

Çiriş Otu ve Türk Mutfağında Kullanımı

Meryem BADAYMAN, Ekin DİNÇEL, Ayla ÜNVER ALÇAY

İstanbul Aydın Üniversitesi, Anadolu Bil Meslek Yüksek Okulu, Gıda Teknolojisi Programı

Özet

Ülkemizde 10.000'e yakın bitki türü doğal olarak yetişmesine rağmen, doğal kaynaklı etken maddelerin ve ilaçların eldesinde bunlardan yeterince yararlanılmamaktadır. Bu bitki türlerinden biri olan ve halk arasında "çiriş otu" olarak bilinen bitki *Asphodelaceae* familyası ve *Asphodelus* cinsi üyesidir ve Latince *Asphodelus aestivus* L. olarak adlandırılır. Çiriş bitkisinin yaprakları pırasa yaprağına benzemektedir; ancak pırasaya nazaran oldukça küçüktür ve çoğu yörede "yabani pırasa, güllük, yeling otu ve sarı zambak" olarak adlandırılır. Afrika, Arap ülkeleri, Mısır, Türkiye ve Avrupa'nın bazı kesimlerinde görülen çok yıllık bir bitkidir. Çiriş, ülkemizde Doğu ve Güneydoğu Anadolu'nun, İç Anadolu'nun dağlarında yetişmektedir. Türk mutfağının yöresel yemeklerinde, özellikle bu bölgelerde kullanıldığı bilinmektedir. Bu derlemede çirişin genel özellikleri ve Türk mutfağındaki kullanımı ile ilgili bilgilere yer verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: *Asphodelus aestivus* L, *Çiriş otu*, *Türk mutfağı*

Ciris herb and its use in Turkish cuisine

Abstract

Despite the fact that nearly 10,000 plant species grow naturally in our country, they are not adequately evaluated as a natural pharmacological agent. This plant, one of these plant species and known in Turkey as "ciris plant", it is a member of *Asphodelaceae* family and *Asphodelus* genus. The leaves of the ciris plant are similar to the leaves of a leek; but it is quite small compared to leek, and in most areas it is called "wild leek, rose, yeling grass and yellow lily". It is a perennial plant that is found in some parts of Africa, Arab countries, Egypt, Turkey and Europe. Ciris is grown in the mountains of Eastern Anatolia and Eastern Anatolia in our country. It is known that the Turkish cuisine is used especially in these regions in the local dishes. In this review, it have been given general information about the Ciris herb and its use in Turkish cuisine.

Keywords: *Asphodelus aestivus* L, *Ciris*, *Turkish cuisine*

GİRİŞ

İnsanlar geçmişten bu zamana kadar yaşamlarını sürdürebilmek için bitkilerden faydalanmışlardır. Bazı bitkileri besin olarak, boya elde etmek, süs bitkisi olarak ya da tedavi amaçlı kullanmışlardır. Dünyada yaklaşık olarak 800.000, Türkiye’de ise 9.000’i aşkın bitki türü bulunmaktadır (Baytop, 1984). Ülkemizde 10.000’e yakın bitki türü doğal olarak yetişmesine rağmen bunlardan yeterince yararlanılamamaktadır (Erdoğan ve Ateş, 2003). Bu bitki türlerinden bir tanesi de Çiriş (*Asphodelus aestivus* L.) otudur. Çiriş otu bitkisinin yaprakları pırasa yaprağına benzemektedir; ancak pırasaya nazaran oldukça küçüktür ve çoğu yörede “yabani pırasa, güllük, yeling otu ve sarı zambak” olarak adlandırılır (Gülçin, ve ark., 2003). *Asphodelus aestivus* L. (*Liliaceae*), 50-150 cm boyunda, yaprakları kılıç şeklinde, 35-45 cm boy, 3 cm eninde olup Nisan-Mayıs aylarında çiçeklenen, 7 mm büyüklüğünde bezelye şekilli yeşil meyvelere sahip bütün yıl boyunca yeşil bir bitkidir (Şekil 1).



