

İlhan Berk

# Şifalı Otlar Kitabı

DENEME

## ŞİFALI OTLAR KİTABI

**İlhan Berk** Necatigil'in deyimiyle “şíirimizin uç beyi”, Memet Fuat'a göre ise “dokunduğu şiir”. 1918'de Manisa'da doğdu. İlk şiirleri *Manisa Halkevi* dergisi, *Uyanış, Varlık, Çığır* gibi dergilerde çıktı. 1944 yılında Ankara Gazi Eğitim Enstitüsü'nün Fransızca Bölümü'ni bitirdi. Destansı yönünün ağır bastığı, adeta bir Türk Walt Whitman'ı olarak adlandırıldığı dönemde *İstanbul* (1947), *Günaydin Yeryüzü* (1952), *Türkiye Şarkısı* (1953) ve *Köroğlu*'nu (1955) yayımladı.

1953 yılına kadar çarkıldığı kitaplarla gerçekçi bir şair görüntüsü veriyordu. 1953'te *Yenilik* dergisinde yayımladığı “Saint-Antoine'in Güvercinleri”, ileride İkinci Yeni adını alacak şiir akımının habercisi oldu. Bu özellik daha sonraları gelişerek sürdürdü ve İlhan Berk'in özgün tutumu durumuna geldi. Giderek İkinci Yeni şiirinin öncüsü ve en güclü savunucusu olarak anılmaya başladı. Şiirlerinde cinsellik ve tarih ana temalar olarak belirdi. Çeşitli nesneleri, kent, sokak gibi olguları ayrıntılı bir “kimlik kartı” somutluğu taşıyan bir biçimde şiirleştirdi. Düzyazı şiirlerden aforizmala harfleri, nesneleri ve semtleri sevmeye dek genişleyen çok kollu bir şiir ırmağıdır İlhan Berk.

### Başlıca Yapıtları

**Şiir:** Bütün yapıtları üç ciltte toplanmıştır *Eşik* (1947-1975): *İstanbul* (1947), *Günaydin Yeryüzü* (1952), *Türkiye Şarkısı* (1953), *Köroğlu* (1995), *Galile Denizi* (1958), *Civî Yazısı* (1960), *Otağ* (1961), *Misirkalyonigne* (1962), *Äşikane* (1968); *Şenlikname* (1972), *Taşbaskısı* (1975); *Aşk Tahtı* (1976-1982): *Atlas* (1976), *Kül* (1978) ve *Deniz Eskişi/Şiirin Gizli Tarihi* (1982); *Akşama Doğru* (1984-1996): *Delta ve Çocuk* (1984), *Güzel Irmak* (1998), *Dün Dağlarda Dolaştım Evde Yoktam* (1993), *Avluya Düşen Gölgé* (1996). Ayrıca Kuşların Doğum Gününde Olacağım (2005), *Ev* (1997), *Çok Yaşasın Sayılar* (1998), *Seyler Kitabı* (2002) adlı kitapları vardır. **Deneme / Günlük / Otobiyografi:** *Uzun Bir Adam* (1982, genişletilmiş baskı 2005), *Şifali Otlar Kitabı* (1982, 2004), *El Yazılارına Vuruyor Güneş* (1983, genişletilmiş baskı 1992), *Şairin Toprağı* (1992), *İnferno* (1994, genişletilmiş baskı 2004), *Kanatlı At* (1994), *Logos* (1996), *Poetika* (1997), *Kült Kitap* (1998); **Çeviri / Antoloji:** *Başlangıçından Bugüne Beyit Misra Antolojisi* (1960, 2. baskı 2004), *Fransız Şiiri Antolojisi* (2001), *Seçme Kantolar - Ezra Pound*: (1969), *Seçme Şiirler - Arthur Rimbaud* (1962), *Asılı Eros* (1996), *Güldeste - Başlangıçtan Bugüne Türk Şiiri Antolojisi* (2004); **Yabancı dillere çevriliş yapıtları:** *Estambul / İstanbul*, Madrid, 1988; *Histoire Secrète de la Poésie / Şiirin Gizli Tarihi*, Paris: Arfuyen 1991; *Poemas / Şiirler*, Madrid, 1992; *Rio Hermoso / Güzel Irmak*, Madrid, 1995; *Selected Poems / Seçme Şiirler*, Londra, 2006, *Mar de Galilea / Galile Denizi*, 2006, Madrid; *Selected Poems / Seçme Şiirler*, İngiltere, 2007.

*İlhan Berk'in  
YKY'deki kitapları:*

- El Yazlarına Vuruyor Güneş (1992)  
İnferno (1994)  
Kanatlı At (1994)  
Logos (1996)  
Asılı Eros (1996)  
Uzun Bir Adam (1997)  
Poetika (1997)  
Kült Kitap (1998)  
Eşik (1947-1975) (*Toplu Şiirler I*, 1999)  
Aşk Tahtı (1976-1982) (*Toplu Şiirler II*, 1999)  
Akşama Doğru (1984-1996) (*Toplu Şiirler III*, 1999)  
Galata (2000)  
Pera (2000)  
Şeyler Kitabı (2002)  
Toplu Şiirler (*Delta-1*, 2003)  
Requiem (2004)  
Şifalı Otlar Kitabı (2004)  
Kuşların Doğum Gününde Olacağım (2005)  
Adlandırılmayan Yoktur (2006)  
Tümceler Geliyorum (2007)  
Çığnenmiş Gül (Haz.: Gonca Özmen, 2011)  
Elin Üstünde Gezsin - İlhan Berk'ten Memet Fuat'a Mektuplar  
(Haz.: Sevengül Sönmez, 2012)
- Galata (*özel baskı*, 2016)  
Pera (*özel baskı*, 2016)

İLHAN BERK

**Şifalı Otlar  
Kitabı**

Deneme

Yapı Kredi Yayınları - 2102  
Edebiyat - 636

Şıfahı Otlar Kitabı / İlhan Berk

Kitap editörü: Onca Tapınç  
Düzeltiler: Fahri Güllüoğlu

Kapak tasarımcı: Nahide Dikel

Baskı: Acar Basım ve Cilt San. Tic. A.Ş.  
Beysan Sanayi Sitesi, Birlik Caddesi, No: 26, Acar Binası  
34524, Haramidere - Beylikdüzü / İstanbul  
Tel: (0 212) 422 18 34 Faks: (0 212) 422 18 04  
[www.acarbasim.com](http://www.acarbasim.com)  
Sertifika No: 11957

1. baskısı: Karacan Yayımları, İstanbul 1982  
YKY'de 1. baskı: İstanbul, Ekim 2004  
3. baskı: İstanbul, Nisan 2017  
ISBN 978-975-08-0866-5

© Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık Ticaret ve Sanayi A.Ş., 2013  
Sertifika No: 12334

Bu kitapta kullanılan görsel malzemeler *Plants and Flowers*, Alan E. Bessette and William K. Chapman (Dover Publications, New York, 1992) ve *Big Book of Plant and Flower Illustrations*, Maggie Kate (Dover Publications, New York, 2000) kitaplarından alınmıştır.

Bütün yayın hakları saklıdır.  
Kaynak gösterilerek tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında  
yayıcının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık Ticaret ve Sanayi A.Ş.  
Kemeraltı Caddesi Karaköy Palas No: 4 Kat: 2-3 Karaköy 34425 İstanbul  
Telefon: (0 212) 252 47 00 (pbx) Faks: (0 212) 293 07 23  
<http://www.ykykultur.com.tr>  
e-posta: [ykykultur@ykykultur.com.tr](mailto:ykykultur@ykykultur.com.tr)  
İnternet satış adresi: <http://alisveris.yapikredi.com.tr>

Yapı Kredi Kültür Sanat Yayıncılık  
PEN International Publishers Circle üyesidir.

## İÇİNDEKİLER

Başlama • 11  
Otların, Hayvanların Padişahı  
Lokman Hekim Üstünedir • 13

### ŞİFALI OTLAR

- Aciot • 19
- Adaçayı • 20
- Adamotu • 21
- Adasoğanı • 23
- Anason • 24
- Arapsaçı • 25
- Ayçiçeği • 27
- Ayva • 28
- Biyikotu • 30
- Boruçiçeği • 32
- Bögürtlen • 33
- Defne • 34
- Dereotu • 36
- Domates • 37
- Ebegümeci • 38
- Elma • 39
- Enginar • 41
- Fesleğen • 42
- Gül • 43
- Hatmi • 46

- Havuç • 47  
Hiyar • 48  
Hindiba • 49  
İhlamur • 50  
Ispanak • 51  
İğde • 52  
İncir • 54  
Kabak • 55  
Kantarón • 56  
Karpuz • 57  
Kekik • 58  
Kereviz • 59  
Kiraz • 60  
Kuzukulağı • 62  
Lahana • 63  
Lavanta Çeçegi • 65  
Marul • 66  
Maydanoz • 67  
Mercanköşk • 68  
Mısır Püskülü • 69  
Nane • 70  
Nar • 71  
Papatya • 73  
Pelin • 74  
Sarmısaķ • 75  
Semizotu • 77  
Soğan • 78  
Üzüm • 79  
Zakkum • 81
- Bitirme • 82  
Çıkma • 83

## **OKUMA PARÇALARI**

- Bitkilerin Yaratılış Hikmetleri • 87  
Hz. Lokman Hekim'in Bazı Önerileri Üstünedir • 89  
Hz. Muhammed'in Bazı Bitkiler Üzerine Hadisleridir • 90  
İbni Sina'nın Yiyip İçme Üstüne Önerileridir • 92  
Fatih Çağı Mutfak Defterinde Bitkiler • 94  
    Osmanlı Mutfağındaki Bir Deftere Göre  
    Türlü Yemeğinin Yapımı • 96  
    Fatih'in Mutfak Defterine Göre Şalgam Turşusu • 96  
    XVI. Yüzyılda Kullanılan Bitkiler ve  
    Reçetelerden Örneklerdir • 96  
II. Abdülhamit'in Hazırlattığı Şifalı Otlar Kitabından  
Bazı Örneklerdir • 99  
Hangi Bitkiler Hangi Hastalıklar İçindir, Onu Bildirir • 101  
Hangi Hastalıklar Hangi Bitkiler İçindir, Onu Bildirir • 106  
Bugünkü Tıpta Her Derde Deva Bitkiler Üstünedir • 109  
    Boşaltım Sistemimiz • 109  
    Dolaşım Sistemimiz • 110  
    Solunum Sistemimiz • 111  
    Sinir Sistemimiz • 112  
    Sindirim Sistemimiz • 113  
Kuvvet Macunları • 115  
    Halkın Kullandığı Kuvvet Macunları • 116  
    Padişah Kuvvet Macunları • 118  
Baharat ve Çeşitli Otların Besleyici Nitelikleri • 122  
  
Kaynakça • 128

Y.N.: Bitkilerle tedavi, uzmanına danışarak yapılmalıdır.

*Şifalı otlar bulucuları gibi ben de  
kitabımıma Yukarı'nın adıyla başlarım.*



## *Başlama*

Bu yeryüzü ki senindir, başkaca hiç kimsenin değildir ve orasını denizler, karalar, ormanlar, göklere çevirip bütün yaratıkların, bütün canlı cansızın yurdu yapıp hepsinin de zengin demeyip fakir demeyip güzel hallerini alınlarına yapıp türlü nimetlere de boğup o yüzü nice güneşler görmüş adı güzel Muhammed'i ve de onunla her sayfası güzel harflerle donanmış kitaplar kitabı Kur'an'ı da yol göstersin diye bu dünya denen –çatısız, direksiz– yere indirip sonra da kullarının günleri çeşitli bitkiler, hayvanlarla bu dünyada –eski bir ev sahibi gibi– güzel sağlık içinde geçsin diye 'Lokman'a hikmet verdik' deyip, her şeyi de bizim kılıp o güzeller güzeli yukarıki yerine çekildin.

Sözüm şudur ki, ben senin zaif, degersiz bir kulunum. Yaşım uzayıp altmış ikiye geldi buldu. On yıldır bir ot cenneti olan Halikarnassos'ta her şeyden elimi ayağımı çekmiş yaşayıp giiderken, otlar pirimiz Lokman Hekim'e merak sarıp –onun elimden tutmasıyla da– senin: 'Hiçbir dert indirmedik ki devasını da indirmiş olmayalım' diye buyurduğun güzel sözüne uyup otları –o dilsiz kullarını– yine senden kuvvet alıp anlatmak istedim. Dedim ki otların soykütüğünü söyleyeyim de bu dünya –ki senin bir kitabındır– daha bir anlaşılsın, değerini daha bir bileyim. Hem sen de 'Göklerde ve yerde neler var! Bir baksanıza!' dedemin mi? Bunun ne denli güç bir iş olduğunu bilmez degilim; ama, sana siğınip senin biricik kulun Lokman Hekim'in de elini öpüp bu güç işimi başaracağima inandım. Bunun için, benim, ben fakir İlhan Berk'in, otlar dünyasındaki bu ilk sefe-

rinde elinden tut ki, bu yolculuk ona uzun gelmesin. Hem senin bu kulun, gücsüzlüğünü bilir, tuttuğu kırk yıllık bir çileli yolda burnu hiç havada olmamıştır. Hem yolun uzun, dikenli oluşundan yakınmaz o, yeter ki bu dünyayı anlatmaya olmuş, senin nice kullarından birinin de o olduğunu bil. Bu yeter ona. Hem söz sanatının ne olduğunu, kırk yılda gide gele, ne de olsa öğrenmiştir. Bilir ki kısa yazmak her işin başıdır. Kısa yazmada binlerce yaranın bir kıyıyla atıldığını da anlamaz değildir. İmdi demek isterim ki, günün geçerli deyişyle yazılmıştır. Her çağ kendi dilini över, ben de öyle yaptım. Benim çağımıza olan temiz huyumun gereğidir bu. Beni kullarından biri eyleye. Çağdaşlarımın sevgisinden yoksun eylemeye.

Burda, söz de bu girişle sona erip tamam oldu.

## *Otların, Hayvanların Padişahı Lokman Hekim<sup>1</sup> Üstünedir*

Lokman bir suretinde orta boylu, geniş omuzlu, kalın kaşlı, top sakallı.

Bir kaplana binmiş kim bilir nereye gidiyor (kucağında bir kobra yılancı).

Uzun sarığının bir ucu sarkmış uzaklara bakıyor.

Bir ata biner gibi binmiş kaplana. Yorgun, telaşlı, dalgın.

Uzun kaftanı ayaklarına değin uzanmış, orda kalmış.

Yedi kartalının yedisi de ardı sıra geliyor.

(Demek daha ölüm sözlüğüne girmemiş).

Yılanı deliğinden çıkaracak denli güzel huyu güzel yüzüne vurmuş.

1 Kitaplar ondan Halil İbrahim Peygamber kuşağından diye söz eder. Eskiler de hekimler hekimi diye tarih düşürüler. Bir halk adamı gibi yaşamış, öyle dolaşmış, otlarla konuşmuş, kurdu kuşu sevmiş, sonra da eceliyle ölmüş. Derler ki otlar gizli zengin dillerini bir ona açmış, bu dünyadaki 777 derdi öyle öğrenmiştir Lokman da. Dahası, hangi derde, hangi otun iyi geldiğini yine otlar ona söylemiş. Böylece Tanrı'nın sevgili kulları arasına karışıp birçok peygamberle görüşüp konuşmuştur. Yeryüzünü baştan başa dolaştığı, 'altın mürekkeple yakut kalemlle billur üzere' cami sözleri olduğu, Ezop gibi hayvan hikâyeleri yazdığını biliniyor. *Tefsir-i Tibyan*'da da çağdaşı Hz. Davut'un ateşli elinde meydana gelen kalkanı sabırla seyretmiştir diye söz edilir. Bin yıl yaşadığıni biliyoruz.

O geçiyor diye çok sevdiği manisalaleleri, fesleğenler, zam-baklar tek sıra olmuşlar öünü açmışlar.

Bir kaplumbağa, bir kertenkele, bir sukaragözü başını çıkar-mış bakıyor.

Hepsi birden: 'Yolun açık olsun!' diyorlar.

O iki eliyle kobrasını tutmuş hiçbir şey görmüyor.

Dağlar, tepeler (ellerinden geldiğince) uzaklara çekiliп dur-muşlar.

Gök boş.

Ve tıп yok. Sanki dünya yeni kuruluyor.

Bir isırganotu, bir hindiba, bir ayrık yolunu kesmiş:  
— Bizi de al! diyorlar.

Cinler, insler, vahşî hayvanlar, bütün hayvanlar, bütün hay-vanların ruhu Rihi Ahmer:

— Bizi de al! diyor.

Sarı Sultan Selim çağında yazılmış ünlü altı öğüdü, suretin sol üst yakasından bakıyor.

Kesretiyle sakın cima etme  
Lezzetine annin tama etme  
Gece uyu gündüz ol biydar  
Hapsi bevletme sakın zinhar.  
Nisfülleyi olicek sakın nagâh  
Uyanıp su içem deme ey şah.  
Her taam üstüne yeme nimet  
Ta ki görmiyесин elemü siklet.

O hiçbir şey duymuyormuş, görmiyormuş gibi: 'Yolum uzun!' diyor.

## *Öykü*

(Tecimle karadan Hindistan'a giden Halil Kurabiye'nin not defterinden alınmıştır.

Bir gün Lokman yakınlarından birinin kızının sayrı olduğunu öğrenir. Otlardan bütün dertlerin şifasını öğrenmiş olan Lokman, bu kez kızın sayrılığına çare bulamaz. Bir zaman sonra kızın iyileştiğini öğrenince, nasıl şifa bulduğunu sorar.

— Ayvanın suyundan şifa buldu, derler.

Ayvanın kendisinden gizini sakladığına kızıp:

— Suyun kurusun! der.

O gün bugündür ayva susuz, kurudur.



# ŞİFALI OTLAR



## ACIOT

Halikarnassoslu otların pek çoğu gibi sözcüklerde onun da adı yok henüz. Kenger, arapsaçı, kazayağı gibi buralıların çok kullandıkları, çok sevdikleri otlardan. Sarmaşık gillerden olduğu biliniyor. Küçük, incecik yapraklıdır. Sarmaşıklar gibi de uzun dallı. Köylüler ona Giritotu da diyorlar. Bütün yararlı otlar gibi o da acıdır; ama, onun acılığı çok başkadır: Ot yemeklerinin o doyum olmaz acılığıdır onunkisi. Halikarnassoslular onun yapraklarıyla ince filizlerini toplarlar. Kendi kendine biten otlardandır. Sulak yerleri, kıyı köşeleri sever. Baharla birden fırlayıp boy atar.

Daha çok bir yemek otudur. Çiğ yenmez, suyu da kaynatılıp çay gibi içilmez. Lokman Hekimlerinin sözlüklerinin dışında olduğu için böyle diyoruz elbet. Kim bilir nice yararları vardır; ama, bu yönü henüz aydınlığa çıkmamıştır; ama mideyi yumuşatıcı, rahatlatıcı bir özelliği biliniyor. Onun bilinmemesine gelince: Şu kadarını söyleyelim ki, yakındır onun tarihinin aydınlığa çıkarılması. Nedeni de değme otlarda yoktur onun tadi. Bunun için tat ustası kentsoylulardan kendisini öyle uzun boylu saklayacağı sanılmamalıdır. Bu da bana pek uzak görünmüyör. Görünmüyör çünkü kenger gibi pahalı otlar, arasında geçiyor artık adı. Benim sevdığım otlardan olduğunu da söylemeliyim. Acılı yemekleri sevdığımı söyleyemem ama, aciotun kendisi acıdır (adı üstünde). Acılık onda damak tadının kendisidir. Acılı yemeklerin hiçbirisiyle de karşılaşırılamaz. Halikarnassoslular kengerden sonra en çok onu severler. Aciot için ben sayfalarca yazabilirim.

## ADAÇAYI

Kökünde yalın, diri, hiç ölmeyecekmiş gibi durur. Koparıldığında, kurutulduğunda, kavanozlara konup saklandığında rengini ve kokusunu pek değiştirmez. Neyse odur sanki. Dalları daha bir sertleşir, yaprakları daha bir toplanır, daha bir içine kapanır, o kadar. 25-30 santim boyunda, salgı tüylü, ecza kokulu (yararlı bütün otlar gibi; ama, kaynar suda hemen değişir, bunu daha sonra, bardakta üstüne su dökünce, içmeye başlayınca göreceğiz), sessiz, mübarek bir ottur. Halikarnassos'un bütün te-

pelerinde, eteklerinde görülür. Demek ki bir Egeli. Tüylü, mor çiçekli, sayısız küçük yapraklı, boz yeşil renkte, ince uzun dallı ve kadife pürüzlüğünde ve donuk. Kuru yapraklar başparmakla işaretparmağı arasında tutup kırıldığında

## ÇIT!

diye bir ses çıkarır. Yaprakların üstten damarları yok gibidir ya da görülmez. On on beş yaprak, ince çay bardaklarına konup üzerine kaynar su döküldüğünde (şimdi benim yaptığım gibi), birden açık sarıyla açık yeşil bir renk bırakır. Yapraklar yavaş yavaş açılıp dalındaki gibi canlı durmaya başlar ve hemen de suyun yüzüne çıkarlar. İşte tam bu zaman ilk kokusu değişir, hafif yara kokularına döner. Yapraklar iyice açılıp ağırlaşınca da suyun dibine çökerler. Suyun rengi de tam sarıya döner. Açık, güzel bir sarıya. Artık içmeye başlamalısınız demektir bu. Hem de hemen, uzatmadan, benim gibi.



## ADAMOTU

Adamotu otların ilki diye bilinir. Araplar ona Abdüsselam, İyonyalılar Mandragor derler. Tevrat'ta da Dudaim diye geçer. Öte yandan, adamotunun ünü kösnüotu olmasından gelir. Bu yüzden olacak, Pythagoras'tan günümüze deðin usumuza gelen nice bilgeler, ulular, eski-yeni yazarlar onu övmenden edemezler. 'Ben yaşamadım, okudum' diyen benim (o nice nice ince eleyip sık dokuyan) sevgili J. L. Borges'im bile, adamotu için iki koca sayfa tarih düşürür. Homeros'a uzanarak Odysseus'u ağına düþüren Kirke'yle özdeşleştirmek onu.

Eskiler kökünün yirmi yılda bir metreyi bulduğunu, sonra da bir insana benzediğini, insan gibi dişili erkekli olduğunu söyleyler. Adamotu adının da insana benzemesinden geldiği ileri sürürlür. Romalılar da 'Tipki insandır, bir soluğu eksiktir' derler. Ayrıca adamotunun bütün erkeklik organlarının tamam olduğu birçoklarında saptanmıştır. Çaðdaþ Lokman Hekimlerimizden Osman Bayatlı kulları onun gerçege çok yakın bir resmini çizmiştir. Hem adamotunun resmini çizerlerin adını saymaya kalksak, sayfalar doldururuz. Kök işleriyle uğraþanlar, onu yerrinden oynatmanın çok zor olduğu üzerinde dururlar. Borges de köklenirken bir hayvan gibi çığlıklar attığını yazar. Bergamalı bir kökçü de onun kökünü yerinden ancak aç bir köpege baþladığı urganla -köpege de et tutup- oynattığını sonra da köpek diþiyse erkek, erkekse diþi olduğunu Bayatlı'ya anlatmıştır ki, o da bunu üç yüz yıl önce yazmış bir kitapta aynen bulduğunu söyleyerek doğrulamıştır.

Adamotunun yeryüzünün ilk kösnü otu olduğunu yazanlara gelince: Baþta da söyledik; ama, bunların başında en çok Doðulu yazarlar geliyor. Bunda da şaþılacak bir şey yoktur sanırım.



Bizim padişahlarımızın –Tanrı mezarlarını aydınlatın– kuvvet macunlarında, adamotunun en ön sırayı aldığı hep biliyoruz.

Böyle bu denli üstüne düşülen adamotunun insana benzeyen kökünü görmezsek (değil mi ki toprağın altındadır, orayı da hiç bırakmak istemiyordur) dıştan sessiz, durgun dünya güzeli bir ottur. Topraktan kopmamak için, kalın yapraklarıyla yere yığılıp, ilk yazla canım eflatun çiçeklerini açıp sonra da meyveye durur. Meyveye durması da onun bu yer üstündeki ölümüdür sanki: Hemen kuruyup gider; ama, kökü bana mı demez, sürer gider.

### *Sunu*

Böyle kabarık bir tarih ve mitoloji oluşturan adamotunun, Halikarnassos'ta evlerin avlularına degen elini kolunu sallaya sallaya girdiğini, bütün o eski yeni adamotu uzmanları bilirler mi bilmem? Dahası, İzmir sokaklarında köylülerin onu omuzlarında gezdirip 'Haydi gidiyor, yedi yaşında okula gidiyor! Alan yok mu?' diye bağırıklarını da İzmirliler duymuşlardır. Hem bu kadar da değil, adamotunun cinsel gücü yanında, dünyanın birçok yerlerinde büyülüklükte de kullanıldığı biliyor muydunuz? Eski şifalı otlar bulucuları Hindistan'da erkek filler bir zaman gelir, dişisini görmezlige geldiklerinde, dişi fillerin bu soğukluğu adamotu sürünmekle çözüklerini yazarlar. Hz. Süleyman'ın da kurdun kuşun dilini bilmesinin, yüzük taşının altına koyduğu bir adamotu kökünden geldiği söylenir. Havva Anamız da, Âdem Babamıza adamotuya yanaştığı için onun aklını başından almıştır. Eski büyütüler de Fethiyeli Cahit Beğenc'e göre, adamotunu köklemeye gittiklerinde şöyle dua ederlermiş.

— Ey gece! Ey sır kübü gece! Ve ey yerin altındaki üç başlı zebani! Hep duyun! Ey kara yer, sen sihirbazlara şifalı otlar sunarsın. Ey hava, ey rüzgâr, ey dağlar taşlar, ey uçan kuşlar, ey akan sular, ey duran göller, ey orman perileri! Hep duyun. Hepiniz bu zavallı kulunuza yardım ediniz, acınızı!

Tamam oldu.

## ADASOĞANI

Bitki sözlüklerinde zambakgillerden diye geçer. İbni Sina ona ayrı bir sevgi duymıştır. Her fırsatla adını anmadan edemez. Hem yalnız o mu? Bütün Lokman Hekimleri her türlü soğanı baş tacı ederler. Soğan türlerinin yararı söz konusu olduğunda da adasoğanını en başta sayarlar; ama yine de onu –zehri nedeniyle– eczacılara bırakmayı yeğlemişlerdir.

Adasoğanının yaprakları uzun şerit biçimindedir. Beyaz çiçekler açar. Kökü hemen hemen tam bir yuvarlaktır. Eti beyazdır. Öte yandan yaprakları, kökü, boyu bosu mutfaklarımızın gözde soğanıyla karşılaşıldığında, öyle pek büyük bir ayrıcalık yaratmaz. Kökü daha büyüktür, o kadar. Bazı köklerin iki kiloyu bulduğu görülür. Zehirli olan da bu köktür; ama, yararları sayılmayacak kadar çoktur da. Yine İbni Sina'ya dönersek (değil mi ki onu anarak başladık, sonra da onun biricik sevdigi nimetlerden olduğunu söyledi), adasoğanının sivilcelerin üstüne konursa onları iyileştireceğini söyleyecektir. Ayrıca dış etlerine sürülürse onları pekiştirir, sırkesi yapılip yüze sürülsse güzelleştirir, diyecektir. Çağdaş Lokman Hekimleri de sese canlılık verdigini, güzelleştirdigini, balgamı kestiğini, bize bela olan ağız kokularını da kökünden kuruttugunu yazacaklardır. Bu yazarların kimileri de adasoğanının yararlarını sıralayıp sayfalar doldurmamak için olacak, neye yaramadığını söylemekle yetinirler. Bunlara göre adasoğanı, sitma ile iç yaralar dışında her derde devadır.

