*Yer ile “Bir” Otacılık Araştırma ve Alıştırmaları Notları:*

*Yer ile Bir Otacının Şefkatli Toplayıcılıkta kendine sorabileceği bazı sorular:*

* *Güvenli, kimyasal atıklardan uzak veya tarım ilaçları kullanılmayan, egzoz dumanına maruz kalmayan bir bölgede olduğundan emin misin?*
* *Toplamayı dilediğin bitkiyi doğru tanıyabildiğinden yüzde yüz emin misin?*
* *Dikkatin, mevcudiyetin olduğun yerde ve buradaki bitkilerle mi?*
* *Bu bitkiyi toplamak için doğru zaman olduğundan emin misin?*
* *Bitkinin, olduğun bölgedeki yayılımı, nüfusu ne durumda? Toplamanın bitki topluluğu ve ona bağlı yaşayan canlılara etkisi nedir?*
* *Çiçekleri toplarken tozlaştırıcıları, sonraki aylarda meyvelere ihtiyaç duyacak olan diğer canlıları göz önünde bulunduruyor musun?*
* *Hassas bir ekosistemde misin? Toplayıcılık için uygun bir bölge mi bulunduğun yer? Bazen sepetin boş da olsa kalbini ormanın güzellikleriyle doldurmak hasatların en bereketlisi olabilir.*
* *İhtiyacın kadar mı topluyorsun?*
* *Topladıktan sonra bitki ile neler yapacağına dair fikrin hazır mı?*
* *Toplama yöntemini bitkilere ve toprağa da faydası dokunacak şekilde uyarlayabilir misin?*
* *Bitkiden müsaade isteyebildin mi?*
* *Gönülden bir teşekkürle bitkilerin armağanlarına karşılık verebilir misin? Unutma, bunun tek bir yolu yordamı yok. Senin gönlüne hitap eden, senin kendi armağanlarınla vereceğin karşılık en güzeli olacaktır*

*Isırgan- Bir Bitki Bin bir Şifa, Bir Reçete*

*Isırgan Gomasio*

*Malzemeler:*

*Isırgan (kuru yaprak)- tepeleme 1 bardak*

*Susam (kavrulmuş)- silme 1 bardak*

*Tuz- 1-2 yemek kaşığı (biraz da tercihe bağlı)*

*Kuru Isırgan, hafifçe tavada kavrulmuş Susam ve tuzu, kahve öğütücüsü gibi bir elektrikli öğütücüde iyice unumsu kıvama getirin. Harmanı cam kavanoz veya baharatlık kavanozda (ağzı kapanabilir olması önemli) saklayabilir, yemeklerinize baharat ve tuz takviyesi olarak ekerek kullanabilirsiniz.*

