

6. Doğru Hazırlık

Doğru bitkiyi, yılın doğru zamanında toplanmış olsa bile bu bitkinin yenilebilmesi için doğru hazırlanması gereklidir. Örneğin, acı sarmaşık (Dolanbaç, *Dioscorea communis* (L.) Caddick & Wilkin) uç kısmından başlayarak sert kısmına kadar elle kırılır ve hazırlanır, sert kısmı kullanılmaz. Nivik (Tırşik, *Arum* spp.) yaprakları haşlanarak toksik etkisi giderilmektedir, çiğ yenmemelidir.

Yenilebilir bitkileri toplamada bazı genel kurallar şunlardır:

- Bitki büyümesini sürdürebilmesi için yeterli yaprakları olduğunda hasada başlayın.
- Çiğ kurduktan sonra, ama günün sıcaklığından önce, sabahın erken saatlerinde toplama yapın.
- Çiçeklenme öncesinde toplayın aksi halde yaprak üretimi düşer.
- Ertesi yıllarda da toplayabilmek için tüm bitkileri ve bitkilerin tüm parçalarını toplayın.



6.Right Preparation

Even when you have the right plant and the part harvested at the proper time of the year, you still may need to properly prepare it before it is edible. For example, black bryony (*Dioscorea communis* (L.) Caddick & Wilkin) the hard part, starting from the end portion is broken by hand, the hard part is not used. *Arum* species are poisonous, containing calcium oxalate. *Arum* leaves boiled for 2-3 times to eliminate the toxic effects before cook, should not be eaten raw.


When to harvest edible wild plant some general guidelines are:

- Begin harvesting when the plant has plenty foliage to maintain growth.
- Harvest early in the morning, after the morning dew dries, but before the warm up.
- Harvest the wild edible plants before flowering, otherwise, leaf production failures.
- For collecting in coming years never collect all plants in the collecting site and all parts of the plants.


Hazırlayan / By: Dr. Ayfer TAN
BGB Projesi Ege Bölge Koordinatörü
Aegean Regional Coordinator of BFN Project


Fotoğraflar / Photos by:
BGB Projesi Ege Ekibi, İzmir - TÜRKİYE
BFN Project Aegean Team, İzmir - TURKEY

Tarımsal Araştırmalar ve Politikalar Genel Müdürlüğü
General Directorate of Agricultural Research and Policies

 Tarım Kampüsü İstanbul Yolu Üzeri No.38 P.K.51 06171
Yenimahalle - Ankara / TÜRKİYE

 tagem@gthb.gov.tr

 +90 312 315 76 22.pbx

 +90 312 315 34 48 - 312 343 21 18



**YENİLEBİLİR
YABANI BİTKİLERİN
TOPLAMA
REHBERİ**

**FORAGING
COLLECTING GUIDE OF
EDIBLE
WILD PLANTS**



YENİLEBİLİR YABANI BİTKİLERİN TOPLAMA REHBERİ

Yenilebilir yabani bitkilerin sevilme nedenlerinden biri beslenme içeriğinin daha yüksek olması yanında mevsiminde doğal ortamından taze olarak toplanmasıdır. Bitki türlerine bağlı olarak tatları genellikle daha karmaşık ve daha lezzetli olabilmektedir. Yabani yenilebilir bitkiler genellikle kolay yiyecek asimile eden sindirim sularını uyandırıcı özelliğe sahiptirler. Yabani yenilebilir bitkiler ile ilgilenmek yaşama büyük bir anlam kazandırması yanında beden, zihin, kalp ve ruh sağlığını geliştirmektedir. Doğayla derin bağlantı duygusu kendimiz için yapabileceğimiz en iyi şeylerden biridir.

Yabani yenilebilir bitkileri toplama ve yemeden önce onları tanımak önemlidir. Öldürecek kadar ölümcül olan bitkilerin çok küçük bir yüzdesi vardır. Eğer zehirli bitkileri öğrenirseniz yenilebilir olanlarını öğrenmek daha da kolaylaşır. İlk bunu öğrenmek gerekir. Birçok birbirine benzer bitki olabilir bu nedenle yüzde yüz kesinlikle aradığınız bitkiyi tanımak gerekir. Ayrıca bitkilerin hangi kısımlarının yenilebilir olduğunu bilmek gereklidir.

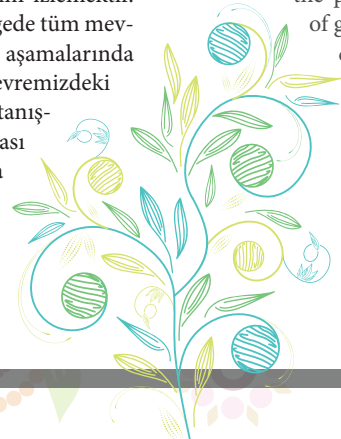
Yenilebilir yabani bitkileri tanımlama uygulamasının en iyi yollarından biri onların çeşitli büyüme aşamalarını izlemektir. Toplama yapacağınız bir bölgede tüm mevsim boyunca bitkilerin farklı aşamalarında gözlem yapılabilir. Kısaca çevremizdeki otlar, çalılar ve ağaçlar ile tanışmak, bu bitkilerin bir parçası olduğu ekosistem hakkında da mümkün olduğunca çok şey öğrenmek önemlidir.

FORAGING/COLLECTING GUIDE OF EDIBLE WILD PLANTS

The reasons so many people love edible wild plants is that they are wild with higher nutrition content and gathering them fresh and in season, their tastes can often be more complex and more delicious. Additionally the qualities of wild edible plants also stimulate digestive juices that cause you to assimilate the food more easily. Developing relationships with wild edible plants brings great meaning to life, and brings health to the body, mind, heart and spirit. This indescribable feeling of deep connection to nature is one of the greatest things you can do for yourself.

