

## NAZİLLİ (AYDIN) VE YÖRESİNDE GIDA OLARAK KULLANILAN YABANCI OTLAR

Ersin YÜCEL Mehmet TUNAY

Anadolu Üniversitesi, Fen Fakültesi, Biyoloji Bölümü, Eskişehir

### ÖZET

Bu çalışmada Nazilli (Aydın) ve çevresinde gıda olarak tüketilen yabancı otlar ve bunların tüketim şekilleri araştırılmıştır. Yapılan çalışmalar sonunda bölgede 9 familyaya (Portulacaceae, Urticaceae, Malvaceae, Geraniaceae, Papaveraceae, Apiaceae, Polygonaceae, Fabaceae (Leguminosae), Lamiaceae (Labiatae)) ait 10 türün (*Portulaca oleraca* L., *Urtica dioica* L., *Urtica urens* L., *Malva sylvestris* L., *Erodium* spp., *Papaver rhoeas* L., *Foeniculum vulgare* L., *Rumex patientia* L., *Glycyrrhiza glabra* L., *Coridothymus capitatus* (L.) Reichb) yöresel olarak tüketildiği saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Etnobotanik, Nazilli, Gıda, Yabancı ot

### SUMMARY

#### WEEDS USED AS FOOD IN NAZİLLİ (AYDIN, TURKEY) PROVINCE AND SURROUNDING AREAS

Weeds and their traditional use as food were investigated in Nazilli (Aydın) and surrounding in this study. As a result of these works, 10 taxon (*Portulaca oleraca* L., *Urtica dioica* L., *Urtica urens* L., *Malva sylvestris* L., *Erodium* spp., *Papaver rhoeas* L., *Foeniculum vulgare* L., *Rumex patientia* L., *Glycyrrhiza glabra* L., *Coridothymus capitatus* (L.) Reichb) belonging to 9 families using (Portulacaceae, Urticaceae, Malvaceae, Geraniaceae, Papaveraceae, Apiaceae, Polygonaceae, Fabaceae (Leguminosae), Lamiaceae (Labiatae), Pinaceae, Anacardiaceae, Lauraceae, Ulmaceae) were determined.

**Key Words:** Ethnobotany, Nazilli /Turkey, Food, Weed

### GİRİŞ

Hızlı nüfus artışına bağlı olarak beslenme insanlığın önünde duran önemli bir sorun olarak ortaya çıkmış ve bunun sonucu beslenme probleminin çözümünü amaçlayan yeni arayışlar başlamıştır. Ancak geçmişte insanların yoğun olarak tükettiği, fakat zamanla unutulmuş yabani bitkilerden faydalanma nedense hep göz ardı edilmiştir. Ancak yapılan çalışmalar yenilebilir yabani bitkilerin vitaminler ve mineraller açısından diğer sebzelerle benzer değerleri içerdiği ve hatta bazı besin öğelerince daha zengin olduğunu göstermektedir. Ayrıca bu bitkiler, sebzelerin daha az olduğu mevsimde kolayca doğadan sağlanabildiği gibi halk pazarlarından da ucuz olarak temin edilebilmektedir. Türkiye'nin değişik bölgelerinde tüketilen birçok bitki bulunmaktadır. Ayrıca bu bitkilerin tüketim şekilleri de birbirinden önemli farklılıklar gösterir (Özer ve ark., 2001). Örneğin bir bitkinin bir bölgede sadece salatası yapılırken, aynı bitkinin bir başka bölgede yemeği

Geliş Tarihi :11.07.2002

yapılmaktadır. Bu bitkilerin önemli bir kısmı ise aynı zamanda halk ilacı olarak hastalıkların tedavisinde kullanılmaktadır. Tüm bunlara karşın yenebilen yabancı otlar ve bunların tüketim biçimleri ve besin maddesi içerikleri bu güne kadar yeterince araştırılmamıştır. Aydın ilinin bir ilçesi olan Nazilli, Ege Bölgesi'nde, kuzeyde Aydın dağları güneyde Madran Baba Dağları arasında bulunan verimli Büyük Menderes ovasında yer alır.

Bu çalışmada Nazilli ilçesi ve köylerinde, halkın yöresel olarak tükettiği yabancı otlar ve bunların tüketim biçimlerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

## MATERYAL VE YÖNTEM

Bu çalışmada, Nazilli ilçesi ve köyleri çalışma alanı; bu bölgede yenen yabancı otlar da araştırma materyali olarak seçilmiştir.

