

## **OTLAR:**

**Giritliler şöyle dermiş;**

**Keçinin yediği her ot yenir...**

**Bu otların kimi haşlanıp salatası yapılır, bazıları kavrulur kiminin de etli yemeği yapılır.**

## **EBEGÜMECİ:**



Zeytinyağlı yemeği yapılan ebegümeçi, Anadolu'nun pek çok yöresinde yetişiyor. Sadece sofrada da değil, doğal tıpta da kullanılan ebegümeçinin, kol ve bacak çürüklerine, ciltteki şişlik ve çibanlara iyi geldiği ve kaynatılıp içildiğinde sinirleri kuvvetlendirdiği söyleniyor.

## **ARAPSAÇI:**



Yapraklarında bulunan ve uçucu bir yağ olan rezene sayesinde arapsaçı, anasona benzer etkili ve güçlü bir kokuya sahip. Arapsaçının gaz söktürücü ve süt artırıcı etkileri olduğu gibi kökü de idrar artırıcı olarak kullanılıyor.

## **ACI SOĞAN:**

Acı soğan olarak bilinen bitki, aslında yaban sümbülünün soğanıdır. İzmir Alaçatı civarında yetişir ve gerçekten acı olduğu için iki kere haşlanır, üzerine zeytinyağı ve limon dökülerek yenir.

## **TURP OTU:**



Haşlanıp salata olarak tüketildiği gibi kavrulup üzerine yumurta kırılarak da yeniyor. İçerdiği uçucu yağlardan dolayı canlandırıcı, sinirleri teskin edici, ağrı dindirici özellikleri olduğu söyleniyor.

## **DENİZ BÖRÜLCESİ:**



Deniz kıyılarında suyun gel git yaptığı yerlerde sular çekildikten sonra yetişen bu bitki, tuzlu, ekşi ama çok lezzetlidir. Her ne kadar sarımsaklı ve sirkeli salatasının keyfine doyum olmasa da hazırlanışı bir parça zahmetlidir. İyotlu topraklarda yetiştiğinden iyot eksikliğine bağlı guatr hastalığına da iyi gelir. Kendisi çok tuzlu olduğu için pişirilirken tuz eklenmemesi önerilir.

## **SARMAŞIK:**



Ege bölgesinin zengin ot çeşitlerinden birisidir sarmaşık otu. Biraz acı tadı ile lezzetli ve aynı zamanda faydalı bir ottur. Genellikle acısı gitsin diye az haşlanıp sonra kavrularak ve üzerine yumurta kırılarak tüketilir. Kolesterol ve üreyi düşürür Vücuttaki ödemi atar.

## **ŞEVKET-İ BOSTAN:**



Süt dikenini olarak da biliniyor. Bu ot ocak ayından itibaren-mart ayında doğada bulunur. Kimi kuzu etiyle yemeğini yaparken, kimisi de haşlayarak salatada kullanıyor. Denir ki şevket-i bostanın haşlama suyunu sabah aç karnına içerseniz, karaciğer, böbrek taşı ve kumuna çok şifası vardır.

## **CİBEZ:**



“Cücük” olarak da bilinen yabani lahananın İzmir çevresindeki adı cibezdir. Yumuşak ve lezzetli olan bu bitki haşlandıktan sonra zeytinyağı ve limonla tatlandırılır.

## **GELİNCİK OTU:**



Bir kır çiçeği olan bu bitkinin kokusu çirkin tadı da normalde acıdır. Ama daha çiçeklenmeden filiz halindeki yeşil yapraklı kısımlarını otlarla birlikte kavurduğunuzda şifalı bir lezzet elde edersiniz. Sadece sofrada da değil, doğal tıpta da kullanılan gelincik otunun, balgam söktürücü, sakinleştirici, bronşit ve öksürüğü kesen etkisinin yanı sıra, lapa yapıp yaraların üzerine sarıldığında kanamayı durdurduğu ve yaralara iyi geldiği söylenmektedir.

### **KAZAYAĞI OTU:**



İsmi yapraklarının kaz ayağına benzemesinden alıyor, Akdeniz bölgesinde yetişen kokulu otu bir bitki ve bağırsak solucanlarını düşürmeye faydalı geliyor.

### **ISIRGAN (DALAGAN) OTU:**



Ege Mutfağı Ot-Sebze yemekleri denilince vazgeçilmezlerden birisi olan şifalı Isırgan otu bağışıklığı güçlendiriyor, kan dolaşımını artırıyor, kanı temizliyor, ülseri önüyor, yaraları iyileştiriyor, dirençli mikroorganizmaların yayılmalarını, engelliyor, pankreas, mide, karaciğer, bağırsaklar ve safra kesesi rahatsızlıklarına da iyi geliyor.

## HİNDİBA (RADİKA) :



Hindiba papatyagiller familyasından, sebze olarak yararlanılan bir yıllık bitki türü. Yapraklarından salata olarak yararlanıldığı gibi sıcak yemek de yapılır. Yaygın olarak yabani hindibanın yaprakları ilkbaharda toplanarak şifalı ot ve sebze olarak tüketilir. Bu yapraklar ülkemizde “Hindiba” ve “Radika” olarak bilinir. Hafif acımsı bir tadı vardır, ama kesinlikle rahatsız edici değildir. Hindiba, genel anlamda böbreklerin ve karaciğerin çalışma kapasitesini fevkalade yükseltir. Bağdokuyu çok olumlu etkileyerek, yeterli oranda kanın tüm hücrelere ulaşmasına yardımcı olur. İçerdiği etkin maddelerin birlikte oluşturduğu etki sayesinde, güçsüz kişilerin güçlenmesini sağlar. Kalsiyum ve mineral deposudur.

## TARHANA OTU:



Maydanozgiller familyasındandır. Diğer adları Çördük, Çorduk, Çörtük otu, Çögür, Çöyür otudur. 20-50 cm boylarında çalı görünümüne göre dikensiz yada dikensiz yumuşak tüylü, iki yada çok yıllık, sarı çiçekli ve güçlü kokulu bitkilerdir. Kurutulmuş yaprakları ve çiçekli dallarının yara iyileştirici etkisi vardır. Yaralara egzamaya dışardan uygulanır. Yaprakları ve çiçekli dalları turşulara, adından da anlaşılacağı gibi tarhanaya lezzet ve koku vermesi için eklenir. Kaynamış suda bekletilip içilirse mide ülserine iyi geldiği ve iştah açıcı özelliği olduğu söylenmektedir.