayı
Papatya	Kekik	Çörtük Otu
Garacacık	Kuş Ekmeği	

Tablo 1’de Afyonkarahisar’da 32 adet yenilebilir otun yetiştiği ve tüketildiği tespit edilmiştir. Araştırma yapılan Emirdağ, Bolvadin, Çay ve Sultandağı ilçelerinde bazı otların farklı isimlerle adlandırıldığı belirlenmiştir. Örneğin gavur pancarı adı verilen ot bazı köylerde limiç otu olarak bilinmektedir.

Tablo 2. Pazarlarda Satılan Yenilebilir Otlar

Toklubaşı	Yemlik	Ebegümece
Isırgan	İlibada	Kantaron
Bahçe Sirkeni	Bici Bici	Yarpuz
Temizlik (Semizotu)	Garagavuk	Hardal
Eyşimen	Dede Sakalı	Yabani Pazı
Tekecen	Sülüklü	Bostan Gözeli
Güneyk	Çıtlık	Garacacık
Adaçayı	Enik Kulağı	Kuş Ekmeği
Gavur Pancarı (Limiç)	Kırçayı	
Papatya	Kekik	

Tablo 2’de pazarda satılan yenilebilir otlar yer almaktadır. Tüketimi tespit edilen 32 yenilebilir ottan 28’i pazarlarda satışa sunulmaktadır. Söz konusu otlar; toklubaşı, ısırgan, bahçe sirkeni, temizlik, eyşimen, tekecen, güneyk, adaçayı, gavur pancarı, papatya, yemlik, ilibada, bici bici garagavuk, dede sakalı, sülüklü, çıtlık, enik kulağı, kırçayı, kekik, ebegümece, kantaron, yarpuz, hardal, yabani pazı, bostan gözeli, garacacık ve kuş ekmeğidir.

Tekecen, güneyk, yemlik, ilibada, garagavuk, eyşimen, temizlik, dede sakalı, enik kulağı, yabani pazı, ebegümece ve ısırganın taze olarak dört ilçenin tamamında satışının yapıldığı belirlenmiştir. Papatya, kantaron, kekik, kırçayı ve adaçayı da dört ilçe pazarında kurutulmuş şekliyle satışı yapılmaktadır. Emirdağ ilçe pazarında sülüklü, yarpuz, toklubaşı, hardal, garacacık, kuş ekmeği ve çıtlık otlarının taze olarak satışı yapılmaktadır. Yarpuz ve gavur pancarı da kurutulmuş şekliyle Emirdağ ilçe pazarında satıldığı belirlenmiştir. Sultandağı ilçe pazarında bici bici, toklubaşı ve hardal otunun taze halde satışının yapıldığı gözlemlenmiştir. Çay ilçe pazarında ise bostan gözeli, hardal ve bahçe sirkeni otunun taze halde satışının yapıldığı belirlenmiştir.

Tablo 3. Yenilebilir Otların Tüketim ve Kullanım Biçimleri

Sıra	Tüketim Biçimleri	Yenilebilir Otlar
1	Çiğ Tüketim	Eyşimen, Temizlik, Tekecen, Dede sakalı, Kenger, Bici bici, Garagavuk, Yemlik, Güneyk, Çıtlık, Sülüklü, Hardal, Bostan Gözeli, Garacacık, Kuş Ekmeği
2	Börek/Gözleme/Bükme iç malzemesi	İlibada, Isırgan, Ebegümece, Tekecen, Garagavuk, Yemlik, Bahçe sirkeni, Toklubaşı, Gızıl sirken, Yağlı sirken, Yabani pazı, Hardal
3	Bitki Çayı	Isırgan, Ebegümece, Papatya, Kekik, Kırçayı, Yarpuz, Kantaron, Adaçayı
4	Ot Kavurma	Ebegümece, Tekecen, Toklubaşı, Enik kulağı, Gızıl sirken, Yağlı sirken, Bostan gözeli, Yabani pazı, Hardal
5	Baharat	Kekik, Gavur pancarı, Yarpuz, Çörtük, Adaçayı
6	Salata	Eyşimen, Temizlik, Garagavuk, Güneyk, Garacacık, Kuş Ekmeği
7	Sarma	İlibada, Ebegümece, Yabani pazı
8	Ot Yemeği	Temizlik, Ebegümece, Enik kulağı
9	Turşu	Temizlik, Çörtük
10	Sakız	Çıtlık
11	Yoğurtlama	Temizlik

Tablo 3’te görüldüğü üzere yenilebilir otların 11 farklı kategoride tüketildiği görülmektedir. Afyonkarahisar’da yenilebilir otların diğer tüketim biçimlerine göre çiğ olarak daha fazla tüketildiği görülmektedir. Börek/bükme/gözleme iç malzemesi olarak da yenilebilir otların yoğun kullanıldığı görülmektedir. Yenilebilir otların bitki çayı olarak kullanılmasında hem otun taze hali hem de kuru haliyle bitki çayı demlendiği belirlenmiştir. Yenilebilir otların bitki çayı olarak tüketilmesinin daha çok şifa amaçlı olduğu katılımcılar tarafından belirtilmiştir. Yenilebilir otlardan ot kavurması genellikle kış aylarında kuru soğan veya pırasa ile bahar aylarında taze yeşil soğan ve taze yeşil sarımsak ile hazırlanmakta ve yumurta eklenerek pişirilmektedir. Kokulu bitkilerin genellikle

kurutularak baharat olarak kullanıldığı belirlenmiştir. Bazı otların (eyşimen, temizlik, güneyk vb.) salatasının yapıldığı, bazı otların ise sarmasının yapıldığı, sarmalarda iç malzeme olarak genellikle düğü (ince köftelik bulgur) ve göce kullanıldığı belirlenmiştir. Ot yemekleri çoğunlukla bulgur ve salça ilavesi ile hazırlanmaktadır. Yenilebilir otlardan meze olarak sadece temizlik otundan yoğurtlama yapıldığı belirlenmiştir. Yenilebilir otların turşularda kullanımı incelendiğinde temizlik otunun turşusu yapıldığı, çörtük otunun ise turşulara aroma vermesi için eklendiği belirlenmiştir. Çıtlık kökünün ise kurutulduktan sonra sakız olarak tüketildiği belirlenmiştir.

Eyşimen (Ekşimen)

Latince Adı: Rumex Acetosella

Fiziksel Özellikleri: Ispanağa benzeyen, ince uzun yapraklı, sapları kırmızı/pembe renkte olan ekşi bir ottur.

Gıda Olarak Tüketimi: Yeşil salatalarda kullanılmaktadır. Yemeğin yanında çiğ olarak da tüketilmektedir. Temizlenip yıkanan eyşimen, büyük parçalar halinde doğranıp yeşil salatalara eklenmektedir. Ekşi tadı nedeniyle salataların ekşiliği eyşimen ile sağlanmaktadır. Eyşimen bulunan salatalara limon eklenmez.