Nazilli yöresinde yenen yabancı bitkilerin belirlenmesi için ilçe merkezi ve çevre köylerinde yaşayan halkla tesadüf örnekleme yöntemi ile % 5 üzerinden seçilen ailelere anketler uygulanmış ve tüketilen bitki çeşidi, tüketim şekli ve pişirme yöntemleri araştırılmıştır. Ayrıca, doğadan toplanıp Nazilli halk pazarında satışı yapılan yabancı otlar belirlenerek bunlar da değerlendirilmeye alınmıştır. Belirlenen bu bitkilerden tekniğine uygun herbaryum örnekleri alınarak teşhis edilmiştir. Bitki örneklerinin tanımlanmasında Davis (1965-1988) esas alınmış olmakla birlikte, Seçmen ve ark., (1992), Öztürk ve ark., (1990) ve Yücel, (2002) den de yararlanılmıştır. Teşhis edilen bitkiler Anadolu Üniversitesi Fen Fakültesi Biyoloji Bölümü Herbaryumuna (ANES) konmuştur. Çalışmada, bitkilerin ve bunlardan yapılan yemeklerin isimlerinde yöresel olarak en yaygın kullanılan adları esas alınmıştır. Bitkilerin toplanma tarihleri yörenin ekolojik koşullarına göre verilmiştir. Bu nedenle diğer bölgelerden farklılık gösterebilir.

## BULGULAR

Yapılan çalışmalar sonunda Nazilli ve köylerinde doğal olarak bulunan; *Portulaca oleracea*, *Urtica dioica*, *Urtica urens*, *Malva silvestris*, *Erodium* spp., *Papaver rhoeas*, *Foeniculum vulgare*, *Rumex patientia*, *Glycyrrhiza glabra* ve *Coridithymus capitatus* olmak üzere, toplam 10 türün yiyecek olarak tüketildiği saptanmıştır. Saptanan bu bitkiler ve bunların tüketim şekilleri aşağıda sırayla verilmiştir.

### 1. *Portulaca oleracea* (Semiz Otu)

Familyası: Portulacaceae (Semiz Otugiller)

Yöresel adı: Semizlik

Etlı, bir yıllık bir bitkidir. Yapraklar altta alternat, üstte yoğun, tam ve sapsızdır. Sepaller dipte tüp şeklinde birleşmiş, petal beş adet olup, sarı renklidir. Ovarium orta veya alt durumlu, meyve kapakla açılan kapsüldür.

Türkiye'de; Kuzeybatı ve Batı Anadolu'da doğal yayılış gösterir. Bu bitki genelde tarım alanları içinde ve kenarında doğal olarak kendiliğinden yetişir. Semizlik yöresel olarak iki şekilde tüketilmektedir. Birinci tüketim şekli "Semizlik Teraturu", ikinci tüketimi ise, "Semizlik Yemeği" şeklindedir.

#### a) Semizlik Teraturu

Toplama tarihi: Mayıs - Haziran aylarında toplanır.

Toplama şekli: Çiçeklenmeden önce ve taze sürgünleri toplanır.

Hazırlanışı: İyice yıkanarak kartlaşmış olan kısımları ve zedelenmiş yaprakları atılır. İki baş sarımsak soyulur ve sarımsak krem şekline gelinceye kadar tuz ile ezilir.

Sarımsak ezmesinin içine birer tatlı kaşığı zeytinyağı ilave edilerek karıştırılır. Sarımsak ezmesi ve zeytinyağı karışımına ekşi ve iki su bardağı su ilave edilir. Yıkanan Semizlik'ler yenmeden önce bu karışıma ilave edilir.

Tüketim şekli: Yemeklerin yanında salata olarak ve meze olarak tüketilir.

**b) Semizlik Yemeği**

Toplama tarihi : Mayıs - Haziran aylarında toplanır.

Toplama şekli: Çiçeklenmeden önce taze sürgünleri toplanır.

Hazırlanışı: İyice yıkanır ve kartlaşmış kısımları atılarak doğranır. Bir su bardağı yağ içinde bir baş soğan kavrulur. Temizlenerek doğranmış semizlikler ilave edilir. Biraz kavrulur, bir yemek kaşığı kırmızı biber ve bir yemek kaşığı domates salçası, yarım litre su ilave edilir. Bir çay bardağı pirinç yıkanır, pişirilmekte olan semizliğe ilave edilerek pirinç ile pişene kadar ateşte bırakılır.

