

# Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

## RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

### Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

İlhan Berk

# Şifalı Otlar Kitabı

DENEME

## ŞİFALI OTLAR KİTABI

**İlhan Berk** Necatigil'in deyimiyle "şiiimizin 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'nü bitirdi. Destansı yönünün ağır bastığı, adeta bir Türk Walt Whitman'ı olarak adlandırıldığı dönemde *İstanbul* (1947), *Günaydın Yeryüzü* (1952), *Türkiye Şarkısı* (1953) ve *Köroğlu*'nu (1955) yayımladı.

1953 yılına kadar çıkardığı 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 sürdü ve İlhan Berk'in özgün tutumu durumuna geldi. Giderek İkinci Yeni şiirinin öncüsü ve en güçlü 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 aforizmalara harfleri, nesneleri ve semtleri sevmeye dek genişleyen çok kollu bir şiir irmağıdır İlhan Berk.

### Başlıca Yapıtları

**Şiir:** Bütün yapıtları üç ciltte toplanmıştır *Eşik* (1947-1975): *İstanbul* (1947), *Günaydın Yeryüzü* (1952), *Türkiye Şarkısı* (1953), *Köroğlu* (1955), *Galile Denizi* (1958), *Çivi Yazısı* (1960), *Otağ* (1961), *Mısırkalyoniğne* (1962), *Aşıkane* (1968): *Şenlikname* (1972), *Taşbaskısı* (1975); **Aşk Tahtı** (1976-1982): *Atlas* (1976), *Kül* (1978) ve *Deniz Eskisi/Şiirin Gizli Tarihi* (1982); **Akşama Doğru** (1984-1996): *Delta ve Çocuk* (1984), *Güzel Irmak* (1998), *Dün Dağlarda Dolaştım Evde Yoktum* (1993), *Avluya Düşen Gölge* (1996). Ayrıca *Kuşların Doğum Gününde Olacağım* (2005), *Ev* (1997), *Çok Yaşasın Sayılar* (1998), *Şeyler Kitabı* (2002) adlı kitapları vardır. **Deneme / Günlük / Otobiyografi:** *Uzun Bir Adam* (1982, genişletilmiş baskı 2005), *Şifalı Otlar Kitabı* (1982, 2004), *El Yazılarına 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:** *Başlangıcından Bugüne Beyit Mısra Antolojisi* (1960, 2. baskı 2004), *Fransız Şiiri Antolojisi* (2001), *Seçme Kantolar - Ezra Pound*: (1969), *Seçme Şiirler - Arthur Rimbaud* (1962), *Aslı Eros* (1996), *Güldeste - Başlangıçtan Bugüne Türk Şiiri Antolojisi* (2004); **Yabancı dillere çevrilmiş 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 Yazılarına 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)  
Çiğnenmiş Gül (Haz.: Gonca Özmen, 2011)  
Elin Üstünde Gezsin - İlhan Berk'ten Memet Fuat'a Mektuplar  
(Haz.: Sevgül Sönmez, 2012)  
  
Galata (*özel baskı*, 2016)  
Pera (*özel baskı*, 2016)

İLHAN BERK

# Şifalı Otlar Kitabı

Deneme



YAPI KREDİ YAYINLARI

Yapı Kredi Yayınları - 2102  
Edebiyat - 636

Şıfalı Otlar Kitabı / İlhan Berk

Kitap editörü: Onca Tapınç  
Düzeltili: Fahri Güllüoğlu

Kapak tasarımı: 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. baskı: Karacan Yayınları, 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 yayıncının 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

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

Havuç • 47  
Hıyar • 48  
Hindiba • 49  
İhlamur • 50  
İspanak • 51  
İğde • 52  
İncir • 54  
Kabak • 55  
Kantaron • 56  
Karpuz • 57  
Kekik • 58  
Kereviz • 59  
Kiraz • 60  
Kuzukulağı • 62  
Lahana • 63  
Lavanta Çeçeği • 65  
Marul • 66  
Maydanoz • 67  
Mercanköşk • 68  
Mısır Püskülü • 69  
Nane • 70  
Nar • 71  
Papatya • 73  
Pelin • 74  
Sarmısak • 75  
Semizotu • 77  
Soğan • 78  
Üzüm • 79  
Zakkum • 81

Bitirme • 82  
Çıkma • 83

## OKUMA PARÇALARI

- Bitkilerin Yaratılış Hikmetleri • 87
- Hız. Lokman Hekim'in Bazı Önerileri Üstünedir • 89
- Hız. 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 Şıfalı 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  
kitabıma 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 yazıp türlü nimetlere de boğup o yüzü nice güneşler görmüş adı güzel Muhammed'i ve de onunla her sayfası güzel harflerle donanmış kitaplar kitabı Kuran'ı da yol göstereceğini 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 çekildi.

Sözüm şudur ki, ben senin zaif, değersiz bir kulunum. Yaşım uzayıp altmış ikiye geldi buldu. On yıldır bir ot cenneti olan Halikarnassos'ta her şeyden elimi ayağımı çekmiş yaşayıp giderken, 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 anlaşılсын, değerini daha bir bilelim. Hem sen de 'Göklerde ve yerde neler var! Bir baksanıza!' demedin mi? Bunun ne denli güç bir iş olduğunu bilmez değilim; ama, sana sığınıp senin biricik kulun Lokman Hekim'in de elini öpüp bu güç işimi başaracağıma 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, güçsüzlüğünü bilir, tuttuğu kırk yıllık bir çileli yolda burnu hiç havada olmamıştır. Hem yolun uzun, dikenli oluşundan yakınmaz o, yeter ki bu dünyayı anlatmaya çıkmış, 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 yararın bir kıyıya atıldığını da anlamaz değildir. İmdi demek isterim ki, günün geçerli deyişiyle yazılmıştır. Her çağ kendi dilini över, ben de öyle yaptım. Benim çağıma 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 yılanı).

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 düşürürler. 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 kalemle billur üzerine' cami sözleri olduğu, Ezop gibi hayvan hikâyeleri yazdığı biliniyor. *Tefsir-i Tıbyan*'da da çağdaşı Hz. Davut'un ateşli elinde meydana gelen kalkanı sabırla seyretmiştir diye söz edilir. Bin yıl yaşadığını biliyoruz.

O geçiyor diye çok sevdiği manisalaleleri, fesleğenler, zambaklar tek sıra olmuşlar önünü açmışlar.

Bir kaplumbağa, bir kertenkele, bir sukaragözü başını çıkarmış bakıyor.

Hepsi birden: ‘Yolun açık olsun!’ diyorlar.

O iki eliyle kobrasını tutmuş hiçbir şey görmüyor.

Dağlar, tepeler (ellerinden geldiğince) uzaklara çekilip durmuşlar.

Gök boş.

Ve tıs yok. Sanki dünya yeni kuruluyor.

Bir ısırganotu, bir hindiba, bir ayırık yolunu kesmiş:  
— Bizi de al! diyorlar.

Cinler, insler, vahşi hayvanlar, bütün hayvanlar, bütün hayvanların 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 anın tama etme  
Gece uyu gündüz ol biydar  
Hapsi bevletme sakın zinhar.  
Nısfülleyi olice sakın nagâh  
Uyanıp su içem deme ey şah.  
Her taam üstüne yeme nimet  
Ta ki görmiyesin elemü sıklet.

O hiçbir şey duymuyormuş, görmüyormuş gibi: ‘Yolum uzun!’ diyor.

## Öykü

(Tecimle karadan Hindistan'a giden Halil Kurabiyeci'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. Sarmaşıkgillerden 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 tadı. Bunun için tat ustası kentsoylulardan kendisini öyle uzun boylu saklayacağı sanılmamalıdır. Bu da bana pek uzak görünmüyor. Görünmüyor çünkü kenger gibi pahalı otlar, arasında geçiyor artık adı. Benim sevdiğim otlardan olduğunu da söylemeliyim. Acılı yemekleri sevdiğimi söyleyemem ama, aciotun kendisi acıdır (adı üstünde). Acılık onda damak tadının kendisidir. Acılı yemeklerin hiçbirisiyle de karşılaştırılmaz. 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



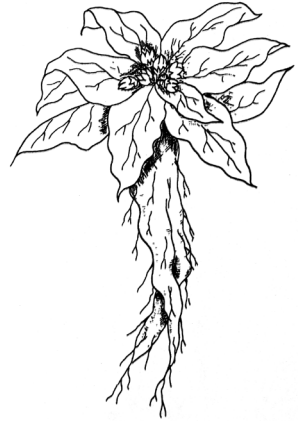
### ÇIT!

diye bir ses çıkarır. Yaprakların üsttten 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 Dudaım diye geçer. Öte yandan, adamotunun ünü kösnüotu olmasından gelir. Bu yüzden olacak, Pythagoras'tan günümüze değin usumuza gelen nice bilgiler, ulular, eski-yeni yazarlar onu övmeden 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 düşüren Kirke'yle özdeşleştiriverir onu.

Eskiler kökünün yirmi yılda bir metreyi bulduğunu, sonra da bir insana benzediğini, insan gibi dişili erkekli olduğunu söylerler. Adamotu adının da insana benzemesinden geldiği ileri sürülür. Romalılar da 'Tıpkı insandır, bir soluğu eksiktir' derler. Ayrıca adamotunun bütün erkeklik organlarının tamam olduğu birçoklarıncı saptanmıştır. Çağdaş Lokman Hekimlerimizden Osman Bayatlı kulları onun gerçeğe çok yakın bir resmini çizmiştir. Hem adamotunun resmini çizenlerin adını saymaya



kalksak, sayfalar doldururuz. Kök işleriyle uğraşanlar, onu yerinden 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 köpeğe bağladığı urganla -köpeğe de et tutup- oynattığını sonra da köpek dişiye erkek, erkekse dişi olduğunu Bayatlı'ya anlatmıştır ki, o da bunu üç yüz yıl önce yazılmış bir kitapta aynen bulduğunu söyleyerek doğrulamıştır.

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

Bizim padişahlarımızın –Tanrı mezarlarını aydınlatsın– kuvvet macunlarında, adamotunun en ön sırayı aldığını 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 yayılıp, 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 mitologya oluşturan adamotunun, Halikarnassos'ta evlerin avlularına değin 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 bağırdıklarını da İzmirli duymuşlardır. Hem bu kadar da değil, adamotunun cinsel gücü yanında, dünyanın birçok yerlerinde büyücülükte de kullanıldığını biliyor muydunuz? Eski şifalı otlar bulucuları Hindistan'da erkek filler bir zaman gelir, dişisini görmezliğe geldiklerinde, dişi fillerin bu soğukluğu adamotu sürünmekle çözdüklerini yazarlar. Hz. Süleyman'ın da kurdun kuşun dilini bilmesinin, yüzük taşının altına koyduğu bir adamotu kökünden geldiği söylenir. Havva Anamız da, Âdem Babamıza adamotuyla yanaştığı için onun aklını başından almıştır. Eski büyücüler de Fethiyeli Cahit Beğenc'e göre, adamotunu köklemeye gittiklerinde şöyle dua ederlermiş.

— Ey gece! Ey sır küpü 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, acıyınız!

Tamam oldu.

## ADASOĞANI

Bitki sözlüklerinde zambakgillerden diye geçer. İbni Sina ona ayrı bir sevgi duymuştur. Her fırsatta 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 karşılaştırıldığında, 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 sevdiği nimetlerden olduğunu söyledik), adasoğanının sivilcelerin üstüne konursa onları iyileştireceğini söyleyecektir. Ayrıca diş etlerine sürülürse onları pekiştirir, sirkesi yapıp yüze sürülürse güzelleştirir, diyecektir. Çağdaş Lokman Hekimleri de sese canlılık verdiğini, güzelleştirdiğini, balgamı kestiğini, bize bela olan ağız kokularını da kökünden kuruttuğunu yazacaklardır. Bu yazarların kimileri de adasoğanının yararlarını sıralayıp sayfalar doldurmamak için olacak, neye yaramadığını söylemekle yetinirler. Bunlara göre adasoğanı, sıtma ile iç yaralar dışında her derde devadır.