Toplanma Yeri ve Dönemi: Bahçelerde, sulak yerlerde yetişmektedir. Haziran-Temmuz aylarında çiçeklenmeden toplanmaktadır.

Toplanma Şekli: Dalları kesilerek toplanmaktadır.

Eyşimenin toplanmasında dikkat edilecek husus; aynı dönemde ve aynı yerde yetişen, eyşimene benzeyen zehirli otlar bulunmaktadır. Eyşimenin sap kısmına bakılarak zehirli ot olup olmadığı anlaşılmaktadır. Eyşimenin sap kısmı pembe-kırmızı bir renktedir.

Saklama Yöntemi: Eyşimen taze tüketilmektedir, herhangi bir saklama yöntemi yoktur.



Şekil 1. Eyşimen

Temizlik (Yabani Semizotu)

Latince Adı: Portulacaceae

Fiziksel Özellikleri: Bulunduğu yerde çok hızlı yayılan ekşimsi ve tuzlu tadı ile sevilerek tüketilen küçük yapraklı ve saçaklı yapıda bir ottur.

Gıda Olarak Tüketimi: Yoğurtlama, ot yemeği, salata ve doğrudan çiğ olarak tüketilmektedir. Ayrıca temizlik otu turşusu da hazırlanmaktadır.

Toplanma Yeri ve Dönemi: Bahçelerde, sulak yerlerde yetişmektedir. Haziran-Eylül aylarında toplanmaktadır.

Toplanma Şekli: Temizlik otu çiçek açmadan önce dal kısmından koparılarak toplanmaktadır.

Yoğurtlama Olarak Tüketimi: Temizlik otu temizlenir, iyice yıkanır ve elle kırılır. Süzme yoğurt biraz su ile karıştırılarak koyu kıvamı açılır. İçerisine ezilmiş sarımsak ve tuz eklenir. Temizlik otu servis tabağına alınır. Üzerine sarımsaklı yoğurt dökülür, karıştırılır.

Ot Yemeği Olarak Tüketimi: Temizlik otu temizlenir, iyice yıkanır ve elle kırılır. Bir tencerede yağ kızdırılır. İçerisine yemeklik doğranmış kuru soğan eklenip kavrulur. Ezilmiş sarımsak, salça, temizlik otu, tuz, karabiber ve pul biber eklenerek bir süre kavrulur. Bulgur ve çok az su eklenip bulgur pişene kadar pişirilir.

Saklama Yöntemi: Temizlik otu hem turşu kurularak hem de kurutularak kış aylarına saklanmaktadır.



Şekil 2. Temizlik

İlibada/Evelik/Ebelik

Latince Adı: Rumeoc Patienta

Fiziksel Özellikleri: Ispanağa ve eyşimene benzeyen, koyu yeşil renkli, geniş uzun yapraklı, her yerde yetişebilen bir ottur.

Gıda Olarak Tüketimi: Sarması yapılmaktadır. Bükme iç malzemesi olarak kullanılmaktadır.

Toplanma Yeri ve Dönemi: Bahçelerde, sulak yerlerde yetişmektedir. Mayıs-Temmuz aylarında taze yaprakları toplanmaktadır.

Toplanma Şekli: Yaprakları fazla büyümeden, yaprakları kesilerek toplanmaktadır.

Sarma Olarak Tüketimi: Bitkinin yapraklarındaki sert kısımları bıçakla kesilir. Üzerine sıcak su eklenip 2-3 dakika beklenir. Soğuk sudan geçirip suyu süzülür. İç harcı için soğan kavrulur, salça ve baharatlar eklenir. İnce bulgur ve göce (kırılmış buğday) karışımı eklenerek kavrulmaya devam edilir. Su eklenir ve su çektirildikten sonra iç harç dinlendirilir. İlibada yapraklarına iç harç koyulup muska şeklinde sarılır. Tencereye dizilen sarmaya su eklenip kısık

ateşte 15-20 dakika pişirilir.

Saklama Yöntemi: İlibada taze tüketilmektedir, herhangi bir saklama yöntemi yoktur.



Şekil 3. İlibada

Isırgan

Latince Adı: Urtica

Fiziksel Özellikleri: Hem yaprak hem de sap kısmı yakıcı sert tüylerle kaplı, koyu yeşil renkte bir ottur.

Gıda Olarak Tüketimi: Bitki çayı ve börek iç malzemesi olarak hazırlanıp tüketilmektedir.

Toplanma Yeri ve Dönemi: Bahçelerde, sulak yerlerde yetişmektedir. Mayıs-Temmuz aylarında toplanmaktadır.

Toplanma Şekli: Çiçeklenmeden önce eldiven ile sap kısmından kesilerek toplanmaktadır.

Bitki Çayı Olarak Tüketimi: Isırgan tazeysen sıcak suda demlenir. Taze ısırgan çayının basur, prostat ve mide rahatsızlıklarına iyi geldiği, fazla tüketildiğinde ise böbrek yağlanmasına neden olduğu bilinmektedir. Ayrıca kurutulup demlenerek de çayı tüketilmektedir.

Otlı Gözleme Hazırlanışı: Un, sirke, tuz ve su ile sert olmayan bir hamur yoğrulur. Hazırlanan hamurun üzeri örtülüp yarım saat dinlendirilir. Ispanak, ısırgan, maydanoz ve yeşil soğan doğranır. İçerisine zeytinyağı, tuz, pul biber ve çökelek peyniri eklenerek iç harç hazırlanır. Dinlenen hamur bezelere ayrılarak açılır. Açılan yufkanın içine iç malzeme yerleştirilir ve yufka katlanır, sac ocaklarda pişirilir.

Toplarken Dikkat Edilecek Hususlar: Isırgan otunun yapraklarına ve sap kısmına dokunulduğunda elleri kaşıdırmakta ve yakmaktadır. Bu yüzden yöre halkı eldiven giyerek ya da bir araç yardımı ile dokunmadan toplamaktadır. Toplandıktan sonra suya batırılır, bu şekilde otun elleri kaşıdırmadığı bilinmektedir.

Saklama Yöntemi: Isırgan kurutularak kış aylarına saklanmaktadır.



Şekil 4. Isırgan

Ebegümece/ Ebemgömece

Latince Adı: Malva Sylvestris

Fiziksel Özellikleri: Koyu yeşil renkli, sapları ince, her yerde yetişebilen narin bir ottur.

Gıda Olarak Tüketimi: Ot yemeği, bitki çayı, sarma, ot kavurma ve gözleme/börek/bükme iç malzemesi olarak hazırlanıp tüketilmektedir. Ayrıca kurutularak kışın da tüketilmektedir.

Toplanma Yeri ve Dönemi: Bahçelerde, yol kenarlarında, tarlalarda yetişmekte, Mayıs- Eylül aylarında toplanmaktadır.

Toplanma Şekli: Sap kısmından koparılarak toplanmaktadır.