Biz de buna şaşmadığımızı söyleyelim. Nedeni de soğanın yararları üstüne şimdiye degen yazıları bir araya getirirsek, hiçbir bitkinin yerinin onun kadar kabarık olmadığını görürüz. Öte yandan, buna karşı çikanlara da rastlanmamıştır.

Böyle bilinsin.

## ANASON

Bir sevda otudur.

Bitkiler üstüne nice nice kitaplar yazan eski yeni yazarlar, nedense, onun üstünde pek durmazlar. Kokulu, ince yapraklı, ince dallı bir bitkidir, deyip geçerler. Sonra da bir iki yararını sıralamakla yetinirler. Örneğin, Lokmanlar Lokmani Osman Hayri Murşit Efendi gibiler (ki II. Abdülhamit'in hekimbaşyasıydı, *Sihat Hazinesi*'ni de onun buyruğu üzerine kaleme almıştı): Tabiatı sıcak ve kurudur. Üçüncü derecede yelleri dağıtır' der. İbni



Sina'ysa, tek bir tümceyle 'Meni çoğaltıcıdır' diyerek geçiştirir onu. Bir sevda otu olduğunu da biz söyledik; ama, ölü Medineli H. Osman Akfirat kullarına göre, bir sevda çıkarıcıdır. Yani sevda getirmez, uzaklaştırır ondan. Öyle ya da böyle, bu onun sevda otu olduğunu değiştirmez.

İnsancıl, iyi yürekli bir ottur. Bu da halkımızın coğunuşunca bilinir. Halkın anasona olan sevgisi de belki bundan geliyor. Öte yandan, anasonun yararları bitter tükenir değildir. Tütsüsü baş ağrısını, bulantıyı giderir. Sanciya iyi gelir. Sonra rahmin kaplı damarlarını açar. Daha ne isterler? Ya eskiden beri tohumundan raki yapıldığını da biliyor muyduınız? Hem bilenler bilir, onsuz raki, raki değildir.

Bütün bunlardan sonra maydanozgillerden olduğunu söylelik mi? Evet, maydanozgillerden, o sevgili otlar ailesindendir.

Çay gibi kaynatıp sizin.

## ARAPSAÇI

Daha laboratuvarlara girmediği, mikroskoplar altında tutulmadığı, böylece de vitaminleri de –alfabenin o üç güzelim harfiyle gösterilen vitaminler– saptanmadığı için, kitaplarda (Halikarnassoslu öbür otlar gibi) aramaya kalkmayın bunu da. Yeryüzünün adsız o nice otları gibi onun da alnının yazısının bu sürgünlükten kurtulmadığını düşünün, yeter o kadar. Sevgili dereotu ailesinden; ama, daha salkım saçak, daha uzun, boylu boslu, daha bir güçlü kuvvetli, gösterişli. Sonra da, dereotunun o uysallığını, yumuşakbaşlığını, onda aramayın. Belki bu kısa tanımdan, onun biraz kendini beğenmiş biri olduğunu çıkarmışsınızdır. Neden söylememeli: Katının katısı, biraz kaba ruhlu, biraz canavarsı. Bir ot için bu belki çok ileri gitmektir; ama, ne yapalım ki öyle. Kaba ruhlu, canavarsı çunkü mutfaklara gözü yukarıda, burnu havada girer. Tencelererde nice kavrulursa kavrulsun o çalımını, dikbaşılığını elden bırakmaz. Ödün vermez. Bu dünyadan öç almak ister gibidir. Bu da belki onun bilinmemesinden, sayılmamasından gelen bir kendini savunma, bir hıncırtır. Kim bilir? Herhalde bundan olacak, insanca bir sıcaklık, incelik, sevgi onun sözlüğüne girmemiştir sanki. Dünya dedikleri bir hayınlıklar, düşmanlıklar beldesidir. Cehennem dedikleri yerdir. Eh, ne denir? Bir dünya görüşü.

Kıvırcık tüylü, sık ve kıl inceliğindedir.

### Soru

Ben:

— Sana neden acaba arapsaçı demişler?

O:

— Neden olacak? Arap saçları gibi top top, karışık, dik, kıvrıvırırm da ondan.

Kokusu? Kokusu ecza, yanık yağ kokusudur. Sanki insanlığın halini yansıtmak istiyormuş gibi de sınırlı, aşık suratlıdır. Evlerde, evlerin mutfaklarında Halikarnassos'un o halim selim

otlarını düşünürsek, onlarla hiçbir ilgisi yokmuş, kendini onlardan saymazmış gibi durur. Gözü yukarlardadır hep. Haline bakmadan da bir varsıllık, bir aksoyluluk taslamaya çalışır. Bir köy otudur oysa.

Bu anlattıklarına bakıp arapsaçına yüklediğimi, onu hor gördüğümü çıkarmamızı istemem. Gerçeği, salt onu koymak istedim. (Şöyledir, öyle değil mi arapsaçı? Bir çizgidişlik, bir aşkinlık var mı bu anlattıklarımда?) İstedi ki, bu yazı onun bir sureti olsun. Neyse o çıkışın kâğıda. Ne eksik, ne fazla. Bir yazı da böyle bir şeydir.

## AYÇİÇEĞİ

Ayçiçeğinin Perulu olduğunu biliyor muydunuz? Peru'dan, önce İspanya'ya, ordan da bütün dünyaya yayılmış; ama, bir çiçek olarak büyüsünü çabuk yitirmiş, zeytin, susam, misir gibi yağını çıkarmaya başlamışlar. Böylece de evlerden, evlerin bahçelerinden, tarlalara sürülmüş. Çok ekilip biçilen bir bitki olup çıkmış; ama, İspanyollar ona yine de çiçek gözüyle bakmasını bilmişler. Bahçelerinin en gözde çiçeklerinden biri olmuş. Sevgili İspanyollar!

Pek az çiçek ayçiçeği denli güzeldir! Ne bildiğimiz o bitkierdendir, ne de yine o bildiğimiz çiçeklerdendir: Daha çok ikitidir. Güzelliği de belki burdan geliyor. Bir de dikeyliğinden (en güzel çizgi biliyorsunuz dikey çizgidir, yatay çizgi sonsuzluk duygusu vermez insana). Yeryüzüne tepeden bakıyor gibidir ama, aslında çok içten, uysal, kendi halinde bir bakıştır bu. Büyüklük taslamaz. *Un Jardin de Cure* yazarı Pierre Gascar, ondan söz ederken onu, öyle dolu dolu gülen bir insana benzetir. Hani doğrudur da bu. Her şeye boş vermiş bir insan hali vardır onda. Rahat, tasasız bir yüz izlenimi verir. Hep güneşe dönük yaşıdağından olacak, *giinebakan* da denir ona. Bir ağaç görünümündedir; ama ağaç değildir. Çiçekler içinde böylesine boylu boslu bir çiçek daha göstermek hemen hemen olanaksızdır. Çağdaş tip, ayçiçeği yağının üstüne yağ yoktur diye söz eder ondan.

Van Gogh'un onu ne denli sevdığını biliyoruz. Nice kızgın güneşlerde onun etkisinden kurtulamamış, pek çok resmine sokmuştur onu. Van Gogh sarısını da anlatsa anlatsa yalnız ayçiçeği anlatır. Bir başka örneği yoktur. Sarılar sarısı bir sarıdır o.

Kökünde diktir. Başı güneşle birlikte gidip geldiği için hafif öne sarkıktır; ama, bu bir baş eğisi değildir. Bir sevgi işaretidir daha çok. Ayçiçeğinden de başka bir şey beklenmez elbet.

## AYVA

*'Dal üstünde sarı oğlan'.*

Ayva üstüne kimler yazı yazmıştır, bilmiyorum. Böyle demekle elbette eski yazarlardan söz etmek istiyorum. Yenilerin, yeni yazarların derdi başından aşkin olduğu için, ayvaya sıra geleceğini hiç sanmıyorum. Eskiler, biliyoruz onu dilinden düşürmezdi. Dahası, mevsimleri onunla yorumlamaya çalışırlardı: Ayva erken ve bol çıktı mı, kış uzun olacak derlerdi. Böylece de onu yaşamlarına sokarak ayva için bir mitoloji oluşturmuşlardır.



Öte yandan, ozanların (bu mitoloji kurucularının) onu ağızlarına almadıklarınısa hep biliyoruz. Yalnız ayva mı? Narı, elmayı, inciri de anmamışlardır. Öyle sıradan şeyler onların işi değildir. Gök, deniz, gece vb hemen şiirin elinden tutan şeylerin üstüne çullanmak varken, otlar-

la, meyvelerle ne diye uğraşınlar. Dahası onlar ona bir meyve gözüyle bile bakmazlar. Düzyazı yazarlarınınsa, insan, kent, sokak, ev, oda içeriği betiminden başlarını kaldıracak vakitleri mi var? Ama biz ayvaya dönelim.

Kitaplar ayvanın 2500 yıldan beri bilindiğini yazar. Bütün meyvelerin dişi olduğunu ilan eden D. H. Lawrence ayvayı ne reye katar bilmem. Ağırbaşlı, sessiz, tok, başı yukarıda, tam bir erkektir o. Sevgili Lokman Hekimimizin hisşmine uğradığı için kuru, susuzdur; ama, böyle olması onu ayva olmaktan çıkarmamıştır elbet. Sevenleri eksik değildir. Dünya nimetlerine hiçbir zaman gözlerini kapamayan Hz. Muhammed –Tanrı'nın selamı üzerine olsun– otlara degen uzanan insanlığını ayvadan da esirgememiş:

— Ayva yiyyiniz! buyurmuştur.

Böylece de ayva bir kutsallığa bürünmüştür. Müslüman bir meyve olup çıkmıştır. Öyle ya, yalnız insanlar, kentler, mahalle-

ler, sular, kokular Müslüman olmaz ya? Ayva da olacaktır elbet. Öte yandan, zamane insanların ayvaya ilgi duymamalarını da biz eskiler bütün bütün anlamazlıktan gelmemeliyiz. Hani o üzümler, narlar, kavunlar, ayvalar asılı büyük sofali, yüklüklü, yemiş odalı o eski evler? Hem sac, pirinç mangalını bilmiyorsak, külde ayva közlemesini de bilmiyoruz demektir. Böylece ayvanın o güzelim pişmiş tadından da yoksunuzdur. Ayvanın hem yalnız hoşafını, reçelini bilmek yeter mi? Ya Osman Hayri Murşit Efendimizin 'Ayva yüreği kuvvetlendirir, kokusu içimiye ferahlık verir' demesini bir kıuya mı atacağız? Hangi meyve o denli dayanıklı, güzel kokulu, lezzetlidir? Düşünelim biraz!

### *Sunu*

Ben sevdigim meyveleri saymaya kalksam, ilkin ayvayı sayarım; ama, narı, elmayı, inciri, dutu da unutmam. Unutmam çunkü, ayvayla –başucu kitapları gibi– onları yanı başında bulundururum. Onlarla birlikte ayvanın başköşeyi almasına gelince? Her şeyden önce benim bir pipo adamı olmadan gelir bu. Kışları pipolarımın yanındadır yeri. Elim birini bırakır öbürünü alır. Hem benim gibi tıknedefes bir adamın yalnız solüğunu ayılamakla, gırtlağını temizlemekle kalmaz, kışları kapandığım küçük odamın zifirinin de hakkından gelir (Siz ey pipocular! Yalnız bunun için bile yanınızdan eksik etmemelisiniz ayvayı!)

Her günün bir kitabı vardır. Her bir ot da 'Ben falana devayım' der. Ayva da bunları der işte!

## BIYIKOTU

*'Yaprakların yaratılışını düşün!'*

Gazali

İşte Halikarnassos otlarının en sevgilisi: Büyikotu.

Çoğunuzun adını bile duyduğumu sanmıyorum. Yalnız siz mi? Nice Lokman Hekimleri böyle bir ot olduğunu duymuşlar mıdır acaba? Adına hiçbir yerde rastlanmıyor. Bundan da anlaşılıyor, kimse onu ot yerine koymamış. Benim tepemi attıran da bu ya! Çağımız insanını sıradan olan bir şey ilgilendirmiyor artık. Maruldu, tereydi, rokaydı, kuşkonmadı, bu büyük kent bitkileri yetiyor onlara; ama, ona dönelim. Bunun için de büyikotunu iyice anlatalım, iyice anlatalım ki bitkibilimciler merak edip üstüne eğilsinler, sonra da telefon kılavuzlarına benzeyen sözlüklerine bir dipnot düşsünler onun için. Şu kadarını hemen söyleyelim ki baklagillerden o. Bezelye gibi dallı budaklı, kalınca gövdeli, sonra da yaprakları yine bezelye gibi ince, saydam, yeşil. İncecik dallarının arasından top top fişkiran kıl inceliğinde, kıvrı kıvrı saçları var. Bunlara büyük demek daha doğru. Bunun için de büyikotu demiyorlar mı ona?

Köy kökenli. Köylüler her hafta, Halikarnassos pazarlarına arapsaçı, şevketibostan, kenger, ebegümeci, labada, kazayağıyla birlikte, büyikotunu da kollarının altına kistırıp gelirler. Daha nice otların, kıvırcık marulların, rokaların, terelerin, küçük dağıları biz yarattık der gibi o burnu büyülüüğünü göremezsiniz onda. Sanki:

— Beni anlayan anlar! diyordur.

Öne geçmeye kalkmaz. Bekler öyle. Bekler benim gibi adsız sansız otların dostu biri çıkıp gelsin diye... Bilir ki benim gibi üçüncü sınıf otların dostu, ne de olsa, eksik değildir bu dünyada! Bekler onun için.

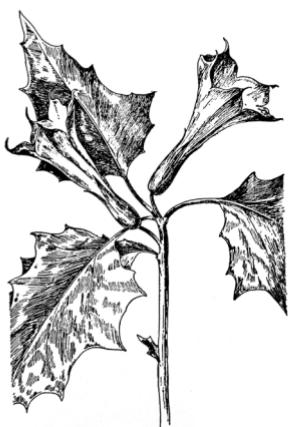
Büyükkotunu gözünüzün önüne getirebildim mi? Onu size sevdirebildim mi?

Neden bu denli onun üstünde durduğuma şaşınız belki. Söyledeyim: Salataların en güzeli onunla yapılır da ondan. Yapraklarını, ince saplarını, büyüklerini, dalından ayırip bir tabağa

koyup üzerine de biraz zeytinyağı gezdirip limon sıktınız mı, salatanız hazır demektir. Daha ağzınıza alır almaz, salataların bildiğiniz bütün o tatları birden siliniverir, yerini biyikotunun tadı alır. Bu tadı anlatmaya geçmeyeceğim, bu ne dile, ne de kaleme gelir. Hembecerebileceğimi de hiç sanmam. İyisi mi siz hemen onun adını usunuzun bir kıyısına yazın, sonra da onu aramaya çekin. Benden bu kadar.

## BORUÇİÇEĞİ

Boruçiğeni biliyor musunuz? Çiçekleri, eski, o kocaman borulu 'Sahibinin Sesi' gramofonlarına benzer. Onun gibi kulağını dünyaya açmış, o güzelim çiçeklerdendir. Dünyaya yalnız kulaklarını açmakla da kalmaz, o diri, som, kayısı rengi sarısını da ibadullah biz yeryüzü canlarına sunar. Böyle bir güzellikle yüklü olmak, yalnız; ona vergidir sanki. Sürekli kendini yenileydiği için de 'Dünyada olmak bu demektir!' der gibidir. Akşamla ölümünü tamamlayıp sabaha kıl kalalarda da, külünden doğan Anka gibi yeniden doğar.



Dünyaya sımsıkı bağlı olduğu, ondan da kopmak istemediği için, önüne gelen şeye sarılır, öyle kalır. Hem bunun için de her şey hazırda: Kancalarını atar, öyle çıkar çıkacağının yere. Bir daha da onu kimse yerinden edemez. İşte o zaman dünyayla, dünyadaki nice şeyle yarışa girmiş gibi sahlanır, donanır, öyle dimdik kalır.

### *Kıssa*

Bizim burada, Halikarnassos'ta, yaşlı denizciler onu cigara gibi içmeyi pek severler. Tütünün zehrini onunla temizlerler. Boruçiçeği sanki bir Sokrates çiçeğidir: Güzelliği ölçüsünde de yararlıdır. Bir çiçekten istenenin kat katını verir.

Güzelim boruçiçeği!

## BÖĞÜRTLEN

Sevgili gülgillerden. Gül gibi de diken-silahlıdır, ama, gül gibi nazlı, çtkırıldım, kendini beğenmiş, gönlü yükseklerde değildir. Kırlar, kent dışı alanlardır yeri. Tarlaların, küçük keçiyollarının, sınırların bekçisidir sanki. İple çekilmiş gibi de sıradagli kurmayı sever. Bir çalı bitkisi görümündedir; ama, yanına yaklaşıldığına gülgillerin bütün görkemini saçar. Küçük dikenlerinin arasından beyaz çiçeklerini, oya gibi işlenmiş küçük, yeşil yapraklarını uzatmasını bilir.

Benim çocukluğumun (bütün fukara çocukların olduğu gibi) biricik varsıl meyvesidir o. Tadını, güzelliğini başka hiçbir meyveye değişimem. Hâlâ ne zaman kırlara çıksam, gözüm onu arar, olmuş olmamış meyvelerini koparır yermim. Bütün dünya çocukların da en tanıldığı, en bildiği, sonra da en sevdigi meyvelerdendir diye düşünürüm ben böğürtleni. Bunu neden böyle düşündüğümü de bilmem, bilmek de istemem. İlkyazla beyaz çiçekleriyle donatr o koca, yeşiller yeşili gövdesini. Haziran, ekim aylarıyla da o tadına doyulmaz meyvelerini verir.



Böğürtlen şifalı otlar kitaplarına pek girmez, nedeni de 'o kır meyvelerinden biri' diye düşünülüp geçilir. Oysa daha ortaçağda Saint-Hildegarde, bütün boğaz hastalıklarına karşı onu önermiştir. Ateş, migren, diş ağrıları, ishal için de birebir diye işaretlemiştir. Yapraklarının kurutulup çay gibi içildiği ise eski zamanlarda da biliniyordu. Bugün belsoğukluğuna, ses kısıklıklarına, egzamaya, iç ve dış yaralara iyi geldiğini bilmeyen yok gibidir.

Böğürtleni şifalı otçular böyle yararlı bir bitki olarak yaylıklarından beri de, çocukların bu fukara dostu meyvesine, büyükler de el atmaktan kendilerini alamıyorlar. Artık onlar da çocuklarla birlikte böğürtlene gördükleri yerde saldırıyorlar. Şifalı otçuların çocuklara yaptığı bir kötülük diye bakabiliriz buna.

## DEFNE

'Yaprağının kaynatılmış suyunu içiniz.'

Kaç gündür üç sararmış, bir de hâlâ yeşilini korumakta direnen dört güzelim defne yaprağı, her zamanki köşemde, sessiz sedasız (bize göre sessiz) yazılmak için bekliyor. Hem bir Akdenizli ol, hem de onu beklet, olur şey değil elbet! Onun için defneden özür dileyip konuya girelim.

Yapraklarını hiç dökmeyen Akdenizli o güzelim kokulu, gür ağaçlardandır. Gerçi *Renkli Türkiye Bitkileri* yazarı Nebahat

Yakar, 'Tüysüz, iki evcikli bir çalı' diye anlatır onu; ama, ben ağaç diyeceğim. Halikarnassos'ta her yerde rastlarız ona. Yaprakları elips, parlak, yeşiller yeşilidir. Kokusunu hemen hemen hiç yitirmez. Her yıl burdan çuval çuval dünyanın her yerine yolculuğa çıkarılır. Ta eski çağlardan beri bilinmesine karşın, nedense sevgili Peygamberimizin sağlık öğütlerine girmemiştir. Bir çöl insanın sözlüğüne nasıl girsin, demeyin. İnciri, narı, zeytini nasıl soktuysa,

istediyse, onun için de bir ayet düşürürdü. İbni Sina da kitaplarına almamıştır onu. Sanki ikisi de el birliği edip şairlere bırakmışlardır; barış simgesi olarak başlarına takınlardı. Böyle bir yer biçmişlerdir ona. İyi de etmişlerdir. Şairlerin eline barış, özgürlük bayrağından daha iyi ne yakışır ki? Defne de -bunun sonucu- mitologyasını kurmuştur. Böylelikle, Ovidius yapıtlarında durmadan onu işlemiştir. Mitologyada, defne ağacına dönüsen, Thessalia Irmağı, Peneus'un kızı diye tanıtırlar onu. Apollon'un arkasına düştüğü kızlardandır. Babası kızını ondan kurtarmak için Tanrı'ya yalvarmış yakarmış, Tanrı da kızı defne ağacına döndürmüştür. Defne, o upuzun saçlı, altın sarısı kız işte!



Soru:

— Peki, şairleri, mitologyaları bir yana bırakalım, yararları nedir onun? Sen bize onu söyle.

Yanıt:

— Ben onu nane, maydanoz, dereotu, fesleğen, mercanköşk vb, et, balık yemeklerinde, etin, balığın ağırlığını alsın —öyle ağır bir kokuları vardır çünkü— kokutsun diye kullanırım. Zeytinyağlı, sebzeli pilavlara, çorbalara atarım. Dahası, dallarını vazo-lara korum, duvarlara asarım. Kokusunu her yana saçın, odaların havasını değiştirsün diye...

## DEREOTU

Dereotunun güzelliği, inceliği kimde vardır? Nanenin, ternenin, maydanozun güzelliğini bir yana atamam; ama, dereotunun güzelliğini de hiçbir şeye değişimem. Onlardan çok başka, çok değişiktir o. Bunun için başka hiçbir bitkiyle karşılaşmaya yanaşmam onu. Birçok kokulu, güzel, yararlı otlar gibi, o da Akdenizlidir. Üstelik yalnız bir Akdenizli olarak kalmaz, Akdeniz insanının sıcak, insancıl huyunu da kendinde toplamışını bilmıştır. Cömert, sevgi doludur. Güzelim kokusunu nerde olursa

olsun saçmaktan, dağıtmaktan kendini alikoymaz. Gerçi, kimilerinin onun kokusunu sevmediğini biliyoruz, salt bu yüzden de ona bir türlü ısinamamışlardır; ama bu onların bileceği bir şeydir. En başta da Rabelais onun kokusunu sevmez, alay etmeye kalkar. Sonra burnu yalnız güzel kokulara alışmış III. Murat da hazzetmezdi ondan, ama sarayının aşçıbaşı onu gizlice yemeklere karıştırmaktan da kendini alamazdı. Sevgili padişahının ağır yemeklerini onunla hafifletmeyi, mindesini onunla ferahlatıp gönendirmeyi bilirdi.

Bütün bunlardan sonra, dereotu nerde olursa olsun, her haliyle bir sevgi, incelik simgesidir. Bu halini de hiç bırakmaz. Ben şairlerin sevgililerine bir demet dereotu armağan etmelerini önermek isterim. Sonra da onlara 'dereotum benim' diye seslenmelemini... Hiçbir sesleniş bu denli güzel değildir hem.



## DOMATES

Domates sözcüğünü biz Meksikalı Kızılderililerden almışız. Onlar ‘tomatı’ derlermiş, biz onu domatese döndürmüştük. Domates de, kimi bitkiler gibi, tarihle yüküldür; ama, domatesin tarihi hem karışık, hem de oldukça tuhaftır. Amerikan kökenli olmasına karşın, uzun süre Amerikan halkına bilinmemiştir. Yalnız süs bitkisi olarak yetiştirilmiştir. Amerika yüz yıl öncesiinde de根本没有, domatesin zehirli bir bitki olduğunu sanıyordu.

*Tarım Bilgisi* yazarı Rıdvan H. Taşkın, Amerikalıların ona ‘sevda elması’ dediklerini yazar. Domatesin geniş ölçüde de ekilmesi, yetiştirilmesi, ancak XVIII. yüzyıla rastlıyor. Gerçi XV. yüzyılın sonlarında İtalya'da bilindiği yazılıyorsa da, bu konudaki kaynaklar birbirini tutmuyor. Kisaca, XVIII. yüzyıldan sonra domatesin girip çekmediği ülke kalmaz. Bu sevda elmasının adını da Amerika bu tarihten sonra öğrenir. Bizim mutfağımıza da yine bu tarihlerde girdiği sanılıyor. Zaten Osmanlı mutfağında XVIII. yüzyıldan önce domatesin adı geçmiyor. Dahası, eski yararlı otlar kitaplarında da ona rastlanmıyor. Yalnız bazı kitaplarda isilikle yanıkta suyu süreleceği yazılıdır. Bugünkü tipsa onu vitamin tankeri olarak görüyor biliyoruz.

Sözlükler, onu patlicangillerden, yerli, dal dal yapraklı, yuvarlak kırmızı meyveli bir bitki diye tanıyorlar. Dünyada artık onu bilmeyen, sevmeyen, pek yok gibidir. Varlıklı varlıksız, büyük, küçük, demeden her sınıf insanın arasına girmiş o dost yiyeceklerdendir. Dünya mutfakları içinde büyük bir ünű olan Osmanlı mutfağına girmeyişi ya da pek az girişi, elbette bir eksikliktir. Padişahlarımız onu pek seveceklerdi kuşkusuz. Yalnız padişahlar mı? Her tür mutfağın biricik sevgilisi o değil midir? En fukara yemekler bile onunla birden tür değiştiriverir, zengin yemeklere dönüşür.

Domates, hiç düşünmeden, dünya dostudur diyebiliriz.

## EBEGÜMECİ

*'Ebegümecciden, ondaki zenginlikten habersiz budalalar...'*

Hesiodos

Bitki sözlüklerinde ayrı taçyapraklı, ikiçeneklilerden diye geçer. Kendi kendine biten, yer seçmeyen, o sevgili otlardandır. Fukara babasıdır. Bu yüzden cömert, açık tabiatlıdır. Köylü soylu olduğu için de büyük kentlere sokulmamıştır. Sanki ona 'Çizmeyi aşma!' diye buyrulmuştur. O da bunu seve seve kabul etmiştir. Diyojen gibi de 'Gölge etme, başka ihsan istemem!' demiştir sanki.



Ebegümecci eskiden beri halkın bildiği, sevdiği şifalı otlardandır. Çiçekleri dünya güzeliidir. Bakma-  
la doyulmaz. Maurica Messegue, ona iyiliğin, tatlılığın ta kendisidir demeyi sever. Hani bunda haksız da değildir. Hangi bitki nice derde deva olur da burnu havada olmaz.

Eski Yunanlıların, Latinlerin ebegümeccine bağlılıklarından çok söz edilmiştir. Kitaplar, Pythagoras'ın öğrencilerinin ebegümeccinin sürekli güneşe dönük çiçeklerini dùşünerek ona 'kutsal bitki' dediklerini yazar. Kişi sevdiği meyvele-  
ri, sebzeleri, otları her zaman yinelemeyi sevmez: Kendine sakla-  
mak ister. Hele bu bir yazarsa, onu hiç yazmak istemez. Ebegüme-  
cini benim ne denli sevdigimi de ben söylemek istemezdim; ama,  
bu kez buna engel olamadım. Latin şairi Horatius gibi ben de zey-  
tinyağı ve ebegümecciyile beslendiğimi söylemek isterim. Benim  
ebegümeccine sevgimi öğrenmek isteyenlere de *Kül* adlı kitabımı  
öneririm. Artık ebegümeccinin yararlarını da şöyle sıralayalım:

- İltihaplı tüm hastalıklarda etkindir.
- Yatıştırıcı ve yumuşaticıdır.
- Her çeşit toksini bedenden atar.
- Solunum yollarını açar.
- Gut ve romatizmayla iyi gelir.