Biz de buna şaşmadığımızı söyleyelim. Nedeni de soğanın yararları üstüne şimdiye değin yazılanları bir araya getirirsek, hiçbir bitkinin yerinin onun kadar kabarık olmadığını görürüz. Öte yandan, buna karşı çıkanlara 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 Lokmanı Osman Hayri Murşit Efendi gibiler (ki II. Abdülhamit'in hekimbaşısıydı, *Sıhhat 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 geçirir onu. Bir sevda otu olduğunu da biz söyledik; ama, ölü Medineli H. Osman Akfırat 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 çoğunluğunca bilinir. Halkın anasona olan sevgisi de belki bundan geliyor. Öte yandan, anasonun yararları birer tükenir değildir. Tütsüsü baş ağrısını, bulantıyı giderir. Sancıya iyi gelir. Sonra rahmin kapalı damarlarını açar. Daha ne isterler? Ya eskiden beri tohumundan rakı yapıldığını da biliyor muydunuz? Hem bilenler bilir, onsuз rakı, rakı değildir.

Bütün bunlardan sonra maydanozgillerden olduğunu söyledik mi? Evet, maydanozgillerden, o sevgili otlar ailesindendir. Çay gibi kaynatıp içiniz.

## ARAPSAÇI

Daha laboratuvarlara girmedığı, 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 kurtulamadığını 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, yumuşakbaşlılığını, onda aramayın. Belki bu kısa tanımdan, onun biraz kendini beğenmiş biri olduğunu çıkarmışsınızdır. Neden söylememeli: Katının katısı, biraz kaba ruhlu, biraz canavarı. Bir ot için bu belki çok ileri gitmektir; ama, ne yapalım ki öyle. Kaba ruhlu, canavarı çünkü mutfaklara gözü yukarda, burnu havada girer. Tencerelerde nice kavru-lursa kavru-lsun o çalımını, dikbaşlılığını elden bırakmaz. Ödün vermez. Bu dünyadan öç almak ister gibidir. Bu da belki onun bilinmemesinden, sayılmamasından gelen bir kendini savunma, bir hınçtır. Kim bilir? Herhalde bundan olacak, insanca bir sıcaklık, incelik, sevgi onun sözlüğüne girmemiştir sanki. Dünyaya 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, kıvrık kıvrım da ondan.

Kokusu? Kokusu ecza, yanık yağ kokusudur. Sanki insanlığın halini yansıtmak istiyormuş gibi de sinirli, asık 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 yüklendiğimi, onu hor gördüğümü çıkarmanızı istemem. Gerçeği, salt onu koymak istedim. (Söyle, öyle değil mi arapsaçı? Bir çizgidişlilik, bir aşkınlık var mı bu anlattıklarımda?) İstedim ki, bu yazı onun bir sureti olsun. Neyse o çıksın 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, mısır 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 bitkilerdendir, ne de yine o bildiğimiz çiçeklerdendir: Daha çok ikisidir. 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 benzeter. Hani doğrudur da bu. Her şeye boş vermiş bir insan hali vardır onda. Rahat, tasasız bir yüz izlenimi verir. Hep güneşe dönük yaşadığından olacak, *günebakan* da denir ona. Bir ağaç görünümündedir; ama ağaç değildir. Çiçekler içinde böylesine boylu boslu bir çiçek daha göstermek hemen hemen olanaksızdır. Çağdaş tıp, ayçiçeği yağının üstüne yağ yoktur diye söz eder ondan.

Van Gogh'un onu ne denli sevdiğini 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 eğiş değildir. Bir sevgi işaretidir daha çok. Ayçiçeğinden de başka bir şey beklenmez elbet.

*‘Dal üstünde sarı oğlan’.*

Ayva üstüne kimler yazı yazmıştır, bilmiyorum. Böyle demekle elbette eski yazarlardan söz etmek istiyorum. Yenilerin, yeni yazarların derdi başından aşkın 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 mitologya oluşturmuş-



lardır. Öte yandan, ozanların (bu mitologya kurucularının) onu ağızlarına almadıklarınıysa 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 uğraşırlar. Dahası onlar ona bir meyve gözüyle bile bakmazlar. Düzyazı yazarlarınıninsa, insan, kent, sokak, ev, oda içleri 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 nereye katar bilmem. Ağırbaşlı, sessiz, tok, başı yukarda, tam bir erkektir o. Sevgili Lokman Hekimimizin hışmına 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 değin uzanan insanlığını ayvadadan da esirgememiş:

— Ayva yişiniz! 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 sofalı, yüklüklü, yemiş odalı o eski evler? Hem sac, pirinç mangalını bilmiyorsa, 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 içimize ferahlık verir' demesini bir kıyıya mı atacağız? Hangi meyve o denli dayanıklı, güzel kokulu, lezzetlidir? Düşünelim biraz!

### *Sunu*

Ben sevdiğim meyveleri saymaya kalksam, ilkin ayvayı sayarım; ama, narı, elmayı, inciri, dutu da unutmam. Unutmam çünkü, ayvayla –başucu kitapları gibi– onları yanı başımda bulundururum. Onlarla birlikte ayvanın başköşeyi almasına gelinece? Her şeyden önce benim bir pipo adamı olmamdan gelir bu. Kışları pipolarımın yanındadır yeri. Elim birini bırakır öbürünü alır. Hem benim gibi tıknefes bir adamın yalnız soluğunu ayarlamakla, gırtlığını 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!

İşte Halikarnassos otlarının en sevgilisi: Bıyıkotu.

Çoğunuzun adını bile duyduğunu sanmıyorum. Yalnız siz mi? Nice Lokman Hekimleri böyle bir ot olduğunu duymuşlar mıdır acaba? Adına hiçbir yerde rastlanmıyor. Bundan da anlaşıyor, kimse onu ot yerine koymamış. Benim tepemi attıran da bu ya! Çağımız insanını sıradan olan bir şey ilgilendirmiyor artık. Maruldu, tereydi, rokaydı, kuşkonmazdı, bu büyük kent bitkileri yetiyor onlara; ama, ona dönelim. Bunun için de bıyıkotunu 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 dalı budaklı, kalınca gövdeli, sonra da yaprakları yine bezelye gibi ince, saydam, yeşil. İncecik dallarının arasından top top fışkıran kıl inceliğinde, kıvrır kıvrır saçları var. Bunlara bıyık demek daha doğru. Bunun için de bıyıkotu demiyorlar mı ona?

Köy kökenli. Köylüler her hafta, Halikarnassos pazarlarına arapsaçı, şevketibostan, kenger, ebegümeci, labada, kazayağıyla birlikte, bıyıkotunu da kollarının altına kıştırıp gelirler. Daha nice otların, kıvrıcık marulların, rokaların, terelerin, küçük dağları biz yarattık der gibi o burnu büyüklüğünü 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.

Bıyıkotunu gözünüzün önüne getirebildim mi? Onu size sevdirebildim mi?

Neden bu denli onun üstünde durduğuma şaştınız belki. Söyleyeyim: Salataların en güzeli onunla yapılır da ondan. Yapraklarını, ince saplarını, bıyıklarını, dalından ayırıp 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 bıyıkotunun tadı alır. Bu tadı anlatmaya geçmeyeceğim, bu ne dile, ne de kalem gelir. Hem becerebileceğimi de hiç sanmam. İyisi mi siz hemen onun adını usunuzun bir kıyısına yazın, sonra da onu aramaya çıkın. Benden bu kadar.

## BORUÇİÇEĞİ

Boruçiçeğini biliyor musunuz? Çiçekleri, eski, o kocaman borulu 'Sahibinin Sesi' gramfonlarına 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 güzelliikle yüklü olmak, yalnız; ona vergidir sanki. Sürekli kendini yenilediği 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 hazırdır: Kancalarını atar, öyle çıkar çıkacağı yere. Bir daha da onu kimse yerinden edemez. İşte o zaman dünyayla, dünyadaki nice şeyle yarışa girmiş gibi şahlanır, donanır, öyle dimdik kalır.

### *Kıssa*

Bizim burada, Halikarnassos'ta, yaşlı denizciler onu cıgara 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, çtıkırıldım, kendini beğenmiş, gönlü yükseklerde değildir. Kırlar, kent dışı alanlardır yeri. Tarlaların, küçük keçiyollarının, sınırların bekçisidir sanki. İple çekilmiş gibi de sıradağlar kurmayı sever. Bir çalı bitkisi görümündedir; ama, yanına yaklaşıldığında 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 varıl meyvesidir o. Tadını, güzelliğini başka hiçbir meyveye değışmem. Hâlâ ne zaman kırlara çıksam, gözüm onu arar, olmuş olmamış meyvelerini koparır yerim. Bütün dünya çocuklarının da en tanıdığı, en bildiğı, sonra da en sevdiği meyvelerdendir diye düşünürüm ben böğürtleni. Bunu neden böyle düşündüğümü de bilmem, bilmek de istemem. İlyazla beyaz çiçekleriyle donatır o koca, yeşiller yeşili gövdesini. Haziran, ekim aylarıyla da o tadına doyumaz meyvelerini verir.



Bögürtlen şifalı otlar kitaplarına pek girmez, nedeni de 'o kır meyvelerinden biri' diye düşünölüp 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 içildiğı ise eski zamanlarda da biliniyordu. Bugün belsoğukluğuna, ses kısıklıklarına, egzamaya, iç ve dış yaralara iyi geldiğini bilmeyen yok gibidir.

Bögürtleni şifalı otçular böyle yararlı bir bitki olarak yaydıklarından 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 kötölük 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 taksınlar diye... 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 dönüşen, Thessalia Irmağı, Peneus’un kızı diye tanıtır onu. Apollon’un arkasına düştüğü kızlardandır. Babası kızını ondan kurtarmak için Tanrı’ya yalvarmış yakarmış, Tanrı da kızı defne ağacına döndürmüştü. 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 vazolara korum, duvarlara asarım. Kokusunu her yana saçsın, odaların havasını değıştirsın diye...

## DEREOTU

Dereotunun güzelliği, inceliği kimde vardır? Nanenin, terenin, maydanozun güzelliğini bir yana atamam; ama, dereotunun güzelliğini de hiçbir şeye değişmem. Onlardan çok başka, çok değişiktir o. Bunun için başka hiçbir bitkiyle karşılaştırmaya 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 bilmiştir. Cömert, sevgi doludur. Güzelim kokusunu nerde olursa



olsun saçmaktan, dağıtmaktan kendini alıkoymaz. Gerçi, kimilerinin onun kokusunu sevmediğini biliyoruz, salt bu yüzden de ona bir türlü ısınamamışlardır; 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 hazretmezdi ondan, ama sarayının aşçıbaşısı onu gizlice yemeklere karıştırmaktan da kendini alamazdı. Sevgili padişahının ağır yemeklerini onunla hafifletmeyi, midesini onunla ferahlatıp gönendirmeyi bildirdi.

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 seslenmelerini... Hiçbir sesleniş bu denli güzel değildir hem.

## DOMATES

Domates sözcüğünü biz Meksikalı Kızılderililerden almışız. Onlar ‘tomati’ derlermiş, biz onu domatese döndürmüştük. Domates de, kimi bitkiler gibi, tarihle yüklüdür; ama, domatesin tarihi hem karışık, hem de oldukça tuhaftır. Amerikan kökenli olmasına karşın, uzun süre Amerikan halkınca bilinmemiştir. Yalnız süs bitkisi olarak yetiştirilmiştir. Amerika yüz yıl öncesi-ne değin, 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. Kısaca, XVIII. yüzyıldan sonra domatesin girip çıkmadığı 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 sürüleceği yazılıdır. Bugünkü tıpsa onu vitamin tankeri olarak görüyor biliyoruz.

