

# ANADOLU'DA ÇAY OLARAK KULLANILAN YABANÎ BİTKİLER

Prof.Dr. Ekrem SEZİK\*

**B**üyük şehirlerde, çay denilince, akla artık sadece *Thea sinensis* (çay) bitkisinin fermente olmuş yapraklarından hazırlanan koyu renkli, buruk veya acı lezzetli sıvı akla gelmektedir. Halbuki Anadolu'da köylerde, kasabalarda ve küçük şehirlerde çay kelimesi sadece "kara çay"ı (Anadolu'da çoğu yerde çaya verilen isim) akla getirmez. Çünkü, köylüler çevrelerinde yetişen pek çok yabancı bitkiyi çay olarak kullanmakta ve bunlara dağçayı, yaylaçayı, adaçayı, vb.. gibi değişik isimler vermektedirler.

Bu yazıda, bu bitkilerden ve çaylardan bazıları ni tanıtacağım.

Güneybatı Anadolu'da ve bilhassa Muğla civarında *Salvia triloba* bitkisinin yapraklı dalları çay hazırlamada kullanılır. Bitkiye ve hazırlanan çaya aynı isim verilir: "Adaçayı".

*S. triloba*, 100-120 cm yükseklikte, leylak renkli çiçekli çok yıllık bir çalıdır. Yaprakları saplı ve çok tüylü, 1-2 kulakcıklı ve kuvvetli kokuludur. Koku, taşıdığı uçucu yağda bulunan sineol adlı maddeden ileri gelmektedir.

Yapraklar %3 civarında uçucu yağın yanında flavonoidler ve triterpenik yapıda maddeler taşımaktadır.

Adaçayı, Batı ve Güney Anadolu'daki kahvelerde bildiğimiz çayın yanında yaygın bir şekilde satılmaktadır. Müşteriye 2 şekilde servis yapılır. Bunlardan birinde çay gibi demlenir ve müşteriye böylece verilir. Bunun tadı biraz acıdır. Diğerinde ise, küçük bir dal çay bardağına konur, üzerine kaynar su ilâve edilir ve bu şekilde servis yapılır. Buna "Dallı" adı verilir. Müşteri istediği renk ve aroma meydana gelince dalı çıkarır. İkinci şekilde hazırlanan adaçayının kokusu daha hafif ve içimi daha hoştur.

Anadolu'da yetişen kekiklerin bir kısmı da halk tarafından taze veya kurutulmuş halde çay olarak içilmektedir. Halk değişik cinslere (*Thymus*, *Origanum*, *Thymbra*, *Corydorthymus*, *Satureia*) ait çok sayıda bitkiye kekik adı vermektedir. Bu bitkilerin en önemli ortak özelliği, kuvvetli veya hafif, karakteristik kekik kokusuna sahip olmalarıdır. Bunlardan çok kullanılan birkaç tanesini görelim.

*Thymbra spicata*'nın kurutulmuş yaprak ve çiçek durumları, Güneydoğu Anadolu'da "Zater-Zahter" adı verilerek çay halinde evlerde ve kahvelerde içilmektedir.

Bitki 50 cm'e kadar yükselebilen, tüylü, pembe çiçekli, çalimsı ve çok yıllıktır. Trakya, Batı, Güney ve Güneydoğu Anadolu'da yaygın olarak yetişir.



Adaçayı: Dallı hazırlanışı.



*T. spicata* % 1-2 arasında uçucu yağ taşır. Bu uçucu yağın mühim bir kısmı karvakroldür. Karvakrol timolün izomeri olan bir fenoldür. Aynı etki ve kullanılışa sahiptir.

Zahter bilhassa Urfa, Gaziantep ve Kahramanmaraş civarında hem çay hem de baharat olarak yaygın bir şekilde kullanılmaktadır.

Anadolu'da çok sayıda *Thymus* ve *Origanum* türü yetişmektedir. *Thymus* türlerinin önemli bir kısmı halk ilâcı olarak kullanılır. *Origanum* türlerinden ise, halk ilâcı ve çay olarak kullanılanları da bulunmakla beraber, daha çok baharat olarak yararlanılmaktadır. Bu cinslerden çay olarak kullanılanlara bazı örnekler verelim.

Alanya'nın Deretürbenas yaylasında, *Origanum dubium*'un toprak üstü kısımları taze iken toplanır, çay olarak içilir. Bu bitkide de karvakrol taşıyan bir uçucu yağ bulunmaktadır. Karvakrol veya daha doğru deyişle total fenol oranı yüksek olmadığı için, bu bitkiden hazırlanan çayın tadı çok hafif ve güzeldir.

*Origanum dubium*'a dış görünüş olarak çok benzeyen, *O. spyleum* da Orta Anadolu'da, kurutulduktan sonra, çay olarak içilmektedir.

\* Gazi Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi, Ankara.

*Sideritis congesta* (Dağ çayı) tabiatı (sağda).  
*Origanum vulgare* (Taş kekiği) çiçekleri (altta).



*Origanum vulgare* 100 cm'e kadar yükselebilen beyaz veya pembe çiçekli, otsu, bir yıllık, Anadolu'da 4 alttürü bulunan bir bitkidir. Bu bitkinin toprak üstü kısımları Isparta civarında Toros dağlarındaki köylerde çay olarak içilmektedir. Bitkiye de yetiştiği toprak çeşidine bağlı olarak "Taş kekiği" adı verilmektedir.