Şekil 1: Çiriş (*Asphodelus aestivus* L.) otu (Anonim, 2017)

Özellikle kuru, besince fakir, kumlu, kültüre edilmeyen topraklarda yetişir. Süs bitkisi olarak da kullanılır. Afrika, Arap ülkeleri, Mısır, Türkiye ve Avrupa’nın bazı kesimlerinde görülen çok yıllık bir bitkidir (Oskay ve ark., 2007). Ülkemizde Doğu

ve Güneydoğu Anadolu’nun dağlarında ve İç Anadolu’da yetişmektedir (Karaca ve ark., 2015). Halk arasında çiriş otu ya da yabani pırasa (*Asphodelus aestivus* L.) olarak adlandırılan bitkinin; hemoroid, romatizma, adet söktürücü, idrar söktürücü, saçkıran, süt artırıcı, egzama, sivilce ve çibanların tedavisinde etkili olduğu bilinmektedir. Çiriş otunun kökleri geleneksel olarak sarılık, karaciğer bozuklukları, mide tahrişi, sivilce ve kemik kırıklarını tedavi etmek için kullanılmaktadır (Pourfarzad ve ark., 2014). Bunun yanında çiriş otunun ciltçilik ve ayakkabıcılıkta yapıştırıcı, Erzurum bölgesinde ehram kumaşına sertlik ve parlaklık vermek amacıyla kullanıldığı da belirtilmektedir (Karataş ve ark., 2011). Çiriş otunun besin olarak kök, çiçeklenen gövde ve tohumlarının kullanıldığı, aynı zamanda yapraklarının da yemek ve konserve ürünlerinde değerlendirildiği bilinmektedir (Baydar, 2006). Ülkemizde ilkbaharda yüksek dağlarda yetişen bu bitkinin topraktan çıkan yeşil yaprakları kesilerek toplanmakta ve sebze olarak pazarlarda görülmektedir. Haşlaması, çorbası, salatası, kavurması, yahnisi, pilavı ve böreği gibi birçok yemekleri yapılarak mevsiminde sıkça tüketilmektedir. Çiriş otunun kurutulmuş ve öğütülerek toz formunda kullanımı da mevcuttur. Kendine özgü bir kokusu da bulunmaktadır. Bu özelliğinden yararlanılarak bitkinin yaprakları İtalyan peyniri “rignano gorganico” imalatında ve otlu peynir üretiminde kullanılmaktadır (Polunin, 1987).

Çiriş’in Kimyasal ve Mikrobiyolojik İçeriği

Çiriş otunun kimyasal bileşimi ile ilgili araştırmalar ışığında bitkinin yapraklarında %86-92 su, %1.14-1.27 protein ve %0.8-1.1 kül içerdiği, K, P, Ca ve Mg, Zn bakımından zengin olduğu; bir yetişkinin günlük K, P, Ca, Zn ve Mg ihtiyaçlarını karşılayabileceği ve antioksidan kapasitesinin yüksek olduğu

belirtilmiştir (Anonim, 2015). Ayrıca çiriş otu GSH (Glutasyon) ve GSSG (Glutasyon disülfid), A, C, B1, B2, B3, B6 ve B9 vitaminlerini de içermektedir (**Karataş ve ark., 2011**).

Çiriş otunun ana bileşimi olarak yumrularında glikoz, fruktoz, mannoz ve sukroz oranları tespit edilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarında % 10'luk asetik asit ekstraksiyonu için % 15,38 (2000 ppm) fruktoz ve % 4,95 (705 ppm) glikoz olarak kanıtlanmıştır. % 5'lik asetik asit ekstraksiyonu için ise % 29,47 (9420 ppm) fruktoz, % 49 mannoz, % 3 (1032 ppm) glikoz ve % 1 (400 ppm) sükroz olarak tespit edilmiştir (**Karaoğul ve ark., 2014**). Çiriş otunun antimikrobial özelliği ile ilgili yapılan çalışmalar etkili antimikrobiyel özelliğe sahip olduğunu bize göstermektedir (**Oskay ve ark., 2007; Tosun ve ark., 2004**). Yapılan başka bir çalışmada çiriş otu ekstrelerinin kuvvetli antioksidan aktivite gösterdikleri ve doğal antioksidanların potansiyel bir kaynağını oluşturabilecekleri tespit edilmiştir (**İnce ve Ünal, 2008; Peksel ve İmamoglu, 2009**).