Sözlükler, onu patlıcangillerden, 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 ünü 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

*'Ebegümeciden, 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.



Ebegümece eskiden beri halkın bildiği, sevdiği şifalı otlardandır. Çiçekleri dünya güzeli. Bakmakla doyum olmaz. 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 ebegümeceye bağlılıklarından çok söz edilmiştir. Kitaplar, Pythagoras'ın öğrencilerinin ebegümeceyi sürekli güneşe dönük çiçeklerini düşünerek ona 'kutsal bitki' dediklerini yazar. Kişi sevdiği meyveleri, sebzeleri, otları her zaman yinelemeyi sevmez: Kendine saklamak ister. Hele bu bir yazarsa, onu hiç yazmak istemez. Ebegümeceyi benim ne denli sevdiğimi de ben söylemek istemezdim; ama, bu kez buna engel olamadım. Latin şairi Horatius gibi ben de zeytinyağı ve ebegümeceyle beslendiğimi söylemek isterim. Benim ebegümeceye sevgimi öğrenmek isteyenlere de *Kül* adlı kitabımı öneririm. Artık ebegümeceyi yararlarını da şöyle sıralayalım:

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

*‘Ekşi elma unutkanlık verir.’*

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

— Elma giren eve ayrılık girmez!  
demişlerdir.

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 kalkışına bakıp ona olan sevgimi bir yana attığımı sanmayın. Peki elmanın bunca ününe karşılık, onun İslam dünyasında, incir, nar, özellikle de hurmanın yerini tutmayışına, o denli saygınlık uyandırmayışına ne buyrulur? Biliyorsunuz, ekşi elmanın unutkanlığa neden olduğunu söyler 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 vitamini 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 karşılaştırsak, ancak soğanla, sarmısakla karşılaştırabiliriz.

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



kırmızılığın güzelliği başka nerde vardır? Elma gibi, elma kırmızılığında demek, başka tanımlı gerektirmez. Ya kokusu? Hangi koku o denli yalın, alımlı, süreklidir? Bütün güzel kokular dünyasını içimize o doldurur. 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 güzelim 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 sayrıevlerini elma kokusuna boğardım.

Peki ya elmanın o güzelliği? Bütün ölüdoğa ressamaları, niçin daha çok elmaya saldırmışlardır sanıyorsunuz? Elbette meyveler içinde en çok onu güzel bulduklarından. O Hüseyin Zekâi 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 görülmesin. Buna her şeyden önce, eskilerin ona hurma, zeytin, nar, incirin yanında üvey evlat davranışı sonra da yenilerin muz, badem, fındık, ananas gibi anamalcı meyvelere düşmesi, elmayı görmelikten gelmeleri neden olmuştur. Oturup kalkıp elma yiyen benim gibi fukara dostu bir adam da, elbet buna dayanamazdı. Ne yapalım yani? Hem siz benden başka türlü süni 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 şifalı 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 başlanmış. XVI. yüzyılda da adını her yere yazmasını bilmiş. *Hayat Veren Şifalı Bitkiler* yazarı, enginarın, 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 aksoylu bitkilerin katına da erişmiştir. Kısacası, el üstünde tutulan o bitkilerdendir.

### *Çıkma*

*Şifalı Bitkiler ve Emraz* yazarı, ölü Medineli H. H. Osman Akfırat efendimizin, enginar üstüne söylediklerinin elimize geçmesi böyle uzamasaydı bu *çıkma*’yı yapmak gereğini duymayacaktık. Osman Akfırat üstadımız, 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 özsuğu çekilir, büzölür kalırmış. Bu böyledir; ama, fesleğenin, mimozanın tam tersi olduğunu da biliyor muydunuz? 'Bana dokunun' der sanki fesleğen. Akdenizliler, Egeliler fesleğenin bu huyunu bildikleri için de, onu hiç yanlarından ayırmazlar. Nerde görseler ellerini üzerinde gezdirmekten kendilerini alamazlar. Böylece de onun mis gibi kokusuyla içlerini doldururlar.



*Pratik Çiçekçilik* yazarı Lütfi Arif Kenber, fesleğenin Bizanslı olduğunu söyler. Bizanslılar onu çok severlermiş. Yine kimi kaynaklar, Konstantin'in o çok sevdiği çiçeklerden biri diye gösterirler fesleğeni. Çok eski çağlardan beri bilindiği için de delilere, saralıların yedirirlermiş onu. Delilerle saralıların onu sevip sevmediğini bilmiyoruz; ama, böyle bir yaygınlık kazandığı, sevildiği açıktır. Açık olan bir başka şey de fesleğenin 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 kaçırmamıştır:

*Şiir*

*Fesleğen yeşile kesmiş pencerede  
Kokmak için yoldan gelene geçene*

Böyle çiçekler içinde insan dostu biricik çiçektir işte fesleğen. Bunu da kimse yadsıamaz.

## GÜL

'Ah ben, ki henüz gonce iken solmuş gül'

Fikret

Gülü, bu kralların, kraliçelerin, şairlerin gözdesi çiçeği nasıl anlatmalı? Ben ki unutulmuşluğun elinde, bir kıyıya itilmiş, alçakgönüllü, o adsız sansız çiçekleri severim, onlarla yaşar, 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 ünü 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?

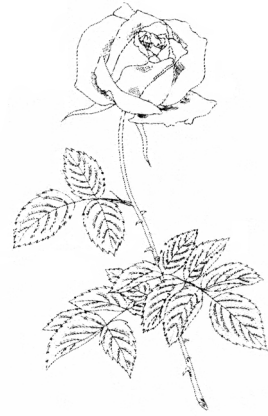
(Evet; ama, böyle yeryüzünü, yeryüzünün nice canlı cansızını yazmaya kalkmış birinin gülü görmezliğe gelmesini de kim kabullenir, hoşgörülüğe vurur?

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

Bir seveda 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, diyecektir. Peygambe-



rimizin –Tanrı’nın selamı üzerine olsun– kokusunun da onda olduğunu ekleyecektir. Gül üstüne kitaplar yazanların çoğunluğu da onun adını ağızlarına alırken heyecanlandıklarını açığa vurmaktan çekinmezler. Yalnız İbni Sina –Tanrı rahmet eylesin– ‘Nefesi kuvvetlendirir, ferah verir’ diyerek güle olan aşkını böyle kuru tek bir tümceye indirip bırakır. 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 ceke-tinin yakasına bir kırmızı gül takmadan dışarı çıkmadığını hep biliyoruz.

## Şiir

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

Bostanzade Yahya

Bir kentsoyludur. Bütün kentsoylular gibi de başı dik, yukarıdadır. Gerçi III. Selim’in çiçek ressamı Hezargradlı Ahmet Atallah, onu hep başı eğik çizmiştir; ama, bu, resimdedir yalnız. Sınıfının bütün özelliklerini bilir. Katıdır, hemen açılmaz. Zaten hem olduğu yerde, hem de koparılıp bir yere konduğunda yeri hep başköşelerdir. Onun için ona ‘kraliçe çiçeği’ diye boşuna denmemiştir. Kraliçeler 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 yıkılıverirler.

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, merdümگیرizdir. Bu yüzden, bu yazıların yazarının, üç yılda bir tek gül tutturmak için anasından emdiği süt burnundan gelmiştir.

Bir karasevdaı.

### *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 bağışlansın.

## HATMI

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



yabanisi her yerde görülür. Ayçiçeği gibi (bahçelerin en uzun boylusu olarak) bekçilik görevini de görüyormuş gibi dikilip kalmayı sever. Gramofon borusu gibi geniş, alımlı çiçeklerini yaz ayları boyunca cömertçe sürdürür. Şifalı otçuların babalarından 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 kır yolları nasıl çekilir? Kırların o tekdüzeliğini başka hangi bitki böylesine zenginleştirip güzelleştirebilir? Dahası, ben hatminin gül, karanfil, zambak gibi çiçekçi dükkânlarına girmeyişini de anlayamam. Hangi çiçek onun gibi güzelliğini hemen verir ki? Halikarnassoslular 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 o özverili soyundandır.

## HAVUÇ

Havucu anlatmaya gerek var mı? Onu kim bilmez ki?

Patates, soğan, sarmısak, 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 yazdırmışlardır. Bu yüzden havuç, kuşağının öbür yaratı kulları gibi, o da bitkibilim kitaplarında başköşeyi almak için gecikmemiştir. Neden geciksin ki? Yeraltılarının 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 anlatmayacaktır?). Vitamin küpü 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 sürdürelim. Hemen herkes haddini bilmeli. Türünün öbür kullarını düşünürsek biçimiyle bir güzellik örneğidir 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 yeraltılarının o ender güzellik imgele-rindendir. Kimseyle de karşılaştırılmaya gelmez. Böyle biline.

## HIYAR

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

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

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

## HİNDİBA

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

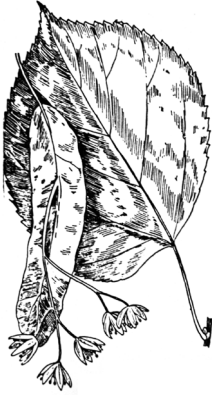
Hindiba yine alçakgönüllülüğünden olacak, yer, yurt seçmez, dünyanın her yerinde yetişir; ama, asıl vatanının Hindistan olduğunu kitaplar yazar. Hindibanın şifalı bitkilerden olduğu ise eski zamanlardan beri biliniyor. Yabani hindiba, kır hindibası, acı hindiba, bayağı hindiba vb adlar alır. Yabani hindiba türlerinden kolaylıkla ayrılır. Kökü kalındır, yaprakları kesiklidir. Sapı da az dallıdır. Güzel, mavi renkli çiçekleri vardır. Asıl yararlı hindiba olarak bilinen türü de budur. Firavunlar 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 ağrılarını kestiği, sarılığa iyi geldiği, hazmı kolaylaştırdığı da biliniyor. Hindiba işte böyle binbir derde deva bitkilerdendir.

Biz Halikarnassosluların bahçelerinde, tarlalarında en ayrıcalıklı 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 dönüşeceklermiş 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 dükkânlarında yüzlercesi içinde kavanozlarda gördüklerimiz o sevgili çiçeklerdir işte.



Eski çağlardan beri bilindiğinden olacak, güzel kokulara düşkün (hangisi değil ki) padişahlar, kimi kentsoylular, onu saraylarının bahçelerinden eksik etmemişlerdir. Kestane, çınar, servi gibi İstanbul'un o görkemli ağaçlarındandır. Ağaçlara, kimi çiçekler gibi ün, san biçmek âdet olsaydı (bundan hemen karanfili, gülü kastettiğimi anladınız sanırım), onu kolayca aksoylular katına oturtabilirdik elbet. Hem ıhlamurun buna yerden göğe 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 ıhlamur alıp bir cezvede suda birazcık kaynatın onu. Sonra da köşenize çekilip güzel kokusunu içinize 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 sokarak Latinleştirdikleri sanılıyor.

Öte yandan, ıspanağın uluslararasına karışması, tanınması, bilinmesi yenidir. Bunda da şaşılacak bir şey yoktur. Sebzelerin bütün dünyaca bilinmesi, yetiştirilip yenmesi XVIII. yüzyıldan sonra olmuştur.

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

Ispanak, pazı, pancar, vb yaprakları yenen o ikiçeneklilerdendir. Yaprakları uzun, koyu yeşil, kalın ve damarlıdır. Türünün öbür bitkileri gibi yere yapışık büyür. Küçük kökü kırmızımsı, sivridir. Lahana, karnabahar, pırasa, pancar gibi o kış sebzelerinden olduğunu söylemeye gerek var mı?