## ELMA

*'Ekşi elma unutkanlık verir.'*

Halk, onu 'Dal üstünde al yanak oğlan' diye ne güzel anlatmıştır. Elmayı insanoğlunun bildiği ilk meyvelerden biri diye gösterebiliriz sanırırm. Değil mi ki bu cennet meyvesini Havva Anamız, Âdem Babamız sunmuş; böyle de insanoğlunun tarihiyle yeryüzünün çizgisi değişmiştir. O halde elmayı tanıtmaya gerek yoktur. Elmanın bu üünü yetmiyormuş gibi de atalarımız onu daha da yaşamımıza karıştırmak için olacak:

— Elma giren eve ayrılık girmez!  
demislerdir.

Bu da yetmiyormuş gibi çağdaşımız Lokman Hekim Maurice Messegue:

— Tek ağacınız varsa, elma olmasını dilerim! diye buyuracaktır.

Öte yandan, benim elmayı böyle tarih ve yarar açısından ele alıp onu öyle değerlendirmeye kalkışma bakıp ona olan sevgimi bir yana attığımı sanmayıñ. Peki elmanın bunca üününe karşılık, onun İslam dünyasında, incir, nar, özellikle de hurmanın yerini tutmayışına, o denli saygınlık uyandırmayışına ne buyrular? Biliyorsunuz, ekşi elmanın unutkanlığı neden olduğunu söyleler İbni Sina. Böylece de aklınca elmayı kötülemek ister. Sonra da öbür İslam bilginleri, elmayı ağızlarına almazlar nedense, varsa yoksa hurma! Ama bu neyi değiştirir ki? Sonra bunun böyle sürüp gideceğini de kimse söylemez. Her şeyden önce çağdaştır o. Değil mi ki, A, B, C vitamin gibi en çağdaş besinler en çok ondadır? Öyleyse onu bugünkü yerinden kimse oynatamaz. Fatih nikrizinden, Churchill de kalbinden çok çekmişse, elmayı bilmemelerinden çekmişlerdir. Yararları yönünden onu karşılaşırsak, ancak soğanla, sarmıskla karşılaşırabiliriz.

Bunca çağdaş yararından sonra, saçıtı güzelliğe, sevgiye ne demeli? Hemcinsleri içinde onun üstüne yoktur, derim. Ondaki



kırmızılığın güzelliği başka nerde vardır? Elma gibi, elma kırmızılığında demek, başka tanımı gerektirmez. Ya kokusu? Hangi koku o denli yalın, alımlı, sürekli? Bütün güzel kokular dünyasını içimize o dolduruverir. Hem dünyanın en güzel kokuları ondan çıkarılmaz mı? Elmanın bu kokusunu hiçbir şeye değişmediğim için ben, yeryüzünün en zengin ot pazarı olan Halikarnassos'tan kucak kucak otlarla eve dönerken, kilolarca da elma alırım. Elmaları salondaki büyük ağaç kaba boşaltırken de –bunu yalnız gelip geçtikçe yemek için değil– evi o güzellik kokusu doldursun diye yaparım; ama, benim burnumdaki en güzel, en sürekli elma kokusu, yine de (evin her katında duyulur çünkü) Bedri Rahmi'lerin –Bedri yok artık– evindeki elma kokusudur, derim. Hem elimden gelse yeryüzünün bütün saygıevlerini elma kokusuna boğardım.

Peki ya elmanın o güzelliği? Bütün ölüdoğa ressamları, niçin daha çok elmaya saldırmışlardır sanıyorsunuz? Elbette meyveler içinde en çok onu güzel bulduklarından. O Hüseyin Zekâî Paşalar, Hoca Ali Rızalar, Zeki Kocamemiler, hele Mahmut Cûdalar onsuz ne yaparlardı acaba? Ya ressamı Paul Cezanne, çok sevdiği postacının resmini yaparken ikide bir ona:

— Elma gibi dur!  
sözünü boşuna mı söylemiştir sanıyorsunuz? Elbette elmaya olan sevgisinden.

Bütün bunlardan sonra o güzel yüzlü, güzel huylu Padişahımız III. Ahmet, sarayındaki yemiş odasını tavanına kadar meyve resimleriyle doldururken, elma resimlerini boşuna mı daha çok öne çıkarmıştır?

## Kıssa

Benim elmayı bu denli övüşüm çok görülmесin. Buna her şeyden önce, eskilerin ona hurma, zeytin, nar, incirin yanında üvey evlat davranışları sonra da yenilerin muz, badem, fındık, ananas gibi anamalçı meyvelere düşmesi, elmayıysa görmezlikten gelmeleri neden olmuştur. Oturup kalkıp elma yiyen benim gibi fukara dostu bir adam da, elbet buna dayanamazdı. Ne yapalmış yani? Hem siz benden başka türlüsunü bekleyebilir miydiniz?

## ENGİNAR

'Bileşikgillerden. Dikenli, kökü yıllarca, her ilkbaharda süren, iri, topuz biçimindedir.' Türkçe Sözlük enginarı böyle tanımlıyor. Bazı yazarlar da onu papatyanın büyük yeğeni diye anlatırlar (Enginarı çok sevmemize karşın, yararları yönünden, biz şifali otçuların papatyayı hiçbir şeye değişmediğimizi de söyleyelim). Yabani enginarı eski Mısırlıların ekip yetiştirdikleri biliniyor. Sonra da Araplar yoluyla İspanya ve İtalya'ya geçmiş, sevilmiş, üretilmeye başlanmıştır. XVI. yüzyılda da adını her yere yazmasını bilmiş. *Hayat Veren Şifali Bitkiler* yazarı, enginarin, en başta, karaciğer ve böbreklerde görülen yetersizliklerde, bunlardan doğacak sancılarda, romantizmada, astımda, egzamada belli başlı bir deva olduğunu söyler. Biz bunlara A ve B vitamini bakımından zengin olduğunu, damar sertliğini önlediğini de ekleyelim.

Bütün dünyada enginar çok sevilen bir bitkidir. Bitkiler içinde en soylusu diye bilinir. Köy kökenlidir; ama, kent adamı olup çıkmıştır. Böylece de yalnız kentsoylu olmakla kalmamış, o aksı soylu bitkilerin katına da erişmiştir. Kısacası, el üstünde tutulan o bitkilerdendir.

### Çıkma

*Şifali Bitkiler ve Emraz* yazarı, ölü Medineli H. H. Osman Akfirat efendimizin, enginar üstüne söylediklerinin elimize geçmesi böyle uzamasaydı bu *çıkma'yı* yapmak gereğini duymaya caktık. Osman Akfirat ustadımız, enginar için şu tümceyi kullanıyor: 'Enginar pişirilerek yenir veya kaynatılarak suyu içilirse tenasül aletini ayakta tutar.' Yalnız bu bilgi yetmiyormuş gibi de 'Sevdayı çıkarır' diye de ekliyor. *Çıkma'yı bunun için açtık. Bağışlansın.*

## FESLEĞEN

*'Dokunma bana, dermiş mimoza, küserim!'*

Dokunulan yapraklarında hemen özsuyu çekilir, büzülür kalılmış. Bu böyledir; ama, feslegenin, mimozanın tam tersi olduğunu da biliyor muydunuz? 'Bana dokunun' der sanki feslegen. Akdenizliler, Egeliler feslegenin bu huyunu bildikleri için de, onu hiç yanlarından ayırmazlar. Nerde görseler ellerini üzerrinde gevşirmekten kendilerini alamazlar. Böylece de onun mis

gibi kokusuyla içlerini doldururlar.

*Pratik Çiçekçilik* yazarı Lütfi Arif Kenber, feslegenin Bizanslı olduğunu söyler. Bizanslılar onu çok severmiş. Yine kimi kaynaklar, Konstantin'in o çok sevdiği çiçeklerden biri diye gösterirler feslegeni. Çok eski çağlardan beri bilindiği için de delilere, saralıların yedirirlermiş onu. Delilerle saralıların onu sevip sevmediğini bilmiyoruz; ama, böyle bir yaygın kazandığı, sevildiği açıktır. Açık olan bir başka şey de feslegenin dışında hemen hemen bütün çiçeklerin dokunulmaktan hoşlanmadığıdır. O halde onu insana en yakın çiçek diye ilan edebiliriz. Sonra da

gülle birlikte şairlerin en çok elinden tutan odur. Oktay Rifat da bunu kaçırılmamıştır:



### Şiir

*Feslegen yeşile kesmiş pencerede  
Kokmak için yoldan gelene geçene*

Böyle çiçekler içinde insan dostu biricik çiçektir işte feslegen. Bunu da kimse yadsımez.

## GÜL

*'Ah ben, ki heniz gonce iken solmuş gül'*

Fikret

Gülü, bu kralların, kralicelerin, şairlerin gözdesi çiçeği nasıl anlatmalı? Ben ki unutulmuşluğun elinde, bir kiyiya itilmiş, alçakgönüllü, o adsız sansız çiçekleri severim, onlarla yaşıar, onlarla gider gelirim bu dünyada; dahası, onları, bir onları yalnızlıklarından, bırakılmışlıklarından kurtarmak isterim, kendimi de bu yerküreye bunun için gelmiş gibi düşünürüm, böyle biri için gül gibi ünү dünyayı tutmuş birini anlatmak, elbette benim işim olamaz. Hem onun da benden böyle bir şey isteyeceğini sanmam. Niçin istesin ki? Nice nice büyük şairler bu işi çoktan üzerlerine almamışlar mıdır? Benden, ben kulundan niçin istesin bunu? Öyleyse?

(Evet; ama, böyle yeryüzünü, yeryüzünün nice canlı cansızını yazmaya kalkmış birinin gülü görmezlige gelmesini de kim kabullemir, hoşgörülüğe vurur?)

İşte bunun için anlatmaliyim onu. Hem gülü anlatırken de şairliği bir yana bırakmalıyız.

Bir sevda çiçeğidir. Bütün kitaplar onu anlatırken böyle başlar. Bütün gelmiş geçmiş şairler de bunu doğrular. Şairler Şairi Beliğ:

*Berk-i goncede manend-i güllap hoşbu.*

diyerek böyle bir dize düşürüp onun ne menem bir şey olduğunu anlatır. O. H. Mürşit Efendimiz de, Peygamberimiz onu yüceliğinden, güzelliğinden yaratmıştır, diyeektir. Peygamber-



rimizin –Tanrı'nın selamı üzerine olsun– kokusunun da onda olduğunu ekleyecektir. Gül üstüne kitaplar yazanların çoğunuğu da onun adını ağızlarına alırken heyecanlandıklarını açığa vurmaktan çekinmezler. Yalnız İbni Sina –Tanrı rahmet eylesin– 'Nefesi kuvvetlendirir, ferah verir' diyerek güle olan aşkıńı böyle kuru tek bir tümceye indirip bırakıverir. Bir de gülün bunca güzelliğini düşünüp yararına karşı çıkmayı kendine görev bilen Şeref Üsküp kulları 'Yeri ne yazık ki kaba hastalıklardır' deyip kaba hastalıkları kınamaya kalkacaktır. Öte yandan, kokusunun güzelliğini, onun büyük âşıklarını anlata anlata bitiremezler. Oscar Wilde'sa onun daha çok rengini sever. Bu yüzden de ceketinin yakasına bir kırmızı gül takmadan dışarı çıkmadığını hep biliyoruz.

## *Şiir*

*Çiçekler kim çıkar zır-i zeminden  
Nişandır her biri bir nazeninden*

Bostanzade Yahya

Bir kentsoyludur. Bütün kentsoylular gibi de başı dik, yukarıdadır. Gerçi III. Selim'in çiçek ressami Hezargradlı Ahmet Ataullah, onu hep başı eğik çizmiştir; ama, bu, resimdedir yalnız. Sınıfının bütün özelliklerini bilir. Katıdır, hemen açılmaz. Zaten hem olduğu yerde, hem de koparılip bir yere konduğunda yeri hep başköşelerdir. Onun için ona 'kralice çiçeği' diye boşuna denmemiştir. Kralıcıeler gibi pek ortalarda görünmeyi sevmez, -kapanır. Kalabalığı yanına yanaştırmaz. Bunun için de ta baştan bütün önlemlerini almıştır: Dikenli tellerle örmüştür bütün çevresini. Ya ne yapacaktır? Hem değil mi kırlar, sade hayat ona göre değildir:

Bütün aksoylular gibi de yalnızlığı sever. Hem yalnızlığın dışı nedir ki: Çamur. Bir çamur hayatı. Hem neyi eksiktir ki? Ün mü?

Kim ondan daha ünlüdür? Hangi şair onun yerine bir başkasını ileri sürmeyi göze almıştır? İsterlerse denesinler bakalım, daha ilk adımda yıkıliverirler.

İnce yapılı, kat kat yapraklı, yalın, saydam, som.

Kitaplar onun soyuyla doludur. Elma -ki Havva Anamızın bir meyvesidir- armut, erik, kiraz -ki peygamberimiz pek sever-, şeftali, kayısı, böğürtlen vb onun kuşağındandır hep. İçine kapanık, alıngan, merdümgirizdir. Bu yüzden, bu yazıların yazarının, üç yılda bir tek gül tutturmak için anasından emdiği süt burnundan gelmiştir.

Bir karasevdalı.

### *Kıssadan Hisse*

Bundan sonra ben fakir der ki gülü anlatmak bana çok zor gelmiştir. Nice kâğıtlar karalamış, yırtmıştır. Sonunda ancak bu kadarını anlatabilmiştir. Bundan da çıkarılacak hisse şudur ki, herkes kendi tarlasını ekip biçmelidir, toprak her yerde topraktır deyip başkasının tarlasına göz dikmemelidir. Bunun için benim bu açgözlülüğüm bağıslansın.

## HATMI

Hatmiyi bilmeyen yoktur. Hele Halikarnassos'ta hemen hemen bütün renklerine rastlayabilirsiniz. Ayçiçeği gibi o uzun, güzel boylu bitkilerdendir. Bir Orta Asyalıdır. Oralardan gelip dünyamiza kök salmıştır. Bahçelere dikilen türünden başka



yabanisi her yerde görülür. Ayçiçeği gibi (bahçelerin en uzun boylusunu olarak) bekçilik görevini de görüyormuş gibi dikilip kalmayı sever. Gramofon borusu gibi geniş, alımlı çiçeklerini yaz ayları boyunca cömertçe sürdürür. Şifalı otçuların babağlarından olan Albert Le Grand, onun ortaçağda da bildiğini, ateşe, öksürüğe, nezleye, solunum yolları hastalıklarına iyi geldiğini söyler ki, bugün de hatminin bu özelliği kabul ediliyor. Hatminin bir özelliği de hemen hemen her yerinin, yapraklarının, köklerinin, çiçeklerinin hastalıklara karşı kullanıldığıdır. Şifalı otların yalnız yararları için değil, güzellikleri için de sevilmesini isteyen ben, onu bahçelerin, kırların sevgili bir çiçeği gibi de görmek isterim. Öyle ya onsuz uzun kr yolları nasıl çekilir? Kırların o tekdüzeliğini başka hangi bitki böy-

lesine zenginleştirip güzelleştirebilir? Dahası, ben hatminin gül, karanfil, zambak gibi çiçekçi dükkânlarına girmeyişini de anlayamam. Hangi çiçek onun gibi güzelliğini hemen verir ki? Halikarnassolular onu fesleğen, nane, maydanoz, sardunya, belediye çiçeği gibi hep yanı başlarında bulundurmayı severler ki, bu da ona verdikleri değeri gösterir elbet. Büyük kentlerin kentsoylularının onu pek bilmemeleri üzücüdür; ama, bu da onların bileceği bir şeydir.

Hatminin fukara dostu ebegümeciler soyundan geldiğini söyledik mi? Ebegümecinin özverili soyundandır.

## HAVUÇ

Havucu anlatmaya gerek var mı? Onu kim bilmez ki?

Patates, soğan, sarmısağ, turp gibi o da yeraltı ulusundandır. Bu yeraltı ulusu, nedense en yararlı oğullar, kızlar yetiştirmekle ünlüdür. Sanki toprağın bütün kaymak tabağını bir onlar almış, bir onlar adlarını kolayca yeryüzüne yazdırılmışlardır. Bu yüzden havuç, kuşağının öbür yaratı kulları gibi, o da bitkibilim kitaplarında başköşeyi almak için gecikmemiştir. Neden geciksin ki? Yeraltlarının o iki ünlü yaratığı olan soğanla sarmısağın altına düşmez ki...

Koni biçimde, uzun köklü, uzun boyludur. Soyunun en uzun boylu oğlu da diyebiliriz ona (hani havucu anlatmayacaktık?). Vitamin kübü diye bilinmesinden, insanların gözünden kaçmamıştır. Yalnız o mu? Kimi şifalı otçular kadınların tenlerini –özellikle de kalçalarını, bacaklarını– gül rengine dönüştürdüğünü ileri sürmüşlerdir. Havucun 'Yedi derda deva' diye bir adı çıkmıştır; ama, bundan bize ne? Biz yine de onu anlatmayı sürürelim. Hemen herkes haddini bilmeli. Türünün öbür kulularını düşünürsek biçimimle bir güzellik örnekidir o. Ya rengi? Onun rengi kimde vardır? Ne sarı, ne kırmızıdır. Salt kendine özgüdür, ancak adı, bir o tamamlar onu. Havuç rengi! O kadar.

Uzatmayalım, havuç yeraltlarının o ender güzellik imgelein rindendir. Kimseyle de karşılaşılmaya gelmez. Böyle biline.

## HIYAR

Yeşil, ince, uzun yapraklı kabakgillerden bir bitkidir. Meyve gibi yenen türü özellikle Doğu'da çok sevılır. Kartlaşmadan, uzun, güzel tüylerini dökmez. Güzelim yeşil yapraklarının arasına gizlene gizlene büyümeyi sever. Sarı, küçük çiçekler açar. Suyu sever. *Tabiat Haklidir* yazarı, nedense onun Fransa'da sevilmediğini yazar. Buna da suyunun bolluğuunu, lezzetinin azlığından neden olduğunu söyler; ama, yararlarını saymakla bitiremez. Ona göre hiyarın birinci özelliği idrar söktürücü olmasıdır. Sonra da vücudun hatlarını korumasıdır. Kani temizlediğini de yazar ki, bu da Fransızlara yetmelidir ama, bu lezzet düşkünlüğine bu da para etmez.

Bugünkü tıp, hiyarın sarılığa karşı üre asidini, fazla yağları erittiğini, hazmı da kolaylaştırdığını söyler. Yine bütün güzellik kremlerinin hiyardan yapıldığını biliyor muydunuz? Suyunun yanıklara iyi geldiğini eskiler de söyler.

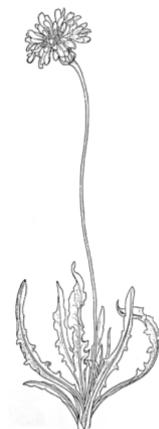
Hiyarın yararları biter gibi değildir; ama, hiyara böyle salt yararı gözüyle bakılmasına da bu fakir elbette içerleyecektir. Hele onun lezzetsiz olduğunu söyleyenlere karşı öfkesi bütün kabaracaktır; ama, elden ne gelir? İyisi mi hiyari, bu sevgili bitkiyi, onu anlayanlara bırakalım!

## HİNDİBA

Yeşil, ince uzun yapraklıdır. Yaprakları çok tüylüdür. Öyle pek görkemli bir görünüşü yoktur. Adsız sansız o dağ otalarından biri sanırsınız. Alçakgönüllülüğün ta kendisidir. Bundan olacak, kimi yazarlar onun üstüne cennetten nur yağıdığını söyleyerek onu kutsallaştırlar.

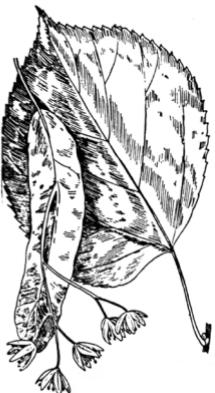
Hindiba yine alçakgönüllülüğünden olacak, yer, yurt seçmez, dünyanın her yerinde yetişir; ama, asıl vatanının Hindistan olduğunu kitaplar yazar. Hindibanın şifalı bitkilerden olduğu ise eski zamanlardan beri biliniyor. Yabani hindiba, kır hindibası, acı hindiba, bayağı hindiba vb adlar alır. Yabani hindiba türlerinden kolaylıkla ayrılır. Kökü kalındır, yaprakları kesiklidir. Sapi da az dallıdır. Güzel, mavi renkli çiçekleri vardır. Asıl yararlı hindiba olarak bilinen türü de budur. Fırvatlar zamanından beri, Mısır'da 'karaciğerin dostu' olarak biliniyor. Öte yandan, onun sindirim sistemini güçlendirdiği de kanıtlanmıştır. Karaciğer hastalıklarına karşı bir panzehir. Ayrıca ateşi düşürdüğü, baş ağrularını kestiği, sarılığa iyi geldiği, hazmı kolaylaştırdığı da biliniyor. Hindiba işte böyle binbir derde deva bitkilerdendir.

Biz Halikarnassoluların bahçelerinde, tarlalarında en ayricaklı yer onundur. Umarız bunu siz de doğal karşılırsınız. Değil mi ki karaciğerin biricik dostudur!



## IHLAMUR

Gözde ağaçlardandır; ama, bu yalnız onun kokusundan, aydınlık, duru güzelliğinden gelmez: Kendi kişiliğinden, içtenliğinden fışkırır. O ağırbaşlı, sakin, alımlı ağaçlar soyundandır. Gövdesi pürüzsüz, yalın, düzdür. Sarmal, uzun saplı, kadife tüylü yaprakları üstten yeşil, alttan beyazımsıdır. Uçlarına doğru da sanki bir oyaya dönüşeceklерmiş gibi birden incelirler. Çiçekleri (biz de oraya gelmek istiyoruz, değil mi ki konumuz onlardır) açık sarı, kat kat, top toptur. O dünya güzeli kokusunu da onlar saçmaz mı? Üzüm salkımları gibi oldukları yerde sarkıp kalmışlardır. Şifalı otçuların da gözü onlardadır. Uzanıp onları toplarlar. Sonra da güneşlere yatırıp kuruturlar. Baharatçı dükkanlarında yüzlercesi içinde kavanozlarda gördüklerimiz o sevgili çiçeklerdir işte.



Eski çağlardan beri bilindiğinden olacak, güzel kokulara düşkün (hangisi değil di ki) padişahlar, kimi kentsoylular, onu saraylarının bahçelerinden eksik etmemişlerdir. Kestane, çınar, servi gibi İstanbul'un o görkemli ağaçlarındanandır. Ağaçlara, kimi çiçekler gibi ün, san biçimek âdet olsayıdı (bundan hemen karanfili, gülü kastettiğimi anladınız sanırım), onu kolayca aksoylular katına oturtabilirlik elbet. Hem ihmamurun buna yerden göye kadar da hakkı vardır. Nedeni de güzelliğini öyle türünün öbür ağaçları gibi bağıra bağıra, insanın gözünün içine baka baka yapmaya kalkmaz, içten içe, sessizce, kendi temiz huyunun gereği olarak yapar.

### Ek

Benim sıra sıra şişelerdeki şifalı otlarımdan biri de odur. Öyleyse siz de benim gibi bir tutam ihmamur alıp bir cezvede suda birazcık kaynatın onu. Sonra da köşenize çekiliip güzel kokusunu içinizce çeke çeke için. Elbet beni de, bu otların büyük dostu adamı, anın! Değil mi ki onun sizden bütün istediği budur. Bu kadarını da olsun esirgemeyin ondan.

## ISPANAK

Ispanak sözcüğünün Farsça ya da Arapça olduğu söylenir. XII-XIII. yüzyıllarda botanikçilerin onu *spinacea* biçimine soka- rak Latinleştirdikleri sanlıyor.

Öte yandan, ispanağın uluslararası karaşması, tanınması, bilinmesi yenidir. Bunda da şaşılacak bir şey yoktur. Sebzelerin bütün dünyaca bilinmesi, yetiştirilip yemesi XVIII. yüzyıldan sonra olmuştur.

Ispanağın anayurdu İran diye biliniyor. Başka uluslarla karşılaştıracak olursak, biz onu oldukça erken tanıdık diyebiliriz. Fatih'in onu sevdigini biliyoruz çünkü. Fatih çağının mutfak defterinde ispanak sık sık görünmesini bilmıştır. Etli yemeklerin yanı başında görüyoruz yerini. Demek ki ispanağın ta o zamandan başırsakları yumuşatıcı yönü biliniyordu. Eski hekimler zaten onun yararları üstünde durmuşlar, göğüs ve boğaz ağrularında onun lapasını önermekten geri kalmamışlardır. Daha sonraki çağlarda da haşlamasının şekere, kabıza iyi geldiği yazılacaktır.

Ispanak, pazı, pancar, vb yaprakları yenen o ikiçenekliler- dendir. Yaprakları uzun, koyu yeşil, kalın ve damarlıdır. Tü- rünün öbür bitkileri gibi yere yapışık büyür. Küçük kökü kırmızımsı, sıvridir. Lahana, karnabahar, pirasa, pancar gibi o kiş sebzelerinden olduğunu söylemeye gerek var mı?

Bugünkü tıbbın ispanağı göklere çıkardığıysa herkesçe biliniyor.

Halikarnassolular ispanağın köklerini de kaynatıp bol limonla ılık yemesini de severler. Salataların şahı diye bakarlar ona. Köklerini çorbalarda da kullanırlar. Anlayacağınız, hiçbir yeri atılmayan o bitkilerdendir ispanak.

## İĞDE

— Beni daha ne zaman yazacaksın? diyor, iğde.

(Ne zamandır yazı masasında kâğıtlar, kalemler arasında geçirdiği sıkıntılı günlerden gocunup, kendisini bir yana attığı mı sanıyor. Benimse, onunla dolu olup da başlamak için bir türlü ilk tümceyi bulamadığımdan habersiz. Daha da önemlisi, Abc'li bitkiler kitaplarında adına rastlanmaması, 'I' harfinde İtüzümü -ki zehirlidir, pek işe yaramaz-, İpek, ipeğin burda ne işi var demeyin, İtsoğanı var da, o yok. Yalnız tek bir kitapta, dört satırda da tamamlaniveren bir çıkma var. O kadar.

Ansiklopediler, iğdegillerden bir ağaç diyorlar onun için. İkiçeneklilerden, kızılçık biçiminde, yine kızılçık gibi derisi sert, saydam ve sarı. Eti un gibi beyaz ve som. Dişinizi etine sapladığınızda, buruk, acımsı, mayhoştur. Kokusu, ihlamur ağaçları gibi ta öülerden, nerde olursanız olun, gelip sizi bulur. Güzelim beyaz çekeleri kar taneleri gibi kısa sürede hemen yok olup meyveye dururlar.

Benim çocukluğunun sevgili meyvelerindendir. Artık soyutufenen kimi bitkiler gibi büyük kentlerimizin kıyı köşelerinde bulabiliyorum onu. Bu yüzden bugünün çocukların onu kolayca bulabileceklerini pek sanmıyorum. Bulsalar da, elma, kiraz, erik gibi hayatlarına girmediği için, onu seveceklerini düşünemiyorum. Zaman aşımına uğramıştır çünkü. Dolaşımı tamamlanmıştır; ancak, eski paralar gibi koleksiyoncuları ilgilendirir. Çocuklaransa onunla uğraşacak vakitleri yoktur. Değil mi ki babaları bile artık onu unutmak üzeredir...

## Sunu

Bilmem seni anlatabildim mi, ey benim sevgili çocukluk arkadaşım. Benden bu kadar. Hem belli olmaz, bakarsın benim bu yazımı okuyanlar, seni birden gözlerinde büyütüp üstüne düşerler, o zaman kitaplar da senin dışında kalmana göz yumazman olurlar. Bunun için de yeterince neden var: En başta cima

(çiftleşme) elinden sevgiyle tutar seni. Dahası, Davud el-Antaki Tezkire'sinde '1.5 gramı arzusu sönük olan kadına incirle yedi-rilirse, galebe-i şehvine kifayet eder (kösnüsü yerine gelir)' der ki, bu da onun ne menem şey olduğunu gösterir. Başka daha ne isterler?