Tüketim şekli: Yemek olarak tüketilir.

**2. *Urtica dioica* (Dalğan)**

***Urtica urens* (Dalğan)**

Bölgede *Urtica* cinsinin iki türüde (*Urtica dioica* ve *U. urens* ) yöresel olarak Dalğan adı ile bilinir ve her ikisi de aynı şekilde tüketilir.

Familyası: Urticaceae

Yöresel Adı : Dalğan

Yakıcı tüyler taşıyan tek veya çok yıllık otsu bitkilerdir. Yapraklar karşılıklı, basit ve kenarları dişli, stipulalı; çiçekler tek ve iki eşeyli; periant dört parçalı, erkek çiçeklerde periant parçaları eşit, dişi çiçeklerde dıştakiler çok küçüktür.

Türkiye'deki Yayılış: Ülkemizin tüm bölgelerinde yaygındır.

Yöresel tüketim adı: Dalğan yöresel olarak üç farklı şekilde (Dalğan salatası, Dalğan gözlemesi, Dalğan Döndürmesi) tüketilmektedir.

**a) Dalğan salatası:**

Toplama tarihi: Aralık, Ocak, Şubat ve Mart aylarında toplanır.

Toplama şekli: Bitkinin taze uç kısımları, bir eldiven yardımı ile toplanır.

Hazırlanışı: İyice yıkanarak küçük parçalar halinde doğranır. Daha önce doğranmış parçalar tuz ile ovulur. Bunun içine, zeytinyağı ve limon suyu konur. Son olarak ince doğranmış taze soğan ilave edilir.

Tüketim şekli: Yemeklerin yanında salata olarak yenir.

**b) Dalğan gözlemesi:**

Toplama tarihi: Aralık, Ocak, Şubat ve Mart aylarında toplanır.

Toplama şekli: Taze uç kısımları, bir eldiven yardımı ile toplanır.

Hazırlanışı: İyice yıkanan dalğanın suyu süzülüp ıslaklığı giderilir ve ince şekilde doğranır. Doğranan Dalğan'ın içine çökelek veya peynir konur. İsteğe göre biraz zeytinyağı ve pul biber eklenir. Bu karışım yufka içine konularak saç üzerinde pişirilir.

Tüketim şekli: Gözlemeler zeytinyağı ile hafifçe yağlanarak çay, ayran vb. içecekler ile yenir.

**c) Dalğan Döndürmesi**

Toplama tarihi: Aralık, Ocak, şubat, Mart aylarında toplanır.

Toplama şekli: Taze olan sürgünler; eldiven yardımı ile toplanır.

Hazırlanışı: İyice yıkandıktan sonra suyu süzülerek üzerinde hiç su kalmayacak şekilde kurulanır ve ince bir şekilde doğranır. İnce doğranmış dalgan üzerine bir su bardağı un ve iki yumurta kırılarak bunlar iyice birbiriyle karıştırılır. Tavaya biraz zeytinyağı eklenerek hafif kızartıldıktan sonra tavanın içine hazırlanan bu karışım düzgünce serilerek pişirilir. Alt kısmı piştikten sonra çevrilerek üst kısmında pişmesi sağlanır. Yoğurt veya ayran ile birlikte tüketilir.

### 3. *Malva sylvestris* (Küçük ebegümeci)

Familyası: Malvaceae (Ebegümecigiller)

Bölgesel adı: Ebegümeci

Bitkinin morfolojik özellikleri: Bir veya çok yıllık otsu bitkilerdir. Yapraklar palmat lopluk ve derin parçalı, Epikaliks üç, serbest, petaller emerginat, merikarplar şişkin değildir. Türkiye’de geniş bir yayılışa sahiptir.

Tüketimi ve yöresel tüketim adı: Ebegümeci bölgede Ebegümeci Kavurması, ve Ebegümeci Sarması adları ile iki farklı şekilde tüketilmektedir.

#### a) Ebegümeci Kavurması

Toplama tarihi: Ocak, şubat aylarında toplanır.

Toplama şekli : Yeni ve taze filizlerden toplanır.

