

Derleme Makale / Review Article
Geliş Tarihi / Received 20.06.2022 Kabul Tarihi / Accepted 29.06.2022

Çaşır (*Ferula orientalis L.*) Bitkisi ve Yöresel Mutfaklarda Kullanımı / Çaşır (*Ferula orientalis L.*) Plant and Its Usage in Local Cuisine

Elif Esmâ KARAMAN

Öğr. Gör., Artvin Çoruh Üniversitesi Lecturer, Artvin Çoruh University

Aşçılık Programı Cookery Department

elifesmakaraman@artvin.edu.tr <https://orcid.org/0000-0002-5735-2504>

Aybuke Ceyhun Sezgin

Doç. Dr., Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Associate Professor, Ankara Hacı Bayram Veli University

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Department of Gastronomy and Culinary Arts

aybuke.ceyhun@hbv.edu.tr <https://orcid.org/0000-0003-1068-9940>

Özet

Bitkiler, insan hayatının başlangıcından itibaren çeşitli amaçlarla yaşamın farklı alanlarında sıklıkla kullanılmışlardır. Avcı ve toplayıcı toplum gelenekleri göz önünde bulundurulduğunda özellikle toplayıcılık sürecinde insanoğlu birçok ihtiyacı için bitkilerden fayda sağlamıştır. Sağladıkları faydanın başında beslenme, ısınma, korunma ve tedavi olma ihtiyacının giderilmesi gelmektedir. Türkiye, farklı iklimsel özellikleri bünyesinde bulundurması ve verimli toprakları sayesinde birçok tıbbi ve aromatik bitkiler, baharat ve ot çeşidine sahiptir. Farklı bölgelere ait çeşitli ot içeriklerinin varlığı yöre mutfaklarının zenginliğine de katkı sağlamaktadır. Yörelerde kendiliğinden yetişebilen tıbbi aromatik bitkilerden biri de *Ferula orientalis Linnaeus* (1753) botanik adı ile adlandırılan ve maydanozgiller familyasına ait olan çaşır bitkisidir. Çaşır bitkisi farklı türleriyle ülkemizde Bodrum'dan Kars'a kadar farklı coğrafi alanlarda yetişebilmektedir. Bitkinin gen merkezi Orta Asya'dır. Anadolu'da ise 8'i endemik tür olmak üzere toplamda 17 türü bulunmaktadır. Bu çalışma ile Türkiye'nin bazı coğrafik alanlarında kendiliğinden yetişen *Ferula* ailesine ait çaşır (*Ferula orientalis L.*) bitkisinin genel özellikleri ve yöresel mutfaklardaki kullanım şekilleri incelenmiştir. Çaşır bitkisi içerdiği besin bileşenleri sayesinde dolaşım sistemi bozuklukları, kas ve sinirlerin güçlenmesi, diyabet hastalığı, nörolojik hastalıklar, astım, tüberküloz, öksürük, kolesterol düşürücü, hemoglobün düzeyinde normalleşme, vücudun ağır metal, toksin ve tuzlardan temizlenmesinde ve hemoroit gibi rahatsızlıklarda tedavi edici özelliklere sahiptir. Yemeklerde haşlandıktan ve salamura edildikten sonra ana malzeme olarak kullanılan çaşır bitkisi özellikle Erzurum yöresel mutfağında farklı yemek çeşitlerinde tüketilmektedir. Yapılan çalışma ile çaşır gibi endemik ot türlerinin sadece yetiştikleri yörelerde değil hem ülke içerisinde hem de dünya üzerinde bilinirliğinin artması gerektiği vurgulanmaya çalışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Çaşır, çaşır (*Ferula orientalis L.*), heliz, yenilebilir otlar.

Abstract

Plants have been used frequently in different areas of life for various purposes since the beginning of human life. Considering the traditions of hunter and gatherer societies, especially during the gathering process, human beings benefited from plants for many of their needs. The primary benefit they provide is to meet the need for nutrition, warmth, protection and treatment. Turkey has many medicinal and aromatic plants, spices and herbs thanks to its different climatic features and fertile soil. The presence of various herbs from different regions also contributes to the richness of the local cuisines. Edible wild plants that grow spontaneously in the regions are considered as the main product and by-product in the preparation of many dishes in traditional kitchens. *Ferula orientalis* Linnaeus (1753) is one of the medicinal aromatic plants that can grow spontaneously in the regions and belongs to the parsley family, which is called with its botanical name. With its different species, the *çaşır* plant can be grown in different geographical areas from Bodrum to Kars in our country. The gene center of the plant is Central Asia. There are 17 species in total in Anatolia, 8 of which are endemic. In this study, the general characteristics and usage patterns of the *çaşır* (*Ferula orientalis* L.) plant belonging to the *Ferula* family, which grows spontaneously in some geographical areas of Turkey, were examined. Thanks to the nutritional components it contains, the herb has therapeutic properties in circulatory system disorders, strengthening of muscles and nerves, diabetes, neurological diseases, asthma, tuberculosis, cough, cholesterol-lowering, normalization of hemoglobin level, cleansing the body from heavy metals, toxins and salts, and hemorrhoids. The *çaşır* plant, which is used as the main ingredient after being boiled and pickled in meals, is consumed in different types of dishes, especially in brine, in Erzurum local cuisine. With the study, it was tried to emphasize that the awareness of endemic grass species such as *çaşır* not only in the regions where they grow, but also in the country and in the world should be increased.