Bugünkü tıbbın ıspanağı göklere çıkardıysa herkesçe biliniyor.

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

## İĞDE

— Beni daha ne zaman yazacaksın? diyor, iğde.

(Ne zamandır yazı masasında kâğıtlar, kalemler arasında geçirdiği sıkıntılı günlerden gocunup, kendisini bir yana attığını sanıyor. Benimse, onunla dolu olup da başlamak için bir türlü ilk tümceyi bulamadığımdan habersiz. Daha da önemlisi, Abc’li bitkiler kitaplarında adına rastlanmaması, ‘İ’ 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 tamamlanıveren bir çıkma var. O kadar.

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

Benim çocukluğumun sevgili meyvelerindendir. Artık soyu tükenen kimi bitkiler gibi büyük kentlerimizin kıyı köşelerinde bulabiliyorum onu. Bu yüzden bugünün çocuklarının onu kolayca bulabileceklerini pek sanmıyorum. Bulsalar da, elma, kiraz, erik gibi hayatlarına girmedikleri için, onu seveceklerini düşünemiyorum. Zaman aşımına uğramıştır çünkü. Dolaşımı tamamlanmıştır; ancak, eski paralar gibi koleksiyoncuları ilgilendirir. Çocuklarınsa 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 dışarda kalmana göz yumamaz 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 yedirilirse, galebe-i şehvine kifayet eder (kösnüsü yerine gelir)' der ki, bu da onun ne menem şey olduğunu gösterir. Başka daha ne isterler?

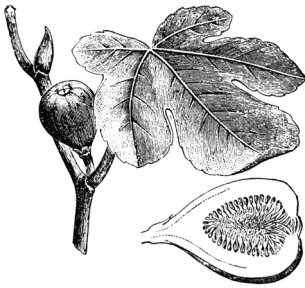
## İNCİR

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

A. Gide

İncirin bir mitologya 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 olagelmıştır' der. Biricik peygamberimiz de (A. S. V.) (bilinmez aynı



nedenden mi) onu övmekten kendini alamamış, 'İncirden az bile olsa yiyiniz. Çünkü ben cennetten indirilmiş bir meyveyi söylemiş olsaydım, o meyvenin incir olduğunu söylerdim' diye buyurur. Ulular ulusu Kâtip Çelebi de –Tanrı ondan razı 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 bilmiştir.

Bana gelince, bu kötülük meyvesi benim yaz kış baş tacı ettiğim kullarımdan olmuştur. Elma, ayva, üzüm, nar gibi yanı başımdadır yeri. Kışları, fırında kavrulmuşunun arasına bir ceviz de katmayı unutmam. İçimi onun o güzelim kokusuyla doldururum. Hem de ne Lawrence gibi onun dişiliğini, ne de Âdem Babamız gibi onun yaprağını düşünüp yüzümü kızartırım. Ne tarihi, ne de mitologyası 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. Aklı artırır’ diye buyurmuştur. Hem kabağa *peygamber aşısı* 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 sayrılıklar babası gözüyle bakarlar. Sıkıntıya, vesveseye, dahası, sevdaya iyi gelir. Pişirilip sirkeyle yenirse, sıtmayı atacağını; suyundan şerbet yapıp içilirse deliliği yok edeceğini söylerler.

Kabağın benim baş yemeklerimden biri olduğunu söylememe 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 haklılık 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 kuşkunuz olmasın. Öte yandan, Amerikalılar helvacı kabağını (ki Amerikalıdır) çok severler. 50 kg ağırlığında olduğunu da biliyoruz. Hem sonra çok sevilen sakızkabağı da Amerikalıdır.

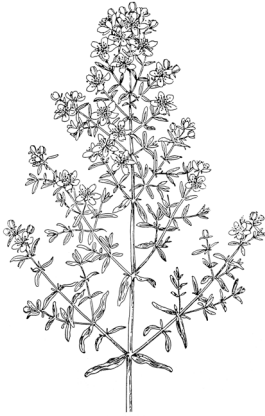
Biz Akdenizliler yazı kabaksız anlayamayız. Çekirdeğini de cebimizden eksik etmeyiz.



## KANTARON

Bir ortaçağ bitkisi diye bilinir.

Eski şifalı otlar kitaplarında kantaronu büyük yer ayrılmıştır. Bundan da onun ne denli faydalı bir bitki olduğu anlaşılır elbet; ama, bu satırların yazarı onun yararlarından önce, güzelliğinden söz etmelidir. Öyle ya, nice zaman kurutulmuş bir demet kantaronu masasında tutmuş, ona bakmış, her seferinde de yazmak için elini kaleme atmış; ama, onun güzelliği karşısında hep ezik düşmüştür. Ne güzeldir kantaron! 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 şaşırtmış olmalı ki, o da onu anlatırken, bizim gibi önce onun ne denli alımlı olduğunu söyleyerek girer konuya.

Kantaron bileşikgiller ailesindedir. 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 bitkilerdendir. Kantaron öksürüğe, bronşite, karaciğere birebirdir. Yine romatizmaya, nikriz ve şeker hastalıklarına iyi gelir. Ayrıca çayı sinire, kansızlığa, iştahsızlığa panzehirdir, denir.

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

## KARPUZ

Eski Mısır resimlerinde karpuzla 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 yiyerek susuzluğunu körelttiğini yazar ki, bu da karpuzla bizim bir sarnıç gözüyle bakmamıza yardım eder.

Eski şifalı otlar kitapları yazarlarına göre de karpuz, 'Tabiatı soğuktur. Hummayı ve gün aşırı tutan sıtmayı 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 yanığı ve damarlıdır. İkincisi de, olgun karpuzun sapı koparıldığında ta dipten kopar. Hamındaysa bu görülmez. Yine olgun karpuzun dibi bir daire biçimindedir. Üçüncüsü de, parmağımızla vurursak tok bir ses çıkarır. Sıkıldığında da -izin varsa elbet- kütürder. Karpuzla bu bilgilerle yanaşılsa 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 büyü otlarından olmuştur. *Mon Herbiere de Sande* (Sağlık Bahçem) yazarı Maurice Messegue, onu kısır kadınlara, güçsüz erkeklere boyotuyla kaynatıp içirerek, onları yeniden dünya yüzüne çıkardığını 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 çorbalara, et balık yemeklerine bol bol atarım; ama, kurusunu en çok da tarhana çorbasına koyarım.

Ortaçağda Aziz Hildegard ile Albert le Grand, onu gut ve in-meler için önerir... Bundan başka kadınların aybaşıları için etkin olduğunu da söylemekten geri kal-

mazlar. 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 bırakı-vermiştir. Bu yüzden zengin, fakir mutfaklarından, padişah sofralarına değin girip çıkmadığı yer yoktur. İyi yürekliliğini 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 sinirleriniz 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 üstadımız, kerevizi, birçokları gibi adamotunun hemen yanında anar. *Padişah Kuvvet Macunları* yazarları da –ki Nefzevi bunların başında anılmalıdır– birçok baharat içinde kerevizi en başta anarlar.

Öte yandan kereviz, kulunuzun baş yemeklerindendir. Böylece biline.

## KIRAZ

*'Dal üstünde ateş yanar.'*

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



içimizi temizleme özelliğini söyleyegelmişlerdir. Bu yüzden olacak, *Doğa Haklıdır* yazarı Messegue; '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 anımsayıp 'Kirazı çok severdim. Bu on beş gün içinde serçe kuşları gibi hemen yalnız kirazla geçinir, en yüksek dal tepelerinde kalmış

son kirazları bitirmeden mektebe dönmezdim' der.

Bitkibilimciler kirazı eriğin bir türü sayarlar ki, bu da doğrudur. Onun gibi incecik kabuklu, yine onun gibi etli, saydam, yuvarlaktır. Pek çok türleri vardır ama, asıl kirazın Küçük Asyalı olduğu biliniyor. Şifalı otlar kitapları onun birincil özelliğinin 'idrar söktürücü' olduğu üstünde dururlar. Hem kirazın yukarıdaki konuşmasından biz hem bunu, asıl da, dutu –o şeker deposunu– öne sürüşünden 'Ben adamı ipe çeviririm'i çıkarıyoruz 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 zaman söylemişlerdir. Sevgili Bedri Rahmi, bunu nerden duymuş-

sa duymuş, onun da koca bir kavanoz dolusu kiraz saptarı 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.

İlkyazla Manisa'nın dağlarına onu toplamak için çıkardık. Tadı, o erik ekşiliğindeki tadı, biz çocukları allak bullak ederdi. Ceplerimizi tıka basa kuzukulağıyla doldurmadan da dağdan inmezdik. 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 gönen-dirdi diyemem. Bendeki büyüsunü 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 şaşırt-

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

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

## LAHANA

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

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 yetiştirsin, 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. Şıfalı otlar kitaplarına gelince, sanki Lokman Hekim o: Bin derde deva. Hele ölü Medineli H. H. Osman Akfırat Efendi, lahananın erkekliği artırmamasından başlayıp göz, idrar, bağırsak, sarılık, yanık yaralarına değin ne varsa iyi geldiğini söylüyor. Yunan, Roma hekimleri de her derde şıfa görüyorlardı onu. Vebaya bile lahanayı öne sürüyorlar. Kimi kitaplar da bu yönüne hiç değinmeyip salt sebze gözüyle bakıp yemek listeleri sıralıyorlar. Öte yandan, lahananın yaşayan büyük dostu Maurice Messegue, ona Montaigne'in övgüsünü de çok gerilerde bırakacak övgüler düzmekten geri kalmaz. O lahanaya yalnız 'Lahana, bahçelerin kralıdır ve bütün iyi yürekli kralar 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 bakmama-ya kadar gider. Eh, bunca övgüyü hak etmiş lahanayı benden de kötülemeyi bekleyemezsiniz sanırım. Doğrusu, eskiden ben ona bir ayrıcalık tanımazdım. Hatta, bütün sebzelere baktığım gibi bakardım ona. Bahçelerde büyük yer kaplamasına bakarak da kı-



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

Soru:

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

Yanıt:

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

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

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 çorbacıyım. Onun gibi sabahları tarhana çorbası içerim; ama, akşamları da lahanası bol sebze çorbasını hiçbir şeye değişmem. 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 çiçeğini biliyorsunuz. Ballıbabagillerden, uzun, dallı budaklı, tüylü, küçük ince uzun yapraklı, sapları kalın, ağaçsı gövdeli, kokulu o güzel otlardandır. Kekik, adaçayı, fesleğen gibi çalı görünümlü, sanki dallar, sanki yapraklar istedikleri yerden, istedikleri gibi çıkmışçasına da karmaşık, birbirine girmiş, kümelenmiştir; ama, başaşağı durmuş gibi sıra sıra dizilmiş tohumlar, eflatun çiçekler o denli de ölçülü, düzenli, dengelidir. Kat kat bir kule, bir gökdelen çıkıyorlarmış gibi de yalın, som, görkemlidir.

Defne, zakkum, kekik, ısırgan, adaçayı gibi, lavanta çiçeğini Halikarnassos'un her yerinde görebilirsiniz. Kendi kendine yetişen o sıradan otlardandır. Kokulu, ballıbabagillerden olduğu için, arıların sevgili konak yerlerindendir. Eskiler, dünyanın en güzel kokularının onsuz eksik kalacağını söylerler. 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 yararlanmayı unutmadıklarını da biliyor muydunuz? Ama şairler de onu unutmamıştır. Dranas, onun kokusunda acılara yakınlık, akrabalıklar bulur.



###  iir

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

demeyi sevmiştir. Lavanta çiçeğı işte böyle o çok yönlü, dost, sevgimiz onun üstüne olsun!

