

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANA BİLİM DALI

MERSİN'DE YETİŞEN YENİLEBİLİR OTLAR VE KULLANIM ALANLARI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

VİLDAN ÖZHAN

GAZİANTEP
TEMMUZ 2019

T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANA BİLİM DALI

**MERSİN'DE YETİŞEN YENİLEBİLİR OTLAR VE
KULLANIM ALANLARI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

VİLDAN ÖZHAN

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Tuba PEHLİVAN

GAZİANTEP
TEMMUZ 2019


T.C.
GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANA BİLİM DALI

MERSİN'DE YETİŞEN YENİLEBİLİR OTLAR VE KULLANIM ALANLARI


Vildan ÖZHAN

Tez Savunma Tarihi: 31.07.2019


Sosyal Bilimler Enstitüsü Onayı


Vcd. Doç. Dr. Hasan AKSOY
Enstitü Müdürü Yardımcısı
Doç. Dr. Zekiye ANTAKYALIOĞLU
SBE Müdürü

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları sağladığını onaylarım.


Dr. Öğr. Üyesi Oya ÖZKANLI
Enstitü ABD Başkanı

Bu tez tarafımca (tarafımızca) okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.


Dr. Öğr. Üyesi Tuba PEHLİVAN
Tez Danışmanı

Bu tez tarafımızca okunmuş, kapsam ve niteliği açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

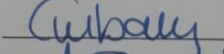


Jüri Üyeleri:

Dr. Öğr. Üyesi Tuba PEHLİVAN

Dr. Öğr. Üyesi Ali Özkan

Dr. Öğr. Üyesi Begümhan Turhan

İmzası

ETİK BEYAN

Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,
bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Vildan ÖZHAN

ÖZET

MERSİN'DE YETİŞEN YENİLEBİLİR OTLAR VE KULLANIM ALANLARI

ÖZHAN, Vildan

Yüksek Lisans Tezi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları ABD

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Tuba PEHLİVAN

Temmuz 2019, xii+87 sayfa

İnsanlığın var olduğu günden itibaren temel besin maddeleri içerisinde bitkiler önemli bir yer tutmaktadır. Günümüz beslenmesinde de bitkisel kaynaklı besinlerin ağırlıklı olduğu diyetlerin sağlık açısından faydalı olduğu yapılan birçok çalışma da belirtilmektedir. İnsan sağlığını tehdit eden kanser, kolesterol diyabet gibi oksidatif stres kökenli hastalıkların önlenmesinde bitkilerin içerdiği antioksidanlar önemli rol oynamaktadır. Türkiye, bulunduğu coğrafyanın özelliği ile zengin bir bitki çeşitliliğine sahiptir. Doğada kendiliğinden yetişen ve kültüre alınmadan gıda olarak tüketilen bitkiler ‘’ yenilebilir yabani bitkiler’’ olarak nitelendirilmekte ve yenilebilir otların tüketimi genellikle kırsal kesimde yaşayan yöre halkı ile sınırlı kalmaktadır. Farklı bölgelerde farklı isimlerle adlandırılan yabani otların kullanım şekilleri, pişirme metotları ve sunum şekilleri de bulunduğu bölgeye göre şekillenmekte ve farklılıklar göstermektedir. Sağlık açısından çok önemli bir yere sahip olan yabani bitkilerin tüketiminin yaygınlaştırılması ve sürdürülebilirliğinin sağlanması, kültürel mirasımızın nesilden nesile aktarılması ve yerel gastronomi turizmine katkı sağlaması açısından önem arz etmektedir. Bu çalışma ile Mersin yöresinde tüketilen yenilebilir otlar, semt pazarları ve ilçe köylerden yerel halk ile görüşmeler yapılarak tespit edilmiştir. Araştırmanın sonucunda 33 adet yenilebilir ot tespit edilmiştir. Bu otların çiğ ve pişmiş olarak salata, sulu yemek, börek vb. ne şekilde tüketildikleri tespit edilerek bu bilgiler doğrultusunda reçeteler hazırlanmış ve elde edilen otlardan yemekler yapılarak fotoğraflandırılmıştır.

Anahtar kelimeler: Sağlık, Yabani otlar, Beslenme, Gastronomi

ABSTRACT

EDIBLE WEEDS THAT IS GROWN IN MERSİN AND THEIR USAGE AREAS

Özhan, Vildan

Master's Degree Thesis, Department of Gastronomy and Culinary Arts

Thesis Supervisor, Dr. Öğr. Üyesi Tuba Pehlivan

July 2019, xii+87 page

Plants inside the basic nutrients has played a really important role since the beginning of human history. It has been reported in many researches that is beneficial for health to feed with plant-derived nutrients now a days. Antioxidants, that are the plants contain phyto chemicals, play a really important role in prevention of oxidative stress can dalous diseases such as cancer, cholesterol, diabetes which threat the human life. There are rich diversity of plants in Tukey because of the geographical location. The plants which grow in nature and have been cultivated without being cultured described as “edible plants”, are the most herbaceous characters of these plants, sometimes the abuse of edible herbs are spread by the means of trees, culturels, contacts, presentation of goods to the public markets, but sometimes is limited by the region. It is important in terms of spreading and sustaining the consumption of wild plants that have a very important place in terms of health, transferring our cultural heritage from generation to generation and contributing to local gastronomy tourism. In this study, the edible herbs were determined by interviewing with the local people and bazaars in Mersin. At the end of the investigation, collected 33 types of herbs. These herbs are raw and cooked as salads, meals, pies etc., the recipes were prepared in accordance with this informations obtained from herbs were photographed by dishes.

Key Words: Health, Weed Plants, Nutrition, Gastronomy

ÖNSÖZ

Bulunduğu coğrafya ve sahip olduğu iklim özelliği nedeniyle Akdeniz Bölgesi tarıma elverişli topraklara sahip olduğundan bir çok sebze, meyve ve yabancı otlar bu bölgede yetişmeye imkan bulmaktadır. Akdeniz Bölgesinde yer alan Mersin ilinde de doğada kendiliğinden yetişen ve yöre halkının beslenme amaçlı kullandığı çok sayıda yenilebilir yabancı ot bulunmaktadır. Bu otlar çoğunlukla kırsal kesimde yaşayan yerel halk tarafından bilinmekte ve gıda olarak tüketilmektedir, il merkezinin de ise sadece bazı semt pazarlarında satışı yapılmakta ve çok fazla bilinmemektedirler. Şifa kaynağı olan bu otların bilinirliklerinin artırılması, tüketiminin yaygınlaştırılması ve kültürel miras olarak nesilden nesile aktarılmasının sağlanması, ülkenin yerel gastronomisi ve yerel kalkınmasına katkı sağlayacaktır.

Yüksek lisans eğitimim süresince gerek ders döneminde gerek tez döneminde her türlü anlayış, sabır ve desteği göstererek bana yol gösteren ve önerilerinden her zaman yararlandığım saygıdeğer tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Tuba PEHLİVAN'A ve saygıdeğer eşi Dr. Öğr. Üyesi Mustafa PEHLİVAN hocama en içten teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmam boyunca benden yardım ve desteğini esirgemeyen görüşmelerimde bana yardımcı olan ve bilgilerini benimle paylaşan Mersin halkına ve değerli hocam Öğr. Gör. Mehmet KAVANOZ'A çok teşekkür ederim.

Hayatımın her evresinde yanımda olan bugünlere gelmemde çok emek veren ve özveri gösteren, bana karşı duydukları sarsılmaz inançlarını her zaman yansıtarak maddi ve manevi destek olan canım anneme, teyzeme ve her zaman yanımda olan değerli dostum Ömer Sevinç'e teşekkürlerimi bir borç bilirim.

Vildan ÖZHAN

Temmuz 2019

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa no</u>
ÖZET	i
ABSTRACT	ii
ÖNSÖZ	iii
İÇİNDEKİLER	iv
TABLolar LİSTESİ	vii
RESİMLER LİSTESİ	ix
KISALTMALAR	xii
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
İKİNCİ BÖLÜM	4
LİTERATÜR TARAMASI	4
2.1. BİTKİ VE BAHARATIN TANIMI	4
2.2. BİTKİ VE BAHARATLARIN KULLANIMLARININ TARİHSEL SÜRECİ.....	5
2.3. BİTKİ VE BAHARATLARIN SAĞLIK AÇISINDAN ÖNEMİ.....	11
2.4. MUTFAK VE GASTRONOMİ KAVRAMLAR.....	13
2.4.1. Gastronomi Kavramı	13
2.4.2. Mutfak Kültürü ve Mutfak Kavramı	13
2.4.2.1. Yöresel mutfak.....	14
2.4.2.2. Gastonomi turizminde yöresel mutfak ve ot yemekleri.....	15
2.5. GASTRONOMİ TRENDLERİ	16
2.5.1. Fast Food ve Slow Food Kavramları.....	16
2.5.2. Moleküler Gastronomi.....	17
2.5.3. Füzyon Mutfak	17
2.5.4. Fonksiyonel Gıdalar	18
2.5.5. Yeşil Gıdalar.....	19

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	21
MATERYAL VE YÖNTEM.....	21
3.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ	21
3.2. ARAŞTIRMANIN AMACI	22
3.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ	22
3.4. ARAŞTIRMANIN EVRENİ ve ÖRNEKLEMİ.....	23
3.5. ARAŞTIRMA VERİLERİNİN TOPLANMA TEKNİĞİ VE ANALİZİ.....	23
3.6. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE VARSAYIMLARI	24
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	25
BULGULAR	25
4.1. ARAŞTIRMA ALANINDA ELDE EDİLEN YABANİ OTLARA YÖNELİK BULGULAR.....	25
4.1.1. Cılıkburnu Otu.....	26
4.1.2. Çoban Çantası Otu.....	27
4.1.3. Cücübağıracağı Otu	28
4.1.4. Nałçeken Otu	29
4.1.5. Kuzukulağı Otu	31
4.1.6. Gelinali Otu	32
4.1.7. Karahindiba Otu	34
4.1.8 Su Teresi Otu	35
4.1.9. Hardal Otu	36
4.1.10. Çiriş Otu	37
4.1.11. Deniz Börölcesi	38
4.1.12. Ebegümecei Otu	40
4.1.13. Elek Otu.....	41
4.1.14. Garagıcı Otu	42
4.1.15. Görmen Otu	43
4.1.16. Gül damlası.....	45
4.1.17. İğnelik Otu.....	46
4.1.18. Isırgan Otu	47
4.1.19. Karakavuk Otu.....	49
4.1.20. Gıvışkan Otu.....	50
4.1.21. Madımak Otu.....	51
4.1.22. Pezik Otu	52
4.1.23. Yarpuz Otu	54