Ot Yemeği Olarak Tüketimi: Ebegümece yıkanıp doğranır. Bir tencerede soğan ve pırasa kavrulup tuz eklenir, doğranmış ebegümece de ilave edilerek hafif kavrulur. Bulgur ve su eklenip kısık ateşte pişirilir.

Bitki Çayı Olarak Tüketimi: Ebegümece taze ya da kurutulmuş haliyle sıcak suda demlenmektedir. A vitamini bakımından zengin olduğu ve karaciğer rahatsızlıklarına iyi geldiği bilinmektedir.

Ot Kavurma Olarak Tüketimi: Bir tencerede yağ kızdırılır, yemeklik doğranmış soğan, pırasa ve ezilmiş sarımsak kavrulur. İçerisine doğranmış ebegümece, tuz, karabiber ve pul biber eklenir. Kısık ateşte kavrulur.

Saklama Yöntemi: Ebegümece kurutularak kış aylarına saklanmaktadır.



Şekil 5. Ebegümeçi

Tekecen/ Tekesakalı

Latince Adı: Asteraceae

Fiziksel Özellikleri: Sakal görünümlü, ince narin yapraklı, doğada bolca bulunan bir ottur.

Gıda Olarak Tüketimi: Çiğ, ot kavurma ve bükme/börek iç malzemesi olarak tüketilmektedir. Karışık otlarla kavurması yapılmakta veya karışık otlarla bükme iç malzemesi olarak kullanılmaktadır. Genellikle yufka ekmeğin arasına koyulup dürüm yapılarak yenilmektedir.

Toplanma Yeri ve Dönemi: Bahçelerde yetişmekte olup Mayıs-Eylül aylarında toplanmaktadır.

Toplanma Şekli: Kök kısmından kesilerek toplanmaktadır.

Saklama Yöntemi: Tekecen taze tüketilmektedir, herhangi bir saklama yöntemi yoktur.



Şekil 6. Tekecen

Kenger

Latince Adı: Gundelia tournefortii

Fiziksel Özellikleri: Yaprakları beyaz benekli tüylü, mor çiçekli dikenli bir ottur.

Gıda Olarak Tüketimi: Çiğ olarak tüketilmektedir.

Toplanma Yeri ve Dönemi: Tarlalarda, bahçelerde yetişmektedir. Temmuz-Ağustos aylarında toplanmaktadır.

Toplanma Şekli: Kengerin göbek kısmından çıkan sürgünü kesilmekte, bu kısım soyularak kullanılmaktadır. Sürgünleri tazeyken yenmekte, olgunlaştıktan sonra dikenleşmektedir.

Saklama Yöntemi: Kenger taze tüketilmektedir, herhangi bir saklama yöntemi yoktur.



Şekil 7. Kenger

Bici Bici (Madımak)

Latince Adı: Polygonum Cognatum

Fiziksel Özellikleri: Beyaz-yeşil soluk renkli düz yaprakları olan, zeytin yaprağına benzeyen narin bir ottur.

Gıda Olarak Tüketimi: Çiğ olarak tüketilmektedir.

Toplanma Yeri ve Dönemi: Bahçelerde yetişmekte, Temmuz-Ağustos aylarında toplanmaktadır.

Toplanma Şekli: Yaprakları elle koparılarak toplanmaktadır.

Saklama Yöntemi: Bici bici taze tüketilmektedir, herhangi bir saklama yöntemi yoktur.



Şekil 8. Bici Bici

Garagavuk

Latince Adı: Taraksakum officinale

Fiziksel Özellikleri: Uzun ve tüysüz yeşil yapraklı sarı çiçek açan yayılarak büyüyen bir ottur.

Gıda Olarak Tüketimi: Doğrudan çiğ, salata ve farklı otlarla karıştırıp gözleme/bükme iç malzemesi olarak tüketilmektedir.

Toplanma Yeri ve Dönemi: Bahçelerde, tarlalarda kendiliğinden bolca yetişmektedir. Mayıs-Eylül aylarında toplanmaktadır.

Toplanma Şekli: Kök kısmından kesilerek toplanmaktadır.

Saklama Yöntemi: Garagavuk taze tüketilmektedir, herhangi bir saklama yöntemi yoktur.



Şekil 9. Garagavuk

Yemlik/Acı bici

Latince Adı: Tragopogon reticulatus

Fiziksel Özellikleri: Yaprakları uzun, tüylü, yaprak uçları ince bir ottur. Kökünde sütlü bir yapı vardır.

Gıda Olarak Tüketimi: Doğrudan çiğ ve farklı otlarla karıştırıp gözleme/bükme iç malzemesi olarak tüketilmektedir.

Toplanma Yeri ve Dönemi: Bahçelerde, tarlalarda kendiliğinden yetişmekte olup Mayıs-Ağustos aylarında toplanmaktadır.

Toplanma Şekli: Yemlik çiçek açmadan kök kısmından kesilerek toplanmaktadır.

Saklama Yöntemi: Yemlik taze tüketilmektedir, herhangi bir saklama yöntemi yoktur.



Şekil 10. Yemlik

Bahçe Sirkeni

Latince Adı: Amaranthus Albus

Fiziksel Özellikleri: Yabani ıspanağa benzeyen, yaprakları elips şeklinde bir ottur.

Gıda Olarak Tüketimi: Farklı otlarla karıştırıp gözleme/bükme iç malzemesi olarak tüketilmektedir.

Toplanma Yeri ve Dönemi: Haziran-Ağustos aylarında toplanmaktadır.

Toplanma Şekli: Bitki çiçek açmadan tazeyken toplanmaktadır.

Saklama Yöntemi: Bahçe sirkeni taze tüketilmektedir, herhangi bir saklama yöntemi yoktur.

Güneyk/Acıgüneyk/Eşek Marulu

Latince Adı: Taraxacum officinale

Fiziksel Özellikleri: Yeşil renkli, uzun ve dar yapıya sahip, sarı çiçek açan, tadı acı olan bir ottur.

Gıda Olarak Tüketimi: Doğrudan çiğ ya da salatası yapılarak tüketilmektedir.

Toplanma Yeri ve Dönemi: Bahçelerde, tarlalarda yetişmekte, Nisan-Ağustos aylarında toplanmaktadır.

Toplanma Şekli: Kök kısmından kesilerek toplanmaktadır.

Saklama Yöntemi: Güneyk taze tüketilmektedir, herhangi bir saklama yöntemi yoktur.



Şekil 11. Güneyk

Toklubaşı/Tohnubaşı

Latince Adı: Silene conica

Fiziksel Özellikleri: Tüylü, grimsi-yeşil renkli bir ottur.

Gıda Olarak Tüketimi: Ot kavurma ya da börek/bükme iç malzemesi olarak kullanılmaktadır.

Toplanma Yeri ve Dönemi: Dağ ve ovalarda yetişmektedir.

Toplanma Şekli: Kök kısmından kesilerek toplanmaktadır.

Ot Kavurma Hazırlanışı: Toklubaşı otu kaynar suda haşlanıp süzülür. Bir tencereye zeytinyağı ilave edilir, toklubaşı eklenip kavrulur, tuz ve karabiber eklenir, üzerine yumurta kırılıp pişirilir.

