

## İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
Önsöz	V
Bölüm bir	1
1. GİRİŞ	2
1.1. Kitabın İçerik ve Kullanılışı	3
1.2. Otların gıda olarak tüketimi	4
1.3. Yeneni ot tüketiminde dikkat edilmesi gereken konular	5
1.4. Otların yanlış kullanımı sonucu oluşabilecek sağlık sorunları ve zehirlenmelere karşı yapılması gerekenler	6
1.5. Türkiye’de Kısa Acil Danışma Telefonları	6
Bölüm iki	7
2 BİTKİLERİN KİMYASAL BİLEŞİMLERİ	8
Bölüm üç	13
3. YENEN OTLAR; BİYOLOJİK ÖZELLİKLERİ, GIDA OLARAK TÜKETİM BİÇİMLERİ, OLASI YAN ETKİLERİ, İLAÇ ETKİLEŞİMLERİ	13
3.1. ACIGÜBEYİK, RADİKA, <i>Taraxacum officinale</i> (Asteraceae)	14
3.2. ACIMARUL, <i>Lactuca serriola</i> (Asteraceae)	16
3.3. ARAPSAÇI, <i>Foeniculum vulgare</i> (Apiaceae)	18
3.4. BULGURCUK, <i>Stellaria media</i> (Caryophyllaceae)	20
3.5. ÇAKŞIR OTU, CAĞ OTU, <i>Ferula communis</i> (Apiaceae)	22
3.6. ÇİĞDEM, <i>Crocus chrysanthus</i> (Iridaceae)	24
3.7. ÇİRİŞ OTU, <i>Asphodelus aestivus</i> (Asphodelaceae)	26
3.8. ÇİVİT OTU, TİRŞİK OTU, <i>Arum maculatum</i> (Araceae)	28
3.9. ÇOBAN ÇANTASI, <i>Capsella bursa-pastoris</i> (Cruciferae)	30
3.10. DENİZ BÖRÜLCESİ, <i>Salicornia europaea</i> (Amaranthaceae)	32
3.11. DEVEDİKENİ, <i>Onopordum illyricum</i> (Asteraceae)	34
3.12. DİKEN UCU, MELOCAN, <i>Smilax aspera</i> (Smilacaceae)	36
3.13. EBEGÜMECİ, <i>Malva neglecta</i> (Malvaceae)	38
3.14. EVELİK, EFELEK, <i>Rumex tuberosus</i> (Polygonaceae)	40
3.15. GARLANGAVUK, Karakavuk, <i>Chondrilla juncea</i> (Compositae)	42
3.16. GELİNCİK, <i>Papaver rhoeas</i> (Papaveraceae)	44

IV / İçindekiler

3.17. GICIGICI, BALLICA, <i>Silene alba</i> (Caryophyllaceae)	46
3.18. HİNDİBA, KARAKAVUK, <i>Cichorium intybus</i> (Asteraceae)	48
3.19. İĞNELİK, TURNA GAGASI, <i>Erodium cicutarium</i> (Geraniaceae)	50
3.20. ISIRGAN, DALGAN, <i>Urtica dioica</i> (Urticaceae)	52
3.21. IŞKIN, <i>Rheum ribes</i> (Polygonaceae)	54
3.22. KABALAK, <i>Tussilago farfara</i> (Asteraceae)	56
3.23. KALDIRİK, GALDIRİK, <i>Trachystemon orientalis</i> (Boraginaceae)	58
3.24. KAYA KORUĞU, <i>Crithmum maritimum</i> (Apiaceae)	60
3.25. KAZAYAĞI, <i>Falcaria vulgaris</i> (Apiaceae)	62
3.26. KENGER, <i>Gundelia tournefortii</i> (Asteraceae)	64
3.27. KIR PANCARI, <i>Beta corolliflora</i> (Amaranthaceae)	66
3.28. KIZILBACAK <i>Amaranthus retroflexus</i> (Amaranthaceae)	68
3.29. LABADA, <i>Rumex crispus</i> (Polygonaceae)	70
3.30. MADIMAK, <i>Polygonum cognatum</i> (Polygonaceae)	72
3.31. SARIOT, KAYMACIK OTU, <i>Opopanax hispidus</i> (Apiaceae)	74
3.32. SEMİZ OTU, SEMİZLİK, <i>Portulaca oleracea</i> (Portulacaceae)	76
3.33. ŞEVKETİ BOSTAN, <i>Cnicus benedictus</i> (Asteraceae/Compositae)	78
3.34. SİRKEN, <i>Chenopodium album</i> (Chenopodiaceae)	80
3.35. SU TERESİ, <i>Nasturtium officinale</i> (Brassicaceae)	82
3.36. SÜTLÜ OT, <i>Sonchus asper</i> (Asteraceae)	84
3.37. TEKESAKALI, DEDESAKALI, <i>Scorzonera cana</i> (Asteraceae)	86
3.38. TİLKİŞEN, YABANI KUŞKONMAZ, <i>Asparagus acutifolius</i> (Asparagaceae)	88
3.39. TOKLUBAŞI, <i>Silene vulgaris</i> (Caryophyllaceae)	90
3.40. TURPOTU, YABAN TURPU, <i>Raphanus raphanistrum</i> (Brassicaceae)	92
3.41. YABANI HAVUÇ, <i>Daucus carota</i> (Apiaceae)	94
3.42. YEMLİK OTU, <i>Tragopogon dubius</i> (Asteraceae)	96
Kaynaklar	98
Sözlük	100
Dizin	102