Hazırlanışı: Taze Ebegümeci sürgünleri yıkanarak doğranır. Zeytinyağı içinde bir baş soğan ince şekilde doğranarak kavrulur. bir tatlı kaşığı pul biber veya toz kırmızı (al biber) biber içine isteğe göre çeşitli sayıda (2-4) yumurta konur. Kavrulana dek ateşte bırakılır. Yoğurt ve taze soğan ile birlikte tüketilir.

#### b) Ebegümeci Sarması

Toplama tarihi: Mart Nisan aylarında toplanır.

Toplama şekli: Biraz kartlaşmış ve büyümüş ebegümeci yaprakları toplanır.

Hazırlanışı: Hazırlanmış yapraklar erimeyecek şekilde haşlanır. Bir bardak pirinç, bir çorba kaşığı domates salçası, bir çay kaşığı karabiber, biraz dana kıyma karıştırılarak iç olarak hazırlanır. Haşlanmış olan yapraklara daha önce hazırlanmış olan içten konularak dolma gibi sarılır ve bir su bardağı su ilave edilerek pişirilir. Yoğurt ile yenir.

### 4. *Erodium* spp. ( Dönbaba türleri)

Familyası: Geraniaceae ( Turnagagasigiller )

Yöresel Adı: İğnelik , Leylek ibiği

Bir, iki veya çok yıllık otsu bir bitkidir. Yapraklar parçalı veya pinnat, boyu eninden fazla. Çiçekler ışınsal simetrikli veya hafif zigomorf, fertil stamen beş tanedir. Meyve tepesinde kalan stilus, spiral şekilde kıvrılmak suretiyle tohumu toprağa gömer. Türkiye’de Akdeniz Bölgesinde ve kıyı Ege’de yayılış gösterir.

Tüketim şekli: Kavurması yapılır.

Yöresel tüketim adı: İğnelik (Leylek ibiği ) kavurması

Toplama tarihi: Ocak, Şubat, Mart aylarında toplanır.

Toplama şekli: Çiçeklenmeden önce taze bitkiler toplanır.

Hazırlanışı: İyice yıkanarak kartlaşmış yapraklar atılarak temizlenir ve doğranır. Zeytinyağı içerisinde ince doğranmış soğan kavrulur, içine bir çorba kaşığı kırmızı toz biber konur. Doğranmış olan iğnelik eklenir. İsteğe bağlı olarak yumurta da konulabilir. Yoğurt ile yenir.

### 5. *Papaver rhoeas* (Gelincik)

Familyası: Papaveraceae (Gelincikgiller)

Yöresel adı: Lale otu

Bir, yıllık, genellikle beyaz sütlü otsu bir bitkidir. Yapraklar tüysü loplu veya tüysü parçalıdır. Çiçekler tek veya rasemos yada panikulatdır. Sepaller iki, petaller dört, nadiren altı, stigmalar dört ila yirmi ve ovarium üzerinde bir disk şeklinde. Meyve operkulat kapsula. Gelincik tüm Türkiye’de yaygın olan ve genellikle çayırıklarda, yol kenarlarında vb yerlerde yaygın olarak bulunur.

Tüketimi: Kavurması yapılır.

Yöresel tüketim adı: Gelincik Kavurması

Toplama tarihi: Ocak, Şubat ve Mart aylarında toplanır.

Toplama şekli: Çiçeklenmeden önce genç bitkiler toplanır.

Hazırlanışı: Kartlaşmış ilk çıkan yapraklar atılır, taze yapraklar iyice yıkanarak temizlenir ve doğranır. Zeytinyağı içinde soğan kavrulur. İçine bir çorba kaşığı toz biber ve doğranmış olan gelincik konur. Kavrulana dek ateşte bırakılır. Yoğurt ile tüketilir.

## 6. *Foeniculum vulgare* (Arapsaçı)

Familyası: Apiaceae ( Umbelliferae ) (Maydanozgiller )

Yöresel Adı: Arap Saçı, Rezene

Türkiye’deki Kuzeybatı ve Güney Anadolu’da yaygındır. Çok yıllık, aromatik otsu bitkilerdir. Dip yapraklar üç-dört pinnat, uç segmentler ipliksi, Sepaller yok, petaller sarı. meyve ovat -oblongdur.

Tüketim şekli: Kavurması yapılır.

Yöresel tüketim adı: Arapsaçı Kavurması

Toplama tarihi: Ocak, Şubat ve Mart aylarında toplanır.

