

Yeşil Teknik

Çenk Durmuşkahya
cdkahya@hotmail.com

Yenebilir Doğa

Hamburgerler, pizzalar, dönerler ya da paketlenmiş hazır gıdalar üretilmeden önce nasıl besleniyorduk? Günümüzde boş zamanlarımızın çoğunu doğal alanlar yerine eğlence ve alışveriş merkezlerinde geçiriyoruz. Alışverişten arta kalan zamanda da sinemalara gitmeyi tercih ediyoruz. Oysa kentleşmenin tam olarak gelişmediği yakın zamanlara kadar besinlerimizi pazarlar, marketler ya da alışveriş merkezlerinden satın almak yerine doğadan toplayarak temin ediyorduk. Özellikle kırsal alanda yaşayanlar bugün bile, atalarımızın binlerce yıl öncesinde yaptığı gibi doğadan besin toplama işine devam ediyorlar. Kentlerde yaşayanlara çeşitli nedenlerden dolayı besinlerini toplayamaz hale geliyorlar. Besin toplama işinin büyük şehirlerde yapılamamasının iki nedeni var. Bunlardan birincisi, besin toplanacak doğal alanların daralması, tahrip edilmesi ve kirlenmesi. İkincisiyse, günden güne doğadan uzaklaşma nedeniyle yabancı olarak yetişen bitkilerin tanınmaması ve hangilerinin yenip hangilerinin yenmeyeceğinin bilinmemesi. Bizler doğal alanların daralması, tahrip olması ve kirlenmesine acil çözüm bulmasak da, doğada hangi yabancı bitkilerin besin olarak kullanılabileceğini anlatarak sizlere yardımcı olabiliriz.

Ülkemizde yaklaşık 11.000 bitki türü yetişiyor ve bu bitkilerden yaklaşık 1000 türü yenilirken, yaklaşık 300 tür de yemek yapımında kullanılıyor. Diğer bölgelerle karşılaştığımızda ülkemizin yenebilir yabancı bitkiler bakımından çok zengin olduğunu görüyoruz. Geçmişte gördüğümüz ve Anadolu'da yaşayan uygarlıkların çok sayıda olmasının temel nedenlerinden biri de sahip olduğumuz yenebilir yabancı bitkiler. Eğer bu bitkiler olmasaydı, atalarımız bu topraklarda yaşayamaz, biz de böylesine zengin bir tarihe sahip olamazdık.

Yenebilir yabancı bitkiler, yılın hemen her ayı yetişseler de en büyük sayıya bahar aylarında ulaşıyorlar. Bu bitkilerin hepsini tanımak önemli bir uzmanlık alanı. Ancak sizler de biraz ilgi göstererek ve çevrenize daha dikkatli bakarak bu bitkileri ayırt edebilirsiniz. Öncelikle yenebilir bitkileri çeşitli özellikleriyle diğer bitkilerden kolayca ayırabilirsiniz. Bitkinin tüylü, dikenli ya da sütlü olup olmaması, önemli belirleyicilerden.

Genel olarak sert ve uzun tüylere sahip bitkiler, yenmeyen bitkiler olarak kabul ediliyor. Siz de çevrenizde tanımadığımız bol tüylü bir bitki görürseniz, büyük bir olasılıkla o bitki yenmez. Ama ülkemizde yetişen ve bol tüylü olan bazı yenebilir bitkiler de bulunuyor. Bunlara örnek olarak Hodangiller ailesinden olan hodan (*Borago officinalis*) ve Isırganıgiller ailesinde yer alan ısırgan (*Urtica dioica*) bitkilerini verebiliriz. Her iki bitki de sert tüylerle kaplı olmasına karşın, yemeklik olarak kullanılan en lezzetli bitkilerin başında geliyorlar.



Bitkilerin yenip yenmeyeceğini gösteren diğer bir özellik de sütlü olmaları. Sütlü bitkiler genel olarak yenmiyor. Nedeni, bitkilerin içinde bulunan süte benzer sıvının asidik özellikte olması. Bu süt vücuda alındığında ya da deriyle temas ettiğinde çeşitli belirtilere neden olabiliyor. Örneğin, Sütleğengiller ailesinden olan sütleğenler (*Euphorbia* sp.) gövdelerinde beyaz renkli bir süt bulunuyor ve bu süt çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılıyor. Ancak yenilebilir otlar bakımından zengin olmayan bölgelerde bu tip bitkiler kaynak olarak sütü uzaklaştırılıyor ve daha sonra tekrar pişirilerek yeniliyor. Sütleğenin dışında incir de sütlü bir bitki. İncir sütü, daha önce anlattığımız gibi peynir yapımında kullanıldığı gibi, birçok bölgede ayaklarda çıkan nasırların tedavisinde de kullanılıyor.