Keywords: *Çakşır*, *çaşır* (*Ferula orientalis* L.), edible plants, heliz.

1. Giriş

Dünyanın varoluşundan itibaren bitkiler doğadaki dengenin sağlanması ve korunmasında temel faktörler arasında yer almaktadır. İnsanlar tarih öncesi dönemlerden itibaren beslenme ihtiyaçlarını karşılamak için başlangıçta avcılık ve toplayıcılık faaliyetleri ile sonrasında ise yerleşik hayata geçilmesiyle birlikte tarım ve hayvancılıkla uğraşarak hayatlarını devam ettirmişlerdir. Bitkilerden temel olarak beslenme ihtiyacının karşılanması amacıyla yararlanılırken geçmişten gelen deneyimler ve gözlemler sonucunda elde edilen bilgiler, bitkilerin gerek beslenme amaçlı ve gerekse hastalıklardan kurtulmak için, tedavi amaçlı kullanımında yol gösterici olmuştur (Badayman vd., 2018: 52-53). Sağlığın korunması, hastalıklarla mücadele edilmesi, süs ve boya malzemesi olarak kullanılması gibi farklı amaçlarla da faydalanılmıştır. İnsanlar topladıkları bitkilerin yenilip yenilemediğini zaman içerisinde deneme yanılma yoluyla öğrenmiş ve bitkileri çeşitli şekillerde kategorize etmişlerdir. Bazı bitkileri yenilebilir özelliklerinden dolayı ot yemeklerinde malzeme olarak kullandıkları gibi tıbbi amaçlı ilaç olarak da değerlendirmişlerdir. Yenilemeyen nitelikte olan bitkileri ise süs ve boya malzemesi gibi farklı amaçlarda kullanmışlardır (Gülgün vd., 2009).

Dünya genelinde yaklaşık olarak 800.000, Avrupa’da 11.000 ve Türkiye’de ise 10.000’e yakın bitki türü bulunmaktadır (Baytop, 1984; Erdoğan ve Ateş, 2003; Güler, 2004:1). Türkiye sahip olduğu toprakları ve coğrafi konumu itibarıyla bitki çeşitliliği bakımından dünyanın sayılı ülkelerinden biri olarak kabul edilmektedir. Ülkemizin farklı iklim koşullarına sahip olması ve üç flora bölgesinin kesiştiği alanda bulunmasından dolayı bitki türü zenginliği oldukça fazladır. Ülkemizdeki endemik tür sayısı 3.000 kadar olup endemizm oranı yaklaşık %30 olarak ifade edilmektedir (Çetinkaya ve Yıldız, 2018: 483; Güler, 2004:1). Endemik kavramı sınırlı yayılıma sahip olan bitki gruplarını ifade ederken endemizm bir bitki türünün dar bir bölgede bulunma durumunu belirtmektedir (Kaya ve Aksakal, 2005: 86).

Türkiye’de her bölgenin kendine özgü bitki türü bulunmaktadır. Bölgelerde toprak şartları ve iklimsel koşullarına bağlı olarak çeşitli yabancı otlar yetişebilmektedir. Bu otlar ise yetiştiği alandaki bölge halkı tarafından bilinmekte ve yöresel yemeklerin yapımında malzeme olarak kullanıldığı gibi tıbbi amaçlar doğrultusunda da tüketimi gerçekleştirilmektedir. Tıbbi aromatik bitkilerden *Ferula orientalis Linnaeus* (1753) botanik adı ile adlandırılan ve maydanozgiller familyasına ait olan çası otu, farklı türleriyle ülkemizde Bodrum’dan Kars’a kadar farklı coğrafi alanlarda yetişebilmektedir. Bitkinin gen merkezi Orta Asya’dır. Anadolu’da ise 8’i endemik tür olmak üzere toplamda 17 türü bulunmaktadır (Demirtaş ve Demirtaş, 2021: 32).

Ülkemizin bazı coğrafi alanlarında yetişen çası otu yöresel mutfaklarda farklı şekillerde kullanılmaktadır. Bu çalışmada çası (*Ferula orientalis* L.) bitkisinin genel özelliklerine değinilerek yöresel mutfaklarda kullanım şekillerine yer verilmiştir.

2. Çası (*Ferula orientalis* L.)