Saklama Yöntemi: Toklubaşı taze tüketilmektedir, herhangi bir saklama yöntemi yoktur.



Şekil 12. Toklubaşı

Papatya

Latince Adı: Anthemis wiedemanniana

Fiziksel Özellikleri: Çiçekleri beyaz renkli, yaprakları parçalıdır.

Gıda Olarak Tüketimi: Bitki çayı olarak tüketilmektedir.

Toplanma Yeri ve Dönemi: Bahçelerde, tarlalarda yetişmektedir.

Toplanma Şekli: Çiçek açtığı anda dallarından kesilerek toplanmaktadır.

Saklama Yöntemi: Papatya kurutularak kışın çay olarak tüketilmektedir.



Şekil 13. Papatya

Kekik

Fiziksel Özellikleri: Güzel kokusuyla bilinen küçük yapraklı ottur.

Gıda Olarak Tüketimi: Bitki çayı ve baharat olarak tüketilmektedir.

Toplanma Yeri ve Dönemi: Dağ ve ovalarda yetişmektedir. Temmuz-Ağustos aylarında toplanmaktadır.

Toplanma Şekli: Dalları kesilerek toplanmaktadır.

Saklama Yöntemi: Kekik kurutulularak kışın çay ve baharat olarak tüketilmektedir.



Şekil 14. Kekik

Kırçayı

Fiziksel Özellikleri: Uzun çalı formunda, açık yeşil renkli, sarı tomurcuk çiçekli güzel kokulu bir ottur.

Gıda Olarak Tüketimi: Çay olarak tüketilmektedir.

Toplanma Yeri ve Dönemi: Dağ ve ovalarda yetişmektedir. Temmuz-Ağustos aylarında toplanmaktadır.

Toplanma Şekli: Dalları kesilerek toplanmaktadır.

Kırçayı Hazırlanışı: Bir çaydanlıkta su kaynatılır. Kaynayan suya kırçayı eklenip kapağı kapatılır. 5 dakika kısık ateşte pişirdikten sonra demlendirilir ve servis edilir.

Saklama Yöntemi: Kırçayı kurutularak kışın çay olarak tüketilmektedir.



Şekil 15. Kırçayı

Çıtlık

Fiziksel Özellikleri: Yaprakları rozet şeklinde, kökleri beyaz renkli ve sütsü sıvıda olan bir ottur.

Gıda Olarak Tüketimi: Çiğ olarak tüketilmektedir. Yufka ekmeğın arasına dürüm yapılarak tüketilmektedir. Ayrıca çıtlık kökünden sakız yapılmaktadır.

Toplanma Yeri ve Dönemi: Bahçelerde, tarlalarda yetişmektedir. Nisan-Temmuz aylarında toplanmaktadır.

Toplanma Şekli: Kök kısmından kesilerek toplanmaktadır.

Saklama Yöntemi: Çıtlık taze tüketilmektedir, herhangi bir saklama yöntemi yoktur.



Şekil 16. Çıtlık

Enik Kulağı (Madımak)

Latince Adı: Polygonum cognatum

Fiziksel Özellikleri: Semizotu ve ıspanak ile benzer tatlara sahip küçük yapraklı bir ottur.

Gıda Olarak Tüketimi: Ot kavurması ya da ot yemeği olarak tüketilmektedir. Bükme iç malzemesi olarak da kullanılmaktadır.

Toplanma Yeri ve Dönemi: Bahçelerde, tarlalarda yetişmektedir. Haziran-Eylül aylarında toplanmaktadır.

Toplanma Şekli: Dallarından kesilerek toplanmaktadır.

Ot Yemeği Tüketimi: Enik kulağı yemeği hazırlamak için zeytinyağında soğan kavrulur, salça eklenir, doğranmış enik kulağı otu, bulgur ve su eklenip pişirilir.

Saklama Yöntemi: Enik kulağı taze tüketilmektedir, herhangi bir saklama yöntemi yoktur.



Şekil 17. Enik Kulağı

Gavur Pancarı/Limiç otu

Latince Adı: Arum maculatum

Fiziksel Özellikleri: Uzun ve kalın yapraklı, çiçeği mor renkli, farklı yörelerde tırşik otu olarak da bilinen zehirli bir ottur.

Gıda Olarak Tüketimi: Bu ot zehirli olduğundan çiğ halde tüketilmez, mutlaka uzun süre haşlanmalı veya kurutulmalıdır. Kurutulduktan sonra çorbalarda, pilavlarda ve bazı yemeklerde tat ve aroma verici olarak kullanılmaktadır.

Toplanma Yeri ve Dönemi: Bahçelerde, tarlalarda, kaya diplerinde yetişmektedir. Mayıs-Temmuz aylarında toplanmaktadır.

Toplanma Şekli: Yaprakları elleri kaşındırdığı için eldivenle toplanmalıdır.

Kurutma İşlemi: Gavur pancarı tuzlu su ile kaynatılır, süzülüp bir bez üzerinde kurutulur. Yoğurt suyu ilave edilip 1-2 saat tekrar kaynatılır tekrar serilip kurutulur.

Gavur Pancarı Çorbası Hazırlanışı: Zeytinyağında soğan ve salça kavrulur, bulgur ve kuru gavur pancarı eklenir, su ve baharat eklenip çorba pişirilir.

Gavur Pancarlı Bulgur Pilavı Hazırlanışı: Suyun içine bulgur, tuz, tereyağı ve kuru gavur pancarı eklenip pişirilir.

Saklama Yöntemi: Gavur pancarı kurutulularak yemeklerde baharat/aromatik olarak kullanılmaktadır.



Şekil 18. Gavur Pancarı

Yarpuz

Latince Adı: Mentha pulegium

Fiziksel Özellikleri: Sulak alanlarda, dere kenarlarında kendiliğinden yetişen güzel ve keskin kokulu, mor çiçekli yabani nanedir.

Gıda Olarak Tüketimi: Bitki çayı ve baharat olarak tüketilmektedir. Bitki çayı olarak hem tazesini hem de kurusunu kullanılmaktadır. Emirdağ ilçesinde özellikle çorbalarda baharat olarak yarpuz kullanılmaktadır.

Toplanma Yeri ve Dönemi: Sulak alanlarda yetişmektedir. Mayıs-Ağustos aylarında toplanmaktadır.

Toplanma Şekli: Dallarından kesilerek toplanmaktadır.

Yarpuz Çayı Hazırlanışı: Bir çaydanlıkta su kaynatılır. Kaynayan suya yarpuz eklenip kapağı kapatılır. 5 dakika kısık ateşte pişirdikten sonra demlendirilir ve servis edilir.

Saklama Yöntemi: Yarpuz kurutulularak kış aylarına saklanmaktadır.



Şekil 19. Yarpuz

Gızıl Sirken

Gıda Olarak Tüketimi: Ot kavurması olarak ve bükme/börek iç malzemesi olarak kullanılmaktadır.

