

Baharat ve Geleneksel İlaçlardaki Yeri

SPICES AND THEIR PLACE IN TRADITIONAL REMEDIES

Osman SONER*, Gülbin ÖZÇELİKAY**, Eriş ASİL**

* DrogSan A.Ş., ANKARA

** Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Eczacılık İşletmecilik AD, ANKARA

Özet

Türk Standartları Enstitüsünün TS 7417 / Eylül -1989 tanımına göre baharat, yiyeceklere lezzet ve koku vermek amacı ile kullanılan bitkisel ürünler veya bunların karışımıdır.

Çeşitli özellikleri ile baharat tarih boyunca insanların ilgisini çekmiş ve hemen hemen tüm ülke mutfaklarında yerini almakla beraber tıbbi kullanımları da söz konusu olmuştur. Bilinen en eski uygarlıklarda kekik, kimyon, kişniş gibi çeşitli baharatın kullanıldığı literatürde kayıtlıdır. Ayrıca bazı baharatın iştah açıcı, sindirimi kolaylaştırıcı ve besinlerin bozulmalarını önleyici etkileri de bilinmektedir.

Baharat tat ve kokularına göre genel olarak 3 gruba ayrılır.

1. Ekşi baharat
2. Acı baharat
3. Hoş kokulu baharat.

Bu çalışmada baharat tarihçesi üzerinde durulmuş ve çeşitli baharatın kullanımı ile geleneksel halk ilaçlarındaki yeri örneklerle irdelenmiş ve konu çeşitli yönleriyle tartışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Baharat, Eczacılık, Geleneksel ilaçlar

T Klin Tıp Etiği-Hukuku-Tarihi 2002, 10:39-43

Summary

According to the definition of the Institute of Turkish Standards-TS 7417 September 1989-spices are vegetal products or their mixtures used to give flavour and aroma to foods.

Throughout the history, spices have been aroused the human being's interest with their various properties and taken place in the kitchens of almost of the countries and used for medical purposes. It is recorded in literature that some spices like thyme, cumin and coriander used in the oldest civilizations. In addition, it is known that some spices have appetitive, digestive and preservative effects.

Spices are generally classified into three groups according to their flavours and aromas.

1. Sour spices
2. Bitter spices
3. Fine odorous spices

In this study, the history and use of spices have been looked over and the place of the spices in traditional remedies examined with samples and the subject discussed in various aspects.

Key Words: Spices, Pharmacy, Traditional Remedies

T Klin J Med Ethics, Law and History 2002, 10:39-43

Giriş ve Tarihçe

Baharat, Farsça hoş kokulu, güzel anlamına gelen Bahar sözcüğünün çoğuludur.

Türk Standartları Enstitüsü'nün TS 7417/ Eylül -1989 tanımına göre Baharat, yiyeceklere lezzet, çesni ve aroma vermek amacı ile kullanılan bitkisel ürünler veya bunların karışımıdır (1).

Bu tanımdaki özelliklerinin yanısıra baharat, koku ve tadı ile iştah açıcı bir etki gösterir ve sindirim kanalındaki salgıların artmasına neden olarak sindirim ve emilimi de hızlandırır. Bazı baharatın

et ve diğer bazı besinlerin bozulmasını önleyici özelliği de bilinmektedir.

Bütün bu özellikleri ile baharat tarih boyunca insanların ilgisini çekmiş ve hemen hemen tüm ülke mutfaklarında yerini almakla beraber tıbbi kullanımları da söz konusu olmuştur. Bilinen en eski uygarlıklarda dahi kekik, kimyon ve kişniş gibi baharatın kullanıldığı ve çeşitli halk ilaçlarının yapısına girdiği literatürde kayıtlıdır.

Asur- Babil tıbbında baharat hastalıklara neden olan kötü ruhlara dağıtmak için kullanılmıştır.

O dönemde din adamları ve tedavi uzmanları baharatı şifalı özelliklerine göre ilkel bir biçimde ilaç yapımında kullanmışlardır. Rezenenin ve nanenin karın ağrısına, zerdeçalın karaciğere iyi geldiği bilinirdi. Dünyada ilk suppozituarların Babilliler tarafından baharattan yapıldığı ortaya çıkmıştır.