## MARUL

*'Marul uyku getirir.'*

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

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 sevdiklerini 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 edilegelmiştir. Mideyi rahatlatığı, sütü de bollaştırdığı eskiden 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 sevmiyormuş gibi kapanmıştır. Kendini yavaş yavaş veren o ermişler soyundandır sanki. Her yiğidin bir yoğurt yiyişi vardır, derler: Marulunki de bu olacak!

## MAYDANOZ

Romalıların dövüŖe çıkmadan önce gladyatörlere maydanoz verdiklerini biliyor muydunuz?

Kitaplarsa, narin, ince yapılıdır diyerek onu gözlerinde pek büyütmezler. Gerçi, *Şifalı Nebatlar* yazarı Ali Gürbüz, onun erkeklığı artırdığını yazar ama, maydanozdan kimse böyle bir şey beklemediğı 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 ağzı oynayan ben, onu nerde görsem ağzıma atarım. Böylece de gizli bir sevgi kurulmuştur aramızda. Kolay yetiştiğı için de evin neresi olursa olsun, tohumlarını serperim. Bizim mutfağımızda da soğan, sarımsak, nane gibi girmedığı 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, saldıırırlar ona diye korkuyorum. Bu da ona korkunç dokunur. Kabalığa hiç gelemes.

Ne yapmalı? Bunun önüne nasıl geçmeli?

## MERCANKÖŞK

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

Küçük, açık yeşil yapraklı, yine küçük beyaz çiçekli bitkilerdendir. 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 adanmışlardır. Dinsel törenlerde de giyilen taçlarda ondan bir demet bulundurmaya yine eskilerin unuttuğunu biliyoruz. Bütün Ege, Akdeniz evlerinin sevgili çiçeklerindendir. Egeli-ler onu sabah kahvelerinde hiç unutmazlar, küçük yapraklarından birkaç tanesini kahvelerine atarlar. Mutfakların da dostudur. Özellikle et yemeklerinde kullanılır. Pizzalarınsa onsuz tadı çıkmaz. Bütün Halikarnassoslular gibi biz de fesleğen, nane, maydanoz, kekik gibi yanımızdan



ayırmayız onu. Şifalı bitkilerin biricik eski dostu Medineli H. H. Osman Akfırat, bal ya da şekerle kaynatılıp içilirse baş ağrısını kestğini, kumu döktüğünü söyler ki, bunu bütün eskiler de doğrularlar.

Kısaca mercanköşk, özellikle büyük kent insanların büyük dostudur.

Bizden söylemesi.

## MISIR PÜSKÜLÜ

Yararlı otlar kitaplarına, onları yazanlara şaşmamak elde değil. Yeryüzünün binlerce görkemli, varıl bitkisini bir yana bırakıp işi mısır püskülüne değin götürüyorlar. Hem de mısıra 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 güzelim beyaz etini, salt onu sar-mak, kucaklamaktır sanki bütün işi. Onun için varmış, onun için yaşıyormuş gibi de kendini bir kıyıya atmıştır: Bir ermiş, bir keşiş yaşamı. Eskiler, belki de bunu sevmiş olacaklar onda; onun bu özverisine kapılıp elinden tutmuşlar. Sonra da güzel-liğine, inceliğine dayanamamışlardır. Böyle olunca da, gizil ya-rarlar bulup çıkarmaya çalışmış olacaklar. Nitekim muratlarına da ermişler; elleri boş dönmemişler. Yararlı otlar hanesine yaz-mışlar onu; ‘Kalbin dostudur’ diye ilan etmişler. Bununla da ye-tinmemişler: ‘İdrar söktürdüğünü’ de bulmuşlar. Sevgili eskiler! Bundan sonra da mısır püskülü –özgürlüğüne kavuşmuş– bir başına yaşar olmuş, kitaplarda adına ayrı ayraçlar açtırmıştır. Bilmecelerin de elinden tutmuştur. İşte bir tanesi: “Dal üstünde bıyıklı oğlan.”

### *Kıssa*

Mısır püskülünden nasıl bir kıssa mı çıkaracağız diyorsu-nuz?

Başkaları adına yaşamak, adamcıl olmak, her zaman ken-dimizi bir yana atmak değildir. La Fontaine gibi söylersek, Berk der ki: Özveridir mısır püskülünün 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. Doğuda da en çok bilinen, sevilen bitkilerdendir. Ünlü bir gezginin anlattığına 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 Doğuda bütün lokantalarda yemekten önce koca bir kâse içinde bir demet nane önünüze getirilip konur.

Naneyi pek çok yazar anlata anlata bitirememiştir. Fesleğen, adaçayı, pelin, vb o güzel kokulu otlardandır. Yeşiller yeşili yaprakları yuvarlak, tırtıllı, parlaktır. Top top güzelim eflatun çiçekleri iç içe, kat kattır. Sıcak iklimleri sever. Susuzluğa, fazla güneşe dayanamaz. Narindir. Bunca güzelliğine karşın, yararları da sayılmayacak kadar çoktur. Ta eski çağlardan beri cinsel gücü artırdığı biliniyor. Eski bilgiler onu, baştan çıkarcı

diye ilan etmekten çekinmezler. Medineli Osman Akfırat Efendi, 'Fitili yapılarak cinsel münasebetten önce rahime kournsa, gebe kalmayı önler' der. Bir başka yazar da 'Yenildiğinde cimaya kuvvet verir' diyecektir. Bugünkü tıp da, kan dolaşımını hızlandırır, sinirleri gevşetir, kalbi uyarır, diye ekler yapar.

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

## NAR

Meyveler içinde en zengin mitologyayı narın oluşturduğunu biliyor muydunuz? Sevgili Peygamberimiz nar için bir hadis düşürerek 'Narı içindeki zarı ile yiyeceğiniz, 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 ölümsüzleştirmişlerdir. İbni Abbas da 'Sizin narınızdan bir nar yoktur ki, içinde cennetten, cennet narından bir habbe bulunmasın' diyerek o da onu övecektir. İmam-ı Gazali de 'Narın yaradılışını, ondaki hayret verici yapılışı düşünün!' der ki böylece narın o dünya güzeli yapısının gizlerine dikkati çeker. Gerçekten de narın güzelliği başka hangi meyvede vardır? Hele çiçekleri, kim onlardaki büyüğü güzelliği görmezliğe 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 nargillerdendir 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 Hekimleriye yararından başka yönlerini görmezler, onları sıralamakla yetinirler.

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

Narın 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*

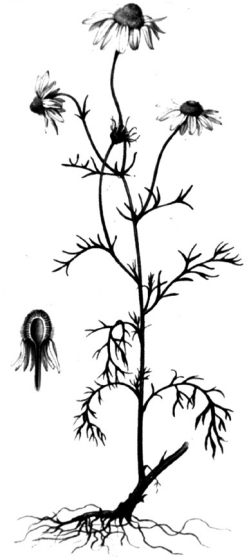
Bize gelince, ben fakir, narı kolay kolay hiçbir meyveye de-  
ğişmem. Elma, ayva gibi onu yanımdan ayırmam; ama, benim  
bu sevgim Lokman Hekim'in sıraladığı yararlarının çok ötesin-  
dedir. Ben narı salt nar olarak severim. Yararlarını düşünmem.  
Böyle bir şifalı otlar yazarına okurlar belki şaşacaklardır;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

## PAPATYA

Papatyayı kim bilmez?

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

*Sıhhat Hazinesi* yazarı, Tarsuslu Tabip Osman Hayri Efendi, ‘Safrayı giderir. İdrar söktürür. Mideye ve ciğere kuvvet verir’ diyerek başlar söze. 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 papatyaya 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 şimdiye değin aşk elçiliğinden başka ne yapmışızdır ki? Papatyaya ise bunu hiç mi hiç esirgemeyeceğimiz apaçıktır. Hem o bunu aşmıştır. Dağın taşın sevgisi onun üstünedir. Hem sorarım, hangi çiçek dünyaya adını böylesine güzel yazmıştır ki? Böyle deyip kiralım şairaneliğin boynunu. Onun da bizden istediği budur.

## PELİN

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 kavanoza işler gibi işlemiştir sanki. Öylesine incelikler, güzellikler



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

çük evimizde onun kokusundan geçilmezdi.

Mısırlılar, Yunanlılar, Keltler onun yararlarını ilk bilenler arasında geçer. Arapların da deniz tutmasına karşı pelin kullandıklarını kutsal kitaplar yazar. Ortaçağ'da da bir yazar, onu 'Huysuz, geçimsiz kadınları yatıştırır' diye tanımlar ki, bugün bile bu geçerliliğini korumuştur. En sert içkilerin onunla yapıldığına 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

Mitologyalar sarmısağı yeryüzüne Asklepios'un indirdiğini anlatırlar. Yağmurlar, ölü Asklepios'un elindeki reçeteden oluştururlar onu. Böylece dünyaya gelen sarmısak, Homeros'un da elinden tutmasıyla, onunla birlikte, bir dünya vatandaşı 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 avuca sığacak büyüklüktedir, ince, uzun saplı, uzun kuyrukludur. Zeki, ağırbaşlı, uysaldır. Kat kat giyinmiş, zırlı, silahlı bir şövalyeye benzer. Ortaçağ şatoları gibi de içine surlar, asma köprüler, iç, dış avlular, taş merdivenler, taş katlar, kapılar, odalardan, iç içe odalardan, mazgalardan, kulelerden geçilerek girilir. Dıştan kapalıçarşılar, 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 almayagöreyim; kuru, sakın, suskun duran başını dış dış ayırıp önce ilk kabuğunu, sonra ikinci, üçüncü, en sonra da o incecik, saydam zarını soymaya, o sıkı, duru beyaz etine bir dokunmayagöreyim, birden nasıl değişip canavarlaşarak yangınlar 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 sarmısak 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 sarmısakla saldıran IV. Henry) sarayda olup olmadığını kadınlar sarmısak kokusuyla 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 buyrulur?

Sarmısağın böylece ününü bu büyük ünlülerle perçinledikten sonra, elbette haklı olarak, evlere, Gaskonyalı çocukların ağızlarına, Fatih'in, II. Beyazıt'ın, Abdülhamit'in, benim mutfığıma ellerini kollarını sallaya sallaya girecek, sonra da bütün o ağırbaşlılığını takınıp benim önüme düşecektir. 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 salatasını 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 *Tıbb-ı Nebevî*'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.

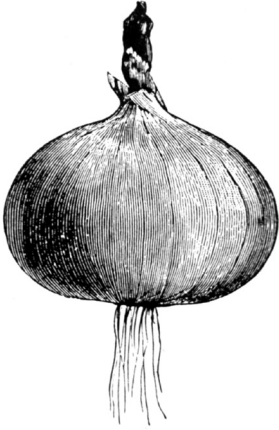
Bana gelince, ben herkese önermek isterim onu. Bu da benim onu ne denli sevdiğimi gösterir sanırım.



## 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 bilmiş 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 sarmısakla 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 sürdüren 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 ağrılarını giderir. Yaraları iyileştirir. Güç verir.

Soğan o mutlu zambakgiller 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 görmüşüzdür.

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

## ÜZÜM

*'Sonbaharda üzüm ye.'*

İbni Sina

Tarihçiler, İsraililer olmasaydı üzümü öğrenmemiz oldukça gecikirdi, derler.

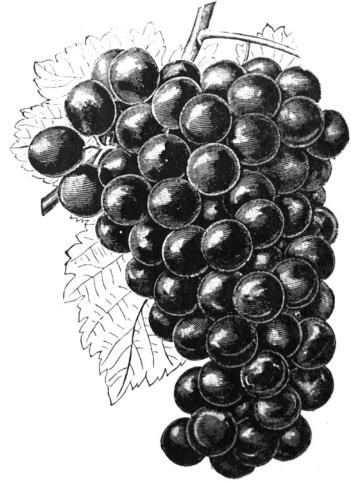
İsraililerin bilgi edinmek için Kudüs'e gönderdikleri casuslar:

— Süt ve bal akan bir memleket bulduk! mustusuyla 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– büyütme, uzatma, sarkıtmak için yapar bunu. Uzakla, yayılmak, böyle bir amaç içindir. Başboşluk, serserilik neresinde bunun? Kısaca, asmaya serserilik yapıştirilamaz.

