



## Eskişehir'in Etnobotanik Çeşitliliğinin Eko-Gastronomi Faaliyetleri Çerçevesinde İncelenmesi

Oğuz Diker<sup>a</sup>, Nuray Türker<sup>b\*</sup>, F. Behzat Kaya<sup>c</sup>

<sup>a</sup>Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Çanakkale

<sup>b</sup>Karabük Üniversitesi, Safranbolu Turizm Fakültesi, Karabük

<sup>c</sup>Karabük Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karabük

### Öz

Beslenme fizyolojik ihtiyaçların en önemlilerinden biridir. Tarih öncesi çağlarda insanlar beslenme ihtiyaçlarını karşılamak için uzun mesafeler katederek yer değiştirmiş ve beslenme ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri besinlere ulaşmaya çalışmışlardır. Bu yer değiştirmelerin sonucunda insanoğlu gerek beslenme gerekse şifa bulmak amacıyla kullandığı birçok bitki ve bitki kökenli gıda ile ilgili tecrübeler ve dikkate değer bir bilgi birikimi oluşturmuştur. Evcilleştirdiği kimi bitkileri ekip dikmiş ve üretimini sağlamış, üretimini yapamadığı bitkileri ise yine toplayarak kullanmaya devam etmiştir. Böylece nesilden nesille aktarılan bir botanik kültürü oluşturmuştur. Zengin bitki çeşitliliğine ev sahipliği yapan Eskişehir birçok uygarlık ve kültürü içinde barındıran bir şehirdir. Bu sebeple bitkilerin kullanım alanları epey geniştir. Eskişehir bulunduğu konum itibari ile sadece karasal iklim değil Ege ve Marmara ikliminden de etkilendiği için birçok yenilebilen ve yenilemeyen bitki türüne ev sahipliği yapmaktadır. Bu araştırmanın temel amacı, Eskişehir ilinde doğal ortamlarda yetişen ve gıda olarak tüketilen bitki türlerinin belirlenmesi ve eko gastronomik açıdan incelenmesidir. Böylece bölgede yetişen bitki türlerinin sürdürülebilirliğine da katkı sağlanması amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda Eskişehir ili ve çevresinde doğal olarak yetişen, halk tarafından besin olarak tüketilen ve tedavi amaçlı olarak kullanılan 129 bitki çeşidi belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Etnobotani, Eko-Gastronomi, Gastronomi, Eskişehir.

## Examination of Ethnobotanic Diversity of Eskişehir in the context of Ecogastronomic Activities

### Abstract

Nutrition is one of the most important physiological needs. In prehistoric times, people have traveled long distances to reach the food in order to meet their nutritional needs. As a result of these displacements, human beings have accumulated a wealth of experience and considerable knowledge about many plants and vegetable foods for nourishment and healing. While domesticated plants were produced, plants that could not be produced continued to be collected and used. Thus, a botanical culture transmitted from generation to generation has been created. Eskişehir is home to a rich variety of plants and is a city that embraces many civilizations and cultures. For this reason, the usage of plants are quite wide. Because of its location and as Eskişehir is affected by continental, the Aegean and Marmara climates it is a home of many edible and non-edible plant species. The main purpose of this research is to determine the plant species which are grown in natural environment in Eskişehir province and consumed by local people and to examine it in terms of eco gastronomy. Thus, it is aimed to contribute to the sustainability of plant species growing in the region. In this study, a total of 129 plant species were identified which grow naturally in and around Eskişehir, consumed by the locals and used for therapeutic purposes.

**Keywords:** Ethnobotany, Eco-Gastronomy, Gastronomy, Eskişehir.

## GİRİŞ

Türkiye'nin coğrafik yapısından dolayı birçok iklim özellikleri görülmektedir. Bu iklim özellikleri zengin bitki çeşitliliğine zemin hazırlamaktadır. Anadolu'da yetişen 9.000'den fazla bitki türü olduğu ve bunlardan 3.000 türün endemik olduğu, yani sadece Türkiye'de yetiştiği tespit edilmiştir (Önde ve Vurdu, 1988). Anadolu insanın genelde kırsal alanlarda yaşadığı için yabani otların çoğunu gıda amaçlı bir kısmını ise baharat, ilaç ve boya maddesi olarak kullanmaktadır (Baytop, 1984). Zengin bitki çeşitliliğe sahip illerden biri de Eskişehir'dir. Eskişehir'de, bulunduğu konum nedeniyle karasal iklim ile Ege ve Marmara iklimleri görülmektedir. Bu iklim çeşitliliği Eskişehir'in bitki açısından zengin olmasına da olanak sağlamaktadır.