4.1.24. Kardelen Otu	55
4.1.25. Yılan Otu	56
4.1.26. Arapsaçı Otu	58
4.1.27. Aynı Sefa	59
4.1.28. Dağ Kekiği Otu.....	60
4.1.29. Bostan Güzeli Otu	61
4.1.30. Biberiye Otu	63
4.1.31. Diken Otu	64
4.1.32. Karabacak Otu	65
4.1.33. Yalancı Pezic.....	67
4.2. GÖRÜŞME FORMLARININ ANALİZİ.....	68
BEŞİNCİ BÖLÜM.....	73
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	73
KAYNAKÇA	76
EKLER.....	84
EK 1. GÖRÜŞME FORMU	84
EK 2. REÇETELERDE KULLANILAN TERİMLER.....	85
ÖZGEÇMİŞ.....	86

TABLOLAR LİSTESİ

	<u>Sayfa no</u>
Tablo 4.1. Cılıkburnu Otlı Salata Malzemeleri	26
Tablo 4.2. Çoban çanta Otlı Yufka Böreği Malzemeleri	27
Tablo 4.3. Susamlı Bahar Salatası Malzemeleri	29
Tablo 4.4. Nalçeken Otu ile Kinoa ile Avakado Salatası Malzemeleri	30
Tablo 4.5. Ispanak ve Kuzukulağı ile Yufka Böreği Malzemeleri	31
Tablo 4.6. Gelinalı Böreği Malzemeleri	33
Tablo 4.7. Karahindiba Otu ile Bulgur Pilavı Malzemeleri	34
Tablo 4.8. Zeytinli Su teresi Salatası Malzemeleri	35
Tablo 4.9. Hardal Otlı Yeşil Salata Malzemeleri	36
Tablo 4.10. Çiriş Yemeği Malzemeleri.....	38
Tablo 4.11. Deniz Börülcesi Salatası Malzemeleri.....	39
Tablo 4.12. Ebegümece Otlı Tandır Böreği Malzemeleri.....	40
Tablo 4.13. Elek Otu Kavurması Malzemeleri	42
Tablo 4.14. Garagıcı Otlı Bulgur Pilavı Malzemeleri.....	43
Tablo 4.15. Görmen Otlı Sac Böreği Malzemeleri	44
Tablo 4.16. Gül damlalı Sütlaç Malzemeleri	45
Tablo 4.17. İğnelik Otlı Salatası Malzemeleri	47
Tablo 4.18. Isırgan Otlı Poğaç Malzemeleri	48
Tablo 4.19. Karakavuklu Omlet Malzemeleri.....	49
Tablo 4.20. Gıvışkan Otlı Kavurması Malzemeleri	50
Tablo 4.21. Bulgurlu Madımak Yemeği Malzemeleri	52
Tablo 4.22. Pezikli Sarma Malzemeleri	53
Tablo 4.23. Yarpuz Otlı Cacık Malzemeleri	54
Tablo 4.24. Kardelenli Yufka Böreği Malzemeleri	55
Tablo 4.25. Yılan Otlı Çorbası Malzemeleri.....	57
Tablo 4.26. Kuzu etli Arapsaçı Malzemeleri	58

Tablo 4.27. Aynısefa Otlı Sac Böreği Malzemeleri	60
Tablo 4.28. Dağ kekiği Otu Salatası Malzemeleri	61
Tablo 4.29. Bostan Güzeli Otlı Poğaçı Malzemeleri.....	62
Tablo 4.30. Biberiye Çayı Malzemeleri.....	63
Tablo 4.31. Diken Otlı Börek Malzemeleri.....	65
Tablo 4.32. Karabacak Otlı Börek Malzemeleri	66
Tablo 4.33. Yalancı pezik Otlı Patates Yemeği Malzemeleri.....	67
Tablo 4.34. Görüşülen kişiler.....	69
Tablo 4.35. Bitkilerin kullanım alanları.....	71



RESİMLER LİSTESİ

	<u>Sayfa no</u>
Resim 4.1.1. 1: Cılıkburnu Otu	26
Resim 4.1.1. 2: Cılıkburnu Otlı Salata	26
Resim 4.1.2. 1: Çoban çantası Otu	27
Resim 4.1.2. 2: Çoban Çantalı Yufka Böreği.....	28
Resim 4.1.3. 1: Cücübağıracağı Otu	29
Resim 4.1.3 2: Cücübağıracağı Otu ile Susamlı Bahar Salatası	29
Resim 4.1.4. 1: Nalçeken Otu	30
Resim 4.1.4. 2: Nalçeken Otu ile Kinoaı Avakado Salatası	30
Resim 4.1.5. 1: Kuzukulağı Otu.....	31
Resim 4.1.5. 2: Ispanak ve Kuzukulağı Otu ile Yufka Böreği.....	32
Resim 4.1.6. 1: Gelinali Otu	33
Resim 4.1.6. 2: Gelinali Böreği.....	33
Resim 4.1.7. 1: Karahindiba Otu.....	34
Resim 4.1.7. 2: Karahindiba Otu ile Bulgur Pilavı	34
Resim 4.1.8. 1: Su Teresi	35
Resim 4.1.8. 2: Zeytinli Su teresi Salatası	36
Resim 4.1.9. 1: Hardal Otu	36
Resim 4.1.9. 2: Hardal Otlı Yeşil Salata	37
Resim 4.1.10. 1: Çiriş Otu.....	38
Resim 4.1.10. 1: Çiriş Yemeği	38
Resim 4.1.11. 1: Deniz börülcesi Otu	39
Resim 4. 1.11. 2: Deniz Börülcesi Otu.....	39
Resim 4.1. 12. 1: Ebegümece Otu	40
Resim 4.1.12. 2: Ebegümece Otlı Tandır Böreği.....	41
Resim 4.1.13. 1: Elek Otu	42

Resim 4.1.13. 2: Elek Otu Kavurması	42
Resim 4.1.14. 1: Garagıcı Otu.....	43
Resim 4.1.14. 2: Garagıcı Otlı Bulgur Pilavı	43
Resim 4.1.15. 1: Görmen Otu	44
Resim 4.1.15. 2: Görmen Otlı Sac Böreği.....	44
Resim 4.1.16. 1: Gül damlası Otu	45
Resim 4.1.16. 2: Gül damlası Otlı Sütlaç.....	46
Resim 4.1.17. 1: İğnelik Otu	46
Resim 4.1.17. 2: İğnelik Otu Salatas.....	47
Resim 4.1.18. 1: Isırgan Otu	48
Resim 4.1.18. 2: Isırgan Otlı Poğaçı.....	48
Resim 4.1.19. 1: Karakavuk Otu	49
Resim 4.1.19. 2: Karakavuklu Omlet.....	50
Resim 4.1.20. 1: Gıvışkan Otu	50
Resim 4.1.20. 2: Yumurtalı Gıvışkan Otu Kavurması.....	51
Resim 4.1.21. 1: Madımak Otu	51
Resim 4.1.21. 2: Bulgurlu Madımak Yemeği	52
Resim 4.1.22. 1: Pezik Otu	53
Resim 4.1.22. 2: Pezik Sarma	53
Resim 4.1.23. 1: Yarpuz Otu.....	54
Resim 4.1.23. 2: Yarpuz Otlı Cacık	54
Resim 4.1.24. 1: Kardelen Otu.....	55
Resim 4.1.24. 2: Kardelenli Yufka Böreği.....	56
Resim 4.1.25. 1: Yılan Otu	57
Resim 4.1.25. 1: Yılan Otu Çorbası	57
Resim 4.1.26. 1: Arapsacı Otu	58
Resim 4.1.26. 2: Kuzu etli Arapsacı Otu	59
Resim 4.1.27. 2: Aynı Sefa Otlı Sac Böreği.....	60
Resim 4.1.28. 1: Dağ kekiği Otu.....	61
Resim 4.1.28. 2: Dağ Kekiki Salatası	61
Resim 4.1.30. 1: Bostan Güzeli Otu.....	62
Resim 4.1.29. 2: Bostan Güzeli Otlı Poğaçı.....	62
Resim 4.1.30. 1: Biberiye Otu.....	63
Resim 4.1.30. 2: Biberiye Çayı	64
Resim 4.1.31. 2: Diken Otu.....	64

Resim 4.1.31. 2: Diken Otlu Börek.....	65
Resim 4.1.32. 1: Karabacak Otu	66
Resim 4.1.32. 2: Karabacak Otlu Börek	66
Resim 4.1.33. 1: Yalancı pezik Otu	67
Resim 4.1.33. 2: Yalancı pezik Otlu Patates Yemeği	68



KISALTMALAR

AMA	: American Marketing Association (Amerikan Pazarlama Birliği)
Bakınız	: bkz
Basım Tarihi yok	: ty
CITES	: Uluslararası Ticaret Mevzuatı ()
FOSHU	: Food for Spesific Health Use
Ve Benzerleri	: vb
Ve Diğerleri	: vd

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bitkilerden gıda, baharat ve şifa amaçlı olarak faydalanması çok eski tarihlere dayanmaktadır (Gül ve Dinler, 2016). Bu süre içinde insanoğlu, nesiller boyu deneme yanılma yolu ile bazı bitkilerin hastalıkları iyileştirmede yardımcı olacağını, bazılarının da zehirlenmeye ve ölüme neden olabileceklerini keşfetmiştir (Şenşafak, 2015).