İsraililerin 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 güzelliğini 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, sıcağı sevdiğini, bire bin veren, eli açık, kocaman yürekli, o cömert besinlerden olduğunu söylemeye bilmem gerek var mı? 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 aldığını anlatırken 'Fransız çünkü 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 zıkkım 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 yadsıyamayız 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, düğünçiçeğinin 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 öğle 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 söylediği gibi, gece demeyip gündüz demeyip üstünde pek çok çalışmıştır. Kalemını –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 düşe 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 sevdiğinden, onları tanıtmayı, sevdirmeyi bir görev bilmıştır. Bitkilerin şifaları konusuna geldiğinde de, nice eski-yeni kitaplar karıştırıp onlara yaslanıp güvenip öyle tamamlamıştır. Burada onlara, onların yazarlarına, dizip basanlara teşekkürlerini sunmayı bir borç bilir.

H. H. Osman Akfırat, Osman Bayatlı, İlhan Yardımcı, Emin Derman, Maurice Messegue, İsmet Zeki Eyüboğlu, Paul Chéne, Suzanne Gallot, Nuri Ergene, Sati Ekinci, İmam-ı Gazali, Lütü Arif Hamber, Ali Gürbüz, İbni Sina, E. L. Kalças, Tansu Gürpınar, 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 kitabının birinci, ikinci baskısı kısa sürede tükenip üçüncü baskısını görmüştür.

Kitabının sevilip yayılacağı konusunda her ne kadar yüreğine kuşku düşmemişse de, yine de her işte gizli bir taraf vardır ki insan akli bunu kavrayamaz, diye de düşünmekten kendini alamamıştır. Öte yandan kitabının sevildiğini görünce de hiç övüneyim dememiş, bu dördüncü baskıya yeni maddeler eklemek için yine nice nice kitaplar karıştırmış, kısa yazmanın erdemi 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 bitirmişizdir."

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; yakmak 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 gıdalanmaya muhtaçtır. Halbuki onlar hayvanlar gibi gezip dolaşamamakta ve onların sağdan soldan yardım almaya elverişli uzuvları da yoktur. İşte bu halde bulunan bu bitki ve ağaçların gıdalarını Allahü Zülcelal kökleri vasıtasıyla sağlamış, bu suretle, köklerin ve dalların gelişmelerini emniyet altına almıştır. Bu haliyle toprak onları büyüten, 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."

\*

Narın yaratılışını düşün, ondaki hayret verici yapılışı düşün!

\*

Bak hurmaya!

*Varlıkların Yaratılış Hikmetleri, İmam-ı Gazali*

*Hız. 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.

Vücudunuzu dipdiri görmek istiyorsanız, çıbanlarınızı olgunlaşmadan deşmeyiniz.

Ayak üstünde su içmeyin.

İştahın gelmeyince yemek yeme.

*Şıfalı 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 yiyiniz, yürek sıkıntısını alır. Göğüsteki balgamı temizler. Kalbe de kuvvet ve şecaat verir.

Hurma yemek kulunçtan kurtarır.

İncir yiyiniz, 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 Âla, onları her derde şifa kılmıştır.

Çiğ sarmısak yiyiniz. Eğer Cebrail ile konuşmamış olsaydım, ben de yerdim.

Turunç yemek kalbe kuvvet verir.

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

Evlerinizi kekik otu, mürsafı ve yavşan otuyla tütüleyin.

Narı içindeki zarıyla yiyiniz, 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 ağaçtandır.

Et yemek insanın ahlak ve celailini güzelleştirir.

Kabak yemek dimağı kuvvetlendirir, akli ziyade eder.

Bir kimse bakla yerse, Cenab-ı Hak o kimseden yediğı baklanın misli kadar hastalık çıkarır.

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

## *İbni 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 ye ve şarap iç.

Tatlı için

Bu mevsimde çok tatlı yemekten kendini pek ziyade koru.

Çünkü tatlının 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 ekşilik ve hem buruculuk bulunan koruk gibi nesneleri ye.

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

Su için

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

Tuzlu ve kuru nesneler için

Sonbaharda tuzlu ve kuru nesneleri tamamıyla bırak, ağzına 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 hazım başlamış 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

Ekşi nesneler ve koruk suyu gibi hem ekşi hem burucu ve kabız olan şeyler safrayı ve aynı zamanda sevdayı giderirler.

*Tıpta 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: Ispanak, pazı, lahana, dereotu, maydanoz, buğday, patlıcan, hıyar, 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 yapılmaktadır. Bunun yanında turşular özellikle dikkati çekmektedir. Sarayın ve halkın turşuya düşkünlüğü her yerde görülüyor. Öte yandan balık, Fatih çağında, tür olarak bilinmemekte, ama mutfağın da pek dışında kalmamaktadır. Bilinen iki balık türü, karidesle istiridyedir. 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, fudla, pekmez, helva, hıyar turşusu, istiridye, ıspanak, işkembe, kabak, kadayıf, 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, pırasa kavurması, soğan turşusu, süt, şalgam turşusu, tarhana, yahni, yoğurt, yumurta, zerde, zeytin.

XVIII. yüzyıl yiyecek içeceklerinde ise bunlara şunların eklendiğini 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 korlar.

Hıyar, ki hıyar dedikleri uzun, beyaz ve eğri olur. Buna acur da diyeler.

Kadıntuzluğu, ki meyvedir.

Kamışşekeri sütü, keşkeş, kimyonlu gevrek, kuzukulağı, pancar turşusu, peksimet, portakal, salep, sığır dili, şemame, tava kebabı, tirit, tulum peyniri, türlü türlü kebab, 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 korusuk ile pişirirler. Asitane'de kabak basdı ve türlü derler ve sair imtizacı mümkün olan sebze ve izafesinden sonra toprak tencere ile fırında pişirirler. Gayet latif yemek olur. İstanbul'da çömlek 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 sakın eyler. Mide hararetini de alır. Tabiatı yumuşatır, yüreğe kuvvet gönüle ferah verir, şöyle ki, iyi açılmış kırmızı gül yaprağını dört rıtlı miktarı bardağa koyarlar, üstüne on rıtlı kızmış su dökerler, bir gün ve bir gece durur, ondan sonra alırlar, o yaprağı sıkı sıkı sıkırlar, hiç su eseri olmaya, ondan sonra suyu bir tas çömleğe koyarlar, ol kadar kaynatılar, köpüğü alalar, ondan sonra suya dört rıtlı ak şeker koyarlar, ol suyu kaynatırlar, kıvama gele ondan indireler, saklayıp istimal ederler nafi ola.

Sarmısak, soğan için

Sarmısak, soğan yiyen kimse ağzındaki kokuyu gidermek isterse, kuru kişniş (karakimyon güzel kokulu bir tohumdur) çiğnerse, koku derhal zail olur.

Ten için

Tenin daima gül gibi kokmasını isteyen kimse, kuru kırmızı gül yaprağını alıp havanda un gibi döver ve bunu bir kutuya koyarak her banyodan sonra vücudu 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 yüze 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 dövülür, bir kısmı saf ve sert sirke, bir miktar da su ile yoğurup hamur haline getirdikten sonra, bütün başa sürülür. Eğer hasta kadınsa, alnına koyulur, derhal kan durur.

Kulak ağrısı için

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

İdrar için

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

İdrarını tutamayanlar için çınar yaprağı, selvi kozalağı, tavşan 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. Aç karnına cima göze zararlıdır. Bedeni zayıflatır ve sarılık yapar. Taze balık ve süt yedikten sonra cima yapılırsa, felç inmesi muhtemeldir. Ekşi yemekler yedikten sonra cima etmek sinirleri bozar. Cimadan sonra su içilmemelidir. Cima esnasında meni gelmek üzere iken, meniye 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 tarafın da 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 oğlak 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. Mesaneye kuvvet verir. Cimayı artırır. İyi niyetle yenirse vücuda yarar. Hastalık yapar diye yenirse, hastalık yapar' diye de söylemiştir.

'Acı patlıcanı kırağı vurmaz' diye de atasözü vardır.

Karpuz (humma ve sıtma) için

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

Kereviz (Ağız kokusu) için

Kereviz yendiği zaman ağız kokusunu güzelleştirir. Süddeleri (deri) açar ve terletir. Ağrıları sakinleştirir. Yelleri yumuşatır ve giderir. Öksürüğü 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. Saralıya zararlıdır. Akrep sokan kimse katiyen 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 kuru-  
dur. Süddeleri açar, mide ve ciğere kuvvet verir. Bilhassa mizacı barit olanlara faydalıdır. Isıdan olan hafakana yakı eyleseler, faydalıdır. Kalbe çok fazla kuvvet verir. Göz ağrısına faydalıdır. Sütünü göze damlatsalar, gözdeki beyazı giderir. Kökünü kaynatıp içseler, yılan, akrep sokmasına faydalıdır.

Peygamberimiz (S.A.V.), 'Hindibayı yiyiniz, tozunu silkmeyiniz, günlerden bir gün yoktur ki, hindibanın üzerine cennet damllarından bir damla düşmeye' buyurmuşlar.

*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 ağrılarında tohumundan lapa yapıp sürülür. Baş ağrısını alır. Suyu idrar yanmasını giderir. Suyu ile gargara yapılırsa diş ağrısını keser.

Ahlat: İshalde meyvesini yemek.

Anason: Karın ve boğaz şişmesinde kaynatıp suyunu içmek.

Arpa: Mayasıl-da kepeği alınmamış unu kavurup yemek.

Ayrikotu: Mide ve öksürükte kaynatıp suyunu içmek.

Asma: Göz ağrısında suyunu göze sürmek.

Ardıç: Kum dökmekte meyvesini kaynatıp içmek. Mayasıl-da katranını ağrıyan yere koymak.

Adaçayı: Soğukalgınlığında kaynatıp içmek. Mide ağrısında ve ter dökmekte kaynatıp içmek.

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

Ayva: Öksürüğe, astıma, burun-boğaz ağrılarına iyi gelir. Solunum yollarını açar.

Atkestanesi: Baş ağrılarında 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.

Baldıran: Aybaşı gecikmelerinde, şişmelerde kaynatıp suyunu içmek. Solucan düşürmede buğusuna durmak.

Bamya: Yaralara ağrıyan yere kaynatıp koymak. Çıbandeşmede haşlayıp vurmak.

Boruçiçeği: Balgamı söker. Solunum yollarını açar.

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

Böğürtlen: Ameli keser. Şeker hastalıklarında kökünün suyundan içmek.

Burçak: Mayasıda kavurup dövüp yemek. Yaralarda lapasını vurmak.

Biberiye: Uyuzda kaynatılmış çiçek ve yapraklarının suyunu sürmek.

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

Çavdar: El kaşınmasında samanını küllü suyla karıştırıp sürmek.

Çörekotu: Yelde dövülüp zeytinyağıyla karıştırıp kaynatılıp sürmek.

Domates: İsilik ile yanıkta suyunu sürmek.

Ebegümeci: Lapası boğaz ağrısına iyi gelir. Yanıklarda zeytinyağıyla lapası sürülür. Sıtmada kökünü kaynatıp suyu içilir.

Eğreltiotu: Basur ile şeritte kaynatılmış suyu içilir.

Fındık: Güç verir. Balla karıştırıldığında besler.

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

Gül: Yaralarda zeytinyağıyla kaynatılmış yaprağı sürülür. Reçeli bağırsaklara yumuşaklık verir.

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

Güzelvratotu: Sinirde yaprakları kaynatılıp suyu içilir, banyosu yapılır.