It is important to learn plant identification before gathering/foraging and eating from the wild. There are a very small percentage of plants that are deadly enough to kill. If you learn the poisonous plants, it makes learning edibles easy. So it is best to learn these first. There are many plant looks similar and need to be identified with hundred percent certainties the one to look for. It is also necessary to know which parts of the plants are actually edible.

Some of the best ways to practice identifying edible wild plants is to learn the plants in their various phases of growth. To do this a study area could be visited throughout the seasons. This will give a chance to observe the plants in their different stages.



Yabani yenilebilir bitkilerin toplanmasındaki doğrular:

1. Doğru bitki

Eğer doğru bir şekilde tanımladığınızdan yüzde yüz emin değilseniz o bitkiyi asla toplamayın ve yemeyin. Yenilebilir bitkilerin zehirli benzerleri olduğu gibi bunların bazıları çiğ iken toksik olabilir. Örneğin cil (*Typha latifolia* L.) sürgünleri zehirli yabani süsen, (Navruz, *Iris* spp.) türlerinin sürgünlerine çok benzer.

2. Doğru kısım

Yenilebilir bitkileri toplarken hangi parçayı (ları) yemekte kullanacağınızı bildiğinizden emin olun. Bazı bitkilerin birden fazla kısmı, hatta tüm bitki, bazılarının ise sadece tek bir kısmı yenilebilir. Bazı bitkilerin ise bazı kısımları yenilebilir olmakla birlikte bazı kısımları zehirli olabilmektedir. Örneğin, kıyı pancarının (*Beta maritima* L.) sadece yapraklarından yararlanılırken, şevketibostan (*Scolymus hispanicus* L.) otunun yaprak ve kök kısımları yemeklerde kullanılabilir. Kokulu ve tatlı çiçekleri kullanılabilen yalancı akasya ağacının (*Robinia pseudoacacia* L.) yaprakları ve tohum kutucukları, özellikle de kabuğu zehirlidir.

3. Doğru zaman

Bazı favori yabani yenilebilir bitkiler ancak yılın belirli zamanlarında güvenle yenilebilir. Köklü bitkilerde kökler olgunlaşma zamanında, fakat kartlaşmadan toplanmalıdır. Yaprakları yenen bitkilerde çiçeklenme devresine geçmeden toplamak uygundur. Çiçekli kısımları kullanılan bitkiler yağ konsantrasyonunun en yoğun ve en lezzetli döneminde, yani çiçek tomurcukları açmadan toplanmalıdır.

Rights for foraging of wild edible plants:

1. Right Plant

You should never collect or eat a wild plant unless you are 100 percent certain that it has been correctly identified. Lots of edible plants have poisonous lookalikes. For example, the shoots of the edible Common Cattail (*Typha latifolia* L.) look very much like the shoots of the Wild *Iris*, which is poisonous.

2. Right Part

Most of edible plants have one or two edible parts. When foraging, be sure you know which part(s) to eat and to avoid. The roots will be collected should be very careful when it comes to harvesting roots. The flowers of the black locust (*Robinia pseudoacacia* L.) are fragrant and sweet but the leaves and seed pods are poisonous.

3. Right Time

Some most preferred wild edibles can only be safely being eaten at certain times of the year. If the roots will be collected should be very careful when it comes to harvesting roots. Collect the flowers before the flowers open. Since most of the flowers have their most extreme oil concentration and flavor.



4.Doğru miktar

Toplama sırasında aşırı toplama bir daha o bitkiyi toplayamama riski olduğu bilinci ile toplama yapılmalıdır. Aşırı toplama sonucunda topladığınız türün kaybı söz konusudur. Bu nedenle bazı türlerin toplanması yasaklanmıştır. Örneğin, salep türleri toplanması yasaklı türlerdendir. Toplama yaptığımız bitkilerin bir sonraki yıl için hayatını devam ettireceğinden emin olarak tümünü toplamayın, doğada kalmasına izin verin.

5.Doğru yer

Temiz yerlerden toplama yapılmalıdır. Çevre kirliliği olan yerlerden yol kenarlarından, endüstri bölgelerinden ve yoğun kimyasal kullanılan tarlalardan toplama yapılmamalıdır. Örneğin, yabani soğanlar, hindiba, kuzukulağı ağır metalleri tutarlar. Bu nedenle yol kenarlarından, kirliliği dere yataklarından toplama yapılmamalıdır. Korunmuş alanlardan da toplama yapılmamalı oradaki doğal yapı bozulmamalıdır. Ayrıca toplama yaparken nerelere bakılacağını da bilmek gerekir. Nemli bir yörede güneşli alanlara, kuru bir yörede sulak yerlere bakmak gerekir.



4. Right Amount

Overharvesting is a big problem with some wild edibles, particularly due to commercial collection of has brought many once plentiful plant species to the edge of extinction. Do not forget: 'take too much, and you'll never take any more.'

5. Right place

Always make sure that you are foraging in an area where there is no chance of contamination. Never pick in places that are subject to pollution, roadsides, industry or heavy spraying of farm chemicals (pesticides, herbicides, fertilizers etc.).Chicory, sorrels, wild onions can absorb and even concentrate heavy metals such as lead from the soil.

You should know where you look at for foraging. In a humid region, the majority of wild food will be in the sun. In a dry region most of the wild food will be near water.