Toplama şekli: Çiçeklenmemiş taze bitkiler toplanır.

Hazırlanışı: Çiçeklenmemiş olan taze sürgünler yıkanarak doğranır. Soğan zeytinyağı içerisinde kavrulur içine bir çay kaşığı kırmızı toz biber konur. Doğranmış olan arapsaçı buna ilave edilir ve kavrulana dek ateşte karıştırılır. Yoğurt ile tüketilir.

## 7. *Rumex patientia* (Labada)

Familyası: Polygonaceae (Karabuğdaygiller, Çobandeğneğigiller)

Yöresel adı: Eneç, Kedirgen

Bir veya çok yıllık otsu bir bitkidir. Yapraklar bazen hastat veya sagitat. Çiçekler tek eşeyli veya erdişi, Periant daire şeklinde dizilmiş, her dairede üç adet, dış halkadakilere küçük, iç halkadakilere üzeri çoğunlukla siğilli ve meyveyi saracak şekilde, stamen sayısı altıdır.

Tüketimi :Kavurması yapılır.

Yöresel tüketim adı: Eneç Kavurması

Toplama tarihi: Mart, Nisan aylarında toplanır.

Toplama şekli: Sadece taze yaprakları toplanır.

Hazırlanışı: Yaprığın kart olan dip kısımları kesilerek atılır, taze kısımlar ince bir şekilde doğranır. Zeytinyağı içerisinde soğan kavrulur, içerisine bir tatlı kaşığı kırmızı biber ve doğranmış yapraklar eklenir. İsteğe göre çeşitli sayıda (2-4) yumurta kırılır. Sade veya yoğurt ile yenir.

## 8. *Glycyrrhiza glabra* (Piyan)

Familyası: Leguminosae

Yöresel Adı: Piyan (Meyan)

Glandular tüylü çok yıllık bitki, yapraklar imparipinnat. Çiçekler yaprak koltuklarında kimoz veya rasemos durumda. Korolla mavi veya menekşe rengi. Meyve 2.5 cm kadar boyunda olabilen kırmızimsı kahverengi yuvarlak bir legümandır.

İki türlü tüketimi vardır. Bunlardan birincisi şerbeti yapılır, ikincisi ise kök kaynatılarak veya çiğ halde ısırılarak emilir. Ayrıca bitki köklerinden meyanbalı denilen bir madde elde edilir ve bu madde hastalıkların tedavisinde kullanılır.

**a) Piyan Şerbeti**

Toplama tarihi: Temmuz, Ağustos ve Eylül aylarında toplanır.

Toplama şekli: Toprak altından kökleri kazılarak çıkarılır.

Hazırlanışı: İyice yıkanarak kökün kabuk kısmı soyulur. Kabuğu soyulmuş olan kökler kaynatılarak suyu süzülür.

Tüketimi: Soğuk şerbet şeklinde içilir. Genelde nezle ve grip olanlar nefeslerinin açılması için; şerbeti içer.

**b) Piyan Kökü**

Toplama tarihi: Temmuz, Ağustos ve Eylül aylarında toplanır.

Toplama şekli: Toprak altından kökleri kazılarak çıkarılır.

Hazırlanışı: İyice yıkanarak kökün kabuk kısmı soyulur. Kabuğu soyulmuş olan kökler kaynatılarak veya kaynatılmadan çiğ olarak yenir.

**9. *Coridothymus capitatus* (Karakekik)**

Familyası: Lamiaceae (Labiatae)

Yöresel Adı: Karakekik

Uçucu yağ (Timol) içeren küçük yastıkcık oluşturan çalimsı veya çok yıllık otsu bitkilerdir. Yapraklar tam, kenarlı kirpiksi tüylü. Kaliks belirgin iki dudaklı, silindirik veya çan şeklinde on-onüç damarlı. Korolla mor, pembe, krem veya beyaz renkte, iki dudaklı, stamenler dört ve korolladan uzundur. Batı ve Güney Anadolu'da ve çoğunlukla bozuk maki toplulukları içinde yaygın olan bazen saf topluluklar oluşturan alçak boylu bir çalıdır.

Yöresel olarak "Karakekik Suyu, Karakekik Yağı" adları altında iki şekilde tüketilir.

**a) Karakekik Suyu**

Toplama tarihi: Haziran, Temmuz aylarında toplanır.

Toplama şekli: Yaprak kısımları toplanır.