Türkiye florası zengin bitki türlerine ev sahipliği yapmaktadır. Bu zenginliğin nesiller arası aktarılmasını yabancı bitkiler sağlamaktadır. Yabancı bitkilerin halk tarafından beslenme ihtiyacı olarak değerlendirilmesi ise çok eski dönemlere kadar dayanmaktadır. Doğal bir şekilde yetişen bitkilerden çeşitli amaçlarla faydalanılırken bu bitkilerin çeşitli türlerinin kültürleri de yapılmaktadır (Akgün vd., 2004: 306). Doğada kendiliğinden yabancı olarak insan faktörü olmadan yetişen bitkiler “ot” olarak adlandırılmaktadır. Otlar yetiştiği bölgeye özgü olarak değerlendirilse de aslında birçok yörede yetişerek farklı ya da aynı isimlerle bilinmektedir (Karaca vd., 2015: 28).

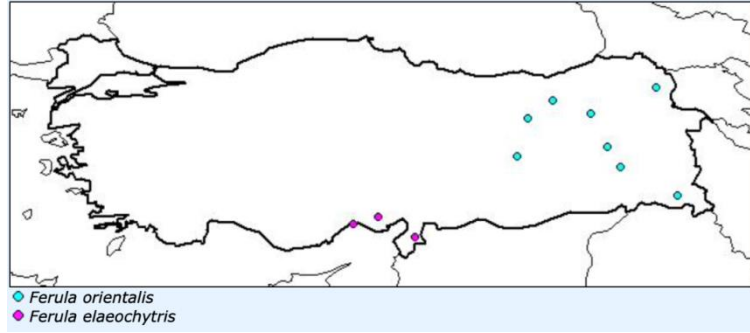
Yenilebilir otlar sadece doğada kendiliğinden yetişen bitkiler ile sınırlı olmayıp sebze, meyve ve tahıl gibi ürünlerde bu kategoride değerlendirilmektedir (Varona, 2001). Bu ürünler içerdikleri besin öğeleri açısından insanların günlük beslenmelerinde önemlidir (Doğan vd., 2004). Yörede yetişen yenilebilir otlar bölge halkı tarafından yeterli olgunluk seviyesine ulaştığı dönemlerde toplanarak yöre mutfaklarında ve pazarlarda yerlerini almaktadır. Bu otlar ayrıca sağlığı koruyucu ve geliştirici yönde etki gösterebilen biyoaktif bileşenleri de içermektedir (Knight, 2000). Yenilebilir ot veya bitki kavramı, yeteri kadar olgunluğa ulaşan ve usulüne uygun olarak toplanan bir veya daha fazla parçasının tüketilmesinde ve mutfaklarda kullanılmasında sakınca olmayan yabancı otlar için kullanılan bir kavramdır. Bu otlar kırsal alanlarda kendiliğinden yetişerek büyüdüğü gibi birçok alanda tarımı yapılarak da yetiştirilmektedir (Kallas, 1996).

Literatürde yenilebilen otlarla ilgili çalışmaların çoğunlukla sağlık ve etnobotanik odaklı olarak yapıldığı görülmektedir. Sağlık açısından hangi otların ne tür sağlık problemlerine iyi geldiği şeklinde çalışmalar yapılırken, etnobotanik çalışmalarda belirli bir dine veya kültüre ait insanların otları nasıl ayırdıklarına, özgün tanımlamalarına ve kullanım şekillerine yer verilmektedir (Çetinkaya ve Yıldız, 2018: 484). Yenilebilen otlarla ilgili hem gastronomi alanında değerlendirilmesi hem de sağlık yönünün ortaya çıkarılmasıyla ilgili olarak Ceylan ve Akar Şahingöz (2019) Akdeniz bölgesi Osmaniye ili Düziçi ilçesinde tüketilen otların kullanım durumlarını incelemişlerdir. Çalışma sonucunda yörede yetişen otların en çok sağlığa yararlı olduğu inancıyla tüketildiği, insanların küçük yaşlardan itibaren bu otların tatlarına aşina oldukları ve alışkanlık olarak tükettikleri belirtilmiştir. Söz konusu otları yemeklerinde genellikle çorba, pilav, salata, meze, ekmek ve börek içinde kullanmışlardır. Yenilebilen otlarla ilgili yapılan etnobotanik çalışmalardan Sadıkoğlu ve Alpınar (2000) tarafından Bartın iline ait yenilebilen otlardan 278 takson saptanmıştır. Bunlardan 115 bitki hem insan hem de hayvanlar tarafından tüketilirken, 97’si tedavi amacıyla, 23’ü ağaç işlerinde ve 64’ünün de diğer alanlarda (süs, böcek kaçıracı vd.) kullanıldığı saptanmıştır. Dünya’da ve Türkiye’de *Ferula L.* türleri üzerine yapılan çalışmalar cinsin tıbbi ve farmakolojik özelliklerinden dolayı, çoğunlukla kimyasal içerik ve bu içeriklerin sağlık alanındaki değerlendirilmesi üzerinde durulmaktadır (Eriz, 2015). Öztürk vd., (2010) *Ferula* (çaşır) bitkisinin antioksidan aktivitesi ve fitokimyasal özelliklerini araştırmışlardır. Çalışma sonucunda bitkinin virüslere karşı antiviral aktiviteye sahip olduğu sonucuna da ulaşılmıştır.