Anadolu'da köylüler genellikle çevrelerinde yetişen *Thymus* türlerini toplar ve çay olarak içerler. *Thymus* türleri çoğunlukla karvakrol bulunan bir uçucu yağ taşıdığı için kuvvetli kekik kokusundadır. Orta ve Güney Anadolu'da yetişen, *T. spyleus* ise, taşıdığı limon kokulu uçucu yağdan dolayı diğer kekiklere benzemez ve "limon kekiği" adı ile Beyşehir civarındaki köylerde çay olarak içilmektedir. *T. spyleus* çalimsı, çok yıllık bir bitkidir. Yapısında uçucu yağın yanında flavonoidler ve triterpenik yapıda maddeler bulunmaktadır.

Batı Anadolu'da bazı yabancı nane (*Mentha*) türleri de çay gibi içilmektedir. Bunlardan en meşhuru, *Mentha pulegium*'dur. Bu bitkiye Batı Anadolu'da "filisgin" adı verilir, sulak yerlerde bol miktarda yetişir. Bitki, 10-40 cm yükseklikte, çok yıllık ve otsudur. Yaprakları kısa saplı, az veya çok tüylüdür. Çiçekler yaprakların koltuğunda toplanmış ve



*Thymus spyleus* (Limon kekiği) tabiatı.



pembe-levlak renklidir. Bu görünüşü ile Anadolu'da yetişen diğer yabancı nane türlerinden kolaylıkla ayırt edilebilir. Bitki az miktarda (% 0,1-0,2) uçucu yağ taşır. Bu uçucu yağda yüksek oranda pulegon bulunmaktadır. Pulegon, tek halka taşıyan terpen yapısında bir ketondur. Kokusu, ofisinal nanede bulunan mentolden daha hafiftir. Bu yüzden *M. pulegium*'dan hazırlanan çayların da kokuları daha hafif ve içimi kolaydır.

Kokusu naneye benzeyen bir başka bitki de *Ziziphora taurica*'dır. Bu bitki "nane ruhu" diye isimlendirilir ve Isparta, Denizli, Aydın civarında çay olarak içilir. Bu bitkinin uçucu yağı da pulegon bakımından zengindir.

Güney Anadolu'da *Stachys lavandulifolia* bitkisinin toprak üstü kısımları "Tüylü çay" adı altında kullanılmaktadır. Kokusu hafiftir ve taşıdığı uçucu yağdan ileri gelmektedir.



*Mentha pulegium* (filisgin) tabiatı.

*Sideritis congesta* (Dağ çayı) Ankara'da aktarda (sağda).

*Ziziphora taurica* (Nane ruhu) çiçekleri (altta).



Tür	Mahalli Adı	Kullanıldığı Bölge
<i>S. congesta</i>	Yayla çayı Dağ çayı	Antalya, Alanya, Manavgat Mersin, Anamur Muğla (Fethiye, Köyceğiz)
<i>S. arguta</i>	Yayla çayı Dağ çayı	Antalya (Alanya, Gündoğmuş)
<i>S. argyrea</i>	Eşek çayı Acı çay	Antalya (Alanya, Güzeibağçe)
<i>S. libanotica</i> <i>ssp. linearis</i>	İnce çay Yayla çayı Çay otu Altınbaş Acem arpaşı	Antalya, Elmalı, Alanya, Akseki Mersin (Erdemli) Konya (Ermenek) Kayseri, Kahramanmaraş Muğla (Fethiye, Köyceğiz)
<i>S. psidica</i>	Dağ çayı Eldivan çayı	Antalya (Elmalı)
<i>S. perfoliata</i>	Dağ çayı Yayla çayı	Antalya, Elmalı, Alanya Balıkesir, Edremit Isparta, Konya

Tablo 1. Çay Olarak Kullanılan Sideritis Türleri

Anadolu'da çay olarak en çok kullanılan bitki gruplarından biri de Sideritis türleridir. Bu bitkiler Ba-

likesir civarından Kahramanmaraş'a kadar bütün kıyı şeridinde, İçbatı Anadolu eşiğinde, değişik mahallî isimler verilerek, çay olarak kullanılmaktadır. Sideritis türleri, ülkemizde yaygın olarak bulunan genellikle orman altında veya orman açıklıklarında yetişen bitkilerdir.

Anadolu'da çay olarak kullanılan Sideritis türleri, mahallî isimleri ve kullanıldıkları bölgeler Tablo 1'de gösterilmiştir. Bu türlerden *S. congesta*, yetiştiği yörede kullanıldığı gibi, Ankara ve İstanbul'da da aktarlarda satılmaktadır. Genellikle dağ çayı, yayla çayı olarak isimlendirilen bu bitkiden, çay şu şekilde hazırlanır. Bir bardak su içine çiçekli küçük bir dal parçası konur, bir süre beklenir, bardaktaki suyun rengi sarımsı olunca, dal parçası çıkarılır, şeker ilâve edilerek veya edilmeden içilir. Çayın tadı son derece hafiftir.

Sideritis türleri mayıs-ağustos ayları arasında sarı veya beyazımsı sarı çiçekler açar. Bu türler birbirlerinden, gövdenin orta kısmındaki yaprakların şekline, boyutlarına, vertisillatların sayısına ve aralarındaki mesafelere bakılarak kolayca ayırt edilebilmektedir.

Sideritis türlerinde yapılan kimyasal çalışmada, diterpenoitler, flavonoitler ve az miktarda da uçucu yağ, iridoitler, triterpenik asitler bulunduğu tespit edilmiştir.

Anadolu'da çay olarak kullanılan daha başka bitkiler de bulunmaktadır. Bu yazıda önemli olanlardan bahsettik.

Fazla miktarda içildiğinde mideye zararı olabilen, uyku kaçıran kara çayın yerine BU ÇAYLARI İÇMEYE NE DERSİNİZ? □



Fethiye'de değişik Sideritis türlerinin çay olarak satışı.