*Saklamak için cam kavanoz ve baharatlık uygun olacaktır.*

*Isı, ışık ve nemden uzak yerde muhafaza edebilirsiniz.*

*Afiyet, şifa olsun!*

*Sinirliot-Bir Bitki Bin bir Şifa, Bir Reçete*

*Sinirliot ve dostları- Cilt Yatıştırıcı Merhem*

*Malzemeler:*

*Sinirliot (kuru) 1/2 bardak*

*Aynısefa (kuru) 1/2 bardak*

*Lavanta (kuru) 1/2 bardak*

*Natürel sızma soğuk sıkım Zeytinyağı yaklaşık 500 ml*

*Balmumu 100 gr*

*Kuru otlarınızı bir cam kavanoza doldurun ve kavanozunuzu bitkileri örtecek miktarda zeytinyağı ile doldurun. Benmare yöntemiyle çok kısık ateşte 40 dakika civarı demleyin veya Güneş gören sıcak bir yerde 4-6 hafta civarı, ağzı kapalı bir cam kavanozda bekletin (Güneş yoluyla demleme). Sonrasında bir tülbent ve süzgeç yardımıyla bitkileri süzün. Yağ harmanınızın ¼ miktarında balmumunu benmarede erittikten sonra süzülmüş yağ harmanınıza katın ve kavanozlara doldurun. (Eğer balmumu, yağ ile tam karışmadan donarsa biraz benmarede tutun ve karıştırın ki iyice birbiriyle harmanlansın). Oda sıcaklığında donduktan sonra merhemleriniz kullanıma hazır. Bu harman açık yaralarda ve iltihabi dokularda kullanmaya uygun değildir. Tahriş olmuş ciltlerde, ufak tefek sıyrıklarda ve yangılı böcek sokmuş bölgelerde yatıştırıcı bir merhem olarak kullanabilirsiniz.*

*Şifa ve bitkilerle muhabbetinize vesile olsun!*

*Mürver- Bir Bitki Bin bir Şifa, Bir Reçete*

*Mürver Şurubu*

*Malzemeler:*

*Kuru Mürver meyvesi: 1 bardak*

*Ilık su-4 bardak*

*Taze Zencefil- 1 parmak kök parça*

*Karanfil- 6 tane*

*Çubuk Tarçın- 4 adet*

*Bal- Yaklaşık 1 bardak*

*Tüm bitkileri ve ılık suyu bir tencerede ocak üzerine koyun, yüksek ateşte kaynadıktan sonra kısık ateşte yavaşça pişirin. Yaklaşık 45-50 dakika sonra ocağın ateşini söndürün ve (dekoksiyon) çay harmanınızın biraz ılınmasını bekleyin. Sıcaklık ılık hale geldiğinde çay harmanınızı süzün ve içerisine harmanın yarısı kadar bal ekleyin.*

*Harmanınızı etiketleyin ve tarihi de yazmayı unutmayın! Buzdolabınızda 3-4 hafta muhafaza edebilrsiniz.*

*Afiyet şifa olsun!*

*Gül- Bir Bitki Bin bir Şifa, Bir Reçete*

*Çay Harmanı*

*Gül (kuru) ½ bardak*

*Ihlamur (kuru) ½ bardak*

*Alıç meyvesi (kuru) 2 yemek kaşığı*

*Kakule (kuru, hafifçe öğütülmüş) 2 yemek kaşığı*

*Tüm kurutulmuş bitkileri karıştırıp ağzı kapalı cam kavanozda muhafaza edebilirsiniz. Kaynamış su ile (bir bardak suya 2-3 yemek kaşığı bitki harmanı oranında) yaklaşık 20 dakika demleyerek çayınızı hazırlayabilirsiniz.*

*Afiyet şifa ve sevdiklerinizle muhabbet olsun!*

*Biberiye- Bir Bitki Bin bir Şifa, Bir Reçete*

*4 Hırsız Sirke Harmanı*

*Malzemeler:*

*Sarımsak (doğranmış)- 1 bardak*

*Soğan (doğranmış) 1 bardak*

*Zencefil (doğranmış) 1 bardak*

*Biberiye (yaprak) 1 bardak*

*Adaçayı (yaprak) 1/4 bardak*

*Lavanta (çiçek) ¼ bardak*

*Karanfil- 1 yemek kaşığı*

*Elma sirkesi- Yaklaşık 1 litre*

*Bal*

*Tüm malzemeleri hazırlayıp 1 litrelik cam kavanoza doldurun. Üzerini örtecek kadar Elma sirkesi ile doldurun. Kavanozu, ağzı kapalı şekilde evinizin sıkça görebileceğiniz, ılık bir köşesinde 3-4 hafta bekletin. Demleme süresi bittiğinde bir başka cam şişe veya kavanoza süzün, içerisine harmanın yarısı miktarında bal ekleyip karıştırın. Etiketleyip buzdolabında muhafaza edin. Yemeklerde veya destekleyici bir tonik olarak kullanabileceğiniz lezzetli harmanınız hazır!*

*Afiyet, şifa olsun!*