Yenilebilen otların yemek yapımında nasıl kullanıldığı, sahip olunan doğal ve yenilebilir bitkiler ile bu bitkilerin geleneksel pişirme yöntemleri, yöresel reçeteleri ve bu otların gıda olarak kullanımının gastronomi turizmi açısından kullanılabilirliği bakımından yapılmış çalışmaların sayısı azdır. Yöresel gıda geleneği bir tür kültürel ifade olduğundan geleneksel yenilebilir otlarla ilgili bilgilerinin kaybolması bir noktada kültürel kimlik kaybına da işaret ettiği belirtilmektedir (Shin vd., 2018: 1). Bu otların kullanım amaçlarını ve tüketim şekillerini bilen kişi sayısının gün geçtikçe azalması, bu bitkilerin kayıt altına alınmasının önemini ortaya koymaktadır. Günümüzde gastronomi alanının ve gastronomi turizminin gelişmesi ayrıca kırsal alanlardaki gastronomi turizmini ön plana çıkarmak amacıyla bilimsel çalışmalarda yöre mutfaklarında kullanılan malzeme çeşitlerindeki dağılımlar üzerinde durulmaktadır. Kökler (2020) yaptığı çalışmada yenilebilir yabancı bitkilerin gastronomik açıdan değerlendirmek amacıyla Erzurum ili Uzundere örneği üzerinde araştırma yapmıştır. Çalışmada sınırlandırılmış bölge içerisinde 15 çeşit yenilebilir yabancı bitkinin olduğu ve yöre halkı tarafından bu bitkilerin sulu yemekte ana malzeme olarak değerlendirildiği ya da kavru olarak tüketildiği belirtilmektedir.

Tıbbi ve aromatik bitkiler olarak bilinen bu otlar zaman içerisinde yöre halkı tarafından bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde bazı sağlık problemlerinin tedavisi aşamasında başvuru çareleri arasında değerlendirilmektedir. Yabancı tıbbi aromatik bitkiler içerdikleri iz elementler sayesinde bazı hastalıklarla mücadele etmede önemlidir (Shirin vd., 2010). Bu bitkilerin demir, kalsiyum, magnezyum, çinko, bakır, kalsiyum ve fosfor gibi metabolizmanın işleyişinde etkin rol alan elementlere sahip olduğu bilinmektedir (Kumar vd., 2005). Bazı bitkilerin ise bileşimindeki civa, kurşun, alüminyum ve kadmiyum gibi ağır elementlerin sağlık açısından olumsuz yönleri bulunmaktadır. Bu elementlerin bulunma durumları ve seviyelerinin tespiti kullanım amaçları açısından önem arz etmektedir (Mamani vd., 2005).

Tıbbi ve aromatik bitki özelliğinde olan ve ülkemizin bazı coğrafi alanlarında yayılım gösteren, yenilebilir özelliğe sahip olan çarşır bitkisi farklı yörelerde değişik isimlerle bilinmektedir. Bazı yörelerde çarşır, çakşır, helis, hiltik, hitik, çağşır, kerkür, kerkor, kasnı, asaotu (Silifke) ve peynir otu şeklinde adlandırılmaktadır (Demirtaş ve Demirtaş, 2021: 32; Karaca vd., 2015: 29). Latince olarak *Ferula* cinsine ait maydanozgiller (*umbelliferae*) familyasına dahil olan bu bitki dünya genelinde 185 farklı türe sahiptir. Bitkinin gen merkezi Orta Asya'dır. Türkiye'de 17 farklı türü bulunmakta ve bu türlerden 8'i endemik türdür. Ülkemizde Doğu, Orta, Güney ve Güneydoğu Anadolu Bölgeleri'nde yetişmektedir. *Ferula* türü bitkiler çok yıllık, otsu, 2 metreye kadar boylanabilen, gövde şekilleri silindirik veya köşeli, sarı renkli çiçeklere sahip, çiçekleri şemsiye şeklini andıran ve genellikle soğan (*Allium*) kokusu içeren bitkilerdir. Kazık kök aksamı kuvvetli ve odunsu özelliktedir. Yaprakları büyük, çok parçalı ve parçaları iplik şeklindedir (Demirtaş ve Demirtaş, 2021: 33).