Gıda amaçlı kullanılan bitkiler; çiğ olarak, börek içlerinde, haşlanarak, haşlanıp içine göce, buğday, pirinç, bulgur katılarak, yumurtalı ve sarımsaklı yoğurtlu olarak tüketilmektedir. Mevsim geçişleri nedeniyle sebzelerin az olduğu ilk bahar dönemlerinde ot kullanımı daha çok artmaktadır (Arslan, 1992). Kırsal kesimde yaşayan halk, mevsiminde topladıkları otları semt pazarlarında satmaktadırlar. Örneğin; Eskişehir'in bazı pazarlarında (Çarşamba, Perşembe) Ebegümece (*Malva sylvestris*), Isırgan (*Urtica dioica*), Kuzukulağı (*Rumex tuberosus*), Labada (*Rumex obtusifolius*) gibi türler satılmaktadır.

Bitkilerin yiyecek, baharat veya çay olarak kullanımı, insanların hastalıklardan korunmasında yüzyıllardan beri yarar sağlamaktadır. Dünya üzerinde hastalıklardan korunma ve tedavi amacıyla kullanılan bitki sayısı 21.000 civarındadır. Anadolu'da yabani bitkilerin kullanımı çok eski devirlere dayanmaktadır. Bazı bitkiler kuvvetli koku ve aromaları nedeniyle baharat olarak kullanılmaktadır. Türkiye florasında ilaç ve baharat yapımında kullanılan 1000 bitki çeşidi bulunmaktadır (Baytop, 1984).

Bu çalışmanın amacı, Eskişehir'de yetişen doğal bitkilerin, bitki meyvelerinin, doğal ortamda yetişen otların kullanım amaçlarını (yemek üretimi, tedavi), belirlemek ve eko gastronomik açıdan değerlendirmektir. Böylece bir yandan bölgede yetişen doğal bitkilerin korunması ve sürdürülebilirliğine diğer yandan Eskişehir'de yetişen doğal bitkilerin tanınması, yerel halk dışında da kullanımının yaygınlaşması; bu bitkilerden yapılan yemeklerin otel ve restoran menülerinde de yer alması için farkındalık yaratılmasına katkı sağlanacaktır.

### 1. ETNOBOTANİKTEN EKOĞASTRONOMİYE

Yemek yeme sanatını inceleyen gastronomi, yiyecek ve içeceklerin kültürle olan ilişkisini de araştıran bir disiplindir (Hatipoğlu, 2010). İnsanoğlunun varlığını sürdürebilmesi ve beslenmesi gastronominin tüketim boyutu olarak değerlendirilmekte; hammadde olarak kullanılan gıdaların tüketilebilir hale getirilmesi ise üretim boyutu olarak ele alınmaktadır (Küçükaslan ve Baysal 2009). Bu bağlamda bir toplumdaki bireylerin ne tükettikleri, ne yedikleri ya da içtikleri, yiyecek ve içecek yapımında kullandıkları hammadde ve malzemeler toplumların kültürleri ile yakından ilişkilidir. Tüm toplumlar yiyecek ya da içecek yapımında, yaşadıkları coğrafyada yetişen doğal maddeleri ya da bu maddelerden yararlanarak ürettikleri ürünleri

kullanılmaktadırlar. Bu bakımdan yaşanan bölgede yetişen bitkiler, sebze, meyveler, otlar vb. insanların beslenmesinde büyük önem taşımaktadır. Birçok toplumda fizyolojik ihtiyaçları karşılamak için tüketilen bu ürünler, aynı zamanda çeşit ve hazırlanma yöntemleri bakımından psikolojik veya sosyolojik ihtiyaçları da karşılamaktadır (Ayaz ve Apak, 2015).