Çiriş'in Türk Mutfağında Kullanımı

Türk mutfak kültürü, kökleri çok eskilere dayanan dünyanın en büyük mutfaklarından biridir. Ülkemiz mutfağı, yerel mutfakların özgün etkilerini içinde barındıran çok yönlü bir mutfak kültürüne sahiptir. Geleneksel olarak sofralarda yer alan yemekler; çorbalar, etli yemekler, zeytinyağlı sebzeler, salata ve tatlılardır (**Cengiz ve Akkuş, 2012**).

Son yıllarda, ot pazarları ve ot festivallerine olan ilginin artması, gastronomi turizmi içerisinde otlar ve ot yemeklerinin önemini de artırmaktadır. Ot sözcüğü daha çok insanlar tarafından yetiştirilmeyip doğada kendiliğinden yetişen bitkiler anlamında kullanılmakta ve bunlara yabani ya da yabancı otlar denilmektedir. Yabani bitkilerden yapılan yemeklere yurdumuzda

geleneksel ve yaygın olarak "ot yemekleri" denilmektedir. Bu alanda yararlanılan bitkilerin çoğunluğu otsu özelliindedir. Ancak yarı çalı, çalı veya ağaç şeklindeki bitkilerin genç, körpe, henüz kartlaşmamış (yapraklı veya yapraksız) sürgünleri de yemek yapımında kullanılırlar. Bu bakımdan ot yemekleri terimi, otsu yapıdaki bitki kısımlarından yararlanılarak yapılan yemekler için kullanılan genel bir terimdir (**Tuzlacı, 2011**). Genel olarak gıda olarak kullanılan bitkiler; çiğ olarak, haşlanarak veya haşlanıp süzöldükten sonra içine bulgur, pirinç katılarak, yumurtalı veya yumurtsız, sarımsaklı yoğurt ilave edilerek veya dolma şeklinde kullanılmaktadır (**Yücel ve ark., 2011**).

Ot yemeklerinde sıklıkla kullanılan çiriş; dağ pırasası, gülük, sarı çiriş, gulik olarak da bilinmektedir (Karaca ve ark., 2015). Çirişten yapılan ve en popüler yemekler çirişli pilav ve çirişli yumurtalı kavurmadır. Bunun yanında çirişin yaprakları henüz tazeyken de yenilebilmektedir. Ayrıca çirişten çorba ve birçok yemek de yapılabilir. Haşlandıktan sonra yumurta ile kavrulması ya da peynirle de karıştırılarak yufka ekmek içinde yenilmesi gibi. Ayrıca kaşıla diye adlandırılan bir yemeği de yapılmaktadır. Yöreyle ait sevilen yemeklerden biri olan kaşıla, çirişin kaynatılıp, içerisine bulgur katılarak, katılaşmaya kadar pişirilmesiyle yapılır. Katılaştıktan sonra içi çukurlaştırılarak yağ dökölür ve servis edilip yenir.

Gulik çorbası; Çiriş otu da denilen gulik, temizlenip bol su ile yıkandıktan sonra ıspanak şeklinde doğranır. Bir tencerede pişirilen et veya kıymaya tereyağında kavrulmuş soğan eklenir. Kavurma işlemi tamamlandıktan sonra gulik ilave edilir ve üzerine de pirinç konulur. Sonra suyu ve tuzu konularak, pişirilir (**Anonim, 2012a**).