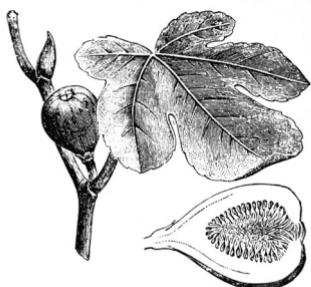
## İNCİR

*'Sen şimdi incirin türküünü söyle,  
Simiane, incirin aşkları gizlidir çünkü'.*

A. Gide

İncirin bir mitolojya meyvesi olduğu bilinegelmiştir.

Hurma, zeytin, elma gibi üstünde en çok durulan, yazılan o mutlu meyvelerdendir. D. H. Lawrence gibi –kötülük çiçekleri saçan– bir yazardan bile kendini kurtaramamıştır. Bütün meyvelerde dişilik bulan D. H. Lawrence, incirde sesini daha bir yükselterek ‘İncir çağlar boyu dişilik yarığının adı olagelmiştir’ der. Biricik peygamberimiz de (A. S. V.) (bilinmez aynı nedenden mi) onu övmekten kendini alamamış, ‘İncirden az bile olsa yiyniz. Çünkü ben cennetten indirilmiş bir meyveyi söylemiş ol-sayıdım, o meyvenin incir olduğunu söylerdim’ diye buyurur. Ulular ulusu Kâtip Çelebi de –Tanrı ondan razi olsun– inciri anlatırken Âdem Aleyhisselam onun yaprağıyla örtündüğü için, başka ağaçlar önce



yaprak, sonra meyve çıkardıkları halde, incir önce meyve, sonra yaprak çıkarır diye yazar. Ya İbni Abbas? ‘Âdem’e yenmesi yasak edilen ağaç incirdir’ diyecektir. Böylece de incir, dişilik belasıyla yıkana, yoğrula, gide gele, kendine, tarihte bir yer ayırtmayı bilmistiştir.

Bana gelince, bu kötüyük meyvesi benim yaz kış baş tacı ettiğim kullarımından olmuştur. Elma, ayva, üzüm, nar gibi yanı başımdadır yeri. Kışları, fırında kavrulmuşsunun arasına bir ceviz de katmayı unutmam. İçimi onun o güzelim kokusuya doldururum. Hem de ne Lawrence gibi onun dişiliğini, ne de Âdem Babamız gibi onun yaprağını düşünüp yüzümü kızartırmı. Ne tarihi, ne de mitolojyası ilgilendirir beni. İncir diye bilirim onu. Benden de elbet bu beklenir.

## KABAK

Eski şifalı otçular kabağı anlata anlata bitiremezler. Dinsel bir büyü bulurlar onda. Bu belki de peygamberimizin onu çok sevmesindendir. Değil mi ki peygamberimiz, 'Kabak dimağı geliştirir. Akı artırır' diye buyurmuştur. Hem kabağa *peygamber aşı* dendiğini biliyor musunuz?

Kitaplar kabağın pek çok türü olduğunda birleşmişlerdir. Öyledir de. Helvacı, bal, sakız, girit, vb bütün dünyada bilinen adlarıdır kabağın. Yeşil, kalın, büyük yapraklı, tüylü, sarı büyük çiçekli, sürüngen bitkilerdendir.

Eskiler ona saygınlıklar babası gözüyle bakarlar. Sıkıntıya, vesveseye, dahası, sevdaya iyi gelir. Pişirilip sirkeyle yenirse, sıtmayı atacağını; suyundan şerbet yapılip içilirse deliliği yok edecekini söyleler.

Kabağın benim baş yemeklerimden biri olduğunu söylemem bilmem izin verilir mi? Ama ben onu, bütün yararlarını unutarak, salt kabak olduğu için severim. Avrupalı şifalı otçuların kitaplarında ona pek rastlanmaz; ama, bu hiç bir şeyi değiştirmez. Bilmemek hakhılık değildir çünkü. Çinceyi bilmiyoruz ama, Çin anakarasını yadsımak kimin aklına gelir? Vitaminlere düşkün Avrupalılar kabakta potasyum, kalsiyum, magnezyum, sodyum, demir gibi madenlerin olduğunu bilseler onu mutfaklarının başköşesine oturtacaklarından hiç kuşkusuz olmasın. Öte yandan, Amerikalılar helvacı kabağını (ki Amerikalıdır) çok severler. 50 kg ağırlığında olduğunu da biliyoruz. Hem sonra çok sevilen sakızkabağı da Amerikalıdır.

Biz Akdenizliler yazı kabaksız anlayamayız. Çekirdeğini de cebimizden eksik etmeyiz.



## KANTARON

Bir ortaçağ bitkisi diye bilinir.

Eski şifalı otlar kitaplarında kantarona büyük yer ayrılmıştır. Bundan da onun ne denli faydalı bir bitki olduğu anlaşılır elbet; ama, bu satırların yazarı onun yararlarından önce, güzellikinden söz etmelidir. Öyle ya, nice zaman kurutulmuş bir demet kantarona masasında tutmuş, ona bakmış, her seferinde de yazmak için elini kaleme atmış; ama, onun güzelliği karşısında hep ezik düşmüştür. Ne güzeldir kantarona! Ondaki alımlılık, incelik, görkem hangi bitkide vardır? Buğday başakları gibi

ince, uzun dallı, küçük sarı çiçeklidir.

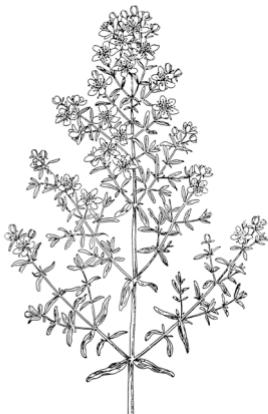
Çiçekleri dalların ucunda bir güzellik örneğidir. Bir vazo çiçeğidir sanki!

*Hayat Veren Şifalı Otlar* yazarını da bu güzellik şaşırılmış olmalı ki, o da onu anlatırken, bizim gibi önce onun ne denli alımlı olduğunu söyleyerek girer konuya.

Kantarona bileşikgiller ailesindendir. Bir karış boyundaki o sevgili bitkiler soyundandır. Ortadoğuludur. Böyledir; ama, tohumlarını ata ata da bütün dünyayı dolaşmış, sonunda her yerli olmuştur. Bu denli düzenli güzel

bir bitki olan kantaronun kökünün zehirli, acı olduğunu biliyor muydunuz? Ama kantaronun üstüne düşülmesinin nedeni de budur işte. Ecza sanayinin baştacı ettiği bitkilerdir. Kantaron öksürükle, bronşite, karaciğere birebirdir. Yine romatizmaya, nikriz ve şeker hastalıklarına iyi gelir. Ayrıca çayı sinire, kansızlığa, istahsızlığa panzehirdir, denir.

Kantaronun bu faydalarının yanına, benim yaptığım gibi, güzelliğini de eklemenizi, ona bir de öyle bakmanızı dilerim.



## KARPUZ

Eski Mısır resimlerinde karpuzu rastlandığı için, bitkibilimciler Mısırlıların ilk karpuzu yetiştirdiğini yazarlar; ama, karpuzun anayurdu Afrika olduğuna göre, bunda doğruluk payı elbette vardır diyebiliriz. Dilbilimciler de, karpuzun eski dillerde birbirini tutmayan adlarına rastladıklarını saptamışlardır. Bundan da anlaşılıyor ki, karpuz pek çok ülke bilinen o tarih bitkilerindendir.

Karpuzun Afrikalı olduğuna yine dönersek, bundan yüz yıl önce bir misyoner (adı David Livingstone deniyor) Orta Afrika'da karpuz ekili binlerce dönüm toprak gördüğünü anlatmıştır. Kitaplar onun susuzluğu giderdiğini yazar. Bir İngiliz bulmanı, çölde tam altı hafta süreyle karpuz yiyecek susuzluğun köreltiğini yazar ki, bu da karpuzu bizim bir sarnıç gözüyle bakmamıza yardım eder.

Eski şifali otlar kitapları yazarlarına göre de karpuz, 'Tabiatı soğuktur. Hummayı ve gün aşırı tutan sitmayı önler. Mide ve ciğerdeki safra birikintisini atar. İdrarı söktürür. Mesaneyi temizler.' Böyle yararlı görevler yüklenir işte karpuz.

### *Çıkma*

İyi, olgun karpuzun kabuğu çok parlaktır; sonra da biraz güneş yaniği ve damarlıdır. İkincisi de, olgun karpuzun sapı koparıldığında ta dipten kopar. Hamundaysa bu görülmez. Yine olgun karpuzun dibi bir daire biçimindedir. Üçüncüsü de, parmağımızla vurursak tok bir ses çıkarır. Sikıldığında da -izin varsa elbet- kütürder. Karpuza bu bilgilerle yanaşılırsa kabak çıkması olanaksızdır.

## KEKİK

Güzelim o kokulu otlardandır. Eski Yunan'da adı 'Aşkotu' diye geçer. Hıristiyanlık dünyası bu yüzden rahibelerin onu koklamasını, koparmasını yasaklamıştır. Giderek mitologya sözlüklerine düşmüş, özellikle, Dionysos tarikatının sevgili büyüğün otlarından olmuştur. *Mon Herbier de Sande* (Sağlık Bahçem) yazarı Maurice Messegue, onu kısırla kadınlarla, gücsüz erkeklerle boyotuya kaynatıp içirerek, onları yeniden dünya yüzüne çırkınlığını yazar.

İki türü vardır der kitaplar. Tarla kekiği diye bilinen küçük yapraklı, beyaz çiçeklidir. Bahçe kekiği pembe çiçekli, başaksı, incecik yapraklıdır. Bir Akdeniz bitkisidir. Bütün Ege'de de, Ege'nin dağında taşında bol bol rastlanır.

Tazesini, kurusunu ben çorba-lara, et balık yemeklerine bol bol atarım; ama, kurusunu en çok da tarhana çorbasına koyarım.

Ortaçağda Aziz Hildegarde ile Albert le Grand, onu gut ve inmeler için önerir... Bundan başka kadınların aybaşları için etkin olduğunu da söylemekten geri kalmazlar. Hekimlerse, kekiğin her yerinden yararlandıklarını ileri sürerler. İnsan böylesine güzel kokulu, dünya güzeli bir otun hekimlerin eline düşmemesini ister; ama, kekiğin buna karşı çıkmak olasılığı hiç mi hiç yoktur. Böylece, o da kendini bırakıvermiştir. Bu yüzden zengin, fakir mutfaklarından, padişah sofralarına degen girip çıktıığı yer yoktur. İyi yürekliğini böyle kanıtlamıştır. Hem Eros da onu belki de bu inceliğinden ötürü ödüllendirmiştir.

Sevgili kekik!



## KEREVİZ

*'Eğer kadın, kerevizin erkeğe sağladığı yararları bilse,  
Paris'ten Roma'ya kadar onu aramaya giderdi.'*

Fransız Atasözü

Kereviz üstüne ne yazılsa azdır.

O kokulu bitkiler ailesinden, maydanozgillerdendir. Kökleri ve yaprakları sebze olarak kullanılır. Şifalı otlar kitaplarındaysa o sanki adamotu gibi bir şehvet otudur. Özellikle Fransızlar kereviz çorbasını bunun için önerirler. Kereviz, karaturp, şalgam, havuç gibi, köklü, uzun dallı, uzun yapraklı bitkilerdendir. Sulak yerleri sever. Eskiden beri bilinmesine karşın, ancak XVI. yüzyılda ekilmeye başlanmıştır. Homeros, ondan *İlyada*'sında söz eder. Hippokrates, 'Altüst olmuş sınırlarınız için kereviz hem besininiz, hem de ilacınız olsun' der.

Kereviz A, B ve C vitamini deposudur. Tohumlarından yapılan ilaç idrar söktürür. Böbrek ve mesane hastalıklarına iyi gelir. Şişmanlığı önler. Kanı temizler

*Şehveti Artıran Bitkiler, Yemekler ve İlaçlar* yazarı sevgili Dr. Emin Derman ustadımız, kerevizi, birçokları gibi adamotunun hemen yanında anar. *Padişah Kuvvet Macunları* yazarları da –ki Nefzevi bunların başında anılmalıdır– birçok baharat içinde kerevizini en başta anarlar.

Öte yandan kereviz, kulunuzun baş yemeklerindendir.  
Böylece biline.

## KİRAZ

*'Dal üstünde ateş yanar.'*

Kiraz, 'Arkamdan dut gelmese, ben yapacağımı bilirim' dermiş. Dutun ne dediğini bilmiyoruz, belki gülmuş, belki de bir karşılık vermiştir (Bitkilerin dilini yalnız Lokman Hekim bildiği, sonra da bitkiler yalnız ona açıldığı için, biz bir şey diye-meyiz); ama, kirazın böyle konuşmaya hakkı olduğunu da yad-sımıya kalkmayacağız. Nasıl kalkarız ki? Bütün kitaplar onun

içimizi temizleme özelliğini söyleyegelmişlerdir. Bu yüzden olacak, *Doğa Haklıdır* yazarı Mes-segue; 'Tek ağacınız varsa, onun elma olmasını dilerim' dedikten sonra, hemen arkasından da, ikinci ağacımızın kiraz olmasını ister ki, bunda hakkı da vardır. Hem kirazı kim sevmez ki? R. N. Güntekin çocukluğunu anımsa-yıp 'Kirazı çok severdim. Bu on beş gün içinde serçe kuşları gibi hemen yalnız kirazla geçirir, en yüksek dal tepelerinde kalmış

son kirazları bitirmeden mektebe dönmezdim' der.

Bitkibilimciler kirazı eriğin bir türü sayarlar ki, bu da doğ-rudur. Onun gibi incecik kabuklu, yine onun gibi etli, saydam, yuvarlaktır. Pek çok türleri vardır ama, asıl kirazın Küçük As-yalı olduğu biliniyor. Şifali otlar kitapları onun birincil özelli-ğinin 'idrar söktürücü' olduğu üstünde dururlar. Hem kirazın yukarıdaki konuşmasından biz hem bunu, asıl da, dutu –o şeker deposunu– öne sürüsünden 'Ben adamı ipe çeviririm'i çıkarıyo-ruz elbet. Kiraz çok eski çağlardan beri bilindiği için, eskiler de onu çok severdi. Hele saplarını kurutup şişelerde sakladıklarını, içlerini düzeltmek istediklerinde de kaynatıp içtiklerini her za-man söylemişlerdir. Sevgili Bedri Rahmi, bunu nerden duymuş-



sa duymuş, onun da koca bir kavanoz dolusu kiraz sapları vardı evinde.

Ya en iyi pipoların kiraz ağacının kökünden yapıldığını da biliyor muydunuz? Kiraz böyle baştan tırnağa yalnız sevgi değil, yarar küpüdür de işte.

## KUZUKULAĞI

Ben kuzukulağının, çocukluğumun bu sevgili otunun, bir gün şifalı otçuların kitaplarına gireceğini hiç mi hiç düşünmemişimdir.

İlk yazla Manisa'nın dağlarına onu toplamak için çikardık. Tadı, o erik ekşiliğindeki tadı, biz çocukları allak bullak ederdi. Ceplerimizi tıka basa kuzukulağıyla doldurmadan da dağdan inmezdim. Yalnız bizler değil, büyükler de (belki bir gün çocuk olduklarını anımsayıp) çok severlerdi kuzukulağını. Ben

işte çocukluğumun bu sevgili otunun, hele hele, şifalı bir bitki diye ünleneceğini hiç mi hiç aklıma getirmedim. Kitaplara girmesine sevindim; ama, şifalı bitkiler arasında adının geçmesi beni göndirdi diyemem. Bendeki büyüsünü yitirdi çünkü.

Daha XV-XVI. yüzyılda hekimler onu ateşlere, zehirlenmelere karşı kullanırlarmış. Bugünse dinlendirici, iç açıcı, idrar söktürücü, iştah açıcı özellikleri de biliniyor. Dahası, hemoroitlere, ağız yaralarına, mide, bağırsak güçlüklerine karşı da öneriliyor. Kuzukulağının işte bu özellikleri insanı nasıl şaşırtır-

maz? Onun o güzeli tadını, ipek güzelliğindeki ince yapraklarını, yeşiller yeşili rengini bir yana atıp onu şifalı otlar ailesine katmak, öylece de bilinmesini istemek, bütün dünya çocuklar içinacidır elbet. Böylece onları kuzukulağının o güzelliğinden yoksun bırakmış olmuyor mucize acaba?

Şifalı otçular ne derse desin, ben ona yine de çocukluğumun o sevgili otlarından biri diye bakmayı sürdürceğim.



## LAHANA

*'Ölüm, beni bahçemde lahana ekerken bulursa,  
öldüğüme değil de, işimi bitiremediğime yanarım.'*

Montaigne

Montaigne gibi kulesine kapanan, dünyaya kâğıtlar, kitaplar arasından bakan, kendini, bir kendini anlatan birinin lahanayı bu denli övmesine ne demeli? Sonra da yalnız lahanayı övmekle kalmayıp bahçesine inip lahana yetiştirsın, olur şey değil. Hem de lahana gibi sıradan, elini attığı her yerde bulabileceği baba dostu bir bitki için! Böyle diyorum; ama bunu değil mi koca Montaigne söylüyor, öyleyse neden bir an biz de lahananın üstüne eğilmeyelim?

Sözlükler onu turpgillerden deyip geçiyor. Şifali otlar kitaplarına gelince, sanki Lokman Hekim o: Bin derde deva. Hele ölü Medineli H. H. Osman Akfirat Efendi, lahananın erkekliği artırmasından başlayıp göz, idrar, bağırsak, sarılık, yanık yaralarına degen ne varsa iyi geldiğini söylüyor. Yunan, Roma hekimleri de her derde şifa görüyordular onu. Vebaya bile lahanayı öne sürüyorlar. Kimi kitaplar da bu yönüne hiç degenmeyip salt sebze gözüyle bakıp yemek listeleri sıralıyorlar. Öte yandan, lahananın yaşayan büyük dostu Maurice Messegué, ona Montaigne'in övgüsünü de çok gerilerde bırakacak övgüler düzmekten geri kalmaz. O lahanaya yalnız 'Lahana, bahçelerin kralıdır ve bütün iyi yürekli krallar gibi de eli açıktır' demekle kalmaz, her yere onu sokmak ister, onsuz dünyanın bir anlamı olmadığını söyler. Evlerinin bahçesinde lahana yetiştirmeyen insanlara da, insan gözüyle bilmeme ya kadar gider. Eh, bunca övgüyü hak etmiş lahanayı benden de kötülemeyi bekleyemezsiniz sanırım. Doğrusu, eskiden ben ona bir ayrıcalık tanımadım. Hatta, bütün sebzelere baktığım gibi bakardım ona. Bahçelerde büyük yer kaplamasına bakarak da ki-



zardım. Sonra da onca kapalılığına bakıp açık, içten degilmiş gibi görünürdü bana. Özel bir sevgi duymazdım, kısaca. Bir gün gelip soğan, sarmisak, elma, üzüm, nar, vb ile benim yanı başında bir yer alacağınyisa, hiç düşünemezdim. Benim nesnelerle olan ilişkimi, onları nasıl yazdığını uzaktan yakından biraz bilenler için pek şaşılacak bir şey değil; ama, bilmeyenler benim şimdi lahanayı yazarken, onu da yanı başıma aldığıma (bu 1981 yılının Ocak ayının 29 cuma günü sabahı) hem pipomu tüttürüp hem bu yazımı yazdığınıma, hem ondan bir yaprak koparıp yediğime şaşacaklardır.

Soru:

— Peki, onu tanıdıktan sonraki düşüncelerinde ne gibi değişiklik oldu?

Yanıt:

— Ne olacak, benim küçük yaşamımdaki yiğinla sevdiğim bitkiler arasına girdi. Daha ne isterim.

Bütün bunlardan sonra, *Sihhat Hazinesi* yazarı Tarsuslu Tabip Osman Hayri Murşit Efendimizin (ki kendileri II. Abdülhamit'in buyruğu üzerine otlara eğilmiştir) 'Lahana sevdayı artırır' dediğini ekleyelim. Lahana, bilmecə kitaplarından da kurtulamamıştır.

İşte bazıları:

1- Kat kat döşek

Bunu bilmeyen eşek.

2- Bahçemde bohçam kaldı

3- Bir kızım var. Kat kat çeyizi var.

## *Bitirme*

Alexandre Dumas, 'Fransızlar çorbacıdır' der. Ben de II. Abdülhamit gibi çorbacıyımdır. Onun gibi sabahları tarhana çorbası içirim; ama, akşamları da lahanası bol sebze çorbasını hiçbir şeye değişimem. Çalışırken de ayva gibi, lahanayı da yanı başıma alırım.

Ben lahanayı geç tanıdığım için üzülüyorum. Bilmem o da benim için aynı şeyi söyler mi?

## LAVANTA ÇİÇEĞİ

Lavanta çiçegini biliyorsunuz. Ballibabagillerden, uzun, dallı budaklı, tüylü, küçük ince uzun yapraklı, sapları kalın, ağaçsı gövdeli, kokulu o güzel otlardandır. Kekik, adaçayı, feslegen gibi çalı görünümülü, sanki dallar, sanki yapraklar istedikleri yerden, istedikleri gibi çıkışasına da karmaşık, birbirine girmiş, kümelenmiştir; ama, başsağdı durmuş gibi sıra sıra dizilmiş tohumlar, eflatun çiçekler o denli de ölçülü, düzenli, den gelidir. Kat kat bir kule, bir gökdelen çıkışorlarmış gibi de yalın, som, görkemlidir.

Defne, zakkum, kekik, ısrırgan, adaçayı gibi, lavanta çiçegini Halikarnassos'un her yerinde görebilirsiniz. Kendi kendine yetişen o sıradan otlardandır. Kokulu, ballibabagillerden olduğu için, arıların sevgili konak yerlerindendir. Eskiler, dünyanın en güzel kokularının onsz eksik kalacağını söyleller. Egeliler, Marmaralılar, yatak, elbise dolaplarını onunla kokutmayı severler. Eski Lokman Hekimleri, yürek çarpıntısında, sinirde, kabızda lavanta çiçeğinin suyunu içmeyi önermişlerdir hep. Yaralarda, egzamada, yanıklarda da ondan yaranmayı unutmadıklarını da biliyor muydunuz? Ama şairler de onu unutmamıştır. Dranas, onun kokusunda acılara yakınlık, akrabalıklar bulur.



### *Şiir*

*Bir el çıkarmaya başlar bohçamızdan  
Lavanta çiçeği kokan kederleri.*

demeyi sevmiştir. Lavanta çiçeği işte böyle o çok yönlü, dost, sevgili çiçeklerdendir. Sevgimiz onun üstüne olsun!

## MARUL

*'Marul uyku getirir.'*

Ünlü bir yazarımız onu 'Her yerde yeşilliğin ve salata kâsesinin Şahidir' diye anlatır. Sonra da dünyadaki en ünlü salatanın kıvırcık marul salatası olduğunu söyler. Kıvırcık marul salatası için de bundan büyük övgü olmaz sanızır.

Marulun kökeninin Kafkasya, Anadolu, İran ve Türkistan olduğu biliniyor. Herodotos, onun MÖ VI. yüzyılda Acem şahlarının sofralarında görüldüğünü yazar.



Bildiğimiz göbekli marulların tarihi ise, Romalılara göre oldukça eskidir. Romalıların onu pek çok sevdikleri ni yazar eski kitaplar.

Marul, bileşikgillerin, o geniş, uzun, yeşil yapraklı soyundandır. Çok eski çağlardan beri bilindiği için hekimlikte, 'büyük marul' denen türünden, marul sütü elde edilememiştir. Mideyi rahatlattığı, sütü de bollaştırıldığı eskidan beri biliniyor.

Kıvırcık marulu bir yana bırakırsak, göbekli marul sanki güneşten, havadan, sudan korkuyormuş gibi içine kapanmaya, büzülmeye, kapalı kutu olmaya, öyle kalmaya özenmiş gibidir. Bir giz yumağıdır sanki. İlk andaki açıklığı, içtenliği sevmemiş gibi kapanmıştır. Kendini yavaş yavaş veren o ermişler soyundandır sanki. Her yiğidin bir yoğurt yiysişi vardır, derler: Marulunki de bu olacak!

## MAYDANOZ

Romalıların dövüše çıkmadan önce gladyatörlerle maydanoz verdiklerini biliyor muydunuz?

Kitaplarsa, narin, ince yapılıdır diyerek onu gözlerinde pek büyütmezler. Gerçi, *Şifali Nebatlar* yazarı Ali Gürbüz, onun erkekliği artırdığını yazar ama, maydanozdan kimse böyle bir şey beklemediği için, kulak arkasına atılmıştır. Evet, narin, ince yapılıdır maydanoz. O öyle birçok çağdaşları gibi gücünü öne süreyim demez. Her haliyle bir sevgi, incelikler adamıdır. Ben de onu önce bunun için sevmiyor muyum? Nerde olursa olsun, o insana hiç batmayan soyluluğunu sürdürür. Bir sincap, bir tavşan gibi durmadan ağızı oynayan ben, onu nerde görsem ağızma atarım. Böylesce de gizli bir sevgi kurulmuştur aramızda. Kolay yettiği için de evin neresi olursa olsun, tohumlarını serperim. Bizim mutfağımızda da soğan, sarmışak, nane gibi girmediği yer yoktur; ama, ben maydanozu severken yararlarını sanki hiç mi hiç düşünmemişim, salt aramızdaki o karşılıklı sevgi, hep o ağır basmıştır gibi gelir bana. Ben sanki onu bir yakınım, bir arkadaşım gibi severim. Dahası, ondan bana bir şeyler geçmiş gibi, onunla özdeşleştiğimi duyarım.



### *Bitirme*

Şimdi bu yazıyı yazarken artık herkes onun yararlarını öğrendi, diyorum. Bunun için de onun efendiliğine kimse bakmaz, saldırırlar ona diye korkuyorum. Bu da ona korkunç dokunur. Kabalığa hiç gelemez.

Ne yapmalı? Bunun önüne nasıl geçmeli?

## MERCANKÖŞK

Mercanköşk, nane, kekik gibi ballibabagillerin sevgili soyundandır. Maurice Messegue, ondan sinir sistemimizin kuratörüsü diye söz eder. Büyük bir yatiştırcı olarak anar onu. Büyük kent insanının bunalımlarını, uykusuzluklarını, sinir bozukluklarını, aşk firtinalarını giderdiğini de yine o söyler.

Küçük, açık yeşil yapraklı, yine küçük beyaz çiçekli bitki-lerdendir. Kalın, uzun saplı, bir karış boyundadır. Güzel kokusu

yüzünden fesleğen gibi saksıda yetiştirilir; ama, fesleğen gibi geçici değildir, o sürekli bitkilerdendir. Eski Mısırlılar onu bitkisel gücün ve ölüm ülkesinin koruyucu Tanrısı Osiris'e adamışlardır. Dinsel törenlerde de giyilen taçlarda ondan bir demet bulundurmayı yine eskilerin unutmadığını biliyoruz. Bütün Ege, Akdeniz evlerinin sevgili çiçeklerindendir. Egeller onu sabah kahvelerinde hiç unutmazlar, küçük yapraklarından birkaç tanesini kahvelerine atarlar. Mutfakların da dostudur. Özellikle et yemeklerinde kullanılır. Pizzalarında onsuz tadı çıkmaz. Bütün Halikarnassolular gibi biz de fesleğen, nane, maydanoz, kekik gibi yanımızdan ayırmayız onu. Şifalı bitkilerin biricik eski dostu Medineli H. H. Osman Akfirat, bal ya da şekerle kaynatılıp içilirse baş ağrısını kestiğini, kumu döktüğünü söyler ki, bunu bütün eskiler de doğrularlar.