Milattan 2000 yıl önce Orta Anadolu'da yaşayan Hitit Uygarlığına ait tabletlerde defne, hardal tohumu, safran, soğan, sarımsak, susam v.b. gibi baharat isimlerine rastlanmaktadır. Ayrıca bu bitkileri başka ülkelere sattıkları da bilinmektedir.

Geçmişte Hint Yarımadasında yaşayanlar baharatı mutfakta ve ilaç yapımında kullanmışlardır. Bitkilerin ve baharatın doğal zenginliği Hindistan'da ilkel ilaç yapımının bitkisel kaynaklı olmasına neden olmuştur. Hindistan'da fesleğen kutsal bir baharat olarak bilinir, mide ve böbrek rahatsızlıklarında kullanılırdı.

Bitkisel kaynağın hazinesi olan Çin her zaman baharatın ana yurdu olmuştur. Ülkenin kuzeyindeki stok ve rutubetli bölgelerde haşhaş, efedra, şeytan elması, tatula ve ginseng kökü yetişirdi.

Mısır Uygarlığında tıp uzmanları hastalıkları baharatdan elde ettiği esans kokulu yağlarla tedavi ederlerdi. Özellikle Ebers Papirüsü'nde, Eski Mısır Uygarlığında kullanılan baharata yer verilmiştir. Baharatın ve kokulu bitkilerin bakteri öldürücü özelliklerini ilk ortaya çıkaran Mısırlılar olmuştur.

Yunanlılar baharatı ve kokulu bitkileri tıpta ve mutfakta kullanmalarından önce, baharatlara mitolojide de rastlanmaktaydı. Özellikle defne, ardiç, mersin, maydanoz kullanılmıştır. Ardiç ve defne salgın hastalıklarda, mürrüsafi, kıl otu ve reçine merhem yapımında kullanılırdı. O çağın ünlü doktoru Prodicus kekik, defne, lavanta çiçeği ve fesleğeni mikrop öldürücü olarak kullanırdı. Hipokrat da soğanı idrar söktürücü, maydanozu, taş düşürücü, rezeneyi, göz yanmasına karşı, biberiyeyi dalak ve karaciğer hastalıklarına karşı kullanırdı.

Romalılar da baharatı hekimlikte kullandılar. Dioscorides defneyi göğüs hastalıklarında, Plinius aynı bitkiyi akrep ve yılan sokmasına karşı, maydanozu ise idrar söktürücü olarak kullanmıştır.

6.yüzyıldan sonra, Bizans döneminde baharat ve ilaç yapımında kullanılan bitkilerin ticaret merkezi İstanbul idi. Karabiber, karanfil, küçük hindistan cevizi, tarçın, zencefil gibi baharat keravanlarla Antakya'ya, İskenderun'a ve Trabzon'a getirilir, bu limanlardan da İstanbul'a nakledilirdi.

Osmanlı İmparatorluğu döneminde baharatın veya diğer bitkilerin ticareti, İstanbul, İzmir, Trabzon limanlarından yapılırdı. Orta ve Batı Anadolu'dan alınan baharat ve bitkiler İzmir'den ihraç edilirdi. Trabzon ise Doğu Anadolu ve İran'dan elde edilen baharatın dış satım merkezi idi. Bu dönemde baharat daha çok "yoğurulmuş, hamur edilmiş" anlamına gelen "acn" sözcüğünden türetilmiş macunların yapımında kullanılmakta idi. Macun yapımının ilk örneklerine Hindistan, Mısır ve Sümerlerde rastlanmaktadır.

Ortaçağ boyunca, baharat kullanımı daha çok yaygınlaşmıştır. Dönemin ünlü hekimi Azize Hildegard "de arboribus" adlı eserinde tıbbi bitkileri tanıtmıştır. Burada mercanköşkün cüzzama karşı, ardicın göğüs hastalıklarına karşı, çürdük otunun ses kısıklığına karşı kullanılmasına rastlanmıştır.

19.yüzyılda bitkilerin içindeki aktif maddelerin keşfedilmesi ile birlikte yeni bir bilim dalı olan Aromatherapie (aromalı bitkilerde ve baharatta bulunan esanslarla tedavi) ortaya çıktı. En önemli yağlar genellikle anason, kekik, ardiç, biberiye, nane, tarçın ve karanfilden elde edilenlerdi. Bunların, bakteri öldürücü, kan temizleyici, yaraları iyileştirici, asiditeyi dengeleyici v.b. etkide oldukları saptanmıştır. Bunun yanı sıra hekimler, baharatı yine tedavi yöntemleri arasında kullanmışlardır (2-4,7).