Sütlü Gulik çorbası; Bulgur su ile uygun bir tencerede iyice yumuşayana kadar haşlanır. Çiriş otu iyice yıkanır ve kesilir. Uygun bir tencereye su doldurulur ve kaynatılır. Kaynayan suya çiriş otu atılır ve haşlanır. Haşlanan çiriş süzülür ve suyu iyice sıkılır. Çorbanın yapılacağı tencereye pişen bulgur alınır üzerine süt ilave edilir ısıtılır. Kaynamaya yaklaşan sütlü bulgura, haşlanıp süzölmüş çiriş otu ilave edilir ve arada karıştırarak orta ateşte lezzetler birbirini alana kadar pişirilir. En son yeterince tuz ilave edilip karıştırılır ve ateşten alınır. Üzerine karabiber serpip sıcak servis yapılır (**Anonim, 2012b**).

Gulik Kavurması: Kök ve yaprakları temizlendikten sonra bol su ile yıkanan gulik, ıspanak gibi doğranır. Büyük bir tencereye konularak, suyla pişirilmesi sağlanır. Pişirilen gulikler, süzgeçle süzöldükten sonra ayrı bir kaptaki eritilen tereyağıyla çırpılan yumurtalar üzerine dökülür. Beş dakika kadar birlikte kavrulur, ateşten alınır ve servis edilir (**Anonim, 2012b**).

Çirişli Bulgur Pilavı: Çiriş doğranıp terbiye edildikten sonra bulgur ve yarmayla karıştırılarak tencereye koyulup birlikte pişirilir. Sonra yağ, tuz ve su ilave edilir (**Alpaslan ve Önal, 2016**).

Çiriş Ketesi; Una, maya, süt, yumurta ve tuz karıştırılarak hamur yoğrulur. Yoğrulan hamur, dinlendirilerek mayalanması sağlanır. Bu arada çiriş otu temizlenip doğranır; tam pişmesi için doğranan çirişler, iyice ezilir. Ayrıca yağ, yumurta, doğranmış soğan ve tuz katılıp karıştırılarak bunlardan bir "iç" hazırlanır. Hamurdan yufka açılır. Her kete için bir yufka kullanılır. Yufkanın yarısına çirişli iç konulur. Tandırda veya sac üzerinde pişirilerek servis edilir (**Alpaslan ve Önal, 2016**).

Sonuç

Çiriş; yabancı bir ot olup yenilebilmesinin yanında vitamin, antioksidan, lif ve mineral içerikleri ile vücudu besleyen özelliğe sahip olması sebebiyle yaygın olarak tüketilmektedir. Dünya nüfusunun hızlıca artmasıyla birlikte sağlık problemleri nedeniyle yabancı otlarla yapılan yemeklere karşı ilgi daha da artmıştır. Yabancı otlardan yapılan yemeklerin Türk mutfak kültürümüzün zengin bir parçası olduğu bilinilmektedir. Çiriş bitkisiyle yapılan yemekler geniş bir mutfak yelpazesine sahiptir. Böylece ülkemizde doğal olarak yetişen, gıda olarak tüketilebilen ve tıbbi özellikleri olan çiriş otunun ilerleyen zamanlarda daha da yaygınlaşacağını ve gerekli araştırmalar sonucunda da insan sağlığına olan yararlarının artacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

Alpaslan, İ., Önal, Ö. (2016). Ağrı Bölgesi Karapapak Terekemelerin Yaptığı Yemekler. Uluslararası Karadeniz Havzası Halk Bilimi Araştırmaları Dergisi, 1 (6) : 98-123

Anonim (2012a). Bir Tutam Tunceli. www.tunceli.gov.tr. (Erişim 07.06.2017)

Anonim (2012b). Çiriş Otu Çorbası. <http://www.tuzekmek.com/ciris-otu-corbasi/>, (Erişim 09.06.2017)

Anonim (2015). Bir adı Çiriş bir adı Gulik. <https://www.gidahatti.com/bir-adi-ciris-bir-adi-gulik-4786/> (Erişim 09.06.2017)

Anonim (2017). Mevsimi de Gelmişken Onu Bilmeyen Kimse Kalmasın: Çiriş Otu <http://yemek.com/ciris-nedir-faydalari/> (Erişim 09.06.2017)

Baydar, S.N., (2006). Şifalı bitkiler Ansiklopedisi: Modern Tıp Alternatif Tıp ile Elele. Palme Yayıncılık, Ankara.