Kısaca mercanköşk, özellikle büyük kent insanlarının büyük dostudur.

Bizden söylemesi.



## MISIR PÜSKÜLÜ

Yararlı otlar kitaplarına, onları yazanlara şaşmamak elde değil. Yeryüzünün binlerce görkemli, varsıl bitkisini bir yana bırakıp işi mısır püskülüne değin götürüyorkar. Hem de misira değil de, püskülüne! O sessiz, kimsenin girdisine çıktısına karışmayan, kendi halinde yaşayan mısır püskülüne. Mısırın kendisi dururken, ne diye onun üstüne düşerler ki, ne isterler ondan?

İnce, sarılar sarısı, bir top saç görünümündedir. O denli de yumuşak, ipeksidir. Mısırın o güzeli beyaz etini, salt onu sarmak, kucaklamaktır sanki bütün işi. Onun için varmış, onun için yaşıormuş gibi de kendini bir kıyıya atmıştır: Bir ermiş, bir keşiş yaşamı. Eskiler, belki de bunu sevmiş olacaklar onda; onun bu özverisine kapılıp elinden tutmuşlardır. Sonra da güzellikine, inceliğine dayanamamışlardır. Böyle olunca da, gizil yararlar bulup çıkarmaya çalışmış olacaklar. Nitekim muratlarına da ermişler; elleri boş dönmemişler. Yararlı otlar hanesine yazmışlar onu; 'Kalbin dostudur' diye ilan etmişler. Bununla da yetinmemişler: 'İdrar söktürdüğüünü' de bulmuşlardır. Sevgili eskiler! Bundan sonra da mısır püskülü –özgürüğünne kavuşmuş– bir başına yaşar olmuş, kitaplarda adına ayrı ayrı açtırmıştır. Bilmecelerin de elinden tutmuştur. İşte bir tanesi: "Dal üzerinde büyükli oğlan."

### *Kıssa*

Mısır püskülünden nasıl bir kıssa mı çıkaracağız diyorsunuz?

Başkaları adına yaşamak, adamcil olmak, her zaman kendimizi bir yana atmak değildir. La Fontaine gibi söyleseker, Berk der ki: Özveridir mısır püskülüün bize öğrettiği! Anka gibi kendini yakıp kendi külünden doğmak!

## NANE

Nanenin bir tarih bitkisi olduğunu biliyor muydunuz? Tarih babası Herodotos'un andığı ilk otlardandır. Eski Mısırlılarla İbraniler tarafından bilindiğini yine o söyler. Doğu da en çok bilinen, sevilen bitkilerdendir. Ünlü bir gezginin anlatığına bakılırsa, Arabistan'da ellerinde naneyle dolaşan insanlara rastlamak işten bile değilmiş. Bunda yadırganacak bir yön de yoktur elbet. Bulaşıcı hastalıkların panzehiri olduğu için, nanenin bu denli sevilip sayılmasına şaşmamalı. Serinletici özelliğinden

ötürü yine Doğu bütün lokantalarda yemekten önce koca bir kâse içinde bir demet nane önüne getirilip konur.

Naneyi pek çok yazar anlata anlata bittirememiştir. Fesleğen, adaçayı, pelin, vb o güzel kokulu otlardandır. Yeşiller yeşili yaprakları yuvarlak, tırtıklı, parlaktır. Top top güzelim eflatun çiçekleri iç içe, kat kattır. Sicak iklimleri sever. Susuzluğa, fazla güneşe dayanamaz. Narindir. Bunca güzelliğine karşın, yararları da sayılmayacak kadar çoktur. Ta eski çağlardan beri cinsel gücü artırdığı biliniyor. Eski bilgeler onu, baştan çıkışıcı diye ilan etmekten çekinmezler.

Medineli Osman Akfirat Efendi, 'Fitili yapılarak cinsel münasebetten önce rahime konursa, gebe kalmayı önler' der. Bir başka yazar da 'Yenildiğinde cimaya kuvvet verir' diyecektir. Bugünkü tip da, kan dolasımını hızlandırır, sinirleri gevşetir, kalbi uyarır, diye ekler yapar.

Nanenin daha nice yararları vardır; ama, bu kadarı da onun ne denli ünlü olduğunu göstermeye yeter sanırız.



## NAR

Meyveler içinde en zengin mitologyayı narın oluşturduğunu biliyor muydunuz? Sevgili Peygamberimiz nar için bir hadis düşürerek 'Narı içindeki zarı ile yiyniz, muhakkak ki o mideyi temizler' diye buyurmuştur. Yalnız bu kadar mı? Onu, eskiler de Muhammed'in dişlerine benzeterek, yere düşürülmesinin, hele hele çiğnenmesinin günah olduğunu da söyleyerek ölümsüzlestirmiştirlerdir. İbni Abbas da 'Sizin narınızdan bir nar yoktur ki, içinde cennetten, cennet narından bir habbe bulunmasın' diye rek o da onu övecektir. İmam-ı Gazali de 'Narin yaradılışını, ondaki hayret verici yapılışı düşünün!' der ki böylece narın o dünya güzeli yapısının gizlebine dikkati çeker. Gerçekten de narın güzelliği başka hangi meyvede vardır? Hele çiçekleri, kim onlardaki büyülü güzelliği görmezlige gelebilir? Narın hele iç yapısı anlatılır gibi değildir. Bir inci hazinesinde gibi duyar insan kendini. Öylesine her şey yalın, düzenli, görkemlidir.

Kitaplar ondan söz ederken nargilerdendir deyip geçerler. Bir de yapraklarının karşılıklı, çiçeklerininse büyük, parlak kırmızı olduğunu söylerler. İçinin de yan yana dizili, sarı, kırmızımtırak sulu tanelerle döşendiğini eklerler ki, böyle demekle de onu anlattıklarını sanırlar. Lokman Hekimleyiye yararından başka yönlerini göstermezler, onları sıralamakla yetinirler.

Narin vatanı Kuzey Afrika olarak gösterilir. Yani bir Akdenizli. Nar ağacının boyunun yedi metreyi bulduğunu, bununla da onun ne denli güzel, alaklı bir ağaç olduğunu ekleyelim.

Narin yararları anlatmakla bitmez. İşte bazıları:

- Narın kabukları bağırsak şeritlerini ve solucanlarını düşürür.
- Mide hastalığı geçirenlere suyu iyi gelir.



- Tatlı narın suyu sesi açar.
- Ekşi nar midenin hararetini önler.
- Evde tütsü edilirse haşereleri öldürür.
- Nar suyu yağmur suyu ile içilirse kalp çarpıntılarını durdurur, kalbi ferahlatır.

### *Kıssa*

Bize gelince, ben fakir, narı kolay kolay hiçbir meyveye değilsem. Elma, ayva gibi onu yanımdan ayırmam; ama, benim bu sevgim Lokman Hekim'in sıraladığı yararlarının çok ötesindedir. Ben narı salt nar olarak severim. Yararlarını düşünmem. Böyle bir şifalı otlar yazarına okurlar belki şaşacaklardır; ama, gerçeğin de bilinmesinde her zaman bir yarar vardır. Dahası, ben bunca yıldır narın dostu olduğum halde, yararlarını nar üstüne böyle bir yazıyı kaleme alınca öğrendim. Buna da sevinmediyem elbet!

## PAPATYA

Papatyayı kim bilmez?

Şifalı otlar kitapları –ki bendekiler şimdiden bir tepeyi oluşturmuyorlar– papatyanın yararlarını saya saya bitiremezler; ama, onun ne denli güzel bir çiçek olduğunu, nedense, görmezlige geliyorlar.

*Sihhat Hazinesi* yazarı, Tarsuslu Tabip Osman Hayri Efendi, ‘Safrayı giderir. İdrar söktürür. Mideye ve ciğere kuvvet verir’ diyerek başlar sözü. Sanki papatya bir çiçek değil de Lokman Hekim’dir. Yine onlardan biri de ‘Bu bitkinin yaprakları ve kökleri eski çağlardan beri kullanılmıştır’ diye girer konuya. Böylece de, ona, onun dolu tarihini unutup tarihte bir yer açmak ister. Osman Bayatlı kullarıysa, ‘Çiçekleri zeytinyağıyla kavrulup karna vurulursa, sancıyı keser’ diye sokulur. Kısaca, hemen hepsinin papatya bu bakışları değişmez. Yalnız İlhan Bardakçı, ‘Şairler onu altın yüze benzetirler’ diye onurlandırmayı unutmaz. Böylece de papatyayı, biraz da olsa, onların elinde boğazlanmaktan kurtarır.



## Çıkma

Bize gelince, onlar papatyanın bunca yararını sıraladıklarına göre, bize de –biz güzellik âşıklarına da– ona olan sevgimizi belirtmek düşer; ama bilmem buna gerek var mı? Biz şairler şimdije değin aşk elçiliğinden başka ne yapmışızdır ki? Papatyaya ise bunu hiç mi hiç esirgemeyeceğimiz apaçıktr. Hem o bunu aşmıştır. Dağın taşın sevgisi onun üstündedir. Hem sorarım, hangi çiçek dünyaya adını böylesine güzel yazmıştır ki? Böyle deyip kıralım şairanelığın boynunu. Onun da bizden istediği budur.

## PELIN

Yeşilin binbir tonu olduğunu söylerdi Bedri Rahmi. İşte o binbir renkten biri de pelin yeşilidir. Ölü yeşili ya da gümüşsü, gri yeşil diyorum ben ona. Sevgili Tanrımız onu eline alıp bir kanaçiçe işler gibi işlemiştir sanki. Öylesine incelikler, güzellikler



yüklü bir ottur. Sözlüklerde göre acı, kokulu, hekimlikte kullanılan bir bitki. Kurak, çorak yerlerde, yol kıyılarında biter. Halikarnassos'un kimi tepelerine, dağlarına adı verilmiştir, öylesine boldur çünkü. Elli altmış santim boyunda dallı budaklıdır. Çocukluğumda annemin onu çok sevdığını anımsıyorum. Ne zaman iştahım yoksa, bana kaynatıp içirdi. Kü-

çük evimizde onun kokusundan geçilmezdi.

Mısırlılar, Yunanlılar, Keltler onun yararlarını ilk bilenler arasında geçer. Arapların da deniz tutmasına karşı pelin kulandıklarını kutsal kitaplar yazar. Ortaçağda da bir yazar, onu 'Huysuz, geçimsiz kadınları yataştırır' diye tanımlar ki, bugün bile bu geçerliliğini korumuştur. En sert içkilerin onunla yapıldığınyisa hep biliyoruz. Fransız şairi Paul Verlaine'in çok sevdiği *absinthe*'in ondan yapıldığını, onun kurbanı olduğunu da kitaplar yazar.

Ağır bir kokusu olmasına karşın, onu açığa vurmaz; ancak, elinize alıp iki parmağınızla yapraklarından birini ezerseniz o zaman duyarsınız. Her derde deva bir ottur.

## SARMISAK

Mitologalar sarmısağı yeryüzüne Asklepios'un indirdiğini anlatırlar. Yağmurlar, ölü Asklepios'un elindeki reçeteden oluştururlar onu. Böylece dünyaya gelen sarmısağı, Homeros'un da elinden tutmasıyla, onunla birlikte, bir dünya vatandaşısı olur; artık, girip çıkmadığı yer kalmaz; gittiği her yerde de saygı görür. Bunca yolculuğu boyunca pek değişikliğe uğramadığını kitaplar yazar. Doğrudur da: Başı her zaman bir avuç içigacak büyülüktedir, ince, uzun saplı, uzun kuyrukluştur. Zeki, ağırbaşlı, uysaldır. Kat kat giyinmiş, zırhlı, silahlı bir şövalyeye benzer. Ortaçağ şatoları gibi de içine surlar, asma köprüler, iç, dış avlular, taş merdivenler, taş katlar, kapılar, odalardan, iç içe odalardan, mazgallardan, kulelerden geçilerek girilir. Dıştan kapalıçarşılıar, ağır, keskin kokular satan miskçi dükkânları gibidir ya da beyaz, küçük kapalı bir kutudur. Dışına hiç su sızdırmayan testiler gibidir. Uyuyan bir kilise, bir şato ya da (bütün pencereleri, kapıları kapalı, hiç ışık sızmayan, hiç hayat olmayan). Biçimiyle arı, yalındır. Kişiliğini hemen ele vermez, gizler. Bir biçim-içerik çatışmasıdır sanki; ama, bunca ağırbaşlı, sessiz duran, kendini bu denli gizleyen, ele vermeyen bu kapalı kutuyu elime bir almayı göreyim; kuru, sakin, suskun duran başını dış dış ayırip önce ilk kabuğunu, sonra ikinci, üçüncü, en sonra da o incecik, saydam zarını soymaya, o sıkı, duru beyaz etine bir dokunmayı göreyim, birden nasıl değişip canavarlaşarak yanınlar çıkaracak, dünyaya ilk geliyormuş gibi de birden bar bar bağıracaktır. Bütün şövalyeliğini takınıp ilk sözü de:

— BEN ANCAK KOKUMLA VARIM!

demek olacaktır.

Bunu demekte haklıdır da. Öyle ya yeryüzünde başka hangi bitki kendini önce kokusuyla tanımlar? Daha adını söyler söyle-



mez, hemen kokusunu saçar? (Biliyorum şimdi siz de sarmıskan üstüne bu denemeyi okurken onun bu kokusunu duyuyorsunuzdur.) Et kokularının babası Homeros da onu önce kokusuyla anmaz mı? Ehli keyif IV. Henry'nin (kadınlara cebinde sarmıskla saldıran IV. Henry) sarayda olup olmadığını kadınlar sarmısk kokusıyla anlamazlar mıydı? Başka hangi bitki ününü bu denli kokusundan alır? Yalnız hekimler hekimi Hippokrates'la İbni Sina onun kokusunu duymaz, ve:

— SABAHLARI SARMISAK YİYİNİZ!

derler. Ya "YILBAŞLARINDA DOSTLARINIZA BİRER DEMET SARMISAK YOLLAYIN" diyen günümüzde sarmısağın büyük dostu, Messegue'e ne buyurulur?

Sarmısağın böylece ününü bu büyük ünlülerle perçinledikten sonra, elbette haklı olarak, evlere, Gaskonyalı çocukların ağızlarına, Fatih'in, II. Beyazıt'ın, Abdülhamit'in, benim mutfağıma ellerini kollarını sallaya sallaya girecek, sonra da bütün o ağırbaşlığını takınıp benim önüme düşecktir. İşte o kadar!

## SEMİZOTU

Yuvarlak, kalın, yağlı, parlak yapraklıdır. Hem yemeği, hem de salatası yapıldığından, halkın o çok sevdiği otlardandır.

Ben de onu çok severim, her yıl küçük siyah tohumlarını oraya buraya atmaktan kendimi alamam. Sonra da bütün yaz salasını yapar yeriz. Günümüz bitki kitapları onun yararları üstünde nedense pek durmazlar. Adını anıp hemen geçerler. Bereket versin ki eskiler onun kadri ni bilirler. En başta da İbni Sina *Tibb-i Nebevi*'de ona layık olduğu yeri vermekte gecikmez. Ondan öğrendiğimize göre, eskiler onu pek severlermiş. Semizotunu zeytin ve kebere gibi tuzlayıp turşusunu yaparlarmış. İbni Sina semizotunun pek bilinmeyen bir yönünü de ortaya koyar ki, onu bugünkülerin bildiğini pek sanmam. Bu da: 'Semizotu çok yenirse şehveti keser' sözüdür.

Bana gelince, ben herkese önermek isterim onu. Bu da benim onu ne denli sevdigimi gösterir sanırım.



## SOĞAN

Bilgeler onu 'Acı sözlüdür' diye tanıtır.

Soğan, bütün eski-yeni kitaplarda başköşeyi tutmayı başarmıştır. Sanki tek başına Lokman Hekim'dir. Her şeyi yeniden yazmayı, denemeyi bir görev bilmış çağımız onda birden vitamin yükünün büyüklüğünü keşfedivermiştir. Bir de elbet günümüz insanları, damak tadına düşkünlüklerini öne sürmüştür. Öyle ya, yemeklere onun kadar tat veren ne vardır ki? Çağımızın gelmiş geçmiş en büyük dostu kuşkusuz Maurice Messegue'dir. Onun sarmışakla soğana olan aşkı biter tükenir şey değildir.



Onun soğanı sokmadığı yer hemen hemen yok gibidir. Ona ağababalık verir. Fransa Bisiklet Turu şampiyonu bir sporcunun büyük başarısını da her etapta bir baş soğan yemesine bağlar. Bu başarısını yıllarca süren bu sporcunun 'Soğanda sanki dinamit var, ne zaman yesem kendimi bomba gibi hissediyorum' sözünü de sık sık anmaktan kendini alamaz. Yararları için de kitabında üç koca sayfa açar.

Soğanın yararlarını eski-yeni kitaplar şöyle sıralarlar: Kanı ve organizmayı temizler. Vücuttaki fazla suyu alır. Üreyi düşürür. Uyarıcı, mikrop öldürücüdür. Kalp ve damar hastalıklarına iyi gelir. Saçların dökülmesini önler. Suyu karın ağrlarını giderir. Yaraları iyileştirir. Güç verir.

Soğan o mutlu zambakkıllar ailesindendir. Anayurdunun da Asya olduğu bilinir. Eti kat kat, beyaz, güzeldir. Biçiminin güzelliği eski ressamların gözünden de kaçmamış, yaptıkları bütün ölüdoğa resimlerine onu sokmaktan geri kalmamışlardır. Böylece biz de onlar sayesinde soğanı yalnız yararı için görmekten kurtulup güzelliğini de görmüşsüzdür.

Kentilerin bunca derdine şifa olan soğanın, köylü dostu olduğunu de söylemeye gerek var mıdır? Köylü ve fukara dostudur.

## ÜZÜM

*'Sonbaharda üzüm ye.'*  
İbni Sina

Tarihçiler, İsailliler olmasaydı üzümü öğrenmemiz oldukça gecikirdi, derler.

İsaillilerin bilgi edinmek için Kudüs'e gönderdikleri casuslar:

— Süt ve bal akan bir memleket bulduk! müştusuyla dönerler. Yanlarında da bir sırıkta asılı bir salkım üzüm getirirler. Böylece de üzümün tarihi başlar.

Öte yandan, üzümün Nuh Peygamber zamanında da bilindiği yazılmıştır.

Üzüm Asya asıllıdır. Rıdvan H. Taşkın, asmadan söz ederken 'Başboş, serseri huylu bir bitkidir' der. Nedenini de açıklarken asmanın çok yüksek ağaçların tepelerine değin çıktığını, ayrıca tek bir kökün büyük bir alanı kapladığını söyleyerek, yargısını doğrulamak ister. Uzadığı, çok yer kapladığı doğrudur ama, bundan asmanın serseri huylu olduğu da çıkarılamaz. Uzayıp gitmek, bu dünyada kendince bir yer kapmak, başboşluk, serserilik olamaz. Böyle demekle, aşmaya bundan büyük biz kötülük yapılmaz. Her şeyden önce, asma yaptığı bu işte bilinçlidir, bilinçle yapar bunu. Üzümlerini, salkımlarını -o güzelim üzümlerini- büyütmek, uzatmak, sarkıtmak için yapar bunu. Uzamak, yayılmak, böyle bir amaç içindir. Başboşluk, serserilik neresinde bunun? Kisaca, aşmaya serserilik yapıstırılamaz.

İsaillilerin rastlantı olarak bulduğu, dünyaya tanıttığı üzüm, Hz. Muhammed'in de gözünden kaçmamış:



— Kuru üzüm ne güzel yiyecektir!

diye, ona da bir dipnot düşürmüştür. Sevgili Peygamberimiz üzümün bu güzellikini saptadıktan sonra da 'Kuru üzüm ağız kokusunu –bu belayı– güzel eder. Balgamı giderir' diyecektir. Onun, üzümün kurusunu bile böyle övdüğüne göre, yaşını varın siz düşünün!

Üzümün Asyalı olduğunu söyledik; ama, bu onun ilk zamanları içindir. Artık dünyalık olduğunu hep biliyoruz. Güneşi, sığacı sevdiğini, bire bin veren, eli açık, kocaman yürekli, o cömert besinlerden olduğunu söylemeye bilmem gereklidir mi? Üzüm böyle sevgi dolu bir yürek adamı olduğu için olacak, biz insanlardan da aynı sevgiyi, sevecenliği, dostluğu istediğini bilmem biliyor musunuz? Üzümün bu huyunu çok iyi bilen Georges Duhamel, Fransız şarabının neden dünya şarapları arasında ön sırayı aldığına anlatırken 'Fransız çunkü şarap için bağlarda üzüm toplarken, türküler, şarkılarla ona yanaşır; işin içine aşk katar da ondan!' der.

Üzümün bizden bunu istemesine şaşmamalı elbet. Değil mi ki o bunu kat kat ödüyordur. Bize kalırsa, yalnız üzüm değildir bizden bunu isteyen. Bütün bitkiler dünyasının böyle düşündüğünü, bizden bunu istediğini, onlar bize nasıl sevgiyle uzanıyorlarsa, bizim de onlara aynı şeyi göstermemiz gerektiğini bilmeliyiz derim. Bu hele nimetler nimeti –cennet meyvesi– üzümse. O zaman bunda hiç mi hiç gecikmemeliyiz.

## ZAKKUM

Bitkiler içinde zakkum gibi dokunulmazlıklar koyan, bunu bütün yaşamı boyunca uygulayan, sürdüren başka bitki var mıdır? Üstelik o bu dokunulmazlığı yalnız insanlara uygulamakla kalmamış, hayvanlara, börtü böceğe, bütün canlılara karşı koymuştur. Zehir zikkim bir bitki olduğu herkesçe bilinir. Az buçuk otları seven, her otu selamlayan hayvanlar onu gördükleri yerde, başlarını çevirip geçerler.

Bu böyledir; ama, onun ne denli güzel, görkemli olduğunu da yadsiyamayız elbet. Her şeyden önce, yaz kış o güzelliğini yitirmeyen, hep öyle kalan odur. Sonra da bu dünyada yeşil diye bir şey varsa, bunun zakkum yeşili olduğunu neden söylememeli?

Bir Akdenizlidir. Akdeniz'in o sağlıklı, yalın duyarlığının bir simgesidir sanki. Üstünde çok çalışılmış bir resim gibi de ölçünün, düzenin, rengin ta kendisidir. Ya beyazlar beyazı, pembeLER pembesi çiçekleri? O kat kat katmerli, som güzellik, hangi bitkide vardır? Böyle biri, katı kurallar, dokunulmazlıklar koymaz da ne yapar?

Gülün, karanfilin, begonyanın, düğünçiğinin güzelliğinden gözleri kamaşanlar, onu pek görmezler. Görmesinler. Neyi değiştirir ki bu? Hem bu bakalım zakkumun umurunda mı?



## *Bitirme*

Bu kitap 1981 yılı 14 Nisan günü bir ögle sonu bitirildi. Yazarı –ki 1918 Manisa doğumlu Veli oğlu İlhan Berk’tir– şimdiye kadar şiir işiyle uğraşmış, bu yolda birçok kitap vermiştir. Elinizdeki bu kitap, onun bu yoldaki ilk denemesi olup başta da söyledişi gibi, gece demeyip gündüz demeyip üstünde pek çok çalışmıştır. Kalemini –ki kısa boyludur; ama, onun işinde yaratma gücü vardır der, ve anlam hazinesinin hazinedarıdır– kendi hayatı gibi çok yontmuş, otları (Yukarı’nın o sevgili kullarını) kendi soyundan biri bilip onlarla düşे kalka, gide gele, kendi kitabını meydana getirmiştir.

Bu satırların, bu kırgın kulu ki ne hekim, ne bir bitkibilimci, ne de bir Lokman Hekim olduğundan ve de yalnız, yalnız otları sevdığınden, onları tanıtmayı, sevdirmeyi bir görev bilmıştır. Bitkilerin şifaları konusuna geldiğinde de, nice eski-yeni kitaplar karıştırıp onlara yasanıp güvenip öyle tamamlamıştır. Burada onlara, onların yazarlarına, dizip basanlara teşekkürlerini sunmayı bir borç bilir.

H. H. Osman Akfirat, Osman Bayathlı, İlhan Yardımcı, Emin Derman, Maurice Messegue, İsmet Zeki Eyüboğlu, Paul Chéne, Suzanne Gallot, Nuri Ergene, Sati Ekinci, İmam-ı Gazali, Lütfi Arif Hamber, Ali Gürbüz, İbni Sina, E. L. Kalças, Tansu Gürpinar, Osman Hayri Mürşit, Nebahat Yakar, Süheyl Ünver, Şeref Üsküp, Pierre Gascar.

Aslı böyledir. Böyle biline.

En iyi bilen Tanrıdır.

## *Çıkma*

Nimete şükür budur ki bu kitabın yazarı bu *Çıkma'yı* okurlarına teşekkür için düşmüştür. Nasıl teşekkür etmesin ki kitabıının birinci, ikinci baskısı kısa sürede tükenip üçüncü baskısını görmüştür.

Kitabının seviliip yayılacağı konusunda her ne kadar yüreğine kuşku düşmemişse de, yine de her işte gizli bir taraf vardır ki insan akı bunu kavrayamaz, diye de düşünmekten kendini alamamıştır. Öte yandan kitabınn sevildiğini görünce de hiç övüneyim dememiş, bu dördüncü baskiya yeni maddeler eklemek için yine nice nice kitaplar karıştırmış, kısa yazmanın erdemini de bilip öyle yazmıştır.

Burda bir evvelki gibi bu yazarlara teşekkür eder:

Teşekkür İmam-ı Gazali'ye

Lütfi Arif Kenber'e, Jean-Marie Pelt'e

Keykavus-Mercimek Ahmet'e, Gayselord Hauser'e,

Kâtip Çelebi'ye, İbn Battûta'ya,

Nicholos Culpeper'e,

Evliyâ Çelebi'ye

daha nicelerine

TEŞEKKÜR.



## OKUMA PARÇALARI



## *Bitkilerin Yaratılış Hikmetleri*

Cenab-ı Hak, Kur'an-ı Kerim'de buyurur: "Biz o su ile sizin bir ağacını bile bitiremeyeceğiniz nice güzel bitkiler bitirmışızdır."

Allahü Teala seni başarılı kılsın ve senin yönünü yeryüzündeki bitkilerine, onların güzelliklerine yönetsin!

O güzellikler ki, hiçbir şey onlara eş değildir. Yiyecekleri, kokuları ve sayılmayacak kadar çok olan ihtiyaç giderici şeyleri düşün! O, yeryüzünde, bitkilerin cinslerini devam ettirmek için tohumlar yarattı; meyvelerini yemek ve kazanç temin etmek, yapraklarından hayvan yemi yapmak; yarmak için odun inşaat, sandal ve mavna yapmak için kereste ve sayması uzun sürecek şeyler yarattı.

Cenab-ı Hakkın bitkilerde yarattığı bereketi düşün!

Ağaçların ve bitki cinslerinin yaratılışlarındaki hikmeti düşün! Onlar da hayvanlar gibi gıdalananmaya muhtaçtır. Halbuki onlar hayvanlar gibi gezip dolaşamamakta ve onların sağдан soldan yardım almaya elverişli uzuvları da yoktur. İşte bu halde bulunan bu bitki ve ağaçların gıdalarını Allahü Zülcelal kökleri vasıtasiyla sağlamış, bu suretle, köklerin ve dalların gelişmelerini emniyet altına almıştır. Bu haliyle toprak onları büyütlen, besleyen bir ana gibidir. Kökler ve dallar bitkilerin ağızları gibi iş görmektedirler.