Şekil 1. *Ferula orientalis* L. ve *Ferula elaeochytris*'in Türkiye üzerindeki dağılımı (Tübives, 2022)

Ferula cinsine ait bir tür olan *Ferula orientalis* L. Doğu Anadolu Bölgesi'nin kayalık yamaçlarının 1600-2900 m rakımında yetişmektedir. Erzurum yöresinde halk tarafından "çaşır" olarak bilinmekte ve Nisan-Mayıs aylarında yeterli olgunluk seviyesine ulaştığında toplanmaktadır. Kokulu ve buruk bir tada sahip olan çaşır otu çok yıllık bir bitkidir. Erzurum'da yöre halkı tarafından toplanan çaşır otu muhafaza süresinin artırılması amacıyla çeşitli işlemlerden geçirilmekte ve yöresel mutfakta farklı yemeklerin yapımında gövde kısmı ile birlikte kullanılmaktadır (Apuhan ve Beyazkaya, 2019: 34; Topdaş, 2018: 7). Bingöl yöresinde ise "heliz" adıyla bilinen bu bitki (*Ferula meifolia*) Nisan-Mayıs aylarında dağlık alanlardan toplanarak tüketilmektedir (Apuhan ve Beyazkaya, 2019: 34). Akdeniz Bölgesi'nde özellikle Hatay çevresinde "çakşır" adıyla bilinen bitkinin (*Ferula eleochytris*) kök kısmı kurutulmuş olarak tüketilmektedir (Filik, 2009: 3).



Şekil 2. *Ferula orientalis* L. (Çaşır bitkisi) (Erzurum Portalı, 2022)

Ferula orientalis L. bitkisi sağlık alanında bilimsel çalışmalara da konu edilmiştir (Uusiku, 2010: 503-507; Yücel vd., 2012: 96). Bu çalışmalar sonucunda bitkinin tanen, terpen, saponin, nişasta, uçucu yağ, reçine ve alkaloid içerdiği belirlenmiş ve içerdiği bileşimler sayesinde antifungal, antiprotozoal, antibakteriyel ve antioksidan etkisinin olduğu bulunmuştur (Duru ve Şahin, 2015: 130). Çaşır bitkisinin antioksidan içeriğinin incelendiği bir çalışmada H1N1 virüsüne karşı antiviral aktivitesi olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca çalışma içerisinde bitkinin halk arasında doğumu kolaylaştırdığı, baş dönmesini engellediği, soğuk algınlığına iyi geldiği, kan basıncını düzenlediği, romatizma ve öksürük tedavisinde de etkili olduğu belirtilmiştir (Öztürk vd., 2010). Bir başka çalışmada ise bitkinin esansiyel

yağ bileşenlerinin yüksek antioksidan, antimikrobiyal ve in-vitro nöroprotektif aktiviteleri sayesinde fonksiyonel bir özelliği olduğu bu nedenle gıda sektöründe ve ilaç katkı maddesi olarak olumlu sonuçlar verdiği ifade edilmiştir (Topdaş, 2018: 10). Kısırlık tedavisinde afrodisyak etkisiyle bilinen bu bitki kök kısmı kurutulup öğütülerek ve balla karıştırılarak tüketilmektedir. Ayrıca kemik ağrıları ve kemik erimesi gibi rahatsızlıkların tedavisi amacıyla da kullanılmaktadır (Filik, 2009: 3). Dolaşım sistemi bozuklukları, kas ve sinirlerin güçlenmesi, diyabet hastalığı, nörolojik hastalıklar, astım, tüberküloz, öksürük, kan temizleyici, kolesterol düşürücü, hemoglobin düzeyinde normalleşme, vücudun ağır metal, toksin ve tuzlardan temizlenmesinde, hemoroit, karaciğer ve idrar yollarında taş oluşumunu engelleme ve kalbi güçlendirme gibi rahatsızlıklarda tüketimi tavsiye edilmektedir. Tedavi amacıyla bitkinin genellikle kök kısmının kurutulmuş hali tercih edilirken bazen yaprak ve gövde kısmının salamura yapılmış şekilde kullanılmaktadır (Demirtaş ve Demirtaş, 2021; Duru ve Şahin, 2015: 100).

Çaşır otunun yöresel mutfaklarda farklı kullanım şekilleri söz konusudur. Yemeklerde haşlandıktan ve salamura edildikten sonra ana malzeme olarak kullanılmaktadır. Çaşır otu özellikle Erzurum yöresel mutfağında salamura başta olmak üzere farklı yemek çeşitlerinde tüketilmektedir. Yöre halkı tarafından dağların yamaç alanlarından toplanan taze çağır otu yaprak ve tüylerinden temizlendikten sonra soğuk suda birkaç kez yıkanmaktadır. Yıkama işleminden sonra suda hafif diri kalacak seviyeye kadar haşlanır. Haşlanan çağır otu daha sonra tüketim amacıyla tuzlu suyla salamura yapılarak muhafaza edilmektedir. Bahar ve yaz aylarında yetişen çağır bitkisi salamura sayesinde yörede kış aylarında dahi tüketilmektedir. Bir diğer muhafaza yönteminde ise çağır otu yumuşayınca kadar haşlanıp tuzlanarak kapalı bir kabın içerisinde buzdolabında bir hafta kadar bir sürede ekşimesi için bekletilir. Ekşiyen çağır otu sonrasında sade şekilde tüketildiği gibi Erzurum çivil peyniri eşliğinde veya üzerine yumurta kırılarak da tüketilmektedir (Çetinkaya ve Yıldız, 2018: 490).