Baytop, T. (1984). Türkiye'de Bitkiler ile Tedavi (Geçmişte ve Bugün). İstanbul Üniv.

Yayınları No: 3255, Eczacılık Fak. Yayınları No:40, İstanbul.

Cengiz, G. ve Akkuş, Ç. (2012). Kırsal Turizm Kapsamında Yöre Halkının Kalkındırılması: Erzurum Örneği. KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 14(22), ss.61-74.

Erdoğan, Ö.T. Ateş, A. (2003). Antimicrobial Activities of Various Medicinal and Commercial Plant Extracts. Turkish Journal of Biology 27, 157–163

Karaca O., 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

Karaoğlu, E., Ok, T., Keskin, H., Salan, T., Göçeri, A., Alma, M., Deniz, İ. (2014). Asetik asit hidrolizi yapılan çiriş otu (*Asphodelus Aestivus* Brot.) yumrularının HPLC-RID ile kimyasal karakterizasyonu. Uluslararası Odun Dışı Orman Ürünleri Sempozyumu, Kahramanmaraş.

Gülçin, İ., Oktay, M., Kireççi, E., Küfrevioğlu, Ö.İ. (2003). Screening of antioxidant and antimicrobial activities of anise (*Pimpinella anisum* L.) seed extracts. Food Chemistry, 83: 371-382.

İnce, O., Ünal, İ. (2008). Tunceli yöresinde doğal olarak yetişen çiriş otunun mineral madde içeriği ve antioksidan aktivite tayini. VI. Ulusal Analitik Kimya Kongresi,

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

Karataş, F., Bektaş, İ., Birişik, A., Aydın, Z., Kurtul, A. (2011). Çiriş Otu'nda (*Asphodelus aestivus* L.) Suda Çözünen Bazı Bileşiklerin Araştırılması. SDU Journal of Science, 6(1): 35-39

Mil, B., Denk, E. (2015). Erzurum mutfağı yöresel ürünlerin otel restoran menülerinde kullanım düzeyi: palandöken örneği. Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi, 5(2): 1-7.

Oskay, M., Aktas, K., Sari, D., Azeri, C. (2007). A comparative study of antimicrobial activity using well and disk diffusion method on *Asphodelus aestivus* (*Liliaceae*). Ekoloji, 16(62): 62-65.

Peksel, A., Imamoglu, S. (2009). Antioxidative properties of extracts from *Asphodelus aestivus* Brot (*Liliaceae*). Annals of Nutrition and Metabolism, 55: 596 -596.

Polunin O., Huxley A. (1987). Flowers of the Mediterranean. Hogarth Press, London.

Pourfarzad, A., Najafi, M.B.H., Khodaparast, M. H. H., Khayyat, M.H., Malekpour, A. (2014). Fractionation of *Eremurus spectabilis* fructans by ethanol: Box–Behnken design and principal component analysis. Carbohydrate Polymers, 106: 374-383.

Tosun, F., Akyüz Kızılay, Ç., Sener, B., Vural, M., Palittapongarnpim, P. (2004). Antimycobacterial Activity of Some Turkish Plants. Pharmaceutical Biology, 42: 39- 43

Tuzlacı, E. (2011). Türkiye'nin yabani besin bitkileri ve ot yemekleri. Melisa Matbaacılık. İstanbul.

Yücel, E., Tapırdamaz, A., Yücel Şengün, İ., Yılmaz, G., Ak, A. (2011). Determining the usage ways and nutrient contents of some wild plants around Kisecik Town (Karaman/Turkey). Biological Diversity and Conservation, 4(3): 71-82.

Yücel, E., Yücel, Ş. 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(2): 95-105.