Yaprakların yaratılışını düşün!

\*

Şu damarlara bak!

\*

Çekirdeğe ve ondaki kabiliyete bak!

\*

Allahü Zülcelal'in şu ayeti kerimesine bak ve düşün!

"Sizin için Tur-i Sina'dan çıkan bir ağaç da (zeytin) yarattık ki o (yerden) yağıyla ve yiyen kimselere bir katıkla beraber biter."

\*

Narin yaratılışını düşün, ondaki hayret verici yapılışı düşün!

\*

Bak hurmaya!

*Varlıkların Yaratılış Hikmetleri, İmam-ı Gazali*

*Hz. Lokman Hekim'in  
Bazı Önerileri Üstünedir*

Gündüzün çok uyuma, geceleri az uyuyun.

Sidiği saklama.

Çok cima etmeyin.

Doyunca daha yemek yemeyin, gece de su içmeyin.

Çok yeme, az yemek yeme ile kanaat eyle.

Hamam yaptıktan sonra uyuyun, velev ki bir dakika olsa bile.

Cima yaptıktan sonra derhal idrar boşaltın, velev ki bir damla olsa bile.

Yemekten sonra muhakkak yürüyün, bir metre olsa bile.

Vücutunuza dipdiri görmek istiyorsanız, çibalarınızı olgunlaşmadan değiştirmeyiniz.

Ayak üzerinde su içmeyin.

İştahın gelmeyince yemek yeme.

*Şifalı Bitkiler ve Halk İlaçları, İlhan Yardımcı*

## *Hz. Muhammed'in Bazı Bitkiler Üstüne Hadisleridir*

Elmaya devam ediniz, şüphesiz ki saçınızı başınızı parlatır, kuvvetlendirir. İnsanın bedenine kuvvet verir, kabirde şahitlik yapar.

Mercimek yemeye devam ediniz, mercimeği yetmiş peygamber övmüştür.

Ayva yiyniz, yürek sıkıntısını alır. Göğüsteki balgamı temizler. Kalbe de kuvvet ve şecaat verir.

Hurma yemek kulunçtan kurtarır.

İncir yiyniz, eğer iddia etsem ki cennetten bir meyve geldi, o da incirdir, desem sözümde hanis olmam, hulf etmem. Basurdan kurtarır, siyatiğe iyi gelir.

Hardal ve tere tohumuna kıymet veriniz. Cenab-ı Eceli ve Ala, onları her derde şifa kilmiştir.

Çığ sarmıskak yiyniz. Eğer Cebrail ile konuşmamış olsaydım, ben de yardımım.

Turunç yemek kalbe kuvvet verir.

Mantar Tanrı'nın ihsanından bir şeydir. Suyu göze şifadır.

Evlerinizi kekik otu, mürsafi ve yavşan otuyla tütsüleyin.

Narı içindeki zariyla yiyniz, muhakkak ki o mideyi temizler.

Kuru üzüm ne güzel yiyecektir. Ağız kokusunu güzel eder, balgamı giderir.

Zeytinyağı içiniz, yağıyla da yağlanınız, zira o yağ mübarek ağaçlandırır.

Et yemek insanın ahlak ve celailini güzelleştirir.  
Kabak yemek dimağı kuvvetlendirir, akı ziyade eder.  
Bir kimse bakla yerse, Cenab-ı Hak o kimseden yediği bak-  
lanın misli kadar hastalık çıkarır.

*Gayet'iil Beyan*, H. M. Osman Efendi Hazretleri

## *Ibni Sina'nın Yiyip İçme Üstüne Önerileridir*

Hastalık için

Bütün hastalıkların aslı yenilen ve içilen nesnelerdir.

Su için

İlkyazda daima her sabah bir miktar ılık su içmeyi âdet eyle.

Et ile şarap için

İlkyazda et ve ye ve şarap iç.

Tatlı için

Bu mevsimde çok tatlı yemekten kendini pek ziyade koru.

Çünkü tatlıının kanın üzerine fena neticeler veren tesiri vardır.

Et için

Besili et yemekten çekin. Çünkü safra yapar.

Koruk için

Yazın ekşi ve kabız veren ve kendisinde hem eksilik ve hem buruculuk bulunan koruk gibi nesneleri ye.

Yine nar tanesi ve koruk suyu ve demirhindi gibi nesneleri ye, iç.

Su için

Yemeğin yedikten sonra bir yudum soğuk su iç. Bunda fayda vardır.

Tuzlu ve kuru nesneler için

Sonbaharda tuzlu ve kuru nesneleri tamamıyla bırak, ağızına koyma. Bunlar insanda her cins illetlerin meydana gelmesine sebep olur. Peynir olsun, balık olsun, tuzda yatmış olan her nesne kötüdür.

Semiz et ve balık için

Bu mevsimde semiz et ve balık yemekten sana hiçbir ziyan gelmez. Bütün yemeklerden sonra balık üzerine hazırlamış iken sakın şarap içme.

Karpuz ve üzüm için

Yine sonbaharda karpuz ve üzüm ye. Bunları yemekte bir beis yoktur.

Kavun için

Kavun yeme. Yersen az ye. Cismi itidalde değilse, cisimde illet varsa, bu doğru değildir.

Hurma ve limon için

Taze hurma yedikten sonra limon kullan. Limon taze hurmanın zararını giderir.

Keçi eti, havuç, turp için

Kışın keçi eti ve sığır eti yemekten korun ve bu mevsimde olan turpu ve havucu yeme.

Yemek zamanı

Yemek ile karnını tamamıyla doyurmadan önce yemekten elini çek.

Safra ve sevda giderici nesneler için

Eksi nesneler ve koruk suyu gibi hem eksİ hem burucu ve kabız olan şeyler safmayı ve aynı zamanda sevdayı giderirler.

*Tipta Kullanılan Bitkiler*, yazarı bilinmiyor,  
Tarım Bakanlığı yayını.

## *Fatih Çağı Mutfak Defterinde Bitkiler*

Fatih çağı ve ondan sonraki çağlara baktığımızda Osmanlı mutfağında bitkilerin az olmadığını görüyoruz. Belli başlıları da şunlardır: İspanak, pazı, lahana, dereotu, maydanoz, buğday, patlıcan, hiyar, şalgam, tere, pırasa, bakla. Gerek Fatih'in, gerekse çağında halkın en çok yediği bitkiler arasında ıspanakla, lahana başta gelmektedir.

Gerek ıspanağın, gerekse lahananın türlü yemekleri yapımaktadır. Bunun yanında turşular özellikle dikkati çekmekte- dir. Sarayın ve halkın turşuya düşkünlüğü her yerde görülmüyor. Öte yandan balık, Fatih çağında, tür olarak bilinmemekte, ama mutfağın da pek dışında kalmamaktadır. Bilinen iki balık türü, karidesle istiridye dir. Sayın Süheyl Ünver, bu iki balık türünün sarayca bilinmesinin, satın alınmasının ise saray azınlıkları için olabileceği olasılığını öne sürer. Et, sarayın en çok kullandığı besinler arasındadır. Buna av etlerini de katmamız gerekiyor. Bundan sonra da tahılın her çeşit yemekte ağır bastığını görüyoruz.

Gerek Fatih çağı, gerekse XV-XVIII. yüzyıllar Osmanlı mutfağına baktığımızda, şu yemek ve içecek çeşitlerini görüyoruz:

Altın nohutlu pilav, aşure, av etleri, ayran, baklava, bal, balık, patlıcan turşusu, pazı, boza, börek, buğday aşısı, pirinç, çorba, ekşi aş, erişte, fodla, pekmez, helva, hiyar turşusu, istiridye, ıspanak, işkembe, kabak, kadaiif, kavurma, üzüm, üzüm şerbeti, lahana çorbası, lapa, muhallebi, maydanozlu çorba, meyve şekerlemeleri, narden şurubu, nohut ezmesi, nohutlu pilavi,

paça, pekmez şerbeti, peynirli pide, pilav, piyazlı balık, pirasa kavurması, soğan turşusu, süt, şalgam turşusu, tarhana, yahni, yoğurt, yumurta, zerde, zeytin.

XVIII. yüzyıl yiyecek içeceklerinde ise bunlara şunların eklenliğini görüyoruz:

Ak çorba, ki un ve yoğurt ile yapılır.

Bulama, ki un ile yapılır. Soğuk günlerde pişirilir.

Bulamaç, ki sade undan ve etsiz yapılır. Fukara yemeği olup Türkiyelidir.

Burani, ki Acem yahnisidir.

Cacık, yoğurda maydanoz ve tarhun ve tere emsali sebze katıp biraz da un koyup eklerler.

Çiriş, ki çiriş dedikleri nebattır. Taze iken yoğurt ile pişirip yaparlar.

Çörekotu, ki ekmek yüzüne saçarlar. Yoğurt ve tulum peynirine ekerler.

Dereotu, salataya ve sair yemeğe çeşni verir ve yoğurt ile cacığı güzel olur.

Gelinotu, ki mayhoş bir ottur. Gelinotu derler, yemeğe kollar.

Hiyar, ki hiyar dedikleri uzun, beyaz ve eğri olur. Buna acur da diyeler.

Kadintuzluğu, ki meyvedir.

Kamışsekeri sütü, keşkeş, kimyonlu gevrek, kuzukulağı, pancar turşusu, peksimet, portakal, salep, siğır dili, şemame, tava kebabı, tirit, tulum peyniri, türlü türlü kebap, zerdeçal, zebani kav, vb.

Fatih çağında günde iki kez yemek yendiğini, bunun Osmanlı mutfağında uzun süre de böyle olduğunu biliyoruz. Yine Fatih'in kendisi ve çağında yemeklerin öyle pek çeşitli olmadığı, bir baş yemekle eklerinden yetinildiği, daha önemlisi de, ağır olmayan, sade yemekler olduğu biliniyor.

## *Osmanlı Mutfağındaki Bir Deftere Göre Türlü Yemeğinin Yapımı*

Türlü tava kebabıdır. Eti bir tencerede kızartıp sonra tava içre sirke ve mevsimine göre patlıcan ve kabak ve bamya ve körük ile pişirirler. Asitane'de kabak basdı ve türlü derler ve sair imtizacı mümkün olan sebze ve izafesinden sonra toprak tence-re ile fırında pişirirler. Gayet latif yemek olur. İstanbul'da çöm-lek çatlatan ve türlü kebabı derler.

## *Fatih'in Mutfak Defterine Göre Şalgam Turşusu*

İptida şalgam soyulur, istendiği gibi doğranır. Kâfi derecede yumuşayacak kadar suda pişirilir. Sudan çıkartılıp başka bir yerde soğutulur. O suya yavaş yavaş dövülmüş hardal konur, biraz karıştırılır. Bir iki saat durur, süzülür. O sudan maadası sirke olarak karıştırıldıktan sonra, biraz, yani hissolunacak kadar şeker, bal, veya pekmezden o suya konur. Sonra şalgam bir sırlı kaba konup üzeri örtülünceye kadar o suda kalır. Birkaç gün sonra yenmeye başlanır. Kolay yapılır, hazmettirici ve gözlere kuvvet verici bir turşudur.

## *XVI. Yüzyılda Kullanılan Bitkiler ve Reçetelerden Örneklerdir*

### *Gül şarabı için*

Gül şarabı harareti giderir ve susuzluğu sakin eyler. Mide harareti de alır. Tabiatı yumuşatır, yüreğe kuvvet gönüle ferah verir, şöyle ki, iyi açılmış kırmızı gül yaprağını dört ritil miktarı bardağa koyarlar, üstüne on ritil kızmış su dökerler, bir gün ve bir gece durur, ondan sonra alırlar, o yaprağı sıkı sıkı sıkarlar, hiç su eseri olmaya, ondan sonra suyu bir tas çomleğe koyarlar, ol kadar kaynatarlar, köpüğü alalar, ondan sonra suya dört ritil ak şeker koyalar, ol suyu kaynatırlar, kıvama gele ondan indireller, saklayıp istimal ederler nafi ola.

Sarmısap, soğan için

Sarmısap, soğan yiyen kimse ağızındaki kokuyu gidermek isterse, kuru kişiş (karakimyon güzel kokulu bir tohumdur) çığnerse, koku derhal zail olur.

Ten için

Teninin daima gül gibi kokmasını isteyen kimse, kuru kırmızı gül yaprağını alıp havanda un gibi döver ve bunu bir kutuya koyarak her banyodan sonra vücutu henüz terli iken sürerse, teni daima gül gibi olur. Her yıkanmadan sonra tekrarlamak lazımdır.

Diş ağrısı için

Sert sirke ile yumuşak tuzu karıştırıp ağız birkaç kere bununla çalkalanırsa, diş ağrısına iyi gelir. Yine buğdaş kepeği ile tuzu karıştırıp bir tülbent içinde dıştan yüzeye sarılırsa ağrıyı keser.

Mayasıl için

Mayasılı kimse pırasayı çok iyi pişirdikten sonra yakı gibi kullanırsa, Allah'ın izniyle bir şey kalmaz.

Uyuz için

Uyuz için yumurtayı kabuğu ile pişirip bunu bir kısım afyon, üstübeç, kükürt ve gül yağı ile beraber bir beze koyup havan içinde dövdükten sonra kullanırsa, uyuza karşı çok iyi gelir.

Burun kanaması için

Burun kanamasını kesmek için, keten tohumu iyice dövüller, bir kısmı saf ve sert sirke, bir miktar da su ile yoğurup hamur haline getirdikten sonra, bütün başa sürülsür. Eğer hasta kadınsa, alnına koyulur, derhal kan durur.

Kulak ağrısı için

Saç, zeytinyağı ile ıslatılıp kulağın içine konursa, ağrıyi alır.

İdrar için

Sinirotunun yaprağı ve kökü kaynatılıp içilirse, idrar yoluna iyi gelir.

İdrarını tutamayanlar için çınar yaprağı, selvi kozalağı, tavaşan pisliği, meyan balı ile beraber, biraz da su karıştırılarak haplar yapılır. Kırk gün kadar bu haplar sabah akşam yutulursa çok iyi gelir. Tecrübe edilmiştir.

*Fatih Devri Yemekleri, A. Süheyl Ünver*

## *II. Abdülhamit'in Hazırlattığı Şifalı Otlar Kitabından Bazı Örneklerdir*

### Cima (çiftleşme) için

Herkesin bilmesi gerekir ki cimanın zamanı gece yarısından olanıdır. Zira yemek hazmolunmuş olur. Beden rahat olur. Fazla tok ve aç almayıp ikisi arası olmalıdır. Açı karnına cima göze zararlıdır. Bedeni zayıflatır ve sarılık yapar. Taze balık ve süt yedikten sonra cima yapılrsa, felç inmesi muhtemeldir. Ekşi yemekler yedikten sonra cima etmek sinirleri bozar. Cimadan sonra su içilmemelidir. Cima esnasında meni gelmek üzere iken, meniyi mecrasında hapsetmemelidir. Zira mesanede ve meni yollarında çeşitli rahatsızlıklar ve yaralar vücuda getirir. Sinirleri zaif olanlar, göğüs, kulak ve göz ağrısına mübdela (tutulan) olanlar, mesanesinde taş olanlar ve kan tükürenler cima etmemeli veya azaltmalıdır. Kalbe zaaf verir. Cimadan önce hanımıyla hazırlık safhası olmak üzere, biraz sevişmek ve her iki tarafında cimaya daha istekli hale gelmesini sağlamak lazımdır.

### Patlıcan (ter, idrar) için

Teri kokan kimse, kaynatıp suyunu içerse ter kokusunu giderir. İdrarı söktürür. Sıcaklıktan olan baş ağrısını giderir. Baş dönmesine, göz kararmasına sebep olur. Basur ve cüzamı artırır. Ağızda sivilceler çıkabilir. Rengi bozar. Bunun çaresi patlıcanı semiz kuzu veya oglak etiyle pişirip terbiye etmektir, üzerine de nar suyu içmektir. Nar ekşisiyle pişirmek de zararını defeder. Hasılı patlıcanın faydası zararından azdır.

Peygamber efendimiz (S.A.V.) patlıcan hakkında şöyle buyururlar: 'Patlıcan Allah'a iman eden ağaçlardan ilkidir. Onu yemek hikmet kazandırır. Mesaneyeye kuvvet verir. Cimayı artırır. İyi niyetle yenirse vücuda yarar. Hastalık yapar diye yenirse, hastalık yapar' diye de söylemiştir.

'Aci patlicanı kırığı vurmaz' diye de atasözü vardır.

Karpuz (humma ve sitma) için

Soğuktur. Hummayı ve gün aşırı tutan sitmayı önler. Mide ve ciğerde safra birikintisini örter. İdrarı söktürür. Mesaneyi temizler. Ravent otu ile karpuz suyu karıştırıp içilirse, istihkaya (su toplanması) faydalıdır.

Kereviz (Ağız kokusu) için

Kereviz yendiği zaman ağız kokusunu düzlestirir. Süddeleri (deri) açar ve terletir. Ağrıları sakinleştirir. Yelleri yumusatır ve giderir. Öksürügü keser. Ciğer, dalak, böbrek ve mesaneye faydalıdır. Kaynatıp suyu içilirse, şişmeye ve idrar zorluğuna faydalıdır.

Böbrek ve mesanede olan taşları parçalayıp çıkarır. Cimayı ve şehveti artırır. Saraliya zararlıdır. Akrep sokan kimse katienen kereviz yememelidir, çok zararlıdır. Tohumunu yemek yan ağrılarına iyidir. Hıçkırığı giderir. Lakin hamile kadınlar kerevizden çok yememelidir. Zira doğan çocuk, ya saralı olur ya mecnun olur demişlerdir.

Hindiba (mide ve ciğer) için

Hindibanın yabanisi ve ehlisi olur. Tabiatı soğuk ve kurudur. Süddeleri açar, mide ve ciğere kuvvet verir. Bilhassa mızacı barit olanlara faydalıdır. Isıdan olan hafakana yaki eyleseler, faydalıdır. Kalbe çok fazla kuvvet verir. Göz ağrısına faydalıdır. Sütünü göze damlatalar, gözdeki beyazı giderir. Kökünü kaynatıp içseler, yılan, akrep sokmasına faydalıdır.

Peygamberimiz (S.A.V.), 'Hindibayı yiyniz, tozunu silkmeniz, günlerden bir gün yoktur ki, hindibanın üzerine cennet damlalarından bir damla düşmeye' buyurmuşlardır.

*Sıhhat Hazinesi,  
Tarsuslu Talip Osman Hayri Mürşit Efendi*

## *Hangi Bitkiler Hangi Hastalıklar İçindir, Onu Bildirir*

Adasoğanı: Ağrılarda ezilip zeytinyağla birlikte ağrıyan yere sürmek. Tansiyon düşüklüğünde yemek arasında bir parça yemek.

Adamotu: Cimayı (çiftleşme) artırır. Mafsal ağrılarda tohumundan lapa yapılip sürürlür. Baş ağrısını alır. Suyu idrar yanmasını giderir. Suyu ile gargara yapılrsa diş ağrısını keser.

Ahlat: İshalde meyvesini yemek.

Anason: Karın ve boğaz şişmesinde kaynatıp suyunu içmek.

Arpa: Mayasında kepeği alınmamış unu kavurup yemek.

Ayrıkotu: Mide ve öksürükte kaynatıp suyunu içmek.

Asma: Göz ağrısında suyunu göze sürmek.

Ardıç: Kum dökmekte meyvesini kaynatıp içmek. Mayasında katranını ağrıyan yere koymak.

Adaçayı: Soğuk algınlığında kaynatıp içmek. Mide ağrısında ve ter dökmede kaynatıp içmek.

Ahududu: Dil yarasında şurubunu sürmek. Ateş düşürür, idrar ve ter söktürür. Susuzluğu giderir.

Ayva: Öksürüge, astıma, burun-boğaz ağrularına iyi gelir. Solunum yollarını açar.

Atkestanesi: Baş ağrılarda dövülüp burna çekmek. Nefes darlığında kaynatıp suyunu içmek.

Badem: Kuvvet için dövüp yemek. Ağız acılığında dövüp balla karıştırıp yemek.

**Bakla:** Karaciğer için haşlanmış suyunu içmek. Mide için yapraklarından yemek.

**Baldırın:** Aybaşı gecikmelerinde, şişmelerde kaynatıp suyu içmek. Solucan düşürmede buğusuna durmak.

**Bamya:** Yaralara ağrıyan yere kaynatıp koymak. Çiban deşmede haşlayıp vurmak.

**Boruçeceği:** Balgamı söker. Solunum yollarını açar.

**Börülce:** Mayasında, yanıklarda suyunu kaynatıp banyo yapmak. İdrar zorunda lapasını karna koymak.

**Bögürtlen:** Ameli keser. Şeker hastalıklarında kökünün suyundan içmek.

**Burçak:** Mayasında kavurup dövüp yemek. Yaralarda lapaşını vurmak.

**Biberiye:** Uyuzda kaynatılmış çiçek ve yapraklarının suyu nü sürmek.

**Ceviz:** Balgamda kaynatıp yapraklarının suyunu içmek. Kuvvet için balla karıştırıp yemek.

**Çavdar:** El kaşınmasında samanını külli suyla karıştırıp sürmek.

**Çorekotu:** Yelde dövülüp zeytinyağıyla karıştırıp kaynatılıp sürmek.

**Domates:** İslilik ile yanıkta suyunu sürmek.

**Ebegümeci:** Lapası boğaz ağrısına iyi gelir. Yanıklarda zaytinyağıyla lapası sürüldür. Sitmada kökünü kaynatıp suyu içilir.

**Eğreliotu:** Basur ile şeritte kaynatılmış suyu içilir.

**Fındık:** Güç verir. Balla karıştırlığında besler.

**Gelincik:** Mide ağrısında haşlanıp yenir. Boğmacada kaynatılmış suyundan içilir.

**Gül:** Yaralarda zeytinyağıyla kaynatılmış yaprağı sürüldür. Reçeli bağırsaklara yumuşaklık verir.

**Gülhatmi:** Öksürükte çiçeğinin kaynatılıp suyu içilir. Dişetlerinin şişmesinde de gargarası yapılır.

**Güzelavratastu:** Sinirde yaprakları kaynatılıp suyu içilir, banyosu yapılır.

**Hardal:** Soğuk algınlığında kavurup dövüp sirkeye batırıp sırtta, göğse sürüldür.

**Haşhaş:** Ağrılarda sakızı limonla kaynatılıp sürürlür. İshalde de sakızından konur.

**Havuç:** Göz zayıflamasında haşlanıp yenir. Bağırsak için de aynı şey yapılır. Ayrıca idrar sökmek için tohumu dövülüp yenir.

**Hindiba:** Kaynatılmış suyu egzamaya iyi gelir. Ayrıca kum için de aynı şey uygulanır.

**Hiyar:** Tenin güzelliği için suyu sürürlür. İri yaralarda haşlamasını yaraya koymak.

**İncir:** Basurda yaprağını kaynatıp buğusuna durmak ya da kabuğunu kaynatıp çay gibi içmek iyi gelir. Sıtmada sirkede kabartıp yemek.

**Ihlamur:** Soğuk algınlıklarında kaynatılıp içilir.

**Ispanak:** Göğüs, boğaz ağralarında lapası ya da haşlaması yenir. Ayrıca haşlaması şekere, kabıza iyi gelir.

**Isırganotu:** Egzama, sidik zorluğunda kaynatılarak suyu içilir. Dalak hastalığında tohumunun lapası vurulur.

**Kabak:** Boğaz inmeleriyle akıntıarda lapası vurulur. Akıntıda lapasını vurmak. Boğaz ağrısında lapasını koymak.

**Karadut:** Aybaşlarında gecikmede kökünün kaynatılmış suyu içilir. Ağız yarasında şurubuya gargara yapmak.

**Karpuz:** Mide ağralarında yemekten sonra yenir. Solucan- da sabahları yemek. Mide için bolca yemek. Zayıflamak için yemeklerden önce yemek.

**Karanfil:** Hıçkırık tutmalarında çiçeklerini kaynatıp suyu içilir.

**Katırtırnağı:** Sancılarda çiçeğinin suyu kaynatılıp içilir. İdrar zorluğunda çiçekleri kaynatılıp içmek.

**Kavun:** Bağırsakları temizlemekte bolca yemekte yarar vardır.

**Kara lahana:** Berelerde haşlayıp bereye vurmak.

**Keten:** Boğmacada tohumlarını dövüp balla karıştırıp yemek.

**Kızılçık:** Bağırsak bozukluklarında şerbetinden içmek.

**Koruk:** İştahsızlıkta salataya kullanmak.

**Kekik:** Soğuk algınlıklarında yağı şekere damlatılıp yenir. Ağrılarda kaynatılmış suyu içilir.

Kenger: Mide ağrısında sapından çıkan suyu içilir. İshalde sakızı yenir.

Kereviz: Romatizmada tohumu kaynatılıp içilir. Ses kısıklıklarında suyu gargara yapılır.

Kiraz: İdrarda sapını arpa ile kaynatıp içmek. Mide için salatasını yemek.

Labada: Mesane tıkanmasında suyu kaynatılıp içilir.

Lahana: Yaraya haşlaması vurulur. Mide ağrlarında haşlanıp yenir. Salatası iştah açar.

Limon: Aybaşı fazlalığında suyu içilir. Baş ağrısında dilim halinde başa koymak. Mide için suyunu naneyle kaynatıp içmek. Ağrılarda yağını sürmek. Soğuk algınlığında kaynatıp suyunu içmek. Romatizmada çekirdeklerinin yerine afyon koyarak ateşe pişirip sürmek.

Lavanta Çiçeği: Yürek çarpıntılarında yapraklarını kaynatıp içmek.

Marul: Mide için yenir. Sütü bollaştırır.

Maydanoz: Sitmada kökünün suyunu limonla karıştırıp içmek. Sidik zorluğunda lapası vurulur. Bir tutam yemek uykuya içi gelir.

Menekşe: Boğaz ağrısında çiçeğini kaynatıp suyu içilir. Terlemelerde yaprağının suyu sürülsür.

Mercanköşk: Soğuk algınlığında yapraklarını kaynatıp suyunu içmek.

Mersin: İshalde, mayasında yaprak ve filizleri kaynatıp suyu içilir.

Nane: Ağrıda dövüp vurulur. Çay gibi içilir. Çarpıntıarda dallarının lapası vurulur.

Nar: Solucanda kabuğunu kaynatıp içmek. İshalde yaprağını suda kaynatıp içmek. Sivilcelerde suyunu içmek.

Nergis: Sarada tohumlarını çörekotuyla ve balla karıştırıp yemek.

Okaliptüs: Göğüs tutulmalarında yaprakları tütenle içmek ya da yapraklarının buharını burna tutmak.

Papatya: Ağrılarda kaynatılmış suyunu içmek. Ayrıca soğuk algınlığında suyuyla gargara yapmak.

**Patates:** Baş ağrılarında dilimlenip başa konur.

**Sarmaşık:** Baş ağrısında tohumlarının tozu burna cekilir.

**Semizotu:** Siğilde ezip yaprağı konur. Mide için yaprağı haşlanıp yenir.

**Şalgam:** Siyastikte kavurup yemek ya da vurmak.

**Turp:** Ses kısıklığında suyuyla gargara yapılır. Sarılıkta da suyu burna cekilir.

**Zeytin:** Kulak ağrılarında yağ kırmızı biberle kaynatılıp süzüp damlatılır. Diş ağrılarında sakızı konur.

**Zakkum:** Akrep ve arı sokmasında yaprağının suyunu sürmek.

**Zambak:** Sızılarda çiçeklerini ezip zeytinyağıyla karıştırıp yemeklerde yemek.

## *Hangi Bitkiler Hangi Hastalıklar İçindir, Onu Bildirir*

Ağrılar: Hardal, kâfur, karanfil, mine çiçeği.