Günümüzde besin üretiminde kullanılan teknolojik yöntemler kimi gıda ürünlerini insan sağlığına zararlı hale getirmiş ve yaşamın sürdürülebilirliğini tehdit eder hale gelmiştir. Son yıllarda bu zararları en aza indirmek ya da ortadan kaldırmak amacıyla ekolojik tarım/organik tarım/ alternatif tarım vb. yöntemler geliştirilmiştir. Böylece doğal ve sağlıklı besinlere ulaşma çabası eko-gastronominin gelişmesine yol açmıştır. Eko-gastronomi faaliyetlerinin temelinde ekolojik dengeyi bozmadan, insan biyolojisine faydalı gıdaların, sürdürülebilirlik ilkelerine uygun olarak tüketilmesi gerekmektedir. Bunun ise en doğal ve ekolojik yolu ise Etnobotanik çeşitliliğin kullanılmasıdır.

Etnobotanik, geniş anlamda farklı insan topluluklarındaki bitki-insan ilişkilerini ifade etmektedir (Kendir ve Güvenç, 2010: 51). Botanik kültürünü inceleyen etnobotanik, toplumların deneysel yollarla öğrendiği ve nesilden nesile aktardığı bitki kullanımına ilişkin bilgilerdir (Elçi ve Erik, 2006: 57). Etnobotanik, bitkilerin insanlar tarafından kullanılmasını botanik ve antropoloji bilimi bakış açılarından inceleyerek bir neden sonuç ilişkisi ortaya koymaya çalışır. Etnobotanik bilgiler somut olmayan kültürel miraslar arasındadır.

## 2. METODOLOJİ

Bu çalışmada Eskişehir ili ve çevresinde yetişen yenilebilir doğal (yabani) bitkilerin eko gastronomi çerçevesinde belirlenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada ikinci kaynakların yanısıra, kalitatif araştırma yöntemlerinden de yararlanılmıştır. Bu bağlamda öncelikle Eskişehir Orman Toprak ve Ekoloji Araştırma Müdürlüğünden bitkiler hakkında detaylı bilgi alınmıştır. Ayrıca, yerel halktan 10 kişi ile röportaj yapılmış ve Eskişehir'de yetişen bitki çeşitleri, bitkilerin yöresel adları, bu bitkilerin nasıl kullanıldığı, yemek yapımında kullanılan bitkiler, pişirme yöntemleri, tedavi amacıyla kullanılan bitkiler ile ilgili bilgiler toplanmıştır.

## 3. BULGULAR

Literatürden ve yerel halk ile yapılan görüşmelerden elde edilen bilgiler Eskişehir ve civarında yetişen ve yemek ve tedavi amaçlı olarak kullanılan 129 çeşit doğal bitki türü olduğunu göstermektedir. Eskişehir'de yetişen ve yemek yapımında kullanılan bitkiler Tablo 1'de sunulmaktadır. Eskişehir ili ve çevresinde yabani otlar ile yapılan yemeklerde birçok pişirme yöntemi kullanılmaktadır. Yaygın olarak kullanılan hazırlama ve pişirme yöntemleri; haşlama, yumurta ile kavurma, kavrulmuş sarımsaklı veya sarımsaksız yoğurt ile birlikte tüketme, dolma veya sarma yapma, börek iç harcı olarak kullanma ve demlenip çay olarak tüketmedir.

**Tablo 1.** Eskişehir İlinde Yemek Yapımında Kullanılan Bitkiler

Çitlenbik	Karakavuk
Beyaz civan perçemi	Kavgan Dikeni
Ayniisefa Nerguz	Çiğdem
Karakavuk	Ayrık
Acı kevirdek, Acı kavun	Ballıbaba
Ardı, Kara Ardıç	Ebegümeçi
Kırkkilit otu	Yabani Nane
Sarı kantaron	Balotu
Kısamahmut otu	Gelincik
Okse otu, ağaç, burucu	Kırkdamar
Alıç burucu	Kuzukulağı-Madımak
Ebe gümeçi	Labada
Damar otu	Efelek
Beka otu	Toklubaşı
Salep	Hardal
Semiz otu	Kekik
Alıç	Yemlik
Ahlat	Karabaş
Kuşburnu	Isırgan
Salkım söğüt	Papatya
Çetlemik	Yabani Mancar, Yılan yastığı
Hayit- ishal otu	Kuş Ekmeği
Demirdikeni, bıtrak otu	Sirken
Çoban çökerten	Menengiç
Kızılacak	