Bitkilerin çok renkli kısımları da bazen tehlikeli olabiliyor. Mantarlarda ve diğer canlılarda olduğu gibi fazla canlı renkler, bazen bitkinin zehirli olduğuna işaret edebiliyor. Bu nedenle tanımadığımız çok renkli bitkileri ve özellikle meyveleri yemek tehlikeli olabilir. Örneğin, sofralarımızdan eksik olmayan, bir zamanlar aşk meyvesi olarak bilinen ve meyvelerinin çarpıcı rengi nedeniyle bahçelerde süs bitkisi olarak yetiştirilen domates (*Lycopersicon esculentum*) ülkemizde yer alan en zehirli bitki ailesi olan patlıcangiller ailesinde yer alıyor. Gövdeleri zehirli olan domatesin zehirsiz olan olgun meyvelerini yediğimiz için herhangi bir zarar görmüyoruz.

Aromatik, yani keskin kokulu bitkiler de genel olarak yenmeyen bitkiler arasında kabul ediliyor. Çünkü bu türlerin kokulu olmasını sağlayan, bitkinin içinde yer alan çeşitli kimyasal maddeler. Alkaloidler, glikozidler, flavonoidler, terpenler ve uçucu yağlar gibi maddeler, içinde buldukları bitkiye koku vererek bitkiyi böceklerin saldırılarından koruyor. Bu nedenle bu tür bitki-



ler insanlar için de rahatsız edici olabiliyor. Ancak hem çok aromatik, hem de çok lezzetli olan bitkiler de var. Örneğin, arapsaçı ya da rezene (*Foeniculum vulgare*), anasona benzeyen keskin kokusuna karşın, sevilen ve yemeklerde kullanılan yabancı bir bitki.

Hangi bitkileri yiyebileceğimize gelince... Genel olarak yukarıda saydığımız özellikleri taşımayan bitkileri yiyebilirsiniz. Ancak lezzetli olanlarını tanımak için de bazı ayırt edici özellikleri sayabiliriz. Örneğin, dikenli bitkileri rahatlıkla yiyebilirsiniz. Dikenli bitkilerin birçoğu lezzetli olur. Çünkü kaktüsler gibi kuraklığa uyum sağlamak için dikenli bir yapı kazanan bitkilerin dışındaki dikenli türler, dikenlerini genelde düşmanlarından, yani yenmekten korunmak için geliştirmişlerdir. Bugün sebze ve meyve olarak kullandığımız bitkilerin büyük çoğunluğu doğada çok dikenli olarak bulunuyor. Bunlara verilebilecek en iyi örnekler marul, enginar ve kuşkonmaz. Bu bitkilerin tümü de çok dikenli ve bu dikenler bitkinin ne kadar lezzetli olduğunu gösteriyor. Ancak bu tür bitkilerin yabancılarını yemek biraz zahmetli.

Lezzetli bitkilerin bir başka göstergesi de odunsu yapıları. Özellikle lezzetli bitkilerin meyve ve yenebilir kısımları, sertleşerek ya da odunlaşarak kendilerini savunmaya çalışırlar. Bunlara en iyi örnekler ceviz, badem ve fındık gibi meyveler. Bu meyvelerin sert ve odunsu kabukları, onları korumak için gelişmiş. Zeytin gibi meyveler de, sahip oldukları acı suyla kendilerini koruyorlar.

Bazı bitkiler de etli ve sulu yapıda. Bu tür bitkilerin de genellikle sulu ve yumuşak olan kısımları yenilir. Örneğin papatyaların, hardalların, kuzukulaklarının taze yaprakları, sürgünleri ve gövdeleri çok lezzetli olup kolayca yenilir. Bazı bitkilerin kökleri yenilir. Bu tür bitkilerin üst kısımları pek fazla irileşmezken kök kısımları çok gelişkin olur. Zayıf bir bitkiyi çektiğinizde yerden çıkmıyorsa, büyük olasılıkla gelişmiş depo kökleri vardır. Bu tür depo kökleri de çok lezzetlidir. Yabancı havuç, yabancı kereviz, meyan ve boğadiken, bu tip bitkilerden.

Bu bahar aylarında boş zamanlarınızda alışveriş merkezleri, sinemalar ve eğlence merkezleri yerine kırlara giderek hem piknik yapabilir, hem de adı geçen bu lezzetli yabancı bitkileri toplayabilirsiniz.