Deneme yanılma yoluyla edinilen bilgiler zamanla gelişerek günümüze kadar gelmiş ve etnobotanik çalışmaların önemi artmıştır. Uzun deneyimler sonucu oluşan bu bilgilerin nesilden nesile aktarımının sağlanmasına olanak tanıyan etnobotanik çalışmalar bilimsel çalışmalara da kaynaklık etme açısından önem taşımaktadır. Bu tarz çalışmalar insan bitki ilişkisinin tarihsel sürecini açıkladığı gibi bitkilerin kullanım alanlarının saptanmasına da imkan sağlar (Öztürk vd., 2016). Etnobotanik çalışmalar için oldukça zengin bir araştırma alanı oluşturan ve birçok medeniyete ev sahipliği yapan ülkemiz de yapılan etnobotanik çalışmalar bu bilgilerin nesilden nesile aktarımı için büyük önem taşımaktadır (Karahana ve Altay, 2012).

“Türkiye florasında 174 familyaya ait 1.251 cins ve 12.000’den fazla tür ve tür altı taksonu (alt tür ve varyete) bulunmaktadır, ayrıca birçok bitkinin de gen merkezi konumundadır”. Doğada kendiliğinden yetişen ve/veya kültüre alınan bu bitkiler büyük bir ekonomik pazara sahiptirler (<http://www.turktob.org.tr>).

Yabani otların Anadolu tarla bitkilerinin %30 una yakınının kökenini oluşturduğunu ifade eden Akan ve Sade (2015) kırsal bölgelerde yaşayan halkın yabani bitkilerle yakından ilgilendiğini ve bu bitkilerden hem gıda olarak hem ilaç olarak çok yönlü faydalanıldığını belirtmektedir.

Koca vd. (2011) Ülkemizde bitkilerin gerek beslenme gerekse ilaç olarak kullanılmasının çok eski tarihlere dayandığını ve günümüzde kırsal bölgelerde bitkilerin beslenme ve ilaç olarak kullanımının devam etmekte olduğunu belirtirken Çakılcıoğlu ve Türkoğlu (2010) bu bitkilerin yerel isimlerinin, kullanım amaçlarının ve faydalarının etnobotanik yoluyla belgelenmesinin önemini vurgulamaktadır.

Yabani gıdalar için, verilerin yetersizliği ve bu gıdaların öneminin tam olarak anlaşılammış olmasından dolayı, ölçüm ve eşleştirme çalışmaları yeterince dikkate alınmayan, sembolik bir ekosistem servsidir diyen Schulp vd. (2014) çalışmalarında yabani gıdaların önemli bir kültür aracı olduğunu ve ekosistem hizmeti olarak değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadırlar.

Hipokrat koleksiyonundan ulaşılan verilerde iyileştiren maddelerin %40'ının 44 bitkiden yapıldığı ve 33 bitki türünden %75 inin Antikçağda besin olarak tüketildiği ortaya çıkmıştır. Bitkilerin tıp alanında kullanılması ve kültürleme süreci insanların bitkilerle her zaman iç içe olduğunu göstermektedir (Touwaide ve Appetiti, 2015).

Yabani yenilebilir otlar üzerine yapılan araştırmalar, bu bitkilerin alzheimer, kanser ve yaşlanmaya bağlı birçok hastalıkların önlenmesinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (Karaca vd., 2015).

Opara ve Chuhan (2014) Gıda ve tıbbi amaçlı kullanılan ot ve baharatların, polifenollerinin diyet katkılarının araştırıldığını ve bu araştırmalar sonucunda sağlık açısından oluşan riskleri azaltan bir dizi özelliklerinin olduğunu ifade etmektedirler. Yine Bower, vd., (2016) yaptıkları çalışmada dünyanın en sağlıklı diyeti olarak kabul edilen Akdeniz diyetinde bitki ve baharatların önemli bir yeri olduğuna, bitki ve baharatların anti-diyabetik, anti-inflamatuar anti-hiperlipidemik ve anti-hipertansif özelliklere sahip olduğuna değinmektedirler.

Sağlık ve şifa kaynağı olmasının yanında Karaca vd. (2015) turizm türü olarak değerlendirmeye alınan gastronomi turizmi hareketleri içerisinde Akdeniz mutfağının en çok tercih edilenler arasında yer aldığına değinmektedirler. Aynı zamanda Akdeniz mutfağının en önemli parçası olan ot yemeklerinin Türk mutfağının da vazgeçilmezleri arasında olduğunu ve son yıllarda yerel mutfağa olan ilginin artması ile ot pazarları ve ot festivalleri gibi etkinliklerin de yaygınlaştığını bu faaliyetlerle birlikte gastronomi turizminde ot ve ot yemeklerinin öneminin arttığını ifade etmektedirler.

İnsanlığın varoluşundan itibaren bitkilerden besin, ilaç vb. faydalanılmaktadır. Deneme yanılma yoluyla keşfedilen bu bitkiler, doğanın insanlara sunduğu kolay ulaşabilir, masrafsız besin kaynaklarıdır. Yeme içme alışkanlıkları yaşanan coğrafya ile şekillendiğinden bu bitkiler aynı zamanda büyük bir kültürel mirastır. Bitkilerle ilgili ağırlıklı olarak etnobotanik ve tıp alanında çalışmalar yapılmaktadır, bitkilerin gastronomi açıdan da araştırılması, kayıt altına alınması ve bu çalışmaların arttırılması gelecek nesiller için önem arz etmektedir çünkü bir toplumun yeme içme alışkanlığı o toplumun en önemli kültürel mirasıdır.

Bu çalışma ile semt pazarlarında yabani ot satan kişilerle, civar köy ve yaylada yaşayan yöre halkıyla bire bir yapılan görüşmeler sonucunda Mersin’de doğal olarak yetişen yenilebilir otlar tespit edilerek, halk tarafından ne şekilde tüketildikleri belirlenmiş ve bu bilgiler doğrultusunda reçeteler oluşturulmuştur.

İnsan sağlığı açısından tüketimi elzem olan ve bir nevi kültürel miras olan bitkilerin, kırsal kesimle sınırlı kalmasının önüne geçilerek, mutfağımızda ve gıda pazarında yer almalarını sağlamak amacıyla daha fazla çalışmalar yapılması gerekmektedir. Bu çalışma, çoğunlukla kırsal kesimde yaşayan halk tarafından bilinen bu otların bilinirliğinin yaygınlaşması, besin olmanın ötesinde şifa kaynağı olan bu bitkilerin sürdürülebilirliğinin sağlanması, coğrafyamızın ve kültürümüzün önemli bir parçası olan bu besinlerin nesilden nesile aktarılmasında literatüre katkı sağlayacaktır.

İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR TARAMASI

2.1. BİTKİ VE BAHARATIN TANIMI

İsveçli bir bilim adamı olan Linne (1735) “Sistem Nature” adlı eserinde bitkileri, ağaçlar, çalılar ve otlar olarak 3 sınıfa ayırmıştır. Otlar bu sınıflandırmada gövde yapısı otsu, tek ya da iki yıl gibi kısa ömürlü bitkileri kapsamaktadır (Linnaeus, 2014).

Baharat, Türk Gıda Kodeksi Baharat Tebliğinde (Tebliğ No: 2013/12) “çeşitli bitkilerin tohum, tomurcuk, çekirdek, meyve, çiçek, kabuk, kök, gövde, rizom, yumru, yaprak, sap, soğan gibi kısımlarının kurutulup; bütün hâlde ve/veya ufalanması ve/veya öğütülmesi ile elde edilen, gıdalara renk, tat, koku ve lezzet vermek için kullanılan ürünler” şeklinde tanımlanmıştır.

Çok eski yıllardan beri insanlar, hoş kokulu ve aromatik olan, fayda sağlayabildikleri tüm otları ‘yararlı’, fayda sağlayamadıkları otları ise ‘yararsız’ olarak tanımlamışlardır (İnaltong, 2018:19).

Hayatta kalabilmek için ne bulurlarsa onu yemek durumunda olan, bilinçsizce bir beslenmenin hakim olduğu ilk insanların yaşadığı döneme ilk çağlar denilmektedir (Dilsiz, 2010). İnsanların sadece et ve otlarla beslenme alışkanlığı kazanmış olması o dönem de başka bir tercihinin olmamasındandır (Düzgün ve Özkaya, 2015).

Yazılı Tarih öncesi insan, bitkileri yiyecek olarak ve tedavi amaçlı kullanmıştır. Bu süre içinde, nesiller boyu deneme yanılma yolu ile bazı bitkilerin hastalıkları iyileştirmede yardımcı olacağını, bazılarının da zehirlenmeye ve ölüme neden olabileceklerini keşfetmiştir (Şenşafak, 2015).

Taş devri döneminde, çeşitli yaprak ve meyveler o dönemde çiğ tüketilen yaban hayvanlarının etini lezzetlendirmek için kullanılmaktaydı, haşhaş, kimyon ve melekotu bilinen otlar arasındaydı. Bahçe sanatına ilişkin dünyanın ilk bilgilerini yazıya döken Babil Kralı Merodoch-Baladan'da (İÖ 700) baharat ve şifalı otların tanımı ve yetiştirme koşulları hakkında bilgi vermektedir (Tez, 2012:138).

2.2. BİTKİ VE BAHARATLARIN KULLANIMLARININ TARİHSEL SÜRECİ

Eski Taş Çağı (İÖ 600.000-10.000): Bu dönemde, insanların beslenme serüveninin orman bitkileri ve meyveleriyle başladığı sanılmaktadır. Bu tür bitki ve meyveleri iç güdüleriyle ya da hayvanların yediği bitkileri saptayarak buldukları düşünülmektedir (Gürsoy, 2013:11).

Orta Taş Çağı (İÖ 10.000-8000): Avcı ve toplayıcı özelliğe sahip olan insanoğlu o dönemde yabani tahılla tanışmış, tahılları biçmek için tırpan bıçakları, taş oraklar, havan ve dibek benzeri araçlar kullanmıştır (Gürsoy, 2013: 14).