Toplanma Yeri ve Dönemi: Bahçelerde, tarlalarda yetişmektedir.

Toplanma Şekli: Kök kısmından kesilerek toplanmaktadır.

Ot Kavurma Tüketimi: Zeytinyağında doğranmış yeşil soğan kavrulur, doğranmış sirken eklenir kavrulur, üzerine yumurta kırılıp pişirilir.

Saklama Yöntemi: Gızıl sirken taze tüketilmektedir, herhangi bir saklama yöntemi yoktur.

Yağlı Sirken

Gıda Olarak Tüketimi: Ot kavurması olarak tüketilmektedir. Bükme/börek iç malzemesi olarak kullanılmaktadır.

Toplanma Yeri ve Dönemi: Bahçelerde, tarlalarda yetişmektedir.

Toplanma Şekli: Kök kısmından kesilerek toplanmaktadır.

Ot Kavurma Tüketimi: Zeytinyağında doğranmış yeşil soğan kavrulur, doğranmış sirken eklenir kavrulur, üzerine yumurta kırılıp pişirilir.

Saklama Yöntemi: Yağlı sirken taze tüketilmektedir, herhangi bir saklama yöntemi yoktur.

Sülüklü

Latince Adı: Chondrilla juncea

Fiziksel Özellikleri: Kök kısmı beyaz renkli, küçük yapraklı narin bir ottur.

Gıda Olarak Tüketimi: Çiğ olarak tüketilmektedir. Yufka ekmeği arasına dürüm yapılarak tüketilmektedir. Çıtlık otunun taze haline Emirdağ ilçesinde sülüklü denilmektedir.

Toplanma Yeri ve Dönemi: Bahçelerde, tarlalarda yetişmektedir. Nisan-Haziran aylarında toplanmaktadır.

Toplanma Şekli: Kök kısmından kesilerek toplanmaktadır.

Saklama Yöntemi: Sülüklü taze tüketilmektedir, herhangi bir saklama yöntemi yoktur.



Şekil 20. Sülüklü

Bostan Gözeli

Fiziksel Özellikleri: Uzun ve tüysüz yeşil yapraklı sarı çiçek açan yayılarak büyüyen bir ottur.

Gıda Olarak Tüketimi: Ot kavurması yapılarak tüketilmektedir.

Toplanma Yeri ve Dönemi: Bahçelerde, tarlalarda yetişmektedir.

Toplanma Şekli: Kök kısmından kesilerek toplanmaktadır.

Ot Kavurma Hazırlanışı: Zeytinyağında yemeklik doğranmış kuru soğan kavrulur, doğranmış bostan gözeli eklenir, tuz ve karabiber ilave edilip üzerine yumurta kırılır. Piştikten sonra servis edilir.

Saklama Yöntemi: Bostan gözeli taze tüketilmektedir, herhangi bir saklama yöntemi yoktur.



Şekil 21. Bostan Gözeli

Hardal

Latince Adı: Brassica nigra

Fiziksel Özellikleri: Tüysüz yeşil yapraklı sarı çiçek açan yayılarak büyüyen bir ottur.

Gıda Olarak Tüketimi: Çiğ olarak, bükme/gözleme iç malzemesi ya da ot kavurması yapılarak tüketilmektedir.

Toplanma Yeri ve Dönemi: Bahçelerde, tarlalarda yetişmektedir. Nisan-Temmuz aylarında toplanmaktadır.

Toplanma Şekli: Kök kısmından kesilerek toplanmaktadır.

Saklama Yöntemi: Hardal taze tüketilmektedir, herhangi bir saklama yöntemi yoktur.



Şekil 22. Hardal

Dede Sakalı

Latince Adı: Asteraceae

Fiziksel Özellikleri: Tekecen ve yemliğe benzeyen, tekecenden biraz geniş yapraklı, tüysüz bir ottur.

Gıda Olarak Tüketimi: Çiğ olarak tüketilmektedir.

Toplanma Yeri ve Dönemi: Bahçelerde, tarlalarda yetişir. Mayıs-Ağustos aylarında toplanmaktadır.

Toplanma Şekli: Kök kısmından kesilerek toplanmaktadır.

Saklama Yöntemi: Dede sakalı taze tüketilmektedir, herhangi bir saklama yöntemi yoktur.



Şekil 23. Dede Sakalı

Çörtük Otu/Çörotu

Latince Adı: Echinophora tenuifolia

Fiziksel Özellikleri: Sarı çiçekli, keskin kokulu, dikenli bir ottur. Ot kurduğunda çalı formunu almaktadır.

Gıda Olarak Tüketimi: Turşu ve tarhana yapımında baharat olarak kullanılmaktadır.

Toplanma Yeri ve Dönemi: Tarlalarda yetişmektedir. Temmuz-Eylül aylarında toplanmaktadır.

Toplanma Şekli: Kök kısmından kesilerek toplanmaktadır.

Saklama Yöntemi: Çörtük otu kurutularak veya turşulara eklenerek saklanmaktadır.



Şekil 24. Çörtük Otu

Kantaron

Latince Adı: Hypericum perforatum

Fiziksel Özellikleri: Sarı çiçekli, küçük yapraklı çalı formunda bir ottur.

Gıda Olarak Tüketimi: Kurutularak bitki çayı olarak tüketilmektedir.

Toplanma Yeri ve Dönemi: Bahçelerde, tarlalarda yetişmektedir. Haziran-Eylül aylarında toplanmaktadır.

Toplanma Şekli: Dallarını kesilerek toplanmaktadır.

Saklama Yöntemi: Kurutularak kış ayları için saklanmaktadır.



Şekil 25. Kantaron

Adaçayı/Dağçayı

Latince Adı: Salvia officinalis

Fiziksel Özellikleri: Beyaz keçeli yapraklı, lila renkli çiçekleri olan bir ottur.

Gıda Olarak Tüketimi: Bitki çayı ve baharat olarak tüketilmektedir.

Toplanma Yeri ve Dönemi: Bahçelerde, tarlalarda yetişmektedir. Haziran-Kasım aylarında toplanmaktadır.

Toplanma Şekli: Yaprakları toplanmaktadır.

Saklama Yöntemi: Kurutularak kış ayları için saklanmaktadır.



Şekil 26. Adaçayı

Yabani Pazı

Latince Adı: Beta vulgaris

Fiziksel Özellikleri: Ispanakgillerden, yaprakları büyük olan bir ottur.

Gıda Olarak Tüketimi: Sarma, ot kavurması ve börek/bükme/gözleme iç malzemesi olarak tüketilmektedir.

Toplanma Yeri ve Dönemi: Bahçelerde, tarlalarda yetişmektedir. Nisan-Ekim aylarında toplanmaktadır.

Toplanma Şekli: Yaprakları toplanmaktadır.

Saklama Yöntemi: Yabani pazı taze tüketilmektedir, herhangi bir saklama yöntemi yoktur.