Akciğer: Andızotu kökü, acıyonca, nane kaynatılıp içilir.

Anjin: Adaçayı, hatmi kökü, oğulotu, papatya.

Astım: Lavanta, ebegümeci çiçeği, devetabanı yaprağı, boru çiçeği.

Ateşli hastalıklar: Ahududu, miskotu, pelin, kantaron, karanfil çiçeği.

Böbrekler: Kuşkonmaz, kayın aғacı, yaban yasemini, misir püskülü, yabanmersini.

Bağırsak hastalıkları: Adaçayı, anason, bira mayası, labada, nane, melisa, papatya, zencefil.

Boğmaca: Bir taze yumurta sarısı, bir fincan konyak, bir kaşık bal karıştırılıp yenir.

Boğaz ağrısı: Dut şurubu, badem yağı, karabaş yağı karıştırılıp sürüülür.

Basur: Koruk, kavak merhemi, meşe kabuğu.

Baş ağrısı: Kişniş, mine çiçeği, yonca.

Bulanti: Anason, buz, nane.

Çibanlar: Alkol, bira mayası, funda, kükürt.

Damar sertliği: Kral otu, şahtere.

Deri hastalıkları: Ardış katranı, balıkyağı.

Damar binmesi: Kabak sütle pişirilip bağlanır, sirkeli kabak lapası vurulur.

**Diş etleri hastalığı:** Bögürtlen, dut şurubu, oksijenli su, papatya.

**Egzama:** Ardıç katrancı, ayva, funda. Nöbet şekeri karanfil ile dövülür, sabah akşam bir kaşık yenir.

**Karin ağrısı:** Oğulotu, sirke, kepek, zeytinyağı, tarhana, bulgur karıştırılır, vurulur.

**Kuvvet için:** Anason, kereviz tohumu, havuç tohumu, turp, şalgam tohumu balla karıştırılıp yenir.

**İshal:** Ayva, çakaleriği, gül, kantaron, karanfil kökü, sarmı sak.

**İştahsızlık:** Bira, çilek, çörekotu, havuç, kişniş, lahana, pelin, turp, enginar.

**Kan kusma:** Buz.

**Kanlı basur:** Aslandışı.

**Kansızlık:** Amber kabuğu, ardıç, bal.

**Karaciğer:** Karlsbad tuzu.

**Kemik hastalıkları:** Balıkyağı.

**Menenjit:** Buz

**Mayasıl:** Bir kaşık yeşil kına sulandırılır, sabah akşam içilir.

**Mide bozukluğu:** Yumurtanın sarısıyla sirke gömeçli bal ve nişasta karıştırılır, kâğıda sivanır, bağlanır. Ayrıca, adaçayı, ebe-gümeci, karanfil kökü, labada, nane, papatya, yabani enginar, melisa.

**Nasır:** Dam koruğu, incir sütü.

**Nefes kokusu:** Adaçayı, devetabanı, İzlanda yosunu.

**Nezle:** Asit borik, ebegümeci, kiraz, mersin, nane, hünnap.

**Nikriz:** Ahududu, çilek, fındık, menekşe, peygamberçiçeği.

**Öksürük:** Devetabanı, gelincik, marul, incir, ebegümeci.

**Prostat:** Arpa, ısrıganotu, maydanoz kökü, aysiüzümü.

**Romatizma:** Ahududu, ardıç, dişbudak, limon, menekşe, papatya, atkestanesi, hodan, defne, tesbih otu, sarmı sak. Dövülmüş 20 gr sarmı sak 100 gr alkolün içinde 20 gün bırakılır. Günde üç kez, yirmişer damla içilir. Daha sonraları 90 damlaya kadar artırılır.

**Sağkiran:** Ardıç katrancı.

**Safra kesesi:** Gliserin, turp, acıağac, Karlsbad tuzu.

Safra kusmak: İki avuç keten yaprağı, bir litre sirkede bırakılır, on gün bekletilip bir fincan içilir.

Sarılık: Havuç, zeytinyağı, aslandışı.

Ses kıskılığı: Havuç, abdestbozanotu suda kaynatılıp gargaraya yapılır.

Siğil: İncir sütu, kirlangıçotu.

Sinir sistemi: Yulaf, papatya, çarkıfelek çiçeği, biberiye, kediotu, portakal. 2 gr portakal yaprağına 150 gr kaynar su konur. Soğumaya bırakılan haşlama gece yatmadan önce içilir.

Sıtma: Kınakına, söğüt.

Şeker hastalığı: Bira mayası.

Tansiyon yüksekliği: Ökseotu, sarmısak.

Taşlar: Arpa, ayı üzümü, ayrikotu, bakla, mısır püskülü, kırız.

Uykusuzluk: Gelincik, kediotu, sedefotu, oğulotu.

Uyuz: Ardiç katranı, küükürt.

Verem: Balıkyağı, üzüm tuz, çilek.

Yaralar: Alkol, asit borik, bademyağı, zeytinyağı.

Yanık: Bademyağı, yumurta, zetyinyağı.

Zatülçenp: Hardal, şarap. Ayrıca, ısrırgan tohumu, atkuyruğu, pelin suyu içilir.

Zatürree: Alkol, hardal, kâfur, keten tohumu, ıhlamur, pelin, papatya.

Zehirlenme: Kahve, nişasta, yumurta akı.

*Bugünkü Tipta Her Derde Deva  
Bitkiler Üstünedir*

*Boşaltım Sistemimiz*

İdrar yolları ve böbrek hastalıklarının tedavisinde kullanılan bitkilerin hepsi idrarı söktürmede ve böbrekleri çalıştırma- da faydalıdır. Bazlarının vücudun diğer organları üzerinde de şifalı etkileri vardır. Mesela damar sertlikleri idrar zahmetine yol açtığından, bu bitkiler damar sertliklerine de karşı koyar. Ayrıca adaçayı, peygamberçiçeği, bakla ve havuç da böbrek ve idrar yolları hastalıklarında kullanılır. İdrar söktürmede çilek, şerbetçiotu, üzüm ve soğan da faydalıdır.

Kuşkonmaz: Kuşkonmazın yeşil ve beyaz saplarından ve to- murcuklarından faydalananır. Böbrek yolları iltihabı, kalp yeter- sizliği gibi hastalıklarda kullanılır. Bununla beraber, uykusuz- luk ve hazırlıksızlık çekenlerle kalp çarpıntısı olanlara da iyi gelir.

Kayın ağacı: 20-25 gr kurutulmuş kayın ağacı, 1 litre kaynar suyun içine atılıp soğumaya bırakılır. İlikken bir parça bikarbonat ilave edilir. Daha çok idrar zoru çekenlere tavsiye edilir. Bu ilaçın yararı yanında, hazırlanması da kolaydır.

Yaban yasemini: Yapraklarının sapı kullanılır. Terlemeye ve idrar söktürmeye yarar. 20-30 sap, 1 litre suya konup yarım saat kaynatılır. Elde edilen sıvı, kanın temizlenmesinde kullanılır. Bu ilaç, aynı zamanda romatizma ağrılarına da iyi gelir.

Râziyane: Daha çok kökü kullanılmaktadır. 25 gramı, 10 da-

kika kadar kaynar suda bırakılır. İdrar söktürücüdür. Tohumları bebeklerin beslenmesinde kullanılır, 30 gr tohum, 200 gr kaynar suya atılır. Şarapla karıştırılırsa, kusmaları, hıçkırığı önler.

Mısır: Güneşte kurutulan mısır püskülü haşlaması, idrar söktürmede en tesirli olanıdır. 1 litre suyun içinde kaynatılan 20-30 gram ufalanmış püsküller idrar yolları tikanıklığına karşı birebirdir. Yalnız unutmamalı, bu ilaç yemeklerden sonra alınmalıdır.

Yabanmersini: Bir litre kaynar suya konan 10 gr mersin, günde 5-6 fincan içilirse, çeşitli böbrek hastalıklarını önler. 100 gr mersin meyvesi, 1 litre alkolün içine atılıp 15 gün güneş altında bırakılır. Elde edilen ilaç, bağırsak iltihabında kullanılır.

### *Dolaşım Sistemimiz*

Bu bölümde toplanan bitkilerin kan damarlarını açıcı, damar ve kalp bozukluklarını önleyici hassaları vardır. Vücutta ki kan dolasımını sağlayan bu bitkiler, tansiyonu düzeltir, kalp çarpıntılarını keser ve dolayısıyla kan dolasımı bozukluğundan ileri gelen mide rahatsızlıklarını da önler. Bu grupta yer alan diğer bitkiler de şunlardır: Ökseotu, sarmısaç.

Muşmula: Gölgede kurutulmuş çiçek ve yapraklarından faydalанılır. 100 gr kaynar suya 5 gr çiçek konulur ve soğumaya bırakılır. Günde 2-3 fincan içildiği takdirde damar tikanıklığını önler. Bu bitki, alkollerle karıştırıldığında, tansiyon düşüklüğünü gösterir.

Katırtırnağı: 1 litre kaynar suya 25 gr katırtırnağı konur. Özellikle kalp çarpıntısında kullanılır. 60 gr katırtırnağı çiçeğinin ve dalının küçük bir torbaya konan külü 1 litre beyaz şarapta 4 gün bekletilir. Bu su, idrar zahmeti çekenlere iyi gelir.

Lavanta: 50 grami 1 litre suda kaynatılan lavanta çiçeği, midesi zayıf, tansiyonu düşük olanlar için çok faydalıdır. Günde 4 fincan içilebilir. Lavanta banyosu zayıf ve kuvvetsiz çocukların tedavisi için yapılır. Bu banyo suyu çok sıcak olmamalıdır.

İsırganotu: Tansiyon yüksekliğine ve damar sertliğine karşı

kullanılır. Önce 20 gr ısrınotunun kökü ile 10 gr çiçeği karıştırılır, bu halitaya 60 gr ökseotu ile 80 gr muşmula çiçeği ilave edilip 2 bardak su içinde yarısı kalıncaya kadar kaynatılır.

Maydanoz: Vücuttaki kan dolaşımını sağlamak en tesirli bitki, kaynamış maydanoz suyudur. 1 litre suya 60 gr maydanoz konur. Kan dolaşımını kolaylaştırır. Ayrıca arı ve eşekarısının sokması halinde, acayı dindirmek için kullanılırsa, çok yarar sağlar.

Ökseotu: 150 gr ökseotu yaprağı 2 litre suda 15 dakika kaynatılır. Günde 2 fincan içilebilir. Tansiyon düşürücüdür. Ayrıca, damar sertliği, sara hastalığı ve kronik bağırsak iltihabı gibi hastalıkların tedavisinde büyük bir başarıyla kullanılmaktadır.

### *Solunum Sistemimiz*

Bu bölümde yer alan bitkiler, genellikle solunum yolları hastalıklarında şifa vericidir. Vücutun başka bölümlerine de faydaları olmakla birlikte bu bitkilerin çoğu göğüs yumuşatır. Öksürüğü keser, nezleyi ve bronşiti yok eder ve nefes darlığına iyi gelir. Solunum sistemi için faydalı bitkiler arasında ayrıca şunlar da vardır: Hatmi, ardıç, adacayı, tilkikuyruğu, okaliptüs ve böğürtlen.

Çam: Çamın (köknar) tohumları, çeşitli akciğer hastalıklarının tedavisinde son derece yararlıdır. Bronşit ve öksürüğün önlemek için, günde 100-200 gr kullanılır. Bunun haşlaması, 500 gr kaynar suya 70-80 gr çam tohumu atılarak hazırlanır.

Mine çiçeği: Sapları yere çok yakın olan bu çiçekle sarmaşık halindeki zehirli mine çiçeğini karıştırmamalıdır. Mine çiçeği ilkbaharda ağaçların çiçeklendiği devrede toplanır. 1 litre kaynar suda bırakılan 20 gr mine çiçeği iyi balgam söktürür.

Okaliptüs: Reçine özü, yağ ve tanen özü ihtiva eden okaliptüsün yaprakları nezle ve öksürük için kullanılır. Okaliptüs yapraklarının başka bir özelliği de ateş düşürücü olmasıdır. Bu yararlı bitki, ayrıca antiseptik olarak çok etkili olmaktadır.

Zufa otu: Çiçeklenmeden önce toplanan yaprakları ile yeni

açmış çiçeklerin karışımından 1 litre kaynar suya 25-50 gr atılır. Nefesi açar ve hazmı kolaylaştırır. Ayrıca iştahsızlıktan şikayetçi olanlara, günde 3 ila 5 fincan içmeleri tavsiye edilir.

**Meyanköyü:** En iyi yumuşaticıdır. Özellikle Türkiye'nin güney sahillerinde yetişirilir. Bulamacını yapmak için, 10-20 gr iyice ezilmiş meyanköyü, 1 litre soğuk su içinde 6 saat bırakılır. Kuvvetli öksürük nöbetini kesmek için yudum yudum alınır.

**Ebegümeci:** Teneffüs yolları iltihabına karşı en tesirli bitkidir. 15-20 gr çiçek ve yaprak, 100 gr kaynar suya atılır ve elde edilen sıvı öksürügü kesmede, diş, böbrek, bağırsak ve mide ilâtihalarında kullanılır. Bundan başka üreye karşı da etkilidir.

### *Sinir Sistemimiz*

Bu bitkilerin genellikle sinirleri yataşıcı hassaları vardır. Bitkiler, yalnız sinir sistemine değil, sinirlilikten ileri gelen baş dönümlerine, baş ağrularına, uykusuzluk ve kalp çarpıntılarına da iyi gelir. Aynı zamanda besleyici ve vücuda güç verici olan bitkiler arasında kedi otu, misk otu, yonca, kekik otu ve ihlamur da vardır.

**Portakal:** Portakal yaprağı esansında teskin edici bir hassa vardır. Haşlaması sinirleri sakinleştirir, uykusuzluğu önler. Maden veya porselen kapta 2 gr portakal yaprağına 150 gr kaynar su konur. Soğumaya bırakılan haşlama gece yatmadan önce içilir.

**Yulaf:** Aslında hayvanlar için ekilir. Besleyici, enerji verici ve sinirli halleri gidericidir. Yulaf taneleri daha çok çocuklara, yaşlılara ve hastalıktan yeni kalkanlara tavsiye edilir. Yulaf unu kolaylıkla hazırlıdır. Küçük çocukların beslenmelerinde de yararlidir.

**Papatya:** Haşlama, bir fincan kaynamış suyun içine 2-4 gr papatya koyarak yapılır. Bir iki tutam papatya ve ihlamur, biraz nane yaprağı ile karıştırılır, üzerine 100 gr kaynar su dökerek papatya bulamacı elde edilir. Bağırsakları çalıştırır.

**Çarkifelek çiçeği:** En büyük özelliği müsekkin olmasıdır. 20-

30 gr çarkıfelek çiçeği ve yaprakları 300 gr kaynar suda 10 dakika bırakılır. Haşlaması son derece teskin edicidir. Bu bitki suyu, alkolle karıştırılınca saçları boyamada da kullanılır.

Biberiye: Zihin açıcı ve enerji verici olduğundan sinirleri de yataştırır. 300 gr kaynar suyun içine atılan 30-40 biberiye yaprağı 20 dakika bekletilir. Elde edilen sıvı, hazımı kolaylaştırır. Bundan başka beyaz şarapla karıştırılınca, kuvvet verir.

Kediotu: Baş ağrısını giderici, uykusuzluğu önleyici ve sinirleri yataştiricidir. 15 gr kediotu çiçeği 1 litre kaynar suyun içinde 20 dakika bekletilir. İçine biraz şeker ilave edilerek, yemeklerden sonra 1 kaşık alınır. Migren ve yürek çarpıntısına iyidir.

### *Sindirim Sistemimiz*

Sindirim organları için şifalı bitkilerin, genellikle iştah açıcı, mide gazlarını yok edici ve sindirim kolaylaştırıcı hassaları vardır. Bunlardan bir kısmı mide sancılarına iyi gelir ve bağırı sakları çalıştırır. Anason, ayırıkotu, pazı, kralotu, labada, melisa, acıağac, nane gibi diğer ünlü bitkiler de sindirim sistemi için faydalıdır.

Enginar: Tanen ve demir bakımından zengin olan bu meyve, kansızlıktan şikayet edenlere özellikle tavsiye edilir. Karaciğer hastalıklarında, daha tesirli olması bakımından kaynatılmış enginar kullanılır. 1 litre suda bir saat kadar kaynatılarak içilir.

Kişniş: Bir fincan kaynar suya konan bir kahve kaşığı kişniş tohumu hazımı kolaylaştırır. Bir litre suyun içinde kaynatılmış kişniş çiçekleri de aynı işi görür. 5 gr tohum ve 100 gr alkolle yapılan bulamaç, yemeklerden önce 15-20 damla içilir.

Centiyane: Bir bardak soğuk suya, 5 gr centiyane kökü (pençe) konur. Bir gece bırakılıp süzgeçten geçirilir. Mide sancılarına karşı tesirlidir. Bu bitkiden yapılan ilacın iştah açmada, hazımı kolaylaştırmada da çok yararı vardır.

Limon: Bir kahve fincanına konan yarı limon özü, mide ağrısına karşı çok tesirlidir. Nikriz hastalığı, damar sertliği ve romatizma ağrısının tedavisinde de kullanılır. İlk gün, iki

limon özü içilir. Altıncı gün altı limona kadar çıkartılır. Sonra azaltılır.

Ravent: En çok kökü kullanılır. Tadı acidır. Keskin kokusu vardır. 20 gr kök, 200 gr kaynar suya atılır. 2 gramdan biraz fazla karbonat ilave edilerek, 20 dakika kadar bekletilir. Haşlanmış ravent suyu, çeşitli karaciğer bozukluklarına karşı kullanılır.

Yabangülü: Gül yaprağı haşlaması, özellikle, böbreğinde ve mesanesinde kum veya taş olanlara tavsiye edilir. 15 gr gül yaprağı, 1 litre su ile karıştırılıp bir parça sinameki ilave edilir. Glycerinle karıştırıldığında, marmelat yapmak için kullanılır.

## *Kuvvet Macunları*

Cinsel gücü artırmak için kullanılan kuvvet macunları çok eskiden beri biliniyordu. Ta Sümerler zamanında kullanılan kuvvet macunları reçeteleri bile ele geçmiştir. Mısırlıların, özellikle de firavunların bunları kullandıkları saptanmıştır. Özellikle Doğu, kuvvet macunlarının beşiği olmuştur. *Şehveti Artıran Bitkiler ve Yemekler* yazarı Dr. Emin Derman, ilk şehveti artıran bitkinin adamotu olduğunu söyler. İlk kullananlar arasında da Eski Yunanlılarla Romalıları sayar. Adamotundan sonra da ikinciliği satyrion –bir çeşit salep otu– alır. O çağlarda cinsel güçlerini artırın diye kadınlar ve erkekler odalarına çekilip satyrion içerlermiş. Daha sonra da doğübiberle ısrınan tohumları gündeme gelir olmuş. Ünlü Latin şairi Horatius da, kemik iliğiyle karaciğer kurusunu bulmuş. Zamanla bu uyugulama kuşlara, balıklara, hayvanlara degen uzanmış. Özellikle geyik menisi çok kıymetlenmiş. Sonraları Romalıların ünlü sofalarına bu kez soğanla salyangoz dadanmış.

Doğuya, Araplara gelince, onlar sanki sadece kuvvet macunları üstünde durmuşlar gibidir. Bu yüzden onların buldukları macunlar en önemlileri arasında sayılır. Nefzevi'nin yapitları salt buna ayrılmış gibidir. Ona göre cinsel yetersizliğin düşmanı, çok uyku, uzun yolculuklar, soğuk iklimlerdir. Onun cinsel gücü artıran macunları arasında sakız ağacı meyvesi, badem, bal başta geliyor. Hintlilerin kullandığı ilaçlara gelince –ki onların aksız hiçbir şey yapılmaz demeleri ünlüdür– soğan,

sarmısap, pırasa ve fasulye başı çekiyor. *Vatsyayana*, *Kama Sutra* adlı kitabında, bal, şeker, dereotu ve sütle yapılan macunu pek över. Çinlilerse –ki kuvvet macunlarını ellerinden geldiğince gizlemişlerdir– kuş yuvası çorbasını bulmuşlardır.

Avrupa'ya kuvvet macunlarının reçetelerinin taşınmasının Haçlı Seferleri sırasında olduğu yazılı gelmiştir. Önce İspanya'ya ordan da bütün Avrupa'ya yayılmıştır. Avrupalılar için XVII. yüzyılın başında şehveti artıran bitkiler arasında patates başta geliyor. Patatesin ardından da boraks. Mademe Pompadour da vanilyayı güç artırıcı olarak ileri sürer.

Bize gelince: Topkapı Sarayı kuvvet macunları üstüne bir araştırma yapan Metin Soysal, bunların Hindistan, Yemen, Arap ülkelerinden geldiğini saptamıştır. Bu macunları gerek getirmek, gerekse sağlamak çok zor ve pahali olduğu için yalnız padışahlara değin kalmıştır; ama, halk da kendi macunlarını bulmakta gecikmemiştir elbet.

İstanbul Arkeoloji Müzesi'ndeki bir toprak parçasında çivi yazısıyla yazılmış, Sümerlere değin bir kuvvet macununda şu okunmuştur:

“Önce bir yarasa alınır. Usulca öldürülür. Tüyüleri iyice yollunur. Bu yolunmuş yarasa güneş altında kurutulur. Sonra kurumuş yarasa, dağların girdapotu tohumıyla iyice dövülür. Un haline getirilir. Bu unu arpa suyu ile karıştırıp şafak sökmeden içerseniz aşk iksiridir. Her erkeğe iyi gelir.”

Kuvvet macunlarının insanları ne denli ilgilendirdiği 4.000 yıl önceki bu reçeteden de anlaşılıyor.

### *Halkın Kullandığı Kuvvet Macunları*

Kuvvet macunları genellikle ucuz, kolay bulunan bitkilerden elde edilir. Bu arada hiyar, anason, haşhaş, sarmısap, bezelye, keçiboynuzu, lahana, filiskin, soğanla yapılan macunlar ilk akla gelenlerdir. Öte yandan halka mal olmuş, halkın sevdigi kimi macunlar da vardır ki, bunlar halkı bir bayram havasına dönüştürmüştür. Bunların en bilineni Manisa'nın mesir macunuştur. Merkez Efendi'nin (ki ünlü Türk hekimlerindendir; I.

Selim'in annesi Manisa'ya göndermiş, sonra da Kanuni zamanında da İstanbul'a dönmüştür) bir bulușudur. Bileşiminde karanfil, yenibahar, zencefil, kalenga, karabiber, kışış, kebariye, hindistancevizi, tarçın, hardal, çörekotu, rulent, sinameki, vanilya vb vardır. Merkez Efendi, bunu 1535 yılında kırk bir çeşit baharattan yapıp dağıtmıştır.

Yine halkın kullandığı, İstanbul, Karadeniz yörelerinde, Anadolu'da yaygınlaşmış kuvvet macunları da vardır ki, bunlar arasında Kudrethelvası -ki yeni evlenen erkeklerle yedirilir, böylece de gücü daha bir arttığı söylenir-, baklava -ki cevizli, fındıklı, kaymaklı olarak yapılır ve özel bir anlamı vardır ve de gerdek gecesi güveye yedirilir-, koç yumurtası, öküz yumurtalığı vb ünlüdür.

Öte yandan, büyük bir yaygınlık kazanmamasına karşın, oldukça geniş bir azınlığın kullandığı macunlar arasında da Arap macunu, ardış macunu, dağ karanfili macunu, çörekli macun, Fas macunu, kantaronlu macun, karabiber macunu, Laz macunu, Mersin macunu, meyan balı macunu, soğan, şalgam macunu, zencefilli macun ilk akla gelenlerdir.

Şerif Üsküp, ardış macununun yapımını şöyle anlatır:

Çörekotu	100 gr
Ardış katrancı	100 gr
Bal	200 gr

Üçü karıştırılır, elde edilen macundan sabah, öğle ve akşam birer tatlı kaşığı alınır.

Fas macunu için de şu listeyi verir:

Badem 1 fincan
Ceviz 1 fincan
Kuru üzüm 1 fincan
Susam 1 fincan
Haşhaş tohumu 1 fincan
Tereyağı 1 fincan
Süzme bal 1 fincan

Once kuru olan yiyecekler havanda dövülür, buna ya  ve bal karıştırılarak yo rular, sabah akşam aç karnına birer ka ık yenir.

Yine halkın kullandığı macunlar arasında daha önce adını andığımız koç yumurtasını, onun yararını İsmet Zeki Eyüboğlu da şöyle anlatır:

“Koç kesildikten sonra yumurtalıkları alınır. Buna ilde bilür denir. Köylerde açıkça koç taşağı denir. Pişirilir yenirse erkekliği çoğaltır; erkeklik gücünü, sevişme, dölleme yeteneğini artırılmış ancak; bunun etkisi öyle öteki etkili ilaçlar gibi bir-benbirde değil zamanla olur. Koç yumurtası bir süre yenirse etkisi görülür.”

Ünlü Lokman Hekimlerinden Bakrad da cimayı (çiftleşme) kuvvetlendirmek için Macunül Hüsnə adını verdiği bir macunu önerir ki, onun da bileşimi şöyledir:

Kırgas misri ve şalgam tohumu	30 gr
Havuç tohumu	30 gr
Mustaki	3 gr
Karanfil	3 gr
Udulkahr	3 gr
Udihindi	3 gr

Bütün bunlar bir miktar ağırlıkta bal ile karıştırılıp yenir, denmektedir.

### *Padişah Kuvvet Macunları*

Öte yandan, padişah macunlarını Arap ve Acem hekimlerinin hazırladığı biliniyor. Bunlar Doğu'dan şîseler, kavanozlar içinde saraya geliyordu. Ayrıca padişahların hekimbaşları da kuvvet macunları yapıyorlardı.

*Anadolu Halk İlaçları* yazarı İsmet Zeki Eyüboğlu, saray macunlarının on sekiz reçetesini kitabında vermiştir. Bunlara şöyle bir göz attığımızda: Tarçın, safran, menekşe kurusu, arapzamkı, sakız, ardıç katranı, bal, çörekotu, portakal çekirdeği, karaüzüm, yaban havucu, karanfil, badem, zencefil, yeşil biber, şalgam, hiyar, ceviz, kimyon, balık yumurtası vb nesnelerin çeşitli bileşimleriyle meydana geldiğini görüyoruz.

Padişahların özel macunlarına gelince, bunların saptanan bilinenleriyle söyledir:

Fatih, (ki Zoro Dolfin'e göre 'zevk ve safadan uzak, soğuğa, sicağa, açlığa, susuzluğa dayanıklı'ydı. Böyle sağlıklı bir padişahın kuvvet macunu kullanması, sonra da saraya padişah macunlarının onun zamanında girip sürüp gitmesi inceleme konusu olmalı elbet) sarayında kuvvet macunu bulundurduğuna göre onlara ilgi duyduğu açıklıktır. Fatih'e Arap ve Acem hekimlerinin hazırladığı macunların bir reçetesi Topkapı Müzesi arşivinde bulunmuştur. 'Bu macun padişah hazinesinden çıkmıştır ki, Arap ve Acem hükümdarları ittifakla Sultan Mehmet Han hazretlerine terkip edip yazmışlardır. Cümleden nef'i budur ki bir kimse erlikten kalmış olsa, bir hatun doğurmasa veya bedeninde ne türlü illetler varsa kirk sabah, kirk akşam bu macunu yediği zaman 15-20 yaşında yiğit gibi, kadın ise çiçeği burnunda kız gibi olur.' Bu sunuştan sonra da Fatih'in kuvvet macunu listesi veriliyor:

'Karanfil (on dirhem), kebab (on dirhem), fulful (on dirhem), tarçın (on dirhem), udul kahir (beş dirhem), kereviz tohumu (beş dirhem), anisunu misri (on dirhem), isırgan tohumu (on dirhem), havuç tohumu (on dirhem), şalgam tohumu, turp tohumu, amas-taki, sinameki, akgünlük, üzerlik tohumu, acıbadem yağı (onar dirhem), çörekotu (yirmi dirhem), misk (beş dirhem), şeker (altmış dirhem). Bunların hepsi bir havanda iyice dövülür, üç misli balla karıştırılarak macun haline getirilir' deniyor. Öte yandan, Fatih'in bu macunu kirk sabah, kirk akşam aç karnına yediği bilinmektedir.