Doğal bitkiler ve otlar yemek yapımının yanı sıra baharat ve çay olarak tüketilmekte; ayrıca tıbbi tedavi amacıyla kullanılmaktadır. İnsanoğlu yaşamın ilk zamanlarından beri hastalıklara çare aramakta, bu amaçla alternatif yöntemler kullanmaktadırlar. Tablo 2, Eskişehir ili ve çevresinde baharat, çay olarak tüketilen ve tıbbi amaçla kullanılan bitkileri göstermektedir. Bu bitkiler, bir yandan hastalık tedavilerinde kullanılmakta diğer yandan aromatik tatları ve lezzetlerinden dolayı yemek, çay ve baharat olarak da tüketilmektedir.

**Tablo 2.** Eskişehir'de Çay ve Baharat Olarak Tüketilen ve Tıbbi Amaçla Kullanılan Bitkiler

Çarık diken, çoban çökerten, deve çökerten	Altın diken, sarı diken, şevketi bostan	Sarı muhabbet çiçeği, yemen safranı
Yabani sedef otu	Yünlü aspir	Bataklık düğün çiçeği
Patluk	Yabani hindiba	Gelincik
Ak geven, püsgeveni, zamk geveni	Yabani marul, acı marul, eşşek marulu, has marulu, yağ marulu	Ak hindiba, çengel otu, cenger
Mürdümük	Şah tere otu	Çoban çantası
Kırmızı yonca, çayır fırfılı	Karahavut	Kırmızı çoban değneği
Koç boynuzu, pire otu	Kantaron	Kır çörek otu
Deve diken	Kuzu sarmaşığı, mamıza	Süt otu
Böğürtlen	Çadır çiçeği	Kuş otu, serçe dili, serçe otu
Büyük aptesbozan otu	Çit sarmaşığı	Hüsnü yusuf çiçeği, çin karanfili
Pötürge, yabani gül, gülburnu	Boz ot, siğil otu	Sabun otu, inek sabun otu
Kuş burnu, gül elması, it burnu, köpek gülü meyvesi, şilan	Sarı havacıva, kan buruyan	Çöven, çevgen, dişi çöven, şark çöveni, tarla çöveni
Dağ muşmulası	Kurbağa otu	Gıvışkan otu, ibiş gıvış otu
Alıç	Mor çiçekli glayöl	Yapışkan kaz ayağı, nezle otu
Cirtalan, şeytan keleş	Engel	Horoz ibiği, yabani kadife
Boğa diken	Köpek üzümü, it üzümü, tilki üzümü	Dönbaba otu, sat otu, çoban iğnesi
Çörtük, tarhana otu	Yaban yasemini, ka yasemini, safur	Kara yer pırasası, köpek otu
Küçük kişniş otu, yabani kişniş otu, kokar otu	Yaban asması	Boz ot, it sineği, köpek otu, kukas otu
Horoz gözü	Bengildek	Tahtacı otu
Gıcık otu, maya otu, uyuz otu, kavur otu	Berç, benk, doğdoğan, Gâvur haşhaşı	Tüylü nane
Pıtrak	Siyah bon otu	Dağ reyhanı
Ölmez çiçek, güneş çiçeği	Yer çamı, bodur ot, mayasıl otu	Yünlü adaçayı
Civan perçemi	Yer selvisi	Dar yapraklı sinirli ot
Eşşek diken	Kısa mahmut, dalak otu, kısacık mahmut, kınacı otu, meşecik, yer meşesi	Sarı yoğurt otu
Köy göçüren	Kaside	Sarımsak
Alabaş, deligöz diken, çakır diken	Ardıç, ardıç katranı	Büyük ayruk
Güllü diken, zerdali diken, sıtma otu	Karaçam, toros çamı	