Yapılışı: Toplanan yapraklar bir kaba konarak su ile birlikte kaynatılır. Daha sonra suyu süzülerek içilir.

**b) Karakekik Yağı**

Toplama tarihi: Haziran, Temmuz aylarında toplanır.

Toplama şekli: Bitki yaprakları ile birlikte toplanır.

Yapılışı: Kaynatılarak damıtma ile yağı çıkarılır. Kahve ile veya şeker üzerine bir-iki damla damlatılarak yenir.

Bu 10 tür dışında, 5 türün daha (*Salvia officinalis* L., *Laurus nobilis* L., *Pinus pinea* L., *Pistacia terebinthus* L., *Celtis australis* L.) yaprak veya meyvaları bölgede yağın olarak tüketilmektedir. *Salvia officinalis*, Adaçayı adı ile bilinir ve sıcak su içerisine yaprakları konarak çay şeklinde içilir. *Laurus nobilis* (Defne), eterik yağca zengin olan yaprakları yemeklerde bütün veya kıyılmış halde baharat olarak kullanılır. *Pinus pinea* (Fıstık Çamı), bölgede "Künar" adı ile bilinir. Tohumları büyük olup, tatlılarda ve pirinç pilavında kullanılır. *Pistacia terebinthus* (Menengiç), meyveleri toplanarak yaş veya

kurutulmuş şekilde yenir. *Celtis australis* (Çitlenbik), bölgede "Çıtlık" adı ile anılır ve meyvaları toplanarak yenir.

## TARTIŞMA VE SONUÇLAR

Yapılan çalışmalar sonunda Nazilli (Aydın) ilçesi ve köylerinde; 9 familyaya ait 10 türün yöresel olarak tüketildiği saptanmıştır. Bunlardan üç türün (*Urtica urens*, *Foeniculum vulgare*, *Papaver rhoeas*) Ege Bölgesinde yenebildiği ve besin içerikleri bilinmekle birlikte (Çolakoğlu ve Tömek, 1975; Çolakoğlu ve Bilgir, 1978), yöresel tüketim biçimleri bu çalışma ile incelenmiştir. Diğer 7 tür ve bunların yöresel tüketimine ilişkin kaynak bilgisine ulaşılamamıştır.

Bölgede saptanan 10 tür arasında *Portulaca oleraca*, *Urtica dioica* ve *U. urens* en yaygın olarak tüketilen türlerdir. Ayrıca bu türler halk pazarlarında satışı yapılmakta olup, yöresel beslenmede önemli bir besin kaynağı olma özelliğini taşımaktadır.

Nazilli çevresinde yoğun bir şekilde tüketilen *Malva sylvestris* B-caroten, vitamin C bakımından oldukça zengindir. Küçük ebe gümesinde taze halde B-caroten, vitamin C ve kül sırası ile 9.10 mg/100 g, 124.77 mg/100 g, % 3.29; *Foeniculum vulgare* 'de 4.43 mg/100 g, 85.47 mg/100 g, % 2.88 bulunur (Çolakoğlu ve Tömek, 1975). Ebegümesinde 4.90 g/100 g protein, 3.16 g/100 g yağ, 5.43 g/100 g total karbonhidrat, 61.63 mg/100 g C vitamini bulunurken; Rezenede 3.76 g/100 g protein, 0.73 g/100 g yağ, 13.60 g/100 g total karbonhidrat, 132.78 mg/100 g C vitamini bulunur (Okan ve Açıktur, 1983) ve bu değerler kültürü yapılan bazı bitkilerden; örneğin ispanakta bulunan değerlerden daha yüksektir.

*Urtica urens* ve *Papaver rhoeas*; A ve C vitaminleri bakımından zengin olup yüksek protein ve pek çok mineral madde içerir. *Urtica urens* 'nın 100 g yenebilen kısmında; 206 mg kalsiyum, 57 mg fosfor, 90 mg demir, 47 mg sodyum, 21 mg potasyum ve 18.10 mg protein; *Papaver rhoeas* 'ın ise 100 g yenebilen kısmında ise; 116 mg kalsiyum, 15 mg fosfor, 56 mg demir, 127 mg sodyum, 18 mg potasyum ve 20.12 mg protein bulunduğu bildirilmektedir (Çolakoğlu ve Bilgir, 1978).