Şekil 3. Çaşır Salamurası

(Fotoğraf kaynağı: Kişisel Arşiv)

3. Çaşır Bitkisinin Yöresel Mutfaklarda Kullanımı

Çaşır otu haşlanmadan sadece gövde kısmının soyulmasıyla da çiğ olarak yenilebilmektedir (Kökler, 2020: 23). Salamura işlemi sonrasında çağır otu farklı yemek çeşitlerinde kullanılmaktadır. Bu yemekler çağır salamurası, yumurtalı çağır, çağırlı bulgur pilavı, Van peynirine katkı olarak çağır otu, çağır

kızartması-çaşır kavurması, tereyağı ve çökelekli çaşır ezmesi, salamurasından yumurtalı unla kızartma, haşlanan patatesle birlikte salamurasının tüketimi şeklindedir (Apuhan ve Beyazkaya, 2019; Çetinkaya ve Yıldız, 2018; Demirtaş ve Demirtaş, 2021; Tunçtürk ve Tunçtürk, 2020: 240).

Yumurtalı Çaşır: Haşlanma işlemi sonrasında çaşır otunun suyu süzülür. Tereyağı konulan tavanın içerisine küçük parçalar halinde doğranan çaşır bitkisi kısa bir süre kavrulur. Ardından başka bir yerde yumurtalar kırılıp karıştırılarak tavanın içerisine eklenir. Tuz ilave edilerek pişirme işlemi tamamlanır.

Çaşırılı Bulgur Pilavı: Tencereye tereyağı ve soğan eklenerek kavrulur. Ardından yeşilbiber, domates ve salamuralı çaşır otu eklenerek kısa bir süre kavurma işlemine devam edilir. Sonrasında ise bulgur ve yeteri kadar su ilave edilerek tuz, karabiber ve kimyon gibi isteğe bağlı baharatlar eklenerek pişirilir.

Van Otlı Peyniri içinde: Van otlı peynir yapımında genellikle koyun sütü kullanılmaktadır. Koyun sütünün yetersiz kaldığı durumlarda keçi ve inek sütü tercih edilmektedir. Peynir yapımında yörede yetişen yabancı otlar yıkanıp doğranarak veya salamurası yapılarak peynir yapım sürecine dâhil edilmektedir. Bu otlardan biri de çaşır bitkisidir. Peynir mayalanma sonrasında pıhtılaşması aşaması tamamlandıktan sonra bez torbalara aktarılmaktadır. Bu aktarma sırasında bir kat pıhtı bir kat ot karışımı eklenerek torbalara konulmakta ve ağızları kapatılarak süzölmeye bırakılmaktadır. 3-4 saat süren süzölme işlemi sonrasında peynirler tuzlanarak olgunlaşma aşamasına kadar serin bir yerde bekletilmektedir.

Çaşır Kızartması- Çaşır Kavurması: Salamura halindeki çaşır otuna un ve yumurta eklenip çırpılarak yağda kızartılır.

4. Sonuç

Günümüzde gastronomi alanının ve gastronomi turizminin gelişmesiyle birlikte kırsal alanlarda yetişen gastronomik ürünler önemli bir konuma gelmiştir. Gastronomi turizminin kırsal alan kalkınmasına sağladığı etkiyle birlikte ülkemizde ve dünyada kırsal alanlarda üretimi, işlenmesi ve tüketimi gerçekleştirilen ürünler değer kazanmıştır. Yörelere kendilerine özgü yemek kültürlerini gastronomik ürün çerçevesinde tanıtmakta ve bunun pazarlamasını etkin bir şekilde gerçekleştirmektedir. Bu çalışmalar yöre halkına maddi imkân sağladığı gibi gastronomik bir imajın oluşmasına da katkı sunmaktadır. Türkiye farklı bölgelerde yayılım gösteren oldukça zengin bir bitki florasına sahiptir. Söz konusu bu zenginliği yöre mutfaklarına yansıtarak geleneksel yemeklerin üretim aşamasında kullanılmaktadır. Bu çalışmada ülkemizde bazı coğrafik alanlarda yetişen *Ferula orientalis* L. bitkisinin genel özellikleri ve yöre mutfaklarındaki kullanım şekilleri detaylandırılmıştır.