Eskişehir ilinde en çok kullanılan bitkiler olan kuşburnu, yabani mancar, ısırgan, ebegümece, efelek-labada, kuzukulağı-madımak, semiz otu, sirken, kırkdamar ve kuşekmeğinin genel özelliklerini ve yararlarını aşağıdaki şekilde özetlemek mümkündür:

**Kuşburnu:** Çay ve marmelat yapılarak tüketilen kuşburnunun içeriğinde zengin C vitamini dışında, A, B1, B2, E ve K vitaminleri, demir, magnezyum, kalsiyum, mangan, sodyum, bakır ve çinko gibi değerli mineraller bulunur. Yaygın olarak cilt ve şeker hastalıklarının tedavisinde kullanılmaktadır.

**Yabani Mancar, Yılan yastığı:** Çiğ olarak yendiğinde zehirli olan bu bitki, çorba olarak, kurutulup haşlanarak ve macun haline getirilerek tüketilmektedir. Macun halinde kullanılmasının sedef hastalığına iyi geldiği söylenmektedir.

**Isırgan:** Börek içi olarak, yumurta ile kavru olarak ve çay olarak tüketilebilen ısırganın içeriğinde glikozit, potasyum, sekretin, kalsiyum nitrat, C vitamini, formik asit, demir, klorofil, demir, mineral tuzlar köklerinde; sterolen, lignin ve steril glikozit tohumlarında ise; sabit yağlar, proteinler, musilaj, karotinoid ve klorofil bulunur. Böbrek ve mesane taşı oluşumunun önlenmesinde, taşların düşürülmesinde, egzama tedavisinde, dolaşım rahatsızlıkları ile kan hastalıklarının tedavisinde, vücutta oluşan ödemin atılmasında, kabızlığın önlenmesinde, soğuk algınlığının tedavisinde, romatizmal rahatsızlıklar ile gut hastalığının tedavisinde destekleyici olarak kullanılmaktadır. Ayrıca, kan yapıcı özelliği nedeniyle vücut için yararlıdır.

**Ebegümece:** Tazesi sebze olarak tüketilir. Kuru yaprakları ve çiçekleri de suda kaynatılmak suretiyle Ebegümece çayı olarak ya da lapa haline getirilerek haricen kullanılır. Ebegümececinin içerisinde kalsiyum, demir, magnezyum, fosfor, potasyum, selenyum ve sodyum bulunmaktadır. Özellikle sodyum açısından oldukça zengindir. Cilt hastalıkları, solunum hastalıkları ve mide için yararlıdır.

**Efelek-labada:** Labadanın kurutulmuş kökü ve yaprakları ilaç olarak taze bitkisi de sebze olarak kullanılır. Yapraklarından dolma yapılır. İçeriğinde nişasta, yağ ve C vitamini bulunur Yaprakları, bedeni güçlendirici toniktir. İştah açıcıdır. Kanı ve bağırsakları temizler. Hafif müshil etkisi vardır.

**Kuzukulağı-Madımak.** Çiğ madımak salata olarak yenir ya da pişirilerek madımak aşısı, cacığı, mıhlaması, çorbası, yahnisi, böreği, gözlemesi, bükmesi yapılır. E, A, C, B2 ve B6 vitaminleri, demir ve kalsiyum bakımından oldukça zengindir. Bronşit şeker hastalığı ve egzama tedavilerinde kullanılır.

**Semizotu:** Çiğ olarak veya pişirilerek tüketilebilen semizotu, salata ve yemek yapımında kullanılır. Yüksek miktarda A, B1, B2, B3, B6, C ve E vitaminleri bulunur. İnsan sağlığına 20'nin üzerinde yararı vardır. Kan basıncını düzenler, enerji verir, cilt hastalıkları ve karaciğer hastalıkları için yararlıdır.

**Sirken:** Yabani ıspanak olarak da bilinir ve ıspanaktan daha faydalıdır. Ispanak gibi pişirilerek tüketilir. İçeriğinde A, B, C, B6 vitaminleri ve Demir, Niacin, Kalsium, Protein, Sodyum mineralleri bulunur. Lifli bir sebzedir. Kanı temizler. Bağırsakları yumuşatır, iltihap ve yara kurutucu özelliğe sahiptir.