Hardal: Soğukalgınlığında kavurup dövüp sirkeye batırıp sırta, göğse sürülür.

Haşhaş: Ağrılarda sakızı limonla kaynatılıp sürülür. 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.

Hıyar: Tenin güzelliği için suyu sürülür. İri yaralarda haşlamasını yaraya koymak.

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

İhlamur: Soğukalgınlıklarında kaynatılıp içilir.

İspanak: Göğüs, boğaz ağrılarında 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 akıntılarda lapası vurulur. Akıntıda lapasını vurmak. Boğaz ağrısında lapasını koymak.

Karadut: Aybaşılarıda gecikmede kökünün kaynatılmış suyu içilir. Ağız yarasında şurubuyla gargara yapmak.

Karpuz: Mide ağrılarında yemekten sonra yenir. Solucanda 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: Soğukalgınlıklarında 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 ağrılarında 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. Soğukalgınlığında kaynatıp suyunu içmek. Romatizmada çekirdeklerinin yerine afyon koyarak ateşte pişirip sürmek.

Lavanta Çiçeği: Yürek çarpıntılarında yapraklarını kaynatıp içmek.

Marul: Mide için yenir. Sütü bollaştırır.

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

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

Mercanköşk: Soğukalgınlığında yapraklarını kaynatıp suyunu içmek.

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

Nane: Ağrıda dövüp vurulur. Çay gibi içilir. Çarpıntılarda 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 tütünle içmek ya da yapraklarının buharını burna tutmak.

Papatya: Ağrılarda kaynatılmış suyunu içmek. Ayrıca soğukalgınlığında 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 kısıklılığında suyuyla gargara yapılır. Sarılıkta da suyu burna çekilir.

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 ağacı, yaban yasemini, mısır 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 sürülür.

Basur: Koruk, kavak merhemi, meşe kabuğu.

Baş ağrısı: Kişniş, mine çiçeği, yonca.

Bulantı: Anason, buz, nane.

Çıbanlar: Alkol, bira mayası, funda, kükürt.

Damar sertliği: Kral otu, şahtere.

Deri hastalıkları: Ardıç katranı, balıkyacağı.

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

Diş etleri hastalığı: Böğürtlen, dut şurubu, oksijenli su, papatya.

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

Karın 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, sarmısak.

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

Kan kusma: Buz.

Kanlı basur: Aslandişi.

Kansızlık: Amber kabuğu, ardıç, bal.

Karaciğer: Karlsbad tuzu.

Kemik hastalıkları: Balıkyacağı.

Menenjit: Buz

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

Mide bozukluğu: Yumurtanın sarısıyla sirke gömeçli bal ve nişasta karıştırılır, kâğıda sıvanır, bağlanır. Ayrıca, adaçayı, ebegümeci, karanfil kökü, labada, nane, papatya, yabancı enginar, melisa.

Nasır: Dam kuruğu, 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, ısırganotu, maydanoz kökü, ayıüzümü.

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

Saçkıran: Ardıç katranı.

Safra kesesi: Gliserin, turp, acıağaç, Karlsbad tuzu.

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

Sarılık: Havuç, zeytinyağı, aslandışi.

Ses kısıklığı: Havuç, abdestbozanotu suda kaynatılıp gargara yapılır.

Siğil: İncir sütü, kırlangıçotu.

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, ayıüzümü, ayrikotu, bakla, mısır püskülü, kiraz.

Uykusuzluk: Gelincik, kediotu, sedefotu, oğulotu.

Uyuz: Ardıç katranı, kükürt.

Verem: Balıkyağı, üzüm tuz, çilek.

Yaralar: Alkol, asit borik, bademyağı, zeytinyağı.

Yanık: Bademyağı, yumurta, zetyinyağı.

Zatülcenp: Hardal, şarap. Ayrıca, ısırgan tohumu, atkuyruğu, pelin suyu içilir.

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

Zehirlenme: Kahve, nişasta, yumurta akı.

## *Bugünkü Tıpta Her Derde Deva Bitkiler Üstünedir*

### *Boşaltım Sistemimiz*

İdrar yolları ve böbrek hastalıklarının tedavisinde kullanılan bitkilerin hepsi idrarı söktürmede ve böbrekleri çalıştırmada faydalıdır. Bazılarının 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 tohumcuklarından faydalanılır. Böbrek yolları iltihabı, kalp yetersizliği gibi hastalıklarda kullanılır. Bununla beraber, uykusuzluk ve hazımsızlık çekenlerle kalp çarpıntısı olanlara da iyi gelir.

Kayın ağacı: 20-25 gr kurutulmuş kayın ağacı, 1 litre kaynar suyun içine atılıp soğumaya bırakılır. Ilıkken bir parça bikarbonat ilave edilir. Daha çok idrar zoru çekenlere tavsiye edilir. Bu ilacın 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 tıkanıklığına 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. Vücuttaki kan dolaşımını sağlayan bu bitkiler, tansiyonu düzeltir, kalp çarpıntılarını keser ve dolayısıyla kan dolaşımı bozukluğundan ileri gelen mide rahatsızlıklarını da önler. Bu grupta yer alan diğer bitkiler de şunlardır: Ökseotu, sarmısak.

Muşmula: Gölgede kurutulmuş çiçek ve yapraklarından faydalanılır. 100 gr kaynar suya 5 gr çiçek konulur ve soğumaya bırakılır. Günde 2-3 fincan içildiği takdirde damar tıkanıklığını önler. Bu bitki, alkolle karıştırılınca, tansiyon düşüklüğünü önler.

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 gramı 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.

Isırganotu: Tansiyon yüksekliğine ve damar sertliğine karşı

kullanılır. Önce 20 gr ısırganotunun 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 sağlamakta en tesirli bitki, kaynamış maydanoz suyudur. 1 litre suya 60 gr maydanoz konur. Kan dolaşımını kolaylaştırır. Ayrıca arı ve eşekarısının sokması halinde, acıyı 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. Vücudun başka bölümlerine de faydaları olmakla birlikte bu bitkilerin çoğu göğsü 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, adaçayı, tilkikuyruğu, okalıptüs ve böğürtlen.

Çam: Çamın (köknar) tohumları, çeşitli akciğer hastalıklarının tedavisinde son derece yararlıdır. Bronşit ve öksürüğü 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.

Okalıptüs: Reçine özü, yağ ve tanen özü ihtiva eden okalıptüsün yaprakları nezle ve öksürük için kullanılır. Okalıptüs 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 şikâyeti olanlara, günde 3 ila 5 fincan içmeleri tavsiye edilir.

Meyankökü: En iyi yumuşatıcıdır. Özellikle Türkiye'nin güney sahillerinde yetiştirilir. Bulamacını yapmak için, 10-20 gr iyice ezilmiş meyanökü, 1 litre soğuk su içinde 6 saat bırakılır. Kuvvetli öksürük nöbetini kesmek için yudum yudum alınır.

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

### *Sinir Sistemimiz*

Bu bitkilerin genellikle sinirleri yatıştırıcı hassaları vardır. Bitkiler, yalnız sinir sistemine değil, sinirlilikten ileri gelen baş dönmelerine, baş ağrılarına, uykusuzluk ve kalp çarpıntılarına da iyi gelir. Aynı zamanda besleyici ve vücuda güç verici olan bitkiler arasında kediotu, misk otu, yonca, kekik otu ve ıhlamur 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 hazmedilir. Küçük çocukların beslenmelerinde de yararlıdır.

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

Çarkıfelek 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 yatıştırır. 300 gr kaynar suyun içine atılan 30-40 biberiye yaprağı 20 dakika bekletilir. Elde edilen sıvı, hazmı kolaylaştırır. Bundan başka beyaz şarapla karıştırılınca, kuvvet verir.

Kediotu: Baş ağrılarını giderici, uykusuzluğu önleyici ve sinirleri yatıştırıcıdır. 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 sindirimi kolaylaştırıcı hassaları vardır. Bunlardan bir kısmı mide sancılarına iyi gelir ve bağırsakları çalıştırır. Anason, ayrıkotu, pazı, kralotu, labada, melissa, acıağaç, nane gibi diğer ünlü bitkiler de sindirim sistemi için faydalıdır.

Enginar: Tanen ve demir bakımından zengin olan bu meyve, kansızlıktan şikâyet 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 hazmı 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, hazmı kolaylaştırmada da çok yararı vardır.

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

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

Ravent: En çok kökü kullanılır. Tadı acıdır. 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. Gliserinle karıştırılınca, 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 artırsın diye kadınlar ve erkekler odalarına çekilip satyrion içerlermiş. Daha sonra da döğülbiberle ısırganotu tohumları gündeme gelir olmuş. Ünlü Latin şairi Horatius da, kemik iliğiyle karaciğer kurusunu bulmuş. Zamanla bu uygulama kuşlara, balıklara, hayvanlara değin uzanmış. Özellikle geyik menisi çok kıymetlenmiş. Sonraları Romalıların ünlü sofralarına 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 yapıtları 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 aşksız hiçbir şey yapılmaz demeleri ünlüdür– soğan,

sarmısak, 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 yazılagelmiştir. 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. Madame 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 pahalı olduğu için yalnız padişahlara 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. Tüyleri iyice yolunur. Bu yolunmuş yarasa güneş altında kurutulur. Sonra kurumuş yarasa, dağların girdapotu tohumuyla 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 hıyar, anason, haşhaş, sarmısak, bezelye, keçiyoynuzu, lahana, filiskin, soğanla yapılan macunlar ilk akla gelenlerdir. Öte yandan halka mal olmuş, halkın sevdiği kimi macunlar da vardır ki, bunlar halkı bir bayram havasına dönüştürmüştür. Bunların en bilineni Manisa'nın mesir macunudur. Merkez Efendi'nin (ki ünlü Türk hekimlerindendir; I.

Selim'in annesi Manisa'ya göndermiş, sonra da Kanuni zamanında da İstanbul'a dönmüştür) bir buluşudur. Bileşiminde karanfil, yenibahar, zencefil, kalenga, karabiber, kişuş, kebariye, hindistancevizi, tarçın, hardal, çörekotu, ravent, 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 erkeklere 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, ardıç 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.

Şerf Üsküp, ardıç macununun yapımını şöyle anlatır:

Çörekotu 100 gr

Ardıç katranı 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

Önce kuru olan yiyecekler havanda dövülür, buna yağ ve bal karıştırılarak yoğrulur, sabah akşam aç karnına birer kaşık 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 bil-lur denir. Köylerde açıkça koç taşığı denir. Pişirilir yenirse er-kekliği çoğaltır; erkeklik gücünü, sevişme, dölleme yeteneğini arttırmış ancak; bunun etkisi öyle öteki etkili ilaçlar gibi bir-denbire değil zamanla olur. Koç yumurtası bir süre yenirse et-kisi görülür.”

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

|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| Kırgas mısırı 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 hekimle-rinin hazırladığı biliniyor. Bunlar Doğu'dan şişeler, kavanozlar içinde saraya geliyordu Ayrıca padişahların hekimbaşları da kuvvet macunları yapıyorlardı.

*Anadolu Halk İlaçları* yazarı İsmet Zeki Eyüboğlu, saray ma-cunlarının on sekiz reçetesini kitabında vermiştir. Bunlara şöyle bir göz attığımızda: Tarçın, safran, menekşe kurusu, arapzam-kı, sakız, ardıç katranı, bal, çörekotu, portakal çekirdeği, kara-üzüm, yaban havucu, karanfil, badem, zencefil, yeşil biber, şal-gam, hıyar, ceviz, kimyon, balık yumurtası vb nesnelerin çeşitli bileşimleriyle meydana geldiğini görüyoruz.