Sultan II. Beyazıt Han (ki kandili sabahlara kadar yanardı denir, yine yaşlandııkça tatmadığı macun kalmadığı söylenir), kuvvet macunlarına çok düşkündü. Pek çoğunu denedikten sonra da soğan tohumundan yapılan macunun yüzünü güldürdüğü söylenebilir. Sultan II. Beyazıt'ın macunu da söyledir:

(Hepsi 5 dirhem üzerinden)

Karanfil

Zencefil

Tarçın

Habbü Sevda

Hindistancevizi  
Cevzi büva  
Kimonyon  
Anisun  
Beyaz soğan tohumu  
Mastika  
Günnük  
Turp tohumu  
Üzerlik tohumu

I. Abdülhamit (ki sarayda haremine, iç odalarına tek erkek sineğin bile girmesine izin verilmeydi), kadınlara çok düşkün bir padişahtı. O da pek çokları gibi yaşlandıkça, cinsel gücünü yitirince, macunlara başvurmuş. Esseyit Mustafa Efendi'nin hazzırladığı macunun sonunda imdadına yettiği söylenir.

Sinameki	35 dirhem
Üzerlik tohumu	5 dirhem
Çörekotu	5 dirhem
Kabuksuz badem	4 dirhem
Raziyyane	5 dirhem
Zencefil	24 dirhem
Günnük	24 dirhem
Mastika	24 dirhem
Karanfil	24 dirhem

Bir havanda dövülüp elenir, bal ile karıştırılır, macun kıvamına getirilir. Sabah akşam 6 dirhem yenir.

Deli İbrahim (ki haremden çıkmak bilmez, yatak odasına girince birden çok uslu, doğal olurdu, deliliğinden de hiçbir iz kalmazdı), tahtında hiçbir zaman rahat oturamaz, iğne üstün-deymiş gibi sıkıntılar geçirirdi. Kadınlara en düşkün padişahlardan olarak bilinir. Onu iki şeyin mutlu ettiği biliniyor, birincisi şalgam macunu, öbürü de haremın usta ve kalfa kadınları. Yaşlılığında onu şalgam macunu kurtardı deniyor.

Çörekotu	5 dirhem
Zencefil	5 dirhem
Tarçın	5 dirhem

Ceviz büva	5 dirhem
Karanfil	5 dirhem
Mastika	5 dirhem
Daril fülfül	5 dirhem
Kara sakız	5 dirhem
Ud hindi	5 dirhem
Kebabe	5 dirhem
Kereviz tohumu	5 dirhem
İsırgan tohumu	5 dirhem
Havuç tohumu	5 dirhem
Udul	5 dirhem
Anason	10 dirhem
Kışkış tohumu	10 dirhem
Şalgam tohumu	5 dirhem
Turp tohumu	10 dirhem
Sinameki	10 dirhem
Üzerlik tohumu	10 dirhem
Acıbadem	6 dirhem
Tere tohumu	10 dirhem
Günnük	10 dirhem
Misk	5 dirhem

Havanda iyice dövülür, un haline getirildikden sonra üç misli bal ile karıştırılır ve sabah akşam birer findik büyülüğünde yenilir.

II. Mahmut (ki hareminin bütün civıl civıl cariyelerini pes ettirmiştir, bu yüzden de beline vaktinden önce ağrılılar girmiştir), arapzamkıyla yapılan bir macunda karar kılmıştır:

(5 dirhem üzerinden)

Menekşe kurusu

Tarçın

Arapzamkı

Safran

Mastika

Meyan kökü

Bu macun da öbürleri gibi hazırlanır, ancak bir hafta bekletildikten sonra gerektiğinde akşamları bir nohut kadarı alınır.

## *Baharat ve Çeşitli Otların Besleyici Nitelikleri*

Yiyeceklerle lezzet katmak için kullanılan baharat ve çeşitli otların miktarı genellikle az olduğundan, besleyici nitelikleri çoğu kez dikkate alınmaz. Burada derlenen bilgi özellikle bunun gerektiğine işaret etmektedir.

Çeşitli baharatların besleyici değerleri, bu konuda basılmış ve henüz basılmamış 1000 literatürün taramasından derlenmiştir. Yaklaşık 40 çeşit baharat ve otların terkiplerindeki başlıca unsurlar (nem, yağ, protein, kül, lif) dokuz mineral (kalsiyum, bakır, demir, magnezyum, manganez, fosfor, potasyum, sodiyum ve çinko) ve vitamin (thiamin, riboflavin, niacin, vitamin A ve askorbik asit)larındaki bilgiler bir araya getirilmiştir. Burada sadece, yukarıda bahsedilen başlıca unsurlar ile belli başlı altı madensel tuz hakkında sağlanan bilgi sunulacaktır.

Gıdaların doğal tatlarını artırmak için kullanılan baharat ve otlar, uçucu koku ve keskin tatları olan bitkisel unsurlar taşırlar. Baharat, genellikle tropik orijinli bitkilerin çeşitli kısımlarından çıkartılır. Otlar ılımlı kuşak bitkilerinin yapraklı kısımlarıdır. "Baharat" terimi, burada kullanıldığı üzere, hem tropikal baharatı hem de ılımlı kuşak otlarını kapsamaktadır.

## *Bulgular ve Değerlendirme*

Besleyici özelliklerini gözden geçirmek için baharat burada çıkartıldıkları bitkilerin kısımlarına göre gruplandırılmıştır. Tablo I'de bitkilerin farklı kısımlarına göre olan gruplandırma verilmektedir:

TABLO I

## BAHARAT GRUPLARI

<b>Yaprak</b>	<b>Meyve</b>	
Reyhan	Yenibahar	
Defne	Anason	
Frenk maydanozu	Karaman kimyonu	
Dereotu	Kimyon	
Mercanköşk	Tohum veren bir cins kereviz (Celery seed)	
Yabani mercanköşk (Oregano)	Kışniş tohumu	
Maydanoz	Kimyon	
Biberiye	Dereotu tohumu	
Adaçayı	Rezene tohumu	
Geyikotu	Mace (ufak hindistancevizi kabuğundan yapılan baharat)	
Tarhun	Az acılı kırmızı biber (Paprika)	
Kekik	Karabiber	
	Kırmızı biber	
	Akbiber	
<b>Tohum</b>	<b>Kök</b>	<b>Kabuk</b>
Hardal	Sarımsak	Tarçın
Küçük hindistancevizi (Nutmeg)	Zencefil	(Çin hardalı dahil)
Haşhaş	Soğan	
Susam	Zerdeçal	

Çin hardalı (Cassia) ve tarçın (Cinnamon), besleyici nitelikleri bakımından eşittir, bu nedenle genellikle ayırt edilmezler. Farklı ağçaların kabuklarından elde edildikleri halde tat ve kullanım yerleri birbirinin aynıdır. Genellikle ABD'de tarçın Çin har-

dalı diye satıldığından yukarıdaki listede bir arada verilmiştir. Sınıflandırılmamış baharatlar da karanfil, safran ve bir baklagıl tohumu olan çemendir.

Tablo II'de, baharat gruplarının protein ortalaması ile total nitrojenden proteinin hesaplanması için kullanılan katsayı verilmektedir.

TABLO II

### BAHARATLARIN PROTEİN İÇERİĞİ

Bitki Kısımları	Katsayı*	Protein	
		Ortalama	Sıralama
Yapraklar	6.25	% 14	% 5-23
Meyveler	6.25	% 14	% 6-20
Biberler (K. biber-akbiber)	5.35+	% -	% -
Tohumlar	5.30	% 19	% 6-26
Hardal	5.40≠	% -	% -
Soğanlar, kökler	6.25	% 11	% 8-17
Kabuk	6.25	% 4	% -

\* Jonas diğerleri + yazarlar tarafından hesaplanan ≠ Thachuk ve Mackenzie tarafından rapor edilmiş olan.

Çoğu baharat için Jones faktörü baharin protein miktarının hesaplanmasıında en emin katsayı olmaktadır. Tabloda hardal, karabiber, akbiber faktörleri değişiktir. Hardal için Thachuk ve Mackenzie faktörleri uyuşmakta ve ortalama 5.40 olmaktadır. Karabiber ve akbiber, piperin familyasının alkoloitlerini havıdır. Alkoloidal nitrojeni hesaba katarak ki bu biber tanesindeki total nitrojenin takriben % 14'üdür, sadece akbiber de kullanılmak üzere faktör, yazarlar tarafından 5.35 olarak verilmektedir. Tablo II'de görüldüğü üzere, baharatların protein ortalamaları yüzde 4 ile 26 arasında oynamaktadır. Özellikle sıranın orta ve son kısmında yer alan miktarlar tahl proteinleri ile, örneğin yulaf (% 20-23 protein), karşılaştırılabilirler, sadece soya fasulyesinin (% 34) proteininden düşük kalmaktadırlar.

Bitki tohumlarından elde edilen baharattaki protein miktarları, bitkilerin diğer kısımlarından yapılan baharattakine oranla daha yüksektir (Tablo II). Bitkilerin kabuk kısımlarından elde olunan baharat ise protein bakımından fakirdir.

Her baharattaki ortalama nem yüzde 5 ile 12 arasında değişmektedir. Baharat endüstrisi, mamullerin küften korunması için nemi yüzde 14'ün altında, ufanalma ve şekil bozukluğunu önlemek için de yüzde 5'in üstünde tutmayı amaçlar.

Bitkilerin tohumlarından elde edilen baharat (hindistan-cevizi, hardal, haşhaş ve susam) diğer gruptardaki baharatlara kıyasla yağ bakımından çok zengindir. Aslında en düşük yağ (% 29) ihtiva eden hardal dahi diğer gruptardaki baharatlardan yağ oranı % 32 olan ve küçük hindistancavizi kabuğundan yapılan baharat (mace) hariç, daha yüksektir. Bitkilerin meyve kısımlarından çıkartılan diğer iki baharatın (kereviz tohumu ve kimyon) sırasıyla % 25 ve % 22 yağ miktarları yine oldukça yüksektir.

Baharatin genellikle kül ve lif miktarları oldukça fazladır. Karşılaştırma için söyleyelim: Kuru fasulye yaklaşık % 4 lif ve kül, buğday taneleri her birinden % 2'ser ihtiva eder. Bitki yapraklarından yapılan baharatlar, bitkilerin diğer kısımlarından çıkartılanlara nazaran iki misli kül; tohum, soğan ve köklerden yapılan baharat ise en düşük miktarda lif havıdır. Kabuk baharatlarda genellikle lif oranı yüksek, kül oranı ise düşüktür.

Yaprak halindeki baharatlar, diğer grup baharat ile kıyaslandığında, hem kalsiyum hem de magnezyum bakımından değerleri yüksektir. Meyve ve tohumlar da yine magnezyum bakımından değerleri yüksektir. Soğan ve kök halindeki baharat ise her iki maden yönünden düşük değerde olup kabuk baharat kalsiyumca zengin; fakat, magnezyumca fakirdir. Baharat grupları içinde, bu iki maden bakımından çok değişken değerler bulunmuştur. Örneğin, yaprakların kalsiyum değeri, 100 gr defne için 835 mg iken, 100 gr reyhan ve geyikotu için 2.100 mg arasında değişmektedir. Bitkilerin meyvelerinden elde edilen baharat için magnezyum değeri her 100 gr akbiber için 90, kereviz için 440 mg arasında oynamaktadır. Bitki tohumlarından

elde olunan baharat grupları için ortalama fosfor miktarı diğer grup baharattakinden en az iki misli fazladır. Bu grup içinde mamafig, hindistancevizininkine en az, her 100 gr için ortalama 215 mg'dır. Bunlara oronla diğer tohumlar hardal, haşhaş ve susam –ki diğer herhangi baharata oranla fosfor bakımından değeri yüksektir– her 100 gr'da 775 ile 850 mg fosfor vardır. Bitkilerin meyvelerinden elde bulunan altı baharda –anason, karaman kimyonu, kereviz, kişniş, dereotu ve rezene– fosfor miktarı yüksektir (her 100 gr için 400 mg) Bu baharatlar, her ne kadar tohumlardan sağlanıyorsa da Hart ve Fischer'e göre aslında bitkilerin meyveleridir. Bitkilerin kabuk kısımlarından çıkartılan baharatlar ise diğer grup baharata nazaran fosforca daha fakirdir.

Yaprak baharattaki ortalama demir, diğer grup baharattan iki ile altı misli fazladır. Adaçayında 28 mg, kekikte 124 mg bulunmasına rağmen, rakamlar her 100 gr için 30 ile 50 mg arasında toplanmaktadır. Sarmisakta, soğan tozunda ve hindistancevinde takiben 3 mg kimyonda ise 66 mg demir vardır.

Bitki yapraklarından çıkartılan baharatlar sodyum ve potasyum bakımından bütün diğer grup baharattan daha zengindir. Tohumlardan yapılan baharat, diğer grup baharatlara kıyasla hem sodyum, hem potasyum bakımından düşük, soğan ve köklerden yapılan baharatlar ise sodyum yönünden oldukça fakir, potasyumca da zengindir. Aynı grup baharatlar içinde, her iki madensel tuz yönünden özellikle de potasyum bakımından oldukça değişiklik gösterenler vardır. Örneğin meye orijinli baharattan akbiberde potasyum 75 mg iken, paprikada 100 gr'da 2.345 mg'dır. Yaprak halindeki baharattaki ortalama sodyum değeri her 100 gr'da 2.345 mg'dır. Yaprak halindeki baharattaki ortalama sodyum değeri her 100 gr'ları için 210 mg ile kişniş yaprağı ve dereotu, 450 mg ile maydanoz gelmektedir. Onlara karşı olarak defne, oregano, adaçayı ve geyikotunun her 100 gr'larda 25 mg'dan az sodyum vardır. Bitki meyvelerinden çıkartılan baharat arasında akbiber, kakule, anason ve karaman kimyonu sodyumca fakirdir ve her 100 gr'larda sadece 20 mg'dan az sodyum bulunurken, kimyonda 100 gr'ında 170 mg'dır. Sodyum bakımından oldukça yüksek diğer baharat ka-

ranfil olup 100 gr'ında takriben 245 mg sodyum bulunur. Baharatların çoğunun sodyum muhtevası her 100 gr için 5 ile 90 mg arasında oynar.

Baharatlar genellikle yiyeceklerde az miktarda kullanılır. Örneğin ABD'deki 1 servis kaşığı (tablespoon) ölçüsü birçok baharat için 2 gr demektir. Böylece baharatın günlük beslenmede katkısı az olmaktadır; ancak, bu 2 gramlık miktarda bile bazı baharatın sodyum bakımından değeri yüksektir. Kereviz tohumları, kimyon, kişniş, dereotu ve karanfil bunlara örnektir. 2 gr'luk miktar içinde bu 3 ila 5 mg tuz demektir, özellikle 2gr'ında 9 mg tuz ihtiyacı eden maydanoz için. Tuzun kesinlikle yasaklandığı tedavi diyetlerinde, örneğin Amerikan Kalp Birliği'nin çizdiği 250 mg-500 mg'luk sodyum diyetlerinde sodyum yüzdesi az olan diğer baharatın kullanılması şarttır.

(Tek tek baharatlarlarındaki bilgiler, *Agrioulture Handbook* NO. 8'in yeni sayısında ayrı bir bölüm olarak cetvel halinde sunulmaktadır. Bu bilgiler, ABD Tarım Bakanlığı'nda geliştirilen bilgisayarlı Beslenme Bilgi Bankası'nın da kullanılacağı bilgi haline dönüştürülmüştür.)

## *Kaynakça*

- Akfırat, H. H. Osman, *Şifalı Bitkiler ve Emraz*, hazırlayan: H. Arif Pamuk,  
Dizerkonca Matbaası, 1971, İstanbul.
- Bayatlı, Osman, *Şifalı Otlar ve Lokman Hekim*, Kültür Mat., 1968, İzmir.
- Yardımcı, İlhan, *Şifalı Bitkiler ve Tatbik Edildiği Hastalıklar*, Özdemir Mat.,  
1970, İstanbul.
- Derman, Emin, *Şehveti Artıran Bitkiler ve Yemekler*, Karınca Mat., 1966, İzmir.
- Didier, Maurice, *Les Plantes de mon pere*, Laffont, 1973, Paris.
- Beckette, Sarah, *Doğal Yönüleriyle Cilt Güzelliği*, Şafak Mat., 1976, Ankara.
- Eyüboğlu, İsmet Zeki, *Anadolu Halk İlaçları*, Hür Yayınları, 1980, İstanbul.
- Chene, Paul, *Beslenme Rejimleri*, Gelişim Yayınları, 1974, İstanbul.
- Ergene, Nuri, *Ev İlaçları*, İnkılap ve Aka, 1962, İstanbul.
- Gallot, Suzanne, *Vitaminler*, Gelişim Yayınları, 1974, İstanbul.
- Gascar, Pierre, *Un jardin de Cure*, Stoc, Paris, 1975.
- Ekinci, Sati, *Özel Sebzecilik*, Ahmet Bait Mat., 1972, İstanbul.
- Gürbüz, Ali, *Şifalı Nebatlar*, Otağ Yayınları, 1980, İstanbul.
- İmam-i Gazali, *Varlıkların Yaratılış Hikmetleri*, Dede Korkut Yayınları, 1971,  
İstanbul.
- Kenber, Lütfi Arif, *Pratik Çiçekçilik*, İnkılap ve Aka, 1980, İstanbul.
- İbni Sina, *Şifalı Bitkiler ve Tibb-i Nebevi*, uygulayarak çeviren: Abdülkadir  
Eroğlu, Hız Yayınları, 1977, İstanbul.
- Kalças, Evelyn Lyle, *Food from the Fields*, Birlik Mat., 1974, İzmir.
- Gürpinar, Tansu, *Yabani Bitkiler*, Redhouse Yayınları, 1978, İstanbul.
- Jarvis, D. C., *Folk Medicine*, Fawcett Pub., 1965, New York.

- Messegue, Maurice, *Des hommes et des pantes*, Livre de poche, 1970, Paris.
- Messegue, Maurice, *C'est la nature qui a raison*, Livre de poche, 1975, Paris.
- Messegue, Maurice, *Mon herbier de sante*, Livre de poche, 1975, Paris.
- Osman Hayri Mürşit Efendi, *Sihhat Hazinesi*, Baha Yayınları, 1973, İstanbul.
- Polunin, Oleg-Huxley, *Flowers of the Mediterranean*, Chatto and Windus, 1978, London.
- Taşkin, H. Ridvan, *Tarım Bilgisi*, M. E. Basimevi, 1950, İstanbul.
- Tipta Kullanan Bitkiler, 1566, yazarı belli değil, Güneş Mat., 1966, Ankara.
- Ünver, Süheyl, *Fatih Devri Yemekleri*, Edebiyat Fakültesi Yayınları, 1960, İstanbul.
- Üsküp, Şeref, *Şifalı Otlar ve Kuvvet Macunları*, Hür Efe Mat., 1973, İzmir.
- Yakar, Nebahat, *Resimli Türkiye Bitkileri Atlası*, Matbaa Tek., 1966, İstanbul.

# **Y A P I   K R E D İ   Y A Y I N L A R I   /   S E Ç M E L E R**

**Fatma Akerson**

Nisan

Dügmeler ve Başka Şeyler

**Gülten Akın**

Yürü Dur Boya

Kestim Kara Saçları

**Filiz Ali**

Müzisyen Portreleri

**Özdemir Asaf**

Yalnızlık Paylaşımazı

**Giorgio Bassani**

Ahın Gözlük

Kapının Ardında

**Niyazi Berkes**

Teokrasi ve Laiklik

Atatürk ve Devrimler

Türk Düşündürde Bah Sorunu

**Melike Eğilmez Boylan**

Guldürme Beni! - Mizah Üstüne Ciddi Söyleşiler

**Catherine Chanter**

Kuyu

**Inger Christensen**

Azorno

**David Cronenberg**

Tüketilmiş

**Rachel Cusk**

Çerçeve

**Burak Aziz Sürük-Cengiz Çakıt**

Adım Adım 62 Salata

**Serhat Çelikel**

Pencere

Karlar Altında Körler Ülkesi

**İnan Çetin**

Bin Yapraklı Lotus

**Christopher Dell**

Okült, Cadılık ve Büyü Resimli Tarih

**Selçuk Demirel**

Portakal Mavisi Bir Dünya

**John Berger - Selçuk Demirel**

Duman

**Mahmud Derviş**

Bu Şiiri Bitmesini İstemiyyorum

**Zeynep Direk**

Cinsiyeti Yazmak

**Orhan Duru**

Mavi Gezi Pırı Reis'in İzinde

**Georges Dumézil**

Mit ve Destan I:

Hırt-Avrupa Halklarının Destanlarında Üç İşlev İdeolojisi

Mit ve Destan II: Hırt-Avrupa Destanlarının Tipleri

Bir Kahraman, Bir Büyücü, Bir Kral

**İlhan Durusel**

Yavas Ateş

**Andrew Scull**

Uygarlık ve Delilik: Akıl Hastalığının Kültürel Tarihi

**Ferit Edgü**

Sözlü / Yazılı

**Melih Ergen**

Varuna'nın Bin Gözü

Fotoğrafın Arka Yüzü

**Hüseyin Ferhad**

Şark Bellegi

**Roger Martin du Gard**

Thibault'lar

**Andrew Gibson**

James Joyce

**Fahri Güllüoğlu**

Döküntü - Bir Şirin Can'ı İçin Kontat

**Hermann Hesse**

İnanç da Sevgi de Aklın Yolunu İzlemez

**Kleist-Chamisco-Hoffmann**

Üç Romantik Hikâye

**Mina Holland**

Yemek Atlası - Otuz Sekiz Mutfakta Dünya Turu

**Jonathan Holt**

Yüz Karası

Kayıp Geçmiş

**Christopher Isherwood**

Prater'in Menekşesi

**Roy Jacobsen**

Harika Çocuk

Görülmeyenler

**Yücel Kayıran**

Şirinin Çeyrek Yüzyılı - Günümüz Türk Şiiri Üzerine Makaleler

**Yaşar Kemal**

Kalemeler

Beyaz Pantolon

**Gülayşe Koçak**

Topuç

**Gürsel Korat**

Güvercine Ağıt

Unutkan Ayna

**Ügür Kökden**

Yüzler, Gizler, İzler

**Erlend Loe**

Doppler

**Publius Ovidius Naso**

Fasti (I-VI) Roma Takvimi ve Festivaller

**Alberto Manguel**

Tanrıların İzinde Beş Şehir - Ankara, İstanbul, Erzurum,

Konya, Bursa

**Andrew Marr**

Devletin Başı

**Javier Marías**

Karasevdalılar

Beyaz Kalp

Yarın Savaşta Beni Düşün

**Colum McCann**

Dönsün Koca Dünya

TransAtlantik

# **Y A P I   K R E D İ   Y A Y I N L A R I   /   S E Ç M E L E R**

- Ian McEwan**  
Çocuk Yasası
- Behçet Necatigil**  
Edebiyatımızda Eserler Sözlüğü -  
223 Çağdaş Yazarımızın 751 Eseri  
Edebiyatımızda Isimler Sözlüğü -  
901 Türk Edebiyatlığının Hayatı ve Eseri
- Behçet Necatigil-Burhan Uygur**  
İki Başına Yürümek-Burhan Uygur'un Resimleriyle
- Maggie O'Farrell**  
Sevgilimin Sevgilisi
- Ferhat Özkan**  
Yoksunlar
- Orhan Pamuk**  
Kara Kitap 25 Yaşında  
Kırmızı Saçlı Kadın  
Hatraların Masumiyeti  
Saf ve Düşünceli Romancı  
Gizli Yüz  
Babamın Babulu
- Adam Philips**  
Freud Olmak: Bir Psikanalistin Gelişimi
- George Prochnik**  
İmkânsız Sürgün - Stefan Zweig Dünyanın Sonunda
- Mehmet Rifat**  
Marcel Proust ya da Bir Roman Yaratmak  
Barthes, Proust, Baudelaire ve Ötekiler
- Oktay Rıfat**  
Bu Dünya Herkese Güzel - (Dışında Kalan Şairler)
- Oliver Sacks**  
Hölüsmanşyonlar  
Hareket Halinde Bir Hayat
- Simeon Sakskoburggotski**  
Benzersiz Bir Hayat, Bulgar Kralı II. Simeon
- Leonardo Sciascia**  
Aldo Moro Vakası
- Andrew Scull**  
Uygarlık ve Delilik: Akıl Hastalığının Kültürel Tarihi
- Philippe Sollers**  
Medyum
- Necmi Sönmez**  
Tez-Antitez-Sentez / Selim Turan'ın Sanat Serüveni
- David Stuttard**  
Sappho'dan Sokrates'e 50 Hayat Hikâyesiyle  
Antik Yunan Tarihi
- Pia Tafdrup**  
Bulunduğu Yerde - Seçme Şiirler
- Haldun Taner**  
Ölüse Ten Ölü Canlar Ölesi Değil  
Fazilet Eczanesi  
Yaşasın Demokrasi  
Tuş  
Ayışığında Şamata  
Vatan Kurtaran Şaban  
Devekuşuna Mektuplar -1: Önce İnsan  
...Ve Değirmen Dönerdi-Lütfen Dokunmayın
- Mehmet Taner**  
Vezinler - Toplu Şiriller II (2002-2006)
- Tuğrul Tanyol**  
Toplu Şiriller (1971-2015)
- Göz Taraklı**  
Kiş Uykusu
- Tzvetan Todorov**  
Yazın Kuramı - Rus Biçimcilerinin Metinleri
- Alain Touraine**  
Krizden Sonra
- Leonid Borisoviç Tsipkin**  
Neroç Köprüsü
- Güven Turan**  
Ardıl
- Orçun Türkay**  
Dans Ediyor Bir Hane
- Ülkü Ulurmak**  
Edip'in Lastik Topu - Dostlarının ve Ailesinin Anlatımıyla  
Edip Conserver
- Tomris Uyar**  
Dünyanın En Güzel Arabistanı
- İsmail Uyaroğlu**  
Karışık Kitap
- Gönül Üzelli**  
Slav Mitolojisi
- Adella Waldman**  
Nathaniel P.'nin Aşk Maceraları
- Nathaniel West**  
Gönül Abla ve Temizinden Bir Milyon
- Engin Yenal**  
101 Yapı ve Yer Türkiye
- XXI. YÜZYIL KİTAPLARI**
- Elizabeth Farrelly**  
Mutluluğun Sakincaları
- Bruce Hood**  
Evileşmiş Beyin
- Jenny Nordberg**  
Kabil'in Gizli Kızları - Erkek Kılığındaki  
Afgan Kızlarının Bilinmeyen Hikâyeleri
- Gil Eyal-Brendan Hart-Emine Öncüler-**
- Neta Oren-Natasha Rossi**  
Otizm Salgını - Otizm Salgınının Toplumsal Kökenleri
- Andrew Solomon**  
Armut Dibine Düşmeyeince - Anne Babalar,  
Çocuklar ve Kinlik Arayı
- Haz.: Jonathan M. Metzl - Anna Kirkland**  
Yeni Bir Erdeme Dönüşen Sağlığa Karşı