Şekil 27. Yabani Pazı

Garacacık/İğnelik**Latince Adı:** Erodium cicutarium**Fiziksel Özellikleri:** Küçük yaprakları bulunan koyu yeşil renkli bir ottur.**Gıda Olarak Tüketimi:** Çiğ olarak tüketilmekte ve salatası yapılmaktadır.**Toplanma Yeri ve Dönemi:** Bahçelerde, tarlalarda yetişmektedir. Nisan-Kasım aylarında toplanmaktadır.**Toplanma Şekli:** Kök kısmından kesilerek toplanmaktadır.**Saklama Yöntemi:** Garacacık taze tüketilmektedir, herhangi bir saklama yöntemi yoktur.**Garacacık Salatası Hazırlanışı:** Garacacık otu doğranır, üzerine limon, tuz ve zeytinyağı eklenir, karıştırılır. Haşlanmış yumurta ile servis edilir.**Şekil 28.** Garacacık**Kuş Ekmeği/Gelin Eli****Latince Adı:** Papaver rhoeas**Fiziksel Özellikleri:** Açık yeşil renkli, ince ve narin yapraklı bir ottur. Bazı yörelerde gelincik otu olarak da bilinir.**Gıda Olarak Tüketimi:** Çiğ olarak ya da salatası yapılarak tüketilmektedir.**Sonuç ve Değerlendirme**

Afyonkarahisar'da gıda olarak tüketilen yabani otları tespit etmek ve bu otların tüketim biçimlerini belirlemek amacıyla yapılan çalışmada yenilebilir otların farklı şekillerde tüketildiği tespit edilmiştir. Yapılan araştırmada 32 farklı yabani bitki tespit edilmiş olup, 28 otun pazarda satışa sunulduğu belirlenmiştir. Yabani bitkilerin bitki çayı, baharat, ot kavurma, ot yemeği, bükme/börek/gözleme iç malzemesi, sarma, salata, turşu, yoğurtlama, sakız ve çiğ olmak üzere 11 farklı tüketim biçiminde kullanıldığı belirlenmiştir. 12 farklı ot yemeğinin ve 4 farklı ot çayının hazırlanışı anlatılmıştır.

Yenilebilir otların Afyonkarahisar'da pişirme işlemi yapılmadan çiğ olarak daha fazla tüketildiği tespit edilmiştir. Özellikle yenilebilir otlar yufka ekmek (şepit) arasına koyularak çiğ halinde dürüm yapılmaktadır. Aynı zamanda börek/bükme/gözleme iç malzemesi olarak da yenilebilir otların yoğun olarak kullanıldığı belirlenmiştir. Yenilebilir

otların bitki çayı olarak kullanılmasında hem otun taze hali hem de kuru haliyle bitki çayı demlendiği belirlenmiştir. Yenilebilir otların bitki çayı olarak tüketilmesinin daha çok şifa amaçlı olduğu katılımcılar tarafından belirtilmiştir. Yenilebilir otlardan ot kavurması genellikle kış aylarında kuru soğan veya pırasa ile bahar aylarında taze yeşil soğan ve taze yeşil sarımsak ile hazırlanmakta ve yumurta eklenerek pişirilmektedir. Kokulu bitkilerin genellikle kurutulularak baharat olarak kullanıldığı belirlenmiştir. Bazı otların salatasının yapıldığı, bazı otların ise sarmasının yapıldığı, sarmalarda iç malzeme olarak genellikle düğü (ince köftelik bulgur) ve göce kullanıldığı belirlenmiştir. Ot yemekleri çoğunlukla bulgur ve salça ilavesi ile hazırlanmaktadır. Yenilebilir otlardan meze olarak sadece temizlik otundan yoğurtlama yapıldığı belirlenmiştir. Yenilebilir otların turşularda kullanımı incelendiğinde temizlik otunun turşusu yapıldığı, çörtük otunun ise turşulara aroma vermesi için eklendiği belirlenmiştir. Çıtlık kökünün ise kurutulduktan sonra sakız olarak tüketildiği belirlenmiştir.

Araştırma örneklemini olan Emirdağ, Çay, Bolvadin ve Sultandağı ilçe pazarlarında yapılan gözlemler sonucunda Emirdağ ilçesinin pazarında satılan farklı yabancı bitki türlerinin en yüksek çeşitliliğe sahip olduğu, Sultandağı ve Çay ilçelerinin de çeşitli bitki türlerinin önemli bir varlığına sahip olduğu tespit edilmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre bazı öneriler geliştirilmiştir. Yöresel yiyecek ve içeceklerin gelecek nesillere aktarılması için yabancı bitkilerden hazırlanan yiyecek ve içeceklerin orijinal reçetelerinin tespiti için daha fazla envanter çalışması yapılabilir. Yabancı bitkiler farklı bölgelerde farklı isimlerle anılması nedeniyle tür karışıklığı yaşanmaktadır. Yabancı bitkilerin tür teşhisi ilgili uzmanlar tarafından yapılabilir. Yabancı otlardan hazırlanan yiyecekler, yöresel yemek hazırlayan işletmelerin mevsimsel menülerinde yer alabilir. Vegan ve vejetaryen beslenen kişiler için yenilebilir otlar kullanılarak yeni reçeteler geliştirilebilir. İlgili uzmanlar eşliğinde doğadan otların toplanması ve geleneksel yöntemlerle pişirilmesini içeren yabancı bitki toplama turları yapılabilir.

Beyan

Bu araştırmada kullanılan verilerin toplanabilmesi için gerekli olan etik kurul izin belgesi Afyon Kocatepe Üniversitesi Etik Kurulu 22.03.2023 tarihi ve 2023/89 karar/sayı numarası ile alınmıştır.

KAYNAKÇA

Altay, V. & Çelik, O. (2011). Antakya Semt Pazarlarındaki Bazı Doğal Bitkilerin Etnobotanik Yönden Araştırılması. *Biyoloji Bilimleri Araştırma Dergisi*. 4/2: 137-139.

Baysal, A. (2015). Mutfak Kültürümüzde Otlar: Beslenme ve Sağlık Yönünden Bir Değerlendirme. <http://www.turkishcuisine.org/pages.php?ParentID=5&FirstLevel=53&SecondLevel=61&LastLevel=104>.

Baytop, T. (1984). *Türkiye'de Bitkiler ile Tedavi* (Geçmişte ve Bugün). Eczacılık Fakültesi Yayınları. İstanbul Üniversitesi.

Bulut, G. (2005). *Narman (Erzurum) ve Köylerinde Halk İlacı Olarak Kullanılan Bitkiler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Ceylan, F. & Akar Şahingöz, S. (2019). Yenilebilir Otlar Tüketim Alışkanlığı: Düziçi Örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7 (3), 2204-2225.

Ceylan, F., & Yücel, E. (2015). Düzce ve Çevresinde Gıda Olarak Tüketilen Yabani Bitkilerin Tüketim Biçimleri ve Besin Ögesi Değerleri. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen ve Mühendislik Bilimleri Dergisi*, 15(3), 1-17.