Padişahların özel macunlarına gelince, bunların saptanan bilinenleriyse şöyledir:

Fatih, (ki Zoro Dolfın'e göre 'zevk ve safadan uzak, soğuşa, sıcağa, 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 açıktır. 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 kırk sabah, kırk 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), kebabe (on dirhem), fulful (on dirhem), tarçın (on dirhem), udul kahir (beş dirhem), kereviz tohumu (beş dirhem), anisunu mısırı (on dirhem), ısırgan tohumu (on dirhem), havuç tohumu (on dirhem), şalgam tohumu, turp tohumu, amastaki, 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 kırk sabah, kırk akşam aç karnına yediği bilinmektedir.

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

(Hepsi 5 dirhem üzerinden)

Karanfil

Zencefil

Tarçın

Habbü Sevda

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

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

|                |           |
|----------------|-----------|
| Sinameki       | 35 dirhem |
| Üzerlik tohumu | 5 dirhem  |
| Çörekotu       | 5 dirhem  |
| Kabuksuz badem | 4 dirhem  |
| Raziyane       | 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 üstündeymiş 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 fülful   | 5 dirhem  |
| Kara sakız     | 5 dirhem  |
| Ud hindi       | 5 dirhem  |
| Kebabe         | 5 dirhem  |
| Kereviz tohumu | 5 dirhem  |
| Isırgan tohumu | 5 dirhem  |
| Havuç tohumu   | 5 dirhem  |
| Udul           | 5 dirhem  |
| Anason         | 10 dirhem |
| Kişkiş 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 dövölür, un haline getirildikten sonra üç misli bal ile karıştırılır ve sabah akşam birer fındık büyüklüğünde yenilir.

II. Mahmut (ki hareminin bütün cıvıl cıvıl cariyelerini pes ettirmiştir, bu yüzden de beline vaktinden önce ağırlar 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*

Yiyeceklere 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 taranmasından derlenmiştir. Yaklaşık 40 çeşit baharat ve otların terkiplerindeki başlıca unsurlar (nem, yağ, protein, kül, lif) dokuz mineral (kalsiyum, bakır, demir, magnezyum, manganez, fosfor, potasyum, sodyum ve çinko) ve vitamin (thiamin, riboflavin, niacin, vitamin A ve askorbik asit) hakkındaki 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 1'de bitkilerin farklı kısımlarına göre olan gruplandırma verilmektedir:

TABLO I

## BAHARAT GRUPLARI

**Yaprak**

Reyhan

Defne

Frenk maydanozu

Dereotu

Mercanköşk

Yabani mercanköşk

(Oregano)

Maydanoz

Biberiye

Adaçayı

Geyikotu

Tarhun

Kekik

**Meyve**

Yenibahar

Anason

Karaman kimyonu

Kimyon

Tohum veren bir cins

kereviz

(Celery seed)

Kişniş tohumu

Kimyon

Dereotu tohumu

Rezene tohumu

Mace (ufak hindistancevizi

kabuğundan yapılan baharat)

Az acılı kırmızı biber

(Paprika)

Karabiber

Kırmızı biber

Akbiber

**Tohum**

Hardal

Küçük

hindistancevizi

(Nutmeg)

Haşhaş

Susam

**Kök**

Sarımsak

Zencefil

Soğan

Zerdeçal

**Kabuk**

Tarçın

(Çin hardalı dahil)

Çin hardalı (Cassia) ve tarçın (Cinnamon), besleyici nitelikleri bakımından eştir, bu nedenle genellikle ayırt edilmezler. Farklı ağaçların 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 baklagil 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 baharın protein miktarının hesaplanmasında 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 havidir. 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 tahıl proteinleri ile, örneğin yulaf (% 20-23 protein), karşılaştırılabilirler, sadece soya fasulyesinin (% 34) proteinden 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, ufalanma ve şekil bozukluğunu önlemek için de yüzde 5'in üstünde tutmayı amaçlar.

Bitkilerin tohumlarından elde edilen baharat (hindistan-cevizi, hardal, haşhaş ve susam) diğer gruptaki baharatlara kıyasla yağ bakımından çok zengindir. Aslında en düşük yağ (% 29) ihtiva eden hardal dahi diğer gruptaki 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.

Baharatın 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 havidir. Kabuk baharatlarında 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 mamafih, hindistancevizinininkine en az, her 100 gr için ortalama 215 mg'dır. Bunlara oroanla 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. Sarmısakta, soğan tozunda ve hindistancevizinde takriben 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 meyve 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 karşıt olarak defne, oregano, adaçayı ve geyikotunun her 100 gr'larında 25 mg'dan az sodyum vardır. Bitki meyvelerinden çıkartılan baharat arasında akbiber, kakule, anason ve karaman kimyonu sodyumca fakirdir ve her 100 gr'larında 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'lık miktar içinde bu 3 ila 5 mg tuz demektir, özellikle 2gr'ında 9 mg tuz ihtiva eden maydanoz için. Tuzun kesinlikle yasaklandığı tedavi diyetlerinde, örneğin Amerikan Kalp Birliği'nin çizdiği 250 mg-500 mg'lık sodyum diyetlerinde sodyum yüzdesi az olan diğer baharatın kullanılması şarttır.

(Tek tek baharatlar hakkındaki bilgiler, *Agrioultune 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 kullanacağı 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 Yönleriyle 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-ı Gazali, *Varlıkların Yaratılış Hikmetleri*, Dede Korkut Yayınları, 1971, İstanbul.
- Kenber, Lütfi Arif, *Pratik Çiçekçilik*, İnkılap ve Aka, 1980, İstanbul.
- İbni Sina, *Şifalı Bitkiler ve Tıbb-ı Nebevi*, uygulayarak çeviren: Abdülkadir Eroğlu, Hız Yayınları, 1977, İstanbul.
- Kalças, Evelyn Lyle, *Food from the Fields*, Birlik Mat., 1974, İzmir.
- Gürpınar, Tansu, *Yabani Bitkiler*, Redhouse Yayınları, 1978, İstanbul.
- Jarvis, D. C., *Folk Medicine*, Fawcett Pub., 1965, New York.

Messegue, Maurice, *Des hommes et des plantes*, 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, *Sıhhat Hazinesi*, Baha Yayınları, 1973, İstanbul.  
Polunin, Oleg-Huxley, *Flowers of the Mediterranean*, Chatto and Windus, 1978, London.  
Taşkın, H. Rıdvan, *Tarım Bilgisi*, M. E. Basımevi, 1950, İstanbul.  
*Tıpta Kullanılan 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.

**Fatma Akerson**

Nisan

Düğmeler ve Başka Şeyler

**Gülten Akin**

Yürü Dur Boya

Kestim Kara Saçlanımı

**Filiz Ali**

Müziyen Portreleri

**Özdemir Asaf**

Yalnızlık Paylaşılmaz

**Giorgio Bassani**

Altın Gözlük

Kapının Ardında

**Niyazi Berkes**

Teokrası ve Laiklik

Atatürk ve Devrimler

Türk Düşününde Batı Sorunu

**Melike Eğilmez Boylan**

Güldürme 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 Mavis Bir Dünya

**John Berger - Selçuk Demirel**

Duman

**Mahmud Derviş**

Bu Şiirin Bitmesini İstemiyorum

**Zeynep Direk**

Cinsiyeti Yazmak

**Orhan Duru**

Mavi Gezi Piri Reis'in İzinde

**Georges Dumézil**

Mit ve Destan I:

Hint-Avrupa Halklarının Destanlarında Üç İşlev İdeolojisi

Mit ve Destan II: Hint-Avrupa Destanlarının Tipleri

Bir Kahraman, Bir Büyücü, Bir Kral

**İlhan Durusel**

Yavaş 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 Belleği

**Roger Martin du Gard**

Thibault'lar-I

**Andrew Gibson**

James Joyce

**Fahri Güllüoğlu**

Döküntü - Bir Şiirin Can'ı İçin Kantat

**Hermann Hesse**

İnaç da Sevgi de Aklın Yolunu İzlemey

**Kleist-Chamisso-Hoffmann**

Üç Romantik Hikâye

**Mina Holland**

Yemek Atlası - Otuz Sekiz Mutfakta Dünya Turu

**Jonathan Holt**

Yüz Karası

Kayıp Gemiş

**Christopher Isherwood**

Prater'in Menekşesi

**Roy Jacobsen**

Harika Çocuk

Görülmeyenler

**Yücel Kayiran**

Şiirimin Çeyrek Yüzyıl - Günümüz Türk Şiiri Üzerine Makaleler

**Yaşar Kemal**

Kalemler

Beyaz Pantolon

**Gülâyşe Koçak**

Topaç

**Gürsel Korat**

Güvercine Ağıt

Unutkan Ayna

**Uğur Kökten**

Yüzler, Gizler, İzler

**Erlend Loe**

Doppler

**Publius Ovidius Naso**

Fasti (I-VI) Roma Takvimi ve Festivaller

**Alberto Manguel**

Tanpınar'ın İzinde Beş Şehir - Ankara, İstanbul, Erzurum,

Konya, Bursa

**Andrew Marr**

Devletin Başı

**Javier Marías**

Karasevdallar

Beyaz Kalp

Yann Savaşta Beni Düşün

**Colum McCann**

Dönsün Koca Dünya

TransAtlantik

Ian McEwan

Çocuk Yasası

**Behçet Necatigil**

Edebiyatımızda Eserler Sözlüğü -

223 Çağdaş Yazarımızın 751 Eseri

Edebiyatımızda İsimler Sözlüğü -

901 Türk Edebiyatımızın 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

Hahraların Masumiyeti

Saf ve Düşünceli Romanca

Gizli Yüz

Babamın Bavulu

**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 Rifat**

Bu Dünya Herkese Güzel - (Dışarda Kalan Şiirler)

**Oliver Sacks**

Halüsinasyonlar

Hareket Halinde Bir Hayat

**Simeon Sakskoburggotski**

Benzersiz Bir Hayat, Bulgar Kralı II. Simeon

**Leonardo Sciascia**

Aldo Moro Vakası

**Andrew Scull**

Uygarcılık 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**

Bulunduğun Yerde - Seçme Şiirler

**Haldun Taner**

Ölürse Ten Ölür Canlar Ölesi Değil

Fazilet Eczanesi

Yaşamın Demokrasi

Tuş

Ayışığında Şamata

Vatan Kurtaran Şaban

Deveküşüne Mektuplar -1: Önce İnsan

...Ve Değirmen Dönerdi-Lütfen Dokunmayın

**Mehmet Taner**

Vezinler - Toplu Şiirler II (2002-2006)

**Tuğrul Tanyol**

Toplu Şiirler (1971-2015)

**Goli Taraghi**

Kış 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 Cansever

**Tomris Uyar**

Dünyanın En Güzel Arabistanı

**İsmail Uyaroglu**

Karışık Kitap

**Gönül Uzelli**

Slav Mitolojisi

**Adella Waldman**

Nathaniel P.'nin Aşk Maceraları

**Nathaniel West**

Gönül Abla ve Temizinden Bir Milyon

**Engin Yenil**

101 Yapı ve Yer Türkiye

## XXI. YÜZYIL KİTAPLARI

**Elizabeth Farrelly**

Mutluluğun Sakıncaları

**Bruce Hood**

Evcilleşmiş Beyin

**Jenny Nordberg**

Kabil'in Gizli Kızları - Erkek Kılığındaki

Afgan Kızlarının Bilinmeyen Hikâyesi

**Gil Eyal-Brendan Hart-Emine Öncüler-**

**Neta Oren-Natasha Rossi**

Ötizm Salgını - Ötizm Salgınının Toplumsal Kökenleri

**Andrew Solomon**

Armut Dibine Düşmeyince - Anne Babalar,

Çocuklar ve Kimlik Arayışı

**Haz.: Jonathan M. Metz - Anna Kirkland**

Yeni Bir Erdeme Dönüşen Sağlığa Karşı