AYVALIK OTLARI

Nergis Kılıç

Ot ağırlıklı beslenmenin ön planda olduğu bu mutfakta, çiğ ya da haşlanmış otların zeytinyağlı, limonlu ve sarımsaklı sos eşliğinde tüketilmesi âdettir. Zeytinyağından sonra Ayvalık mutfağının en önemli unsuru Ayvalık otlarıdır.
Ayvalık'ta ve genel olarak Ege Bölgesi'nde yetişen yenilebilir otların sayısını tam olarak vermek zordur. Ancak belli başlılarına ve bu otların sağlığa faydalarına değinmek mümkündür.
Arapsaçı: Yapraklarında bulunan ve uçucu bir yağ olan rezene sayesinde anasona benzer etkili ve güçlü bir kokuya sahiptir. Gaz söktürücü ve süt artırıcı etkileri vardır. Kökü idrar artırıcı olarak kullanılır. Astıma ve böbrek taşına karşı da etkilidir. Pek çok Ayvalık yemeğinde kullanılan bir ottur. Örneğin Ayvalık'ın en eski yemeklerinden biri olan 'karışık bahçe otu yemeği'; semizotu, patates, kabak, patlıcan, domates, maydanoz ve sarımsağın yanı sıra birkaç sap da arapsaçı bitkisi eklenerek yapılır.
Turp Otu: İçerdiği uçucu yağlardan dolayı canlandırıcı, sinirleri teskin edici, ağrı dindirici özellikleri vardır. Genellikle haşlanıp salata olarak yenir. Kavrulup üzerine yumurta kırılarak yenmesi de mümkündür.
Ebegümeci: Genellikle zeytinyağlı yemeği yapılan bir bitki türüdür. Yaprakları kaynatılıp içildiğinde sinirleri kuvvetlendirir. Solunum ve sindirim sistemi sorunlarına karşı koruyucudur.
Şevket-i Bostan: Süt dikeni olarak da bilinir. Kuzu etiyle yemeği yapıldığı gibi haşlanıp salata olarak da yenir. Haşlama suyu sabahları aç karnına içildiğinde böbrek taşına ve kumuna iyi gelir. Yaşlanmayı geciktirici etkisi vardır.
Deniz börülcesi: Deniz kıyısında, suyun gel-git yaptığı yerde sular çekildikten sonra yetişir. Tuzlu, ekşi ama lezzetli bir bitkidir. Haşlanarak salatası yapılır. Çiğ tüketildiğinde sirke kullanılması gerekir. Bol iyot içerdiğinden, iyot eksikliğine bağlı guatr hastalığına iyi gelir. İdrar artırıcı ve kuvvet verici özelliği de vardır.
Cibez: Turpgiller familyasına ait bir bitkidir. Dış görünüşü biraz marulu andırır. Tatlımsı ve iştah açıcı bir tadı vardır. En çok salatası ve zeytinyağlı yemeği yapılır. Oldukça faydalı bir besindir. Bağırsakları çalıştırır ve temizler, sindirimi kolaylaştırır. Sağlıklı zayıflamak ve cildin genç kalmasını sağlamak amaçlı da kullanılmaktadır. Lahananın kökünden oluşması nedeniyle kansere karşı koruyucu etkisi de mevcuttur.
İstifno: Aslında yabani bir pamuk bitkisidir. Zeytinyağlı salatası sıkça yapılır. Ağrı kesici özelliğinden dolayı çayı da içilebilir. Dişeti tedavisinde gargara olarak kullanılır. Kökü zeytinyağında bekletilerek yara merhemi yapılır.
Akkız: Genellikle zeytinyağlı yemeği yapılır. Çok faydalı bir bitkidir. Karaciğeri temizler, sindirim sistemini kuvvetlendirir, hazmı kolaylaştırır.
Isırgan: Aslında Anadolu'nun pek çok yerinde yetişir. Ayvalık'ta yetişen türünün zeytinyağı ve limon eşliğindeki salatası çok güzel olur. Otların içinde belki de en faydalı olanıdır. Kanı temizleyici, dolaşım sistemini düzenleyici, karaciğeri destekleyici özelliğe sahiptir. Yara ve iltihapları geçirir, kalp ve damar hastalıklarına, alerjik rahatsızlıklara, sivilcelere iyi gelir. Demir eksikliğini giderir. Doğal bir diüretik olması açısından idrar sistemi üzerinde etkilidir ve böbrek taşı sorununun giderilmesinde faydalıdır.
Hindiba: Radika olarak da bilinir. Zeytinyağı ve limonlu salatası Ayvalık'ta sıkça yapılır. Böbreklerin ve karaciğerin çalışma kapasitesini artırır. Safrakesesi taşlarının oluşumunu ve irileşmesini önler. Sindirim bozukluğuna iyi gelir.
Kuzukulağı: Çok yıllık otsu bir bitkidir. Yaprakları çiğ olarak tüketilip salatası yapılabilir, ıspanak gibi pişirilip sebze yemeği olarak yenmesi de mümkündür. Bu bitkinin yaprakları A, B ve C vitaminleriyle potasyum açısından zengindir. Böbrekleri çalıştırıcı ve idrar söktürücü özelliği vardır.
Papules: Kış aylarında yetişen bir ottur. Yalnızca Cunda Adasında yetişir. Tadı biraz tatlıdır. Artık fazla yetiştirilmeyen ve unutulmaya yüz tutmuş otlardandır. Yaprak ve gövdesi doğranarak salata şeklinde yenir.
Mühliye: Kıbrıs kökenli bir bitkidir. Oradan Girit ve Midilli'ye, ardından Ayvalık'a ulaşmıştır. Yaprakları yenir. 'Kuzu Etli Mühliye', Ayvalık Mutfağı'nın ünlü yemeklerindendir.
Ayvalık'ta tüketilen otlar yalnızca yukarıda adı geçenlerle sınırlı olmamakla birlikte, ilk akla gelenler bunlardır. Bu otların bazılarının yalnızca salatası yapılır, bazıları haşlanarak ya da kavrularak pişirilir. Bazıları ise deniz ürünleri ya da kırmızı etle yapılan yemeklerde kullanılır. Örneğin; ahtapotlu akkız, Supya'lı rezene (arapsaçı), kıymalı ebegümeci, vb. Söz konusu bitkileri Ayvalık pazarlarında hemen hemen her zaman bulmak mümkündür. Kimileri mevsiminde, kimileriyse yıl boyunca bulunabilir.

© lezzetler.com tarif no:119550 • adı:Ayvalık Otları • gönderen:delidolu • indirme tarihi:29.03.2024 - 10:11