Çetinkaya, N. & Yıldız, S. (2018). Erzurum'un Yenilebilir Otları ve Yemeklerde Kullanım Şekillerine Yönelik Bir Araştırma. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, Ek Sayı 1 , 482-503

Çolakoğlu, M., & Bilgir, B. (1977). Ege Bölgesi'nde İnsan Beslenmesinde Kullanılan Bazı Yabani (Sarmaşık, Stifno, Helvacık, Deniz Börülcesi, Isırgan ve Gelincik) Otları Üzerinde Araştırmalar. *VI. Bilim Kongresi, Tarım ve Ormanlık Araştırma Grubu Tebliği Gıda ve Fermantasyon Teknolojisi*. 19-37.

Doğan, A. & Tuzlacı, E. (2015). Tunceli'nin Bazı Yöresel Bitki Adları. *Avrasya Terim Dergisi*. 3 (2) , 23-33.

Edinçliler, N., (2000). *Ege Bölgesinde Sebze Olarak Değerlendirilen Yabancı Otlar ve Besin Değerleri*. Yüksek Lisans Semineri. E Ü Fen Bil. Enstitüsü.

Ertuğ, F. (2000). An Ethnobotanical Study in Central Anatolia (Turkey), *Economic Botany*, 54 (2), 155-182.

Güvenç, İ. & Kaya, Y. (1996). Erzurum'da Sebze Olarak Değerlendirilen Yöresel Bazı Bitkiler, *Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 27 (3), 369-374.

İnaltonç, T. (2015). Türkiye'nin Otları. <http://www.turkish-cuisine.org/print.php?id=188&link=http://www.turkish-cuisine.org/ingredients-7/ingredients-used-in-turkish-cuisine-66/wild-greens-and-herbs-188.html>. (Erişim Tarihi: 05.05.2022).

Karaca, B, O., Yıldırım, O. & Çakıcı, C. (2015). Gastronomi Turizminde Otlar, Ot Yemekleri ve Sağlıkla İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 3/3 (2015) 27-42.

Polat, R. & Satıl, F. (2012). An Ethnobotanical Survey of Medicinal Plants in Edremit Gulf (Balıkesir – Turkey). *Journal of Ethnopharmacology*, 139(2), 626-641.

Shin, T., Fujikawa, K., Moe, A-Z. & Uchiyama, H. (2018). Traditional Knowledge of Wild Edible Plants with Special Emphasis on Medicinal Uses in Southern Shan State, Myanmar, *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 14(48), 1-13.

Sırrı, M. & Sırrı, G. (2020). Hakkâri İlinde Gıda Olarak Tüketilen Yabani Bitki ve Yabancı Ot Türlerinin Güncel Durumu. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (19), 393-409.

Şimşek, A. , Durmuş, E. N. İ. & Dilekci Çakmak, S. (2020). Yenilebilir Otlar ve Yemeklerde Kullanım Şekilleri: Kastamonu Örneği . *Tourism and Recreation*, 2 (1) , 8-12.

Türk Dil Kurumu, TDK (2022). Güncel Sözlük. <https://www.google.com/?client=safari>. (Erişim Tarihi: 09.05.2022).

Üstüner, T. (2022). Kahramanmaraş İlinde Gıda Olarak Tüketilen Bitki Türlerinin ve Kullanım Amaçlarının Belirlenmesi. *Turkish Journal of Weed Science* 25(1):2022: 54-68.

Yücel, E., Tapırdamaz, A., Yücel Şengün, İ., Yılmaz, G. & Ak, A. (2011). Kisecik Kasabası (Karaman) ve Çevresinde Bulunan Bazı Yabani Bitkilerin Kullanım Biçimleri ve Besin Ögesi İçeriklerinin Belirlenmesi. *Biological Diversity and Conservation* – 4 / 3, 71-82.

Yücel, E., & Tunay, M. (2002). Nazilli (Aydın) ve Yöresinde Gıda Olarak Kullanılan Yabancı Otlar. *Türkiye Herboloji Dergisi*. 5(2), 10-17.

Yücel, E., Yücel, Ş. İ. & Çoban, Z. (2012). The Wild Plants Consumed as a Food in Afyonkarahisar/Turkey and Consumption Forms of These Plants. *Biological Diversity and Conservation*, 5(2), 95-105.

Edible Wild Plants and Consumption Methods in Afyonkarahisar

Hülya MUTLU

Afyon Kocatepe University, Emirdağ Vocational School, Afyonkarahisar/Türkiye

Extended Summary

In the past, people used herbs extensively for nutrition and medicine. Although the consumption of herbs decreased due to reasons such as the migration from the village to the city after the industrial revolution, the participation of women in business life, the change in eating habits, the gradual destruction of nature and the increase in concrete, people have started to prefer natural products again with the concept of healthy living on the agenda today (İnaltong, 2015). With the increasing awareness of healthy nutrition, people prefer different types of nutrition such as natural, vegetarian, paleo, vegan and raw vegan nutrition. Consumption of naturally grown herbs is also important in these vegetable-based diets.

Grasses, which are one of the oldest food sources in human history, not only offer a cheap and high quality nutrition, but also have a protective effect on health. The inadequacy of drugs against increasing diseases in recent years has increased the interest in the use of traditional medicine, so scientific studies on the nutritional values, medicinal uses and consumption patterns of plants grown in nature have gained importance.

The tradition of collecting herbs, which is shaped within the traditions and environmental factors of each region, learned from the elders of the family and passed on to the grandchildren, is very important in our country as well as all over the world. Scientific researches, festivals, cooking courses, panels and seminars are organized in different countries in order to recognize, promote or increase the consumption of herbs that grow in nature. In our country, it is seen that academic studies on herbs are very limited, and researches are carried out to determine their nutritional content (Çolakoğlu et al., 1977; Edinçliler, 2000; Yücel et al., 2011; Polat & Satıl, 2012; Ceylan & Yücel, 2015). On the other hand, when the researches on determining the characteristics and consumption forms of edible herbs are examined; (Guvenc & Kaya, 1996, Yücel & Tunay 2002, Ertuğ, 2000, Baytop, 1984; Cloud, 2005; Shin et al., 2018) few studies on the use of herbs in local cuisine, in which herbs are generally discussed for health purposes (Karaca et al., 2015; Ceylan & Akar Şahingöz, 2019; Sırrı & Sırrı, 2020; Şimşek et al., 2020; Üstüner, 2022) It is noteworthy that it was made. In this context, it is thought that the identification of herbs and accessing the recipes of the dishes prepared with herbs are important both for the understanding of natural and healthy nutrition and for gastronomy. In addition, it is thought that the study will contribute to the literature by identifying the forgotten foods and beverages prepared from edible herbs.

The main reason for conducting the study in Emirdağ, Çay, Bolvadin and Sultandağı districts is that the geographical structure of the region is convenient and the researcher's access to the markets in this district is easy. In addition, the fact that the herbs are limited only to the local people and the local cuisine has been effective in determining the region as a study area.