**Kırkdamar:** Çay olarak, lapa yapılarak ve bala katılarak kullanılır. Flavon, silisik asit ve aucubin glikoziti içerir. Kalp ve damar hastalıklarına, karaciğer rahatsızlıklarına, astım ve bronşite iyi gelmektedir. Doğal bir antibiyotiktir.

**Kuşekmeği:** Yemeği, çorbası ve çayı yapılır. İçeriğinde Askorbik asit (C vitamini); alkaloidler, flavonoidler, saponinler, hardal yağı; oleik, linolenik, eikosenoik erüsik asit bulunur. Boğaz ağrısı ve yaraların tedavisinde kullanılır. İdrar söktürücü olarak yararlıdır.

## SONUÇ

Türkiye’de yerel halkın beslenmesinde büyük önem taşıyan yabani otlar, genellikle kırsal halk tarafından tüketilmektedir. Nesilden nesile aktarılan bu yemek kültürü sayesinde bu otların kullanılması günümüze kadar ulaşmıştır.

Son yıllarda insanların doğal ve organik besin arayışına yönelmesi yabani otların kullanımda önemli bir artışa yol açmıştır. Bu artış doğanın korunması, yerel halkın bilinçlendirilmesi, çevre bilincinin arttırılması ve doğal kaynakların sürdürülebilirliği açısından önem taşımaktadır. Bu bağlamda yerel gastronomik mirasın korunması, eko-gastronomik faaliyetlerin sürdürülebilir olmasına olanak sağlamaktadır.

Zengin bir gastronomi kültürüne sahip olan Eskişehir ili ve çevresinde doğal olarak yetişen ve yerel halk tarafından besin olarak tüketilen 129 bitki çeşidi bulunmaktadır. Bu bitkiler özellikle Nisan ayında ortaya çıktığı için yoğun olarak bahar aylarında tüketilmektedir. Bu bitkiler en fazla yemek yapımında kullanılmaktadır. Ayrıca hem gıda olarak tüketilen hem de tıbbi amaçlı olarak kullanılan bitkiler de bulunmaktadır. Tıbbi amaç ile kullanılan bitkiler genelde çay yapılarak tüketilmektedir.

Eskişehir’de eko-gastronomik faaliyetlerin gelişmesi için bölgeye özgü olan önemli bitkiler için coğrafi işaret alınmalıdır. Böylece, yörenin gastronomik mirasının korunması, Eskişehir’in yerel kültürünün ve kimliğinin tanınması sağlanacaktır.

## KAYNAKÇA

- Arslan, N. (1992). Doğal Ekonomik Bitkilerin Korunması. *Tarım Köy Dergisi*, (74):17-19.
- Ayaz, N. ve Apak, Ö. C. (2015). Kolayda Gıda Ürünlerini Satın Alma Davranışı Üzerine Bir Araştırma: Bardak Mısır Örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(3): 116-124.
- Baytop, T. (1984). Türkiye’de bitkiler ile tedavi (geçmişte ve bugün). İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Yayınları, No: 40, İstanbul.
- Elçi B. ve Erik S.; (2006) Güdül (Ankara) ve Çevresinin Etnobotanik Özellikleri, Hacettepe Üniversitesi, *Eczacılık Fakültesi Dergisi*, 26(2): 57-64
- Hatipoğlu, A. (2010). İnançların Gastronomi Üzerindeki Etkileri: Bodrum’daki Beş Yıldızlı Otellerin Mutfak Yöneticilerinin Görüşlerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

- İnceöz, S. (2009). Turistlerin Seyahat Motivasyonunun Belirlenmesinde Türk Mutfağına Yönelik Bir Durum Değerlendirmesi. 3. Ulusal Gastronomi Sempozyum ve Sanatsal Etkinlikler, Antalya.
- Kendir, G. ve Güvenç, A. (2010). Etnobotanik ve Türkiye’de yapılmış etnobotanik çalışmalara genel bir bakış, *Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dergisi*, 30(1): 49-80.
- Önde, S. ve Vurdu, H. (1988). Bitki çeşitliliği ve unutulmuş gen kaynakları. *Tabiat ve İnsan*, Ankara, 22(2): 27-31.