Yeme dışında bölgede bazı bitkiler aynı zamanda hastalıkların tedavisinde de kullanıldığı bilinmektedir. Ege bölgesinde halk ilacı olarak kullanılan bitkiler konusunda yapılmış çalışmalar (Tümen ve Sekendiz 1989, Baytop 1984, Honda et al 1996) incelendiğinde bu açıkça görülür. Yine bu araştırmaya konu olan yenen ve aynı zamanda yöresel olarak halk ilacı olarak kullanılan Dalgan ve Küçük ebe gümesi buna örnek verilebilir. Örneğin Dalgan (*Urtica* sp.) felçli hastaların tedavisinde; Küçük ebe gümesi ise sırt ağrılarında sırta sürülerek kullanılmaktadır. Diğer taraftan *Portulaca oleraca*, *Urtica dioica*, *U. urens*, 'in Muş'da yiyecek olarak tüketildiği bildirilmektedir (İyigün ve Özer, 2001).

Yenen yabancı otların içerdikleri mineral maddeler ve vitaminler yönünden insan beslenmesinde önemli bir yeri olduğu açıktır. Ancak çeşitli nedenlerle beslenmede bu kaynaklardan yeterince yararlanılmamaktadır. Ülkemiz bitki çeşitliliği bakımından çok zengin olup, bunlara ilişkin çok çeşitli yöresel tüketim şekilleri bulunmaktadır. Bu yönde yapılacak ayrıntılı çalışmalar ile ekonomiye katkıda bulunacak yeni besin kaynaklarının bulunması mümkün görülmektedir.

## KAYNAKLAR

- Baytop, T., 1984. Türkiye'de Bitkilerle Tedavi, İstanbul Üniversitesi Yayınları, No:3255. İstanbul.
- Çolakoğlu, M. ve Bilgir, B., 1978. Ege Bölgesinde İnsan Beslenmesinde Kullanılan Bazı Yabani (Sarmaşık, Stifno, Helvacık, Deniz börülcesi, Isırgan ve Gelincik) Otları Üzerinde Araştırmalar, Tübitak VI Bilim Kongresi No. 413, Ankara, 19-37.
- Çolakoğlu M. ve Tömek S., 1975. Ege Bölgesinde Bazı Yenebilen Otların Bileşimleri, Tübitak V. Bilim Kongresi, No.282, Ankara
- Davis, P.H., 1965-1988. Flora of Turkey, Vol I-10, Edinburg University Press, Edinburg.
- Honda, G., Yeşilada, E., Tabata, M., Sezik, E., Fujita, T., Takeda, Y., Takaishi, Y., Tanaka, T., 1996. Traditional Medicine in Turkey VI. Folk Medicine in West Anatolia: Afyon, Kütahya, Denizli, Muğla, Aydın Provinces. Journal of Ethnopharmacology, Volume:53, 75-87.
- İyigün, Ö. ve Özer Z., 2001. Muş ve Yöresinde Gıda Olarak Kullanılan Yabancı Otlar, Türkiye Herboloji Dergisi, sayı 4/2, 66-73.
- Okan B. ve Açkurt F., 1983. Kocaeli İline Bağlı Gebze İlçesi Ve Köylerinde Yenebilen Yabani Bitkilerin Tüketim Şekillerine Göre Besin Değerlerinin Saptanması, Tübitak Marmara Bilimsel ve Endüstriyel Araştırma Enstitüsü, No. 66, Gebze.
- Özer, Z., Tursu, N., Önen, H., 2001. Yabancı Otlarla Sağlıklı Yaşam (Gıda ve Tedavi), 4 Renk Yayın Tanıtım Matbaacılık, Ankara.
- Öztürk, M., Seçmen Ö., Gemici Y., Görk G., 1990. Ege Bölgesi Bitki Örtüsü. İzmir.
- Seçmen, Ö., Gemici Y., Leblebici, E., Görk G., Bekat, L., 1992. Tohumlu Bitkiler Sistematigi, İzmir.
- Tümen, G. ve Sekendiz, O.A., 1989. Balıkesir ve Merkez Köylerinde Halk İlacı Olarak Kullanılan Bitkiler, Uludağ Üniversitesi Araştırma Fonu Projesi, Proje No:86/12, Balıkesir.
- Yücel, E., 2002. Türkiye'de Yetişen Çiçekler ve Yerörtücüleri I, Etam Matbaa Tesisleri, Eskişehir.