Ferula orientalis L. bölgesel adıyla çaşır bitkisi yörelerde farklı isimlerle bilinmektedir. Geçmişten günümüze kadar yöre mutfaklarında kullanılarak nesilden nesile aktarımı gerçekleştirilen kültürel değere sahip bir bitkidir. Kendiliğinden dağlık alan ve arazilerde yetişen çaşır bitkisi, bahar aylarında yöre halkı tarafından toplanarak çiğ ve haşlanarak yenildiği gibi salamura yapılarak yılın diğer

zamanlarında da tüketilebilmektedir. Haşlanmış ve salamura edilmiş haliyle yemeklere ilave edilen çakşır yöresel mutfaklarda kendine yer edinmiştir. Ayrıca halk hekimliğinde çeşitli sağlık problemlerine iyi gelmesinden dolayı da tercih edilmektedir. Yöresel olarak bilinen ve tüketilen birçok ot türünün ne yazık ki sadece yetiştiği yörede bilinirliği söz konusu olmaktadır. Bu çalışmada çakşır otu gibi endemik otların sadece yetiştiği yörelerde değil hem ülke içerisinde hem de dünya üzerinde bilinirliğinin artırılması gerektiği düşünülmektedir. Ayrıca lezzet ve sağlık açısından tedavi edici özelliği bulunan çakşır otu gibi yöresel yenilebilir otların literatüre kazandırılması önem arz etmektedir.

5. Notlar

Çalışma daha önce II. Ulusal Gastronomi Çalışmaları Sempozyumu (UGCS-II) Türkiye’de Yöresel Mutfak Kültürü sempozyumunda 17-18 Mayıs 2022 tarihinde sözlü sunumu gerçekleştirilmiştir.

6. Kaynaklar

- Akgün, B., Alma, M.H., Ertaş, M., Fidan, M.S. (2004). Kahramanmaraş Yöresinde Kullanılan Geleneksel Bitki Türleri ve Kullanım Yerleri. *Geleneksel Gıdalar Sempozyumu*, Van, 305-310.
- Apuhan, A.K. ve Beyazkaya, T. (2019). Bingöl’ün Yenilebilir Yabani Bitkilerinin Gastronomi Turizmüne Etkisi Üzerine Bir Araştırma. *Tourism and Recreation*, 1(1): 31-37.
- Badayman, M., Dinçel, E., Ünver-Alçay, A. (2018). Çiriş Otu ve Türk Mutfağında Kullanımı. *Aydın Gastronomy*, 2(1): 51-55.
- Baytop, T. (1984). *Türkiye’de Bitkiler ile Tedavi (Geçmişte ve Bugün)*. İstanbul Üniversitesi Yayınları No:3255, Eczacılık Fak. Yayınları No:40, İstanbul.
- Ceylan, F. ve Akar Şahingöz, S. (2019). Yenilebilir Otlar Tüketim Alışkanlığı: Düziçi Örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7/3, 2204-2225.
- Çetinkaya, N. ve Yıldız, S. (2018). Erzurum’un Yenilebilir Otları ve Yemeklerde Kullanım Şekillerine Yönelik Bir Araştırma. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(Ek.1): 482-503.
- Demirtaş, N. ve Demirtaş, M.H. (2021). Tıbbi ve Aromatik Bitkilerin Ekoturizm Açısından Değerlendirilmesi: Çakşır (*Ferula meifolia*) Örneği. *Turizm Çalışmaları Dergisi*, 3(1): 31-42.
- Doğan, Y., Baslar, S., Ay, G., Mert, H.H. (2004). The Use of Wild Edible Plants in Western and Central Anatolia (Turkey). *Economic Botany*, 58(4): 684-690.
- Duru, M. ve Şahin, A. (2015). Erkek ve Dişi Çakşır (*Ferula eleaocytris*) Kökü Tozunun Yumurtacı Tavuklarda Verim ve Yumurta Kalitesi Üzerine Etkisi. *Iğdır Üni. Fen Bilimleri Enst. Der.*, 5(2): 99-109.
- Erdoğan, Ö.T. ve Ateş, A. (2003). Antimicrobial Activities of Various Medicinal and Commercial Plant Extracts. *Turkish Journal of Biology*, 27: 157-163.
- Eriz, Ö. (2015). *Ferula anatolica* Boiss’in Yayılışı ve Tozlaşma Biyolojisi. *Ege Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü*, İzmir.
- Erzurum Portalı, (2022). (<https://erzurumportali.com/shf/2975/Neden-Erzurumlular-Yilda-En-Az-Bir-Defa-Casir-Yer-Iste-7-Neden>). (Erişim Tarihi: 01.03.2022).
- Filik, G. (2009). Rasyona İlave Edilen Çakşır (*Ferula Eleaocytris*) Kökü Tozunun Yumurtacı Tavuklarda Yumurta Verimi ve Kalite Özelliklerine Etkileri. (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Zootekni Anabilim Dalı. Adana.