Baharat Çeşitleri

Baharat çok az miktarlarda kullanıldığı için besin sayılmazlar, ancak pazarlama açısından Gıda Tüzüğünde yer almıştır. Gıda Tüzüğü'nün 601.maddesi hükmüne göre: Baharat elde edildiği bitki ve kısımları halinde veya toz şeklinde satılır. Toz şeklinde bir cins olarak satıldığı gibi bir kaç cinsin karışımı olarak da satılabilirler. Bunların ambalajı üzerinde hangi baharat tozlarının bulunduğu yazılı olmalıdır (1).

Baharat tat ve kokularına göre şu şekilde sınıflandırılabilir.

1. Ekşi baharat	2. Acı baharat	3. Hoş kokulu baharat
I.EKŞİLER	II.ACILAR	III. HOŞ KOKULULAR
Limon	Karabiber	Nane
Sirke	Kırmızıbiber	Kekik
Sumak	Sarımsak	Tarçın
	Soğan	Vanilya
	Çemen	Anason
	Karanfil	Zencefil
		Maydanoz
		Biberiye
		Reyhan

TS 7417/Eylül-1989'a göre baharat elde edilen bitki organlarının bir listesi aşağıda verilmiştir (1)

ORGAN	ADET
Yaprak	76
Meyva	53
Tohum	31
Rizom	17
Kök	7
Kabuk	17
Soğan	4
Taze Dallar	23
Herba	4
Çiçek	6
Stigma	1
Kozalak	1
Arillus	2

Yine TS 7417 / Eylül- 1989 da yer alan baharata ait bir liste aşağıda verilmektedir. Bu listenin incelenmesi ile aynı cinse ait çeşitli türlerden hatta değişik cinse ait farklı türlerden elde edilen baharatın aynı isim ile anıldığı görülmektedir (3,6,7).

Cins Adı	Tür Sayısı	Bilinen Adı
Afronomum	4	Kakule
Allium	11	Sarımsak
Amonum	5	Kakule

Anethum	2	Dereotu
Apium	2	Kereviz
Artemisia	3	Pelin
Brassica	4	Hardal
Capsicum	3	Biber
Cinnamomum	7	Tarçın
Citrus	7	Turunç
Curcuma	6	Zerdeçal
Cymbopogon	3	Limon otu
Elettaria	2	Kakule
Ferula	4	Şeytan tersi
Lippia	2	Mercanköşk
Majorana	3	Mercanköşk
Mentha	4	Nane
Myristica	4	Beskase (K.Hindistan C.)
Nigella	2	Çörekotu
Origanum	2	Mercanköşk
Petroselinum	2	Maydanoz
Pimenta	3	Yenibahar
Pinpinella	2	Anason
Piper	7	Karabiber
Salvia	3	Adaçayı
Satureja	4	Sater
Sideritis	5	Dağçayı
Sinapis	2	Hardal
Thymus	5	Kekik
Trachyspernum	2	Anason
Trigonella	2	Çemen
Vanilla	3	Vanilya
Xylophia	2	Habeş biberi
Zyngiber	3	Zencefil

Baharatın taşıdığı nem ve uçucu yağ miktarı önem taşır. Baharatın taşıdığı nem %14'ün üzerinde olursa küflenmesine, %5'in altında olursa baharatın ufalanmasına ve şekil bozukluklarına neden

olmaktadır. Uçucu yağ oranı ise baharatın koku ve tadı açısından önemlidir (1,8,9).

Aşağıdaki tabloda bitkilerin çeşitli organlarından elde edilen baharattaki nem ve uçucu yağ % leri ile ortalamaları verilmiştir (1,8,9).

	Taşıdığı %	Ortalama %	Taşıdığı %	Ortalama %
Bitki Kısmı	Nem	Nem	U.Yağ	U.Yağ
Yaprak	5-9	8	4-15	7
Meyva	6-11	9	2-32	15
Tohum	5-7	6	29-55	41
Kök	5-11	8	1-10	4
Kabuk	6-12	10	1-7	3

Bu çalışmanın amacı, baharatın çeşitli kullanımını yanında bazı geleneksel halk ilaçlarında da yer alması nedeniyle, bu durumun bilimsel olarak saptanması ve baharatın bu ilaçların etkisi üzerinde hangi ölçüde rol aldığına ortaya koyulmasıdır.