This study was planned and carried out in order to determine the herbs grown in Emirdağ, Çay, Bolvadin and Sultandağı districts and consumed by the local people, their characteristics, consumption patterns and recipes, and to draw attention to the importance of herbs in terms of gastronomy. Within the framework of this main purpose, the sub-objectives of the research are; Determining where, when and how to collect edible herbs grown in nature is to

determine how to cook and how to store them. In addition, suggestions were made by emphasizing the necessity of introducing edible herbs in order not to be limited in the local cuisine. Considering that the interest and promotion of edible herbs grown in nature will increase in the coming years, it has been assumed that the study is important from a gastronomic point of view.

As a research method, interview and observation technique, one of the qualitative research methods, was used. The research sample consists of 23 volunteers who agreed to participate in the research. These are people over the age of 40 who recognize, collect, sell and consume edible herbs. The ethics committee permission document required for the collection of data used in this study was obtained from Afyon Kocatepe University Ethics Committee with the date 22.03.2023 and the decision/number 2023/89.

In this study, four districts of Afyonkarahisar (Emirdağ, Çay, Bolvadin, Sultandağı) were determined as the study area. In order to carry out the research on herbs, first of all, the local market in four districts was visited, and the people who sell herbs were interviewed to determine which herbs are consumed as food in the region and the methods of collecting, cooking and storing these herbs. Afterwards, it was tried to gather detailed information about the consumption patterns and local recipes of edible herbs by interviewing the people living in the four districts face to face. In order to learn the points to be considered in the collection of grasses and the characteristics of the grasses, we went to collect grass on 14.04.2023-30.04.2023, the photographs of the grasses were taken and the observations were noted. Fruits and shoots of wild fruits, shrubs and tree species were not included in the study. Due to financial and temporal constraints, the research was carried out only in four districts, which constitutes the limitation of the research. Research data are presented with descriptive analysis method.

In the research, 32 different wild plants were identified and 28 herbs were determined to be offered for sale in the market. It is seen that edible herbs are consumed in 11 different categories. It is seen that edible herbs are consumed more raw in Afyonkarahisar, and edible herbs are used extensively as stuffing for pastry/bread/pancakes. In the use of edible herbs as herbal tea, it has been determined that herbal tea is brewed both in its fresh form and in its dry form. It was stated by the participants that consuming edible herbs as herbal tea is mostly for healing purposes. Roasted edible herbs are usually prepared with onions or leeks in winter, fresh green onions and fresh green garlic in spring, and cooked by adding eggs. It has been determined that fragrant herbs are generally dried and used as spice. It has been determined that some herbs are made into salads, some herbs are wrapped, and usually dürüm (fine meatball bulgur) and goce are used as stuffing in the wraps. Herb dishes are mostly prepared with the addition of bulgur and tomato paste. It was determined that only yoghurt was made from cleaning grass as an appetizer of edible herbs. When the use of edible herbs in pickles was examined, it was determined that the cleaning herb was pickled, and the hyssop herb was added to the pickles to give flavor. It was determined that Çıtlık root was consumed as gum after drying. It has been determined that the stuffing of the wraps is usually düğüs (fine meatball bulgur) and goce. Herb dishes are mostly prepared with the addition of bulgur and tomato paste. It was determined that only yoghurt was made from cleaning grass as an appetizer of edible herbs. When the use of edible herbs in pickles was examined, it was determined that the cleaning herb was pickled and the hyssop herb was added to the pickles to give flavor. It was determined that Çıtlık root was consumed as gum after drying. It has been determined that the stuffing of the wraps is usually düğüs (fine meatball bulgur) and goce. Herb dishes are mostly prepared with the addition of bulgur and tomato paste. It was determined that only yoghurt was made from cleaning grass as an appetizer of edible herbs.

When the use of edible herbs in pickles was examined, it was determined that the cleaning herb was pickled, and the hyssop herb was added to the pickles to give flavor. It was determined that Çıtlık root was consumed as gum after drying.

It is seen that edible herbs are consumed more raw in Afyonkarahisar, and edible herbs are used extensively as stuffing for pastry/bread/pancakes. In the use of edible herbs as herbal tea, it has been determined that herbal tea is brewed both in its fresh form and in its dry form. It was stated by the participants that consuming edible herbs as herbal tea is mostly for healing purposes. Roasted edible herbs are usually prepared with onions or leeks in winter, fresh green onions and fresh green garlic in spring, and cooked by adding eggs. It has been determined that fragrant herbs are generally dried and used as spice. Some herbs are made into salad, some herbs are wrapped, It has been determined that the stuffing of the wraps is usually düzü (bulgur with fine meatballs) and goce. Herb dishes are mostly prepared with the addition of bulgur and tomato paste. It was determined that only yoghurt was made from cleaning grass as an appetizer of edible herbs. When the use of edible herbs in pickles was examined, it was determined that the cleaning herb was pickled, and the hyssop herb was added to the pickles to give flavor. It was determined that Çıtlık root was consumed as gum after drying. On the other hand, it was determined that the herb is added to the pickles to give flavor. It was determined that Çıtlık root was consumed as gum after drying. On the other hand, it was determined that the herb is added to the pickles to give flavor. It was determined that Çıtlık root was consumed as gum after drying.

As a result of the observations made in the markets of Emirdağ, Çay, Bolvadin and Sultandağı districts, which are the research sample, it has been determined that the different wild plant species sold in the market of Emirdağ district have the highest diversity, and Sultandağı and Çay districts have an important presence of various plant species.

Based on the obtained results, some recommendations have been developed. Further inventory studies can be conducted to identify the original recipes of food and beverages prepared from wild plants, in order to pass on regional food and beverage traditions to future generations. Due to the different names of wild plants in different regions, there may be confusion in identifying the species. Species identification of wild plants can be carried out by relevant experts. Food and beverages prepared from wild plants can be included in the seasonal menus of local food establishments. New recipes can be developed for individuals following vegan and vegetarian diets by utilizing edible wild plants. Guided wild plant collection tours can be organized, accompanied by experts, involving the gathering of plants from nature and cooking them using traditional methods.

Ek 1. Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 22.03.2023-172791

T.C. AFYON KOCATEPE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLERİ BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU KARARLARI	
TOPLANTI SAYISI:03	KARAR TARİHİ: 22.03.2023
KARAR 2023/89	
<p>Üniversitemiz Emirdağ Meslek Yüksekokulu öğretim elemanı Dr. Öğr. Üyesi Hülya MUTLU tarafından yürütülen , "Afyonkarahisar'da Yenilebilir Yabani Otlar ve Tüketim Biçimleri" başlıklı öğretim elemanı araştırması kapsamında kullanılacak veri toplama araçlarının, etik açıdan sakıncalı olmadığına, katılanların oy birliği ile karar verildi.</p>	
ASLI GİBİDİR	
e-imzalıdır Prof. Dr. İsa SAĞBAŞ Sosyal ve Beşeri Bilimleri Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurul Başkanı	