- Güler, S. (2004). Erzurum Yöresinde Doğal Yayılış Gösteren Bazı Tıbbi ve Aromatik Bitkilerin Etnobotanik Özellikleri. Doğu Anadolu Ormanlık Araştırma Müdürlüğü Yayınları, Teknik Bülten Serisi, (5).
- Gülgün, B., Dağıstanlı, C., Aktaş, E. (2009). Tıbbi ve Aromatik Bitki Olarak da Kullanılan Bazı Süs Bitkileri ve Kullanım Alanları. *Ziraat Mühendisliği Dergisi*, Temmuz-Aralık sayı:53, 22-27.
- Kallas, J. (1996). Edible Wild Plants From Neighborhood to Wilderness: A Catalyst for Experiential Education. In 1996 Association for Experiential Education 24th Annual International Conference Proceedings, Spokane, WA, September 26-29, 1996 pp. 140-144.
- Karaca, O.B., Yıldırım, O., Çakıcı, C. (2015). Gastronomi Turizminde Otlar, Ot Yemekleri ve Sağlıkla İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(3): 27-42.
- Kaya, Y. ve Aksakal, Ö. (2005). Endemik Bitkilerin Dünya ve Türkiye'deki Dağılımı. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1): 85-99.
- Knight, J.A. (2000). The Biochemistry of Aging. *Adv Clin Chem*, 35:1-62.
- Kökler, N. (2020). Yenilebilir Yabani Bitkilerinin Gastronomik Açından Değerlendirilmesi: Erzurum Uzundere Örneği. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Anabilim Dalı. Erzurum.
- Kumar, A., Nair, A.G.C., Reddy, A.V.R., Garg, A.N. (2005). Availability of Essential Elements in Indian and Us Tea Brands. *Food Chemistry*, 89(3): 441-448.
- Mamani, M.C.V., Aleixo, L.A., Abreu, M.F., Rath, S. (2005). Simultaneous Determination of Cadmium and Lead in Medicinal Plants by Anodic Stripping Voltammetry. *Journal of Pharmaceutical and Biomedical Analysis*, 37(4): 709-713.
- Öztürk, N., Demirtaş, İ., Elmastaş, M. (2010). Çaşır (*Ferula*) Bitkisinin Antioksidan Aktivitelerinin Belirlenmesi ve Fitokimyasal Araştırmalar. 24. Ulusal Kimya Kongresi, Zonguldak Karaelmas Üniversitesi, 29 Haziran-2 Temmuz 2010, Zonguldak.
- Sadikoğlu, N. ve Alpınar, K. (2000). Etnobotanik Açından Bartın, XIII. Bitkisel İlaç Hammaddeleri Toplantısı, Bildiriler, Marmara Üniversitesi Eczacılık Fak. Gürkan, E., Tuzlacı, E., (Eds.). 20-22 Eylül. İstanbul.
- Shin, T., Fujikawa, K., Moe, A.Z., Uchiyama, H. (2018). Traditional Knowledge of Wild Edible Plants with Special Emphasis on Medicinal Uses in southern Shan State, Myanmar. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 14, 48.
- Shirin, K., Imad, S., Shafiq., Fatima, K. (2010). Determination of Major and Trace Elements in The Indigenous Medicinal Plant *Withania Somnifera* and Their Possible Correlation with Therapeutic Activity. *Journal of Saudi Chemical Society*, 14:97- 100.
- Topdaş, E.F. (2018). Çaşırın (*Ferula orientalis L.*) Esansiyel Yağı ile Farklı Ekstraktlarının Antioksidan, Antimikrobiyal ve In-Vitro Nöroprotektif Aktivitelerinin Araştırılması, (Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı. Erzurum.
- Tunçtürk, M. ve Tunçtürk, R. (2020). Van Otlı Peyniri ve Yapımında Kullanılan Bitkilerle İlgili Genel Bir Değerlendirme. *Ziraat Fakültesi Dergisi*, Özel sayı: 238-244.
- Tübives, (2022) (<http://194.27.225.161/yasin/tubives/index.php?sayfa=karsilastir>). (Erişim Tarihi: 01.03.2022).

- Uusiku, N.P., Oelofse, A., Duodu, K.G., Bester, M.J., Faber, M. (2010). Nutritional Value of Leafy Vegetables of Sub-Saharan Africa and Their Potential Contribution to Human Health: A Review. *Journal of Food Composition and Analysis*. 23:499-509.
- Yücel, E., Şengün, Y.İ., Çoban, Z., (2012), The Wild Plants Consumed as a Food in Afyonkarahisar/Turkey and Consumption Forms of These Plants, *Biological Diversity and Conservation*, 5: 95-105.
- Varona, V. (2001). Nature's Cancer-Fighting Foods, The Gale Encyclopedia of Diets- A Guide to Health and Nutrition Part1 New York: Penguin Putnam Inc.