Baharat İçeren Halk İlaçlarından Örnekler

Çeşitli baharatın, kimyasal yapılarındaki iştah açıcı ve sindirim kanalındaki salgıları artırıcı etkileri nedeniyle aperatif ve digestif olarak kullanıldığı bilinmektedir. Çeşitli halk ilaçlarının hazırlanmasında gerek bu etkileri ve gerekse farklı nedenlerle bazı baharatın ve baharat içeren bitkilerin kullanılmasına oldukça sık rastlanmaktadır.

Aşağıda yapısında baharat bulunan çeşitli halk ilacı terkibleri yer almaktadır (10).

1. Birkaç çorba kaşığı tuzsuz tereyağı bir kahve kaşığı karabiber ve bir baş soyulmuş sarımsak pişirilir. Bu karışım ılık olarak ağrı duyulan bölgelere sürülür (İç Anadolu Bölgesi).

2. Birer tutam anason ve papatya çiçeği bir bardak sıcak suda 15 dakika bekletilir, süzülür, idrar yolu iltihaplarına karşı içilir (İç Anadolu Bölgesi).

3. Birer tutam papatya, nane ve kekik suda kaynatılıp süzülür, süzüntüden günde birkaç bardak soğuk algınlıklarına karşı içilir (İç Anadolu Bölgesi).

4. Bir avuç tatlı badem içi, birer çorba kaşığı zencefil ve anason, birer kahve kaşığı karabiber ve tarçın dövülür, bir fincan bal ilave edilerek macun

haline getirilir, sabah akşam birer tatlı kaşığı iştahsızlıklara karşı kullanılır (İç Anadolu Bölgesi).

5. Birer tutam çemen, anason ve hardal tozu ile 4-5 tane kuru incir meyvası suda kaynatılıp süzülür gaz söktürücü olarak sabahları aç karnına birer fincan içilir (İç Anadolu Bölgesi).

6. Bir bardak suya birer kahve kaşığı karabiber ve tarçın eklenerek bronşite karşı sıcak olarak içilir (İç Anadolu Bölgesi).

Sonuç Tartışma ve Öneriler

Baharat, çeşitli özellikleri ile tarih boyunca insanların ilgisini çeken bitkisel ürünler arasındadır. Çeşitli yiyecek ve içeceklerin tat ve kokularını iyileştirmede ve bazı et ve benzeri besin maddelerinin bozulmalarını önlemek amacıyla kullanımının yanısıra tıbbi amaçlarla da kullanılan baharat, geleneksel halk ilaçlarının yapısına da oldukça yaygın olarak girmektedir.

Çeşitli amaçlarla kullanılan halk ilaçlarından örneklerin incelenmesi sonucunda halkın kokusu aynı olan bitkilere aynı ismi verdiği belirlenmiştir. Örneğin timol ve karvakrol içeren ve bitkiye kokusunu veren çeşitli türlerin hepsi kekik olarak anılmaktadır. Diğer ilginç bir örnek de nane'dir. Cins isimleri aynı olmakla birlikte kimyasal içerikleri farklı olan Mentha türleri yine halk arasında nane olarak bilinmektedir.

Bitkilerin çeşitli kısımlarından elde edilen baharat çok az miktarlarla kullanıldığı için besin olarak kabul edilmezler. Baharatın içerdiği tuzlar, mineraller ve uçucu yağlar nedeniyle fazla miktarlarda kullanılmaları da tavsiye edilmez. Örneğin, tuzun kesinlikle zararlı olduğu tedavi diyetlerinde baharat kullanımı Amerikan Kalp Birliği tarafından tamamen yasaklanmıştır.

Baharat aşağıda sayılan hallerde sağlığa az veya çok zarar verecek şekilde bozulmuş sayılır (9):

1. Çürümüş, küflenmiş, kokmuş ve kirlenmiş olanlar
2. Kimyasal yapısını etkileyecek kaplarda saklananlar (plastik kaplar)
3. Herhangi bir zehirli madde katılmış olanlar.

Baharatın pek çoğu pahalı ürünlerdir. Bu nedenle baharat çeşitli şekillerde diğer bazı ürünlerle

karıştırılarak (tağşiş edilerek) piyasaya verilmektedir. Baharat aşağıdaki şekillerde bulunursa katışık ürün olarak kabul edilir ve satılması yasaktır(9).

1. Doğal koku ve tadını veren etken maddesi alınmış olanlar
2. İçine zararsız da olsa herhangi bir madde katılmış olanlar
3. Zararsız da olsa herhangi bir boya ile boyanmış olanlar
4. Yapı ve özellikleri TSE kriterine uymayanlar
5. Paketlenmiş olarak pazarlanan ancak yapısı etiketine uymayan veya etikette yeterli açıklama bulunmayanlar.

Türk Standartları Enstitüsü, baharatla ilgili olarak en eskisi 15.10.1980 ve en yenisi ise 30.1.2001 tarihinde yürürlüğe giren 19 adet standart yayınlanmıştır (11). Bunlar arasında 1989 Eylül ayında kabul edilen 7417 sayılı standart Baharatın adlandırmasına ilişkin tek standarttır. Bu nedenle adlandırma konusunda herhangi bir karşılaştırma yapmak imkanı bulunmamaktadır.

Baharat içeren geleneksel ilaçlardan örnekler verilirken bu konuda yapılmış doktora çalışmaları taranmıştır. Ege bölgesi halk ilaçları üzerinde yapılan bir doktora çalışmasındaki (12) geleneksel ilaçların yapısına giren baharat ile bizim örnek aldığımız ilaçlar arasında gereken bir farklılık bulunmamaktadır. Bu sonuç halk ilaçlarında yer alan baharatın bölgeden bölgeye önemli bir değişiklik olmadığını göstermektedir.

Baharat içeren halk ilaçlarının yapısı incelendiği zaman halkın bu konuda oldukça bilinçli olarak bu baharatı ilaç formülasyonuna ekledikleri söylenebilir.

Ancak, hemen hemen tüm dünya ülkeleri mutfağlarında yer alan ve tıbbi kullanımları da söz konusu olan baharat, ülkemizde çeşitli aktar dükkanları ve baharatçılarda hatta açık olarak pazarlarda satılmaktadır. Bu durumun halk sağlığı açısından zararları açıktır. Bu nedenle baharat satışlarının kontrol altına alınması ve gelişigüzel satışının önlenmesi gerekir.

KAYNAKLAR

1. Baharat- Adlandırılma TS 7417 / Eylül -1989, Türk Standartları Enstitüsü- Ankara, 1989.
2. İzer M. Baharatın İzleri, Redhouse Yayınları, 1988.
3. Baytop T. Türkiyede Bitkilerle Tedavi, İstanbul Üniversitesi Yayınları No: 3255, İstanbul, 1984.
4. Baytop T. Türk Eczacılık Tarihi, İstanbul Üniversitesi Yayınları No: 3358-Eczacılık Fakültesi No: 47.İstanbul, 1985.
5. Baylav N. Eczacılık Tarihi, Yörük Matbaası, İstanbul, 1968.
6. Tanker N, Koyuncu M, Çoşkun M. Farmasötik Botanik Ders Kitabı, Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Yayını, Ankara, 1993.
7. Demirhan A. Mısır Çarşısı Droğları, Sermet Matbaası, İstanbul, 1975.
8. Baharat ve Çeşitli Otların Besleyici Nitelikleri, Bilim ve Teknik, 14, (162), 1981.
9. Keskin H. Gıda Kimyası, Şirketi Mürettebiye Basımevi, İstanbul, 1959.
10. Şar S. İç Anadolu Bölgesi Halk İlaçlarının Eczacılık Tarihi ve Farmakognozi Açısından İncelenmesi, Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Eczacılık Tarihi Bilim Dalı, Doktora Tezi, 1982.
11. Baharatla İlgili Standartlar. TSE Arşivi.
12. Sucu İ. Ege Bölgesi Halk İlaçları ve Bu İlaçlardaki Droğların Farmakognozok İncelenmesi, Doktora Tezi, Ankara, 1978.

Geliş Tarihi: 30.03.2001

Yazışma Adresi: Osman SONER
Droğsan A.Ş., ANKARA