Neolitik (Yeni Taş Çağı) (İÖ 8000-6000): Neolitik Dönemin başlangıcında insanın yerleşik düzene geçmesiyle birlikte bitkilerden buğday, arpa, mercimek gibi tahıllar ehlileştirilmiştir (Akın, vd., 2015).

Geç Neolitik Dönem (İÖ 6000-5500): Arpa, buğday, mercimekten sonra nohut, mısır ve fasulye yetiştirilmeye başlanmıştır (Akın, vd.,2015).

Tunç Çağları (İÖ 3000-1200): Boğazköy tabletlerinin incelenmesi sonucunda Hititler zamanında Anadolu'da bahçe ve tarla tarımıyla ilgili kayıtlar bulunmuştur. Bu kayıtlara göre o dönemde yetiştirilen meyve ve sebzeler; susam, incir, üzüm, zeytin, elma, kayısı, armut, nar, ceviz, fındık, antepfıstığı, badem, buğday, arpa, ayçiçeği, haşhaş, bezelye, sarımsak, soğan, pancar, mercimek, bakla, safran, pırasa, kimyon, dereotu, kişniş ve teredir (Gürsoy, 2013: 19). Karbonlaşmış tohum ve çekirdek kalıntılarında yola çıkıldığında ilk insanların şeker olarak bal, böğürtlen ve akçağaç şurubu tükettiği söylenebilmektedir Bir çeşit pastırma olan, kurutulmuş et ve hayvan yağından yapılan 'pemmikan'ı içine böğürtlen katarak tüketmişlerdir (Freudman, 2007: 47).

Antik Yunan ve Beslenme: Arkaik dönemde en çok tahıllar ve sebzeler tüketilmektedir. O dönemde taze meyveler pahalı olduğundan halk çoğunlukla kuru meyvelerden istifade etmektedir. Yemeklerden sonra tercih edilen meyvelerin ve kabuklu yemişlerin tatlı yerine geçtiği ve bunlardan en çok tüketilenlerin nar, kuru

üzüm, incir olduğu bildirilmektedir (Yıldırım, 2010). Ayrıca Arkaik dönemde sebzelerden, lahana, ıspanak, pazı, ebegümece, kuşkonmaz, pırasa, soğan, fasulye, bezelye, mercimek ve bakla gibi sebzeler tüketilmektedir (Aksu, ty). Nane, kereviz tohumu, kişniş, susam, kimyon ve başka ot ve baharatların kullanıldığına dair buluntulara Miken'den çıkartılan Lineer B tabletlerinde rastlanmaktadır (Freedman,2007: 52- 59). Bu dönemde tohumlar ve otlar arasında en sık adı geçen kişniştir. Lineer B yazılı tabletlerde adı bolca geçen kokulu otlar ve baharatların ekmeklere tat katmak için kullanıldığına değinen Bober, Hesiodos'un halkın çirişotu soğanı yediğinden bahsettiğini ve tabletlerde kakule, kimyon, acı tere, tere, yarpuz, yaprak kereviz, zencefil otu ve safran geçtiğini ifade etmektedir (Bober, 2014: 125-135).

Klasik ve Helenistik Dönem: Doğu ile Batı'nın kaynaşması sonucu ortaya çıkan Helenizm, farklı kültürlerin sentezinden oluşan ortak kültürü tanımlamaktadır. Hindistan ve Mısır seferleri sonucunda tarım gelişmiş, yeni bitkiler, meyve ve sebzeler üretilmiştir (Mansel, 1995: 505-508). Fesleğen, dereotu, kekik, nane kişniş, kimyon ve silphium yetiştirilen baharatlar arasındadır. Bu dönemde halk Silphium'un sap ve köklerini et ve balıkları çeşnilendirmek için yapraklarını da sebze olarak tüketmişlerdir (Aksu, ty.). Doğada kendiliğinden yetişen Silphium bitkisinin tarımı oldukça zor olmakla birlikte mutfaktaki kullanımın fazla olmasının sebebi aroması dışında hamileliği önlediğinin düşünülmesiydi. Silphium bitkisi, Hindistan' da hing adındaki veya Türkçe' de "şeytintersi" (asafetida) adındaki akrabaları ile günümüzde de soyunu devam ettirmektedir (Bober, 2014: 125- 126). Silphium' un sap ve kökleri et, balık çeşnilendirmekte, yaprakları ise sebze olarak tüketilmektedir (Aksu, ty.). Yunan ve Roma mutfağının vazgeçilmez tatlandırıcısı olarak kullanılan Silphium' a Apicius' un 78 ayrı yemek tarifinde rastlanmaktadır. Bu bitki lezzetlendirici olarak kullanımın yanında aynı zamanda soğuk algınlığı, doğum kontrolü, sindirimi rahatlatıcı ve idrar söktürücü olarak tıpta da kullanılmıştır (Yıldırım, 2010).

Yunanlılar uygar insanların tahıl, şarap ve yağsız yapamayacağını düşünmüşlerdi. Bağcılık Yunan kültürüne Fenike, Mısır ve Filistin yoluyla Anadolu'dan gelmiştir. Yunanlılar şarabı sade içtikleri gibi aroma vermesi için baharat ya da çiçek özütü de eklemişlerdir (Freedman, 2007: 73- 76).

Roma'da Kullanılan Baharatlar: M.Ö 753 yılında kurulan Roma da tahıl ağırlıklı beslenmektedir. Sebzelerden soğan, pırasa, kabak, yabani kereviz otu hemen

her bahçede yetiştirilmiştir (Aksu, ty.). Günümüzde tadının acı olması nedeniyle pek kullanılmasa da antik dönemde 90' dan fazla reçetede adı geçmektedir. Ilıman iklimde yetişen yabancı kereviz Ege kıyılarında fazlaca yetişmektedir. Yabancı kereviz (*Smyrniolumolusatrum*) günümüzde aktarlarda kurutulmuş olarak satılmaktadır (Yıldırım, 2010).

84 faklı ithal ürüne rastlanan Roma gümrük kayıtlarında karşımıza çıkan baharatlar; tarçın (cassia) ve yaprağı, zencefil, susam, kakule, hint sümbülü (kökü ve yaprağı), costus ve en çok tüketilen karabiber'dir. Öyle ki karabiber, kimyon ve asafoetita(silpium olarak kullanılan Yakındoğu şeytantesi Roma mutfağının en önemli lezzetlendiricisi olarak reçetelerde yer almıştır (Boudan, 2006:48). Roma dünyasından günümüze kalan Apicius'un 'Pişirme Sanatı' adlı kitabında (Atik, 2008:18) Romalıların hamur işi tatlılarını da baharatlar ile lezzetlendirdiklerini görülmektedir (Yeşiltepe, 2010: 75).

Roma mutfağını temelde klasik Akdeniz mutfağı olarak değerlendiren Bober (2014), Jacques Andre'nin tarımı yapılan 54 sebze ve 43 yabancı sebze tercih etmiştir. Güney Avrupa' nın üst mutfağında sebzeler (genelde salata olarak) daha önemli bir yere sahip olmuştur (Freedman, 2007: 175).

13. yüzyılda papazların bitkileri damıtıp alkolle karıştırarak ilaç yapmaya çalışmaları sonucu likör ortaya çıkmıştır. "*Benedictine*" adlı likörde 27 çeşit bitki ve kokulu ot kullanmışlardır (Tez, 2012: 121).

Dönemin önemli hekimlerinden olan Galenos'un suyu kuramına göre, kışın hazırlanan soslarda sıcak ve kuru özellikli baharat (hardal, zencefil, biber, tarçın, karanfil), yazın hazırlananlar da ise soğuk ve nemli özellikteki baharat kullanılmalı idi (Bober, 2003).

1098- 1179 tarihleri arasında Almanya'da yaşayan özellikle sağlıklı ve dengeli beslenme konusu üzerinde çalışmalar yapan Hildegard Von Bingen tıbbi bitkiler üzerine yazmış olduğu kitabında, sağlıklı baharatlar ve otlar olarak; papatya, ısırgan otu, su teresi, yılan otu kökü, nane, havlıcan, lavanta, sarımsak, yabancı kekik, kereviz, haşhaş, kimyon, muskat cevizi, civanperçemi, tarçın, meyan kökü, karanfil, adaçayı, solucan otu ve maydanoz'u göstermiştir (Bober, 2003).

Orta Çağ Türk Mutfağı: XIII. yy başlarında yazılan Muhammed el Bağdadi'nin yazmış olduğu Kitabü't-Tabh ve Selahaddin Eyyubi'nin yeğenin yazmış olduğu Vuslaile'l Habib bizlere dönemin mutfak beslenme alışkanlıkları hakkında bilgi vermektedir (Gürsoy, 2013: 63). XII. yy'da Türkler sebze olarak

kabak, pancar, havuç, soğan, patlıcan, dağ ıspanağı, ışgun ve salatalık tüketmişlerdir (Sarışık, 2015: 54) bunlar arasında en çok kullanılan sebze ise patlıcandır (Gürsoy, 2013: 64). Beraberinde ıspanak, kabak, turp havuç, soğan, sarımsak, hardal, kara pazı, şalgam gibi sebzeler dönem sofralarında tüketilmiştir (Çetin, 2008: 32).

Selçuklu döneminde baharatlar fazlasıyla kullanılmaktaydı, bunun en önemli nedeni yemeklere, aroma vermesinin dışında yiyeceklerin bozulmalarını önlemesi idi. Hindistan'dan getirilen biber ve tarçın, Çin'den getirilen karanfil en çok tüketilen baharatlar arasındadır. Bunların dışında, kimyon, maydanoz, haşhaş çiçeği ve tohumu, nane, marul, yabani kekik, karaman, soğan, lavanta çiçeği, dereotu, ebegümece, sarımsak gibi bitkiler de kullanılmıştır (Gürsoy, 2013: 64). Selçuklu döneminde yemekleri tatlandırmak ve renk vermek için en çok tercih edilen baharatlardan biride safran'dır (Sarışık, 2015: 56).

El-Bağdadi'nin eserinde yazılı olan bir ekmek tarifinde, zencefil, anason, kimyon, haşhaş otu, sedefotu yaprakları, safran ve 'etrafü'ttüb' katıldığı bildirilmiştir. Etrafü't-tüb, öğütülmüş defne yaprağı, lavanta, betel, karanfil ve gonca gibi bitki ve baharatlarla karıştırılarak yapılmaktadır (Freedman, 2007:153).

Osmanlı Dönemi: Osmanlı Saray mutfağı, Orta Asya'dan gelen alışkanlıkları kısmen devam ettiren, Yakın Doğu' da gelişen ve Anadolu' da iyice zenginleşen bir çizginin mutfağıdır (Bilgin, 2008:90). Döneme ait Osmanlı saray satın alma listelerinde sebzelerden; pırasa, lahana, pazı, ıspanak, hıyar, şalgam ve soğan tatlandırıcı olarak ise misk, safran, zeytin, maydanoz, hardal, sarımsak, kişniş, kimyon, karanfil, tarçın, sakız, biber yer almaktadır (Gürsoy, 2013:106).

Osmanlı saray mutfağında tatlı ayrı bir yer almaktaydı. Helvahaneler'de yapılan bu tatlıların içinde helva çeşitleri ve zerde tüketimi çok yaygındı. Zerde'ye renk vermek amacıyla safran kullanılmaktaydı. Helvahane'de hem şifa amacıyla hem de tatlı olarak hazırlanan macunlar özellikle ilkbaharda (nevrüz) düzenlenen eğlencelerin gözdesiydi. Kayıtlarda adı geçen macunlara 41 ila 61 çeşit baharat kullanıldığı belirtilmektedir (Bilgin, 2008:88).

Osmanlı Saraylarında yapılan menekşe, gül, nilüfer, karabaş, dut, hünnap, demirhindi, ayva yaprağı gibi şerbetlerin yapımında bitki ve baharatlar kullanılmıştır. 15.yy'da saraya 20'nin altında baharat alınırken bu sayı 16.yy ilk çeyreğinde 200'ü bulmuştur (Bilgin, 2008:90-91).

16.yy'da Osmanlıyı merak eden ve yakından tanımak isteyen gezginler, seyahatleri esnasında gördükleri bitkileri seyahatnamelerinde kayıt altına almışlardır.

O dönemde botanik araştırmaları gerçekleştiren ilk kişi Pierre Belon (1517-1564) olmuştur. Kanuni Sultan Suleyman doneminde Ebusud Efendi de bitkiler üzerine araştırmalar yapmıştır (etin ve Genç, 2014).

Ayrıca 17.yy'da Siyahi Karamani Larendevi tarafından 10 yıllık araştırma ve gözlem sonucu yazılan Lgat-1 Mkilt-1 Eczadlı eserinde 417 adet Türkçe bitki adı yer almaktadır (Küçüker, 2010). Lugt-1 Mşkilt-1 Ecz Anadolu Türk tıbbının sözlük olarak düşünülüp hazırlanmış ilk uzmanlık alan sözlüklerinden birisi olması bakımından önemli bir eserdir (Doğan, ty.).

19.yy saray mutfağında ise Samancı'nın (2008) belirttiği üzere karabiber, tarçın, karanfil, kakule, sakız, kimyon, safran, kırmızıbiber, yenibahar, sumak, cevz-i hindi, kekik ve yüzyıl sonlarına doğru vanilya mutfak defterinde adı geçen baharat trleriydi. Bahar ve yaz mevsiminde patlıcan, asma kabağı, sakız kabağı, enginar, salatalık, bamya, bakla, fasulye, çalı fasulyesi, semiz otu, yeşil ve kırmızı biber, domates, lahana, havuç, kereviz, ıspanak, pırasa, turp, karnabahar, şalgam, yer elması, ıspanak tüketilmekteydi. Nane, maydanoz ve dereotu, kuzukulağı, muhliye, ebeğumeci ve hindiba sarayda tüketilen yabani otlar arasındaydı.

Cumhuriyet Donemi: İnsanlar çok önemli bir besin kaynağı olan bitkilerden faydalanmayı deneme yanılma yoluyla zaman içerisinde öğrenmişler ve bu bilgilerini nesilden nesile aktarmışlardır. En çok tükettikleri otların kültürünü yaparak daha fazla ürün alınmasını sağlamışlardır. Kültüre alınmayan birçok bitkiden de besin kaynağı olarak faydalanılmaktadır. Hatta bazıları özellikle yabani kökenli otları herhangi bir zirai ilaç kullanılmadan kendiliğinden yetiştiği için daha sağlıklı bulmakta ve özellikle tercih etmektedir. Sağlıklı yaşamın her geçen gün daha büyük önem taşıması ve farkındalıkların artması ile yabani bitkilerden faydalanma konusu daha fazla gündeme gelmekte ve bu konuda etnobotanik çalışmalar artmaktadır. Yabani otların yetiştiği bölge halkı tarafından bilindiği ve o yreyle sınırlı kaldığı dşnldğn de etnobotanik çalışmalar, yeni besin kaynaklarının öğrenilmesi ve sağlıklı yaşam için büyük öneme sahip bu bitkilerin herkes tarafından tketelebilmesine olanak sağlanması açısından büyük önem taşımaktadır (Tuzlacı, 2011:5).

Kimi zaman tedavi amaçlı, kimi zaman lezzet verici veya çay olarak kullanılan bitkiler tüm Dünya ve ülkemiz de uzun yıllardan beri tüketilmektedir. Ülkemizin sahip olduğu coğrafik özellikler bitki çeşitliliğinin fazla olmasında önemli bir etkendir (Toroğlu ve enet, 2006). Türkiye, hem coğrafı konumu ve çeşitli toprak

gruplarına sahip olması hem de değişik iklim tiplerinin ve üç farklı fito coğrafik bölgenin tesiri altında kalması sebebiyle zengin bir biyoçeşitliliğe sahiptir. Bu biyoçeşitlilik zenginliğinin bitkiler açısından bir kıyaslamasını yaptığımızda; Avrupa kıtasında yaklaşık 12.000 civarında bitki türü bulunurken(Sayılan,ty) bu sayının ülkemizde yaklaşık aynı civarda bitki türü bulunması ülkemiz florasının zenginliğini bariz bir şekilde ortaya koymaktadır (Günel, 2013). Bu bitkilerin 3.000’den fazlası endemiktir (Avcı, 2005).

Yüzyıllardır araştırma konusu olan ve beslenmemizin en önemli parçalarından biri olan otlar sağlıklı yaşamın gerekliliklerinden biridir. Sauner’ in (2008) de dile getirdiği gibi bitkiler açısından zengin bir çeşitliliğe sahip olan Anadolu’ da yabancı otlar fazlasıyla tüketilmektedir. Bölgeye göre farklılık gösteren bu otlardan, madımak, ebegümece, efelik, kuzukulağı, dereotu, hindiba ve hodan en çok bilinen otlardandır.

“Ot”, “yeşillik” veya “yemlik” diye adlandırılan bu yabancı otlar, kendiliğinden yetişen her tür bitkiyi kastetmektedir (Sauner, 2008:270). Kültürü yapılmamış birçok bitki dünya genelinde besin olarak tüketilmektedir (Tuzlacı, 2011:9). Yerel halk tarafından toplanıp değerlendirilen bitkiler ihtiyaç doğrutusunda kullanılmakta (Faydaoğlu ve Sürücüoğlu, 2011:60) bu bitkilerin hangi mevsimde çıktığı, bitkinin hangi kısmından faydalanılacağı, ne şekilde kullanılacağı yerel halk tarafından bilinmekte (Tuzlacı, 2011:9) olup halk pazarlarında zaman zaman kendine yer bulmaktadır (Faydaoğlu ve Sürücüoğlu, 2011:60).

Yenilebilir doğal otların, yetiştikleri alanlar bölgeye göre farklılık gösterdikleri gibi tüketilme ve hazırlama şekilleri bakımından da farklılık göstermektedirler. Bazı otların sulu yemeği yapılırken bazıları sadece salata olarak tüketilmektedir. Bununla birlikte bazı otlar aroma vermesi için kullanılırken bazıları ise kavru olarak ya da haşlanarak tüketilir. Kurutularak tüketilen otlarımız olduğu gibi turşu yapılan (Kaz ayağı) otlarımız da vardır. Çorbalarımızda, böreklerimizde, peynir çeşitlerimizde, pilavlarda, yemeklerimizde kullandığımız otlar sağlık açısından büyük önem taşımaktadır (Sauner, 2008:270).

Günümüzde Dünya genelinde gıda olarak tüketilen bitkilerin yaklaşık olarak 20 türden elde edildiği bildirilmektedir. Gıda olarak kullanılan yabancı bitki türlerinin ise 10.000’nin üzerinde olduğu rapor edilmiştir (Yücel vd. 2011).

Ülkemiz zengin bitki çeşitliliğine sahip olmasına karşın farklı bölgelerde gıda olarak tüketilen doğal bitkiler üzerine yapılan sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır (Yücel, vd., 2013).

2.3.BİTKİ VE BAHARATLARIN SAĞLIK AÇISINDAN ÖNEMİ

Hergenç (2014:1) Geçmişten günümüze gıda olarak tüketilen 7000 civarında bitkinin, tohumlarından, çiçeklerinden, köklerinden, yapraklarından ve saplarından taze ve/veya kurutulularak faydalanıldığını belirtirken Demir (2006:55) esas olarak vitamin, mineral madde ve lif kaynağı olarak önem taşıyan sebze ve meyvelerin mutlaka diyetle alınması gerektiğini belirtmektedir.

Vitamin ve mineral bakımından yüksek değerlere sahip olan sebzelerin antioksidan özelliğine değinen Müftüoğlu (2010), sebzelerin A vitamini, C vitamini ve beta-karoten açısından en iyi kaynak olduğunu ifade etmektedir. Ayrıca sebzelerin B6 vitamini, folik asit, K vitamini, E vitamini ve niasin içerdiğini belirten Müftüoğlu mineral bakımından da oldukça zengin olan sebzelerin önemli gıda grupları arasında yer aldığını dile getirmektedir.

Folik asit, kalsiyum, magnezyum, potasyum, Omega-6 ve Omega-3, B2, B6, C ve E vitaminlerince çok zengin olan yeşil yapraklı sebzeler; kansızlığın ve kalp rahatsızlıkların önlenmesinde, sinir sistemlerinin düzenli çalışmasında, kemik gelişiminde etkilidirler (Toygar, 2015).

Koyu yeşil yapraklı sebzeler A vitaminin ön maddesi olan karoten bakımından zengindir. A vitamini eksikliğinde gece körlüğü, gözlerde kuruluk, kemik ve dişler de bozukluklar oluşmaktadır. İçeriklerin de bulunan E vitamininin antioksidan özelliği nedeniyle kolay oksitlenebilen bileşiklerin oksidasyonu önlenmektedir (MEB, 2011:39-41). İnsan vücudu tarafından sentezlenemediği için gıda ile düzenli alınması gereken C vitamini eksikliği skorbüt adı verilen hastalığa sebep olmaktadır. Bu hastalıkta, sık hastalanma, diş eti kanamaları, yaraların geç iyileşmesi, vücutta morlukların oluşması, kansızlık ve büyüme de duraksama meydana gelmektedir (MEB, 2011:48; Demirci,2010:171).

Fenolik maddeler meyve ve sebzelere renk, lezzet ve dayanıklılık veren pigmentlerdir. Antioksidan özelliğe sahip olan fenolik maddeler insan sağlığı açısından önemlidirler. Antikanserojen, antimutajen ve antimikrobiyal aktivite gösteren fenolik maddelerin kardiyovasküler hastalıklar ve kanser riskini düşürdüğü yapılan epidemiyolojik çalışmalarla kanıtlanmıştır (Yıldız ve Baysal, 2013). Sayısı

yaklaşık 4000'in üzerinde olan flavonoidlerin koruyucu özelliğe sahip olmalarının en önemli nedeni antioksidan özelliğe sahip olmalarıdır. Diyetel antioksidan olarak da adlandırılan antikanserojen olan bu bileşikler serbest radikallerle reaksiyona girerek onları etkisiz hale getirirler (Kahraman vd., 2002). Sağlık üzerindeki etkileri ile ön plana çıkan flavonoidler (Güven vd., 2010), sebzeler, meyveler, hububat, çay ve kırmızı şarapta bol miktarda bulunmaktadır (Kahraman vd., 2002).

Yalnızca bitkiler tarafından sentezlenen karotenoidler (MEGEP, 2006) bitkilere açık sarı- kırmızı rengi veren pigmentlerdir (Ötleş ve Atlı, 1997). 100.000 farklı tonu bulunan karotenoidler (MEGEP, 2006) suda çözünmezler meyve ve sebze tüketimi ile vücuda alınırlar. A vitamini sentezi için önemli olan karotenoidler aynı zaman da antioksidan özelliğe sahiptirler (Ötleş ve Atlı, 1997). Yapılan epidemiyolojik çalışmalar karotenoidlerin, kanser, katarakt, kalp damar hastalıkları ve kronik rahatsızlıkların önlenmesinde etkileri olduğunu ortaya koymaktadır (Yılmaz, 2010). Karotenoidlerin tüketimiyle özellikle karaciğer kanserini önlemede başarılı sonuçlar elde edilmektedir (Ötleş ve Atlı, 1997).

Eski dönemlerde baharat ilaç yapımında, kutsal yağ ve merhemlerin hazırlanmasında, afrodisyak olarak, ayrıca da yiyecekleri çeşnilendirme ve koruma da ve dinsel ayinler de kullanılmaktaydı. Pastırma örneğinin de olduğu gibi yiyeceklerin üzerine bolca serpilerek baharat, havayla teması engellediği için onların bir süre ekşime ve bozulmasını da önliyordu. Uzak diyarlardan Avrupa'ya getirilen baharatı, fiyatı çok yüksek olduğundan başlangıçta yalnızca zenginler kullanabilmekteydi (Tez, 2012).

Günümüzde baharatın artık lüks bir mal ya da bir statü simgesi olmadığını ifade eden Tez, kullanım yoğunluğuna dayalı olarak baharatları "birincil (majör)" baharat ve "ikincil (minör)" baharat olarak ayırt etmektedir. Karabiber, kırmızıbiber, kakule, zencefil ve zerdeçal majör baharat; anason tohumu, kimyon, kişniş, dereotu tohumu, rezene, çemen otu, safran ve vanilya gibileri ise minor baharat örnekleridir. Tez, baharatlardan karabiberin pansumanda ya da yakı olarak, zencefil karın ağrısına karşı, tarçın kuvvet şurubu olarak, Hindistan cevizi soğuk algınlığına karşı, saf alkolle karıştırılmış karanfil yağı kangrene karşı, dövülmüş karabiber anason-karanfil-hindistancevizi-tarçın-kışniş karışımı ise beyni güçlendirici ve balgam söktürücü olarak kullanıldığına değinmektedir (Tez, 2012:145).

Kurutulmuş baharatların antioksidan özelliğinin taze hallerinden daha fazla olduğunu belirten Hergenç (2014:2), karanfilin kurutulmuş baharatlar arasında

antioksidan özelliği en fazla olan baharat olduğunu bunu nane, yenibahar, tarçın, mercan köşk, kekik, adaçayı, biberiye, safran ve tarhunun izlediğini ifade etmiştir. Aynı zamanda Hergenç baharatların kanserden, kardiyovasküler hastalıklardan, mikroorganizmalardan koruyucu, yangıyı azaltıcı, kan şekerini ve yağını düşürücü, kanı sulandırıcı, teskin edici etkileri olabildiğini belirtmektedir.

2.4.MUTFAK VE GASTRONOMİ KAVRAMLAR

2.4.1. Gastronomi Kavramı

Gastronomi kelimesi ilk olarak 200 yıl önce Fransa’da Jacques Berchoux (1801) tarafından yayımlanan bir şiirin ismi olarak kullanılmıştır. Kelime, Eski Yunan’da mide anlamında kullanılan “gastros” ve kural anlamında kullanılan “nomos” kelimelerinin birleşmesinden oluşmuştur (Serçek ve Serçek, 2015).

Özkaya ve Can (2012) gastronomiyi, yeme içme sanatını ve bu sanatın kültürle olan ilişkisini araştıran bir disiplin olarak değerlendirirken, Doğdubay ve Giritlioğlu (2008) gastronomiyi “insanlara yiyecek ve içecek hizmetlerinin nasıl ve ne şekilde yapılacağını gösteren bir bilim dalı” olarak tanımlamaktadır. Şengül ve Türkay (2016) gastronomiyi; mutfak kültürü içerisinde yer alan yiyecek ve içeceklerin, sofraya düzenlerini, lezzetlerini, yapılaşlarını, görselliklerini ve bunlar arasındaki ilişkiyi irdeleyen, lezzetli yemek ve hoş içecekleri araştıran ve bu aktiviteye katılanlarca sanatsal bir faaliyet olarak adlandırılan bir disiplin olarak tanımlamaktadır.

Gastronomiyi bir bilim dalı olarak ele alan Deveci vd. (2013:30), yiyecek ve içeceklerin tüm özelliklerinin tarihsel süzgeçten günümüze taşınarak uygulanması ve sanatsal unsurlarla günümüz şartlarına uyarlanması olarak tanımlamaktadır. Başka bir tanımlamayla Aslan (2010:40) gastronomiyi, kültürün, alışkanlıkların, emeğin, yeteneğin, tarihsel kaynakların bir araya getirilerek damak tadı ve iştah gibi zevklerin tatmin edilmesi olarak ifade etmektedir.

2.4.2. Mutfak Kültürü ve Mutfak Kavramı

Türkçe “ocak” sözcüğünün etimolojik olarak “od-ak” (ateş yakılan yer) köklerinden geldiği ileri sürülürken, “mutfak” kavramı Arapça “matbah” sözcüğünden gelmektedir (Tez, 2012: 107). Kaya (2000), mutfak kavramını, fiziksel olarak ele alındığında her türlü yiyeceğin hazırlandığı, pişirildiği ve bazen de

işletmenin yapısı gereği tüketildiği yer olarak ifade ederken, Ciğirim (2001), mutfuğu, yiyecek ve içeceklerin hazırlandığı yer olmanın yanı sıra kullanılan araç ve gereçleri, yiyecek ve içeceklerin hazırlanması sürecindeki kullanılan yöntemleri, yemek törenlerini, konumunu, mimarisi vb. kapsayarak tanımlamaktadır.

Albayrak (2013), mutfak kültürünü; bir toplumun beslenme biçimlerini, o toplumun beslenmesini sağlayan yiyecek ve içecekleri, bu yiyecek ve içeceklerin elde edilme şekillerini, saklanmasını, söz konusu yiyecek ve içeceklerin mutfak yönetimi içerisinde yemeye hazır hale getirilmesinde kullanılan araç, gereç ve teknikleri olarak tanımlamaktadır.

Bir toplumdan diğerine değişen davranış biçimlerini kültürel görecelik olarak ifade eden Talas(2005) açlığın giderilmesini biyokimyasal bir olay, bu açlığın ne şekilde hangi tür yemek yiyerek karşılandığını ise antropolojik dolayısıyla kültürel bir olgu olarak tanımlarken, Erbil ve Yılmaz (2018) bir ülkenin mutfuğunun, o ülkenin tarımına, ekonomik yapısına ve kültürel özelliklerine göre şekillendiğini ifade etmektedirler.

Albayrak (2013) dile getirdiği gibi yemeğin nasıl pişirildiği, pişirme esnasında kullanılan araç gereçler, yemeğin içerisine kullanılan malzemeler, pişirilen yemeklere yüklenen anlamlar farklılıklar göstermektedir. Bu farklılıkların nedenini toplumun sahip olduğu maddi ve manevi değerler olarak nitelendiren Albayrak (2013) yemek yemeyi yaşamsal bir ihtiyaç olmanın ötesinde bir toplumun örf ve adetlerine, gelenek ve göreneklerine ayna tutan önemli bir kültürel olgu olarak değerlendirmektedir.

2.4.2.1. Yöresel mutfak

Mutfak kültürünü belirleyen en önemli etkenler, sahip olunan coğrafya ve iklimdir. Bununla birlikte din, toplumların gelişmişlik düzeyleri vb. etkenlerde mutfuğun şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır (Kızılırmak vd., 2014).

Yöresel mutfuğu, o bölgenin sahip olduğu iklim şartlarının, coğrafi şartların ve yörenin kendine has karakteristik özelliklerinin şekillendirdiği, yöre halkı tarafından bilinen, yöreye ait yemeklerin oluşturduğu bir kavram olarak tanımlayan Şengül ve Türkay (2016) yöresel mutfuğun bölge halkı ve bölgeyi ziyaret eden konuklar için oldukça önemli olduğunu ifade etmektedir.

Her bölgede bulunduğu konum özelliğine bağlı olarak yetiştirilen ürünler farklılıklar göstermektedir, bu farklılıklar bölge halkının alışkanlıkları ve kültürüyle sentezlendiğinde her bölgede kendine has yemek kültürü oluşmaktadır. Bu yemekler ölüm, doğum, düğün ve bayram gibi özel günlerde de sofralarda daha fazla yer almaktadır (Büyüksalvarcı, vd., 2016).

2.4.2.2. Gastronomi turizminde yöresel mutfak ve ot yemekleri

Karaca vd. (2015) gastronomi turizmini, bölgenin kendine has kültürel özelliklerini yansıttığı yiyecek ve içeceklerin tadımının deneyimlendiği, söz konusu olan bölgeye seyahat etme tercihinin olduğu ve bölgenin talep edilme nedenlerinden biri olarak avantaj sağlayan bir turizm çeşidi olarak tanımlamaktadırlar.

Uyar ve Zengin (2015) gastronomi turizmini, “farklı kültürlerle özgü yiyecek içeceklerin yine o kültüre özgü bir şekilde hazırlanma aşamasından sunumuna ve tüketilme şekillerine kadar öğrenmek ve keşfetmek için gerçekleştirilen seyahat olarak” tanımlamaktadır.

Yenipınar vd. (2014) geleneksel değerlerin ön plana çıktığı günümüzde yöresel yiyecek ve içeceklerin korunup geliştirilmesinin turizm sektörüne önemli katkı sağlayacağına, turistik tercihlerin yerel kültürünü sahiplenen bölgelere doğru yöneldiğine değinmektedir. Turistler açısından cezbedici olan yöreye has yerel mutfak bölge içinde sembolik bir yapı sağlayacaktır diyen Kızılırmak vd. (2014) kültürel miras olan yerel mutfağın bir turizm ürünü olarak kabul edilmesinin bölgeye ekonomik kazanç sağlama yönünden katkısından bahsetmektedirler.

Gastronomi turlarının odak noktasının Akdeniz mutfağı olduğunu belirten Karaca vd. (2015) Türk mutfağının sahip olduğu coğrafi özelliklere bağlı olarak Akdeniz kültürünü içinde barındırdığını ve bu zenginliğin turizm sektörüne kazandırılması gerektiğinin önemine değinmektedirler. Akdeniz tipi beslenmenin temelini oluşturan otlar ve ot yemekleri sağlık açısından da oldukça önem arz ettiğinden gastronomi turizmi içerisinde yabancı otlara verilen önemin her geçen gün daha da arttığını ifade eden Karaca vd. (2015), ülke veya bölgelerin mutfak kültüründe, sahip oldukları coğrafyaya bağlı olarak doğada kendiliğinden yetişen ve yiyecek olarak tüketilen yabancı otların ve bu otlardan yapılan yiyeceklerin de yer aldığını belirtmektedirler.

2.5. GASTRONOMİ TRENDLERİ

2.5.1. Fast Food ve Slow Food Kavramları

Türk Dil Kurumu'nun Batı Kökenli Kelimeler Sözlüğünde fast food “hazır-yemek” olarak tanımlanmaktadır.

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, fast food olarak tüketilen besinlerin A ve C vitamini ile kalsiyum yönünden yetersiz olup posa içeriğinin düşük olduğuna ve bu vitaminlerin düşük düzeyde alınımının, bağışıklık sistemi yetersizliğine, kalp-damar hastalıkları ve katarakt riskinin artmasına yol açtığına değinmektedir. Ayrıca büyüme çağında kalsiyumun yetersiz alınımının, büyüme olumsuz etkilediğini ve kadınlarda menopoz sonrası osteoporoz riskini de artırdığını ifade eden Halk Sağlığı Kurumu posa içeriğinin yetersizliğinin ise bağırsak kanseri riskini artıran faktörlerden biri olduğunu belirtmektedir (<http://beslenme.gov.tr>).

“*Parasını öde kendi servisini yap*” sloganıyla 1930’larda başlayan (Ilgaz ve Kesici, 2011) fast food besinlerin tüketimi başta bu tür beslenmenin çıkış yeri olan ABD’de olmak üzere tüm dünyada artmış, bu artışa paralel olarak çocukluk ve adolesan döneminde obezite oranları hızla tüm dünyada yükselmiştir (Yabancı, 2004).

Değişen yaşam koşullarından, gelişen sanayi, coğrafya ve iklimden etkilenen beslenme kültürü; kentleşme ve sanayileşmenin etkisiyle farklı kültürlerin beslenme şekillerinden etkilenilmesine, yöre de üretilen ürünler dışında gıdaların temin edilmesine ve tüketilmesine neden olmaktadır (Baysal, 1993).

Beslenme alışkanlıklarının bir toplumun kültürünü yansıttığını ve değişmesiyle birlikte kültürel değişimlerinde yaşanacağını düşünen İtalyanlar “fast food” akımına karşı “slow food” akımını başlatmışlardır (Kılıç, 2010).

Benli'nin de (2013) belirttiği üzere Yavaş Yiyecek (Slow Food) Hareketi ilk olarak 1986 yılında İtalyan gastronomi yazarı Carlo Petrini tarafından başlatılan, McDonald's fast food zincirinin Roma'nın meşhur Piazza di Spagna Meydanı'nda şube açma girişimine karşı bir eylem olarak ortaya çıkmıştır. 1990 yılında Venedik'te düzenlenen ilk uluslararası Slow Food kongresini, 1992'de Almanya - Königstein'de, 1993'te İsviçre takip etmiştir.(Pajo ve Uğurlu, 2015).

Geçtiği her yerde iz bırakan, sürekli fakat yavaş yemek yiyen salyangozu sembol olarak seçen slow food hareketinin ilkesini Çatalca (2011), “temiz, uygun ve

sağlıklı gıda” olarak ifade ederken, Benli (2013), yok olmaya yüz tutmuş yerel lezzetlerin korunması ve gelecek nesillere aktarılması olarak ifade etmektedir.

2.5.2. Moleküler Gastronomi

Oxford Üniversitesi fizik bölüm başkanı Prof.Nicholas Kurti, mutfağın geleneksel bilgilerin dışında bilimsel olarak ele alınması gerektiğini düşünerek “Mutfaktaki Fizik” dersiyle moleküler gastronomi kavramını ilk kez hayata geçirmiştir. Daha sonra kendisi gibi düşünen Macar Fizikçi Herve This ile bir araya gelerek moleküler gastronomi adına birçok çalışma yapmışlardır (Cömert ve Çavuş, 2016).

Gıda bilim ve teknolojiyle iç içe olan moleküler gastronomi bilimsel bir disiplin olarak, gıdaların hazırlanması esnasında meydana gelen kimyasal ve fiziksel değişimleri ile tadım esnasında gıdanın duyuşsal algısında meydana gelen değişimleri incelemektedir(Işın ve Kurt,2017).

Hızla gelişen bu gastronomi akımına dünyanın pek çok yerinde birçok bilim adamı ve şef dahil olmakta ve bu şeflerden medyada övgüyle bahsedilmektedir. Dünyanın birçok yerinde moleküler gastronomi çalışmaları desteklenmekte ve bununla ilgili üniversitelerde, özel ve kamu işletmelerinde eğitimler verilmektedir. Moleküler gastronomi ile ilgili akademik çalışmalara da ağırlık verilmekte ve moleküler gastronomi ile ilgili seminerler düzenlenmektedir (Akaoglu vd., 2017).

Gıda bilimi ve gıda işleme mühendisliği moleküler gastronominin temelini oluşturmaktadır. Moleküler gastronomi bakımından iyi bir gastronom aynı zamanda iyi bir gıda işlemeci, gıda bilimci, gıda güvenliği ve gıda teknolojisi bilgisine sahip olması gerekmektedir (Batu, 2017).

2.5.3. Füzyon Mutfak

Kelime anlamı “erime, birleşme, bir araya gelme, birleştirme” olan füzyon; farklı uluslara ait mutfak kültürlerinin, tekniklerinin ve malzemelerin aynı tabakta birleştirilmesi ancak sonuçta tabakta tek bir ulusal özelliğin çıkmamasıdır. Aynı zamanda adı geçen kavram, yemeğin ve mutfağın “küreselleşmesi” anlamını da taşımaktadır (Uyar ve Zengin, 2015).

Can vd. (2012), Füzyon mutfağın üç özelliğine değinerek, bunlardan birincisini farklı bölgelerdeki farklı kültürlere ait yiyecekler, ikincisi başka kültüre ait mutfakların teknik ve ekipmanlarının kullanılması ve üçüncüsü herhangi bir kurala

bağlı kalmadan bu farklılıkların bir araya getirilmesi olarak ele almaktadır. Farklı gıdaların ve tekniklerin bir araya getirilerek yeni lezzetler yaratılmasını füzyon mutfağı olarak tanımlayan Can ve ark. zengin kültürel çeşitliliğe sahip olan Türk mutfağının füzyon mutfak için çok elverişli olduğunu belirtmektedirler.

Sarioğlan (2014) araştırmasında füzyon mutfağının temelini, farklı ulusal mutfakların, mutfak ekipmanları, pişirme teknikleri ve gıdalarının bir araya getirilerek yeni ve özgün bir sonuç elde edilmesi olarak ifade etmektedir.

Her geçen gün artan popülerliği ile füzyon mutfak dünyanın her yerinde mutfaklarda yer almaktadır. Türkiye’de de örneklerine fazlaca rastlanan füzyon mutfağı, birçok restoranın mönüsünde başarıyla uygulanmaktadır. Patlıcan beğendili sufle, soya sütlü azuki fasulyeli muffin ile baharatlı ve ananaslı tiramisü füzyon mutfak örneklerindedir (Karamustafa vd., 2016).

2.5.4.Fonksiyonel Gıdalar

İlk kez 1984 yılında Japonya’da yapılan çalışmalar sonrasında altı uzman tarafından 1986 yılında “fonksiyonel gıda forumu” kurulmuştur. Fonksiyonel gıdalar aracılığıyla halk sağlığının korunmasını amaçlayan komite “sağlık kullanımı için spesifik gıda” teriminin (FOSHU-Food for Specific Health Use) kullanılmasının uygun olacağı sonucuna varmıştır. Günümüzde de bazı akademik çevreler, fonksiyonel gıda kavramı yerine bu terimi kullanmayı tercih etmektedir (Vural, 2014).

Sürekli gelişen gıda sanayi, değişen sosyal yaşam ve gıda kaynaklı oluşan sağlık sorunları nedeniyle insanlar daha bilinçli beslenme ve daha sağlıklı yaşama yönelmişlerdir. Bu anlamda doğaya yönelişle birlikte güvenilir ve sağlıklı beslenmenin yanında artı değer kazandıran gıdalar tercih edilmeye başlanmıştır (Dölekoğlu vd., 2014).

Günümüzün en büyük sağlık sorunlarından kanser, osteoporozun, menopaza bağlı oluşan semptomların, kardiyovasküler ve gastrointestinal’ a bağlı sağlık sorunlarının, fonksiyonel özellikli besinlerin tüketilmesi ile kontrol altına alınabileceğini ifade eden bilimsel veriler bulunmaktadır (Coşkun, 2005).

Avrupa Birliği Fonksiyonel Gıdalar Komisyonu’nun belirttiğine göre; bir gıdanın fonksiyonel gıda sayılabilmesi için, temel beslenme özelliklerinin yanı sıra

insan sağlığını iyileştirmede ve/veya hastalıkların oluşumunu önlemede etkili olması gerekmektedir (Mısır, 2012).

Vural (2004) çalışmasında fonksiyonel gıdaları geleceğin gıdaları olarak tanımlarken, ulusal ve uluslararası gıda pazarlarında fonksiyonel gıdaların gelişmeye açık olduğunu belirtmektedir. Ayrıca tüketicilerin fonksiyonel gıdalarla ilgili bilgilendirilmesi ile bireylerin daha kaliteli ve bilinçli besleneceğini ifade etmektedir.

2.5.5.Yeşil Gıdalar

1975 yılında Amerikan Pazarlama Birliği (AMA) tarafından düzenlenen “ekolojik pazarlama” konulu seminerde yeşil pazarlama kavramı ilk kez gündeme getirilmiştir (Erbaşlar, 2012). Yeşil ekonomi, ekonomik büyüme sürecinde çevre korunması ve sürdürülebilirliğin sağlanması temel hedef edinmektedir (Yalçın, 2016).

Kontrol altına alınamayan nüfus artışı, aşırı kimyasal kullanımı, çevre kirliliği ve beraberinde iklimde meydana gelen değişimler tüm dünyayı ilgilendiren en önemli sorunlar arasında yer almaktadır. Doğal kaynakların zamanla yok olması tarımda, gıda üretimi ve işlenmesinde sürdürülebilirliğin devam ettirilebilmesi için önlemler alınmasını ve yeni politikalar izlenmesini zorunlu kılmıştır. Tarım sektörü ve dolayısıyla gıda sektörü dünyada pek çok ülke için gıda güvencesi, insan sağlığı, yoksulluk, istihdam, ticaret, iklim değişiklikleri, doğal kaynaklar, biyolojik çeşitlilik gibi birçok alanı doğrudan etkileyecek potansiyelde olması nedeniyle en önemli sektörler arasında bulunmaktadır (Güneş, vd.,2014).

Sürdürülebilirlik açısından yüksek enerji tüketimi olan yiyecek-içecek işletmelerinin, 3R, azaltmak, yeniden kullanmak ve geri dönüştürmek (reduce-reuse-recycle) ile 2E, enerji ve verimlilik (energy-efficiency) anlamına gelen yeşil ekonomi uygulamalarını hayata geçirmeleri önem arz etmektedir (Şimşek ve Akdağ, 2017).

ABD’de, yiyecek-içecek işletmelerinin çevreye verdikleri zararların önüne geçmek amacıyla 1990 yılında Yeşil Restoran Birliği kurulmuştur. Atıkların azaltılması, çevre kirliliğinin önlenmesi, enerji verimliliği ve imaj güçlendirme gibi konular “Yeşil Nesil Restoran Hareketi” adı verilen bu yapılanmanın, hedefleri arasındadır (Yazıcıoğlu vd., 2018). Yeşil restoran, 1994 yılında Lorenzini tarafından çevreci ve enerji tasarrufuna önem verilerek dizayn edilmiş veya bu anlayışa göre yeniden inşa edilen binalar olarak tanımlanmıştır (Şahingöz ve Güleç, 2019).

Sürdürülebilir beslenme ve tüketilme şekillerinin teşvikiyle birçok ülkede yaşanan israf ve atıklarında önüne geçilmesi de yeşil ekonominin diğer amaçları arasında bulunmaktadır (Güneş vd., 2014).

Sürdürülebilir gastronominin temelini oluşturan organik ve yerel gıdalar yiyecek-içecek işletmelerinde “yeşil gıda” olarak adlandırılmaktadır. Yeşil restoranların mönüsünde bulunan yerel gıdalar, kültürel değerlerin korunması, tarımsal faaliyetlerin desteklenmesi, yerel üretim ve yerel ekonominin güçlendirilmesi gibi sürdürülebilirlik ilkelerini karşılamaktadır (Kurgun, 2017:186-187).



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde veri elde etmede kullanılan yöntem hakkında detaylı bilgilere yer verilmiştir. Bu kapsamda öncelikle, araştırmanın problemi açıklanmıştır. Daha sonra araştırmanın amacı ve önemi ortaya konulmuştur. Araştırma kapsamında elde edilen veri toplama tekniği ve analizi hakkında bilgiler verildikten sonra araştırmanın evreni ve örnekleme ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Araştırmanın materyal ve yöntem bölümünde son olarak, araştırmanın sınırlılıkları ve varsayımları ortaya konulmuştur.

3.1. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Yabani otların diyetle alınmasıyla kanser, alzheimer ve yaşlanmaya bağlı oluşan hastalıkların önlenmesinde olumlu etkileri olduğu yapılan bir çok çalışmada gösterilmektedir.(Karaca vd., 2015).

Sağlık için bu kadar önem taşıyan otlarımız ne yazık ki yeterince tanınmamakta ve bilinmemektedir. Ağırlıklı olarak yerel halk tarafından kullanılan bu otların kullanım alanını çoğaltmak ve mutfağımıza kazandırmak büyük önem taşımaktadır. Ceylan ve Yücelin (2015)'de belirttiği gibi ülkemiz zengin bitki çeşitliliğine sahip olmasına karşın farklı bölgelerde gıda olarak tüketilen doğal bitkiler üzerine yapılan sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır.

Yapılan etnobotanik araştırmaların çoğu araştırma alanında teşhis edilen bitkilerin sınıflandırılması ve nasıl kullanıldıklarıyla sınırlı kalmaktadır ya da eczacılık alanında çalışmalara ağırlık verilmektedir. Akdeniz ikliminin hakim olduğu Mersin İli sahip olduğu coğrafi özellikler bakımından zengin bir bitki çeşitliliğine sahiptir ve yerel halk bu zenginlikten faydalanmaktadır. Hiçbir maliyet ödmeden

doğanın bizlere sunduğu bu sağlık besinlerinin tanıtılması ve kullanım alanlarının çoğaltılması adına çalışmalar yapılması önem taşımakla birlikte Mersin ili yenilebilir otlar ile ilgili çalışma örneği çok az sayıdadır.

3.2. ARAŞTIRMANIN AMACI

Sağlık sorunlarının giderek arttığı, fast food beslenmenin ağırlık kazandığı günümüzde ne yazık ki doğanın bize sunduğu nimetlerden yeterince faydalanmamaktayız. Sahil kıyılarında fazlasıyla tüketilen ve genellikle sadece yetiştigi bölgeler tarafından bilinen bu otlar, marketlerde ve restoranlarda kendine fazla yer bulamamaktadır. Araştırmamızın amacı, bilinmeyen lezzetleri ile karşımıza çıkan şifa kaynağı otların, kullanım alanlarını araştırıp gün yüzüne çıkararak bilinirliklerini arttırmak, otel ve restoran menülerinde yerel lezzetlerin daha fazla yer alması ve ön plana çıkarılmasına katkı sağlamaktır. Gastronomi alanında yabancı otlarla ilgili yapılan araştırmaların önemi gün geçtikçe artmaktadır, yapılan bu çalışma literatüre katkı sağlayacaktır.

3.3. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Yüzyıllardır doğada kendiliğinden bulunan bu bitkilerden faydalanılmakla birlikte (Birinci, 2018) dünyada ve ülkemizde doğal olarak yetişen bu bitkiler genetik erezyon tehlikesiyle karşı karşıyadır. Bu bitkilerin korunması adına yapılan çalışmalara son yıllarda önem verilmekte ve sürdürülebilirliği güvence altına alınmaya çalışılmaktadır. (Doğanoğlu vd. 2006) Ayrıca şehirleşmenin getirdiği etkenlerle de bu kültürel mirasımız kaybolmaya yüz tutmuştur. Bu sebeplerle ülkemizde bulunan ve çeşitli amaçlarla kullanılan bu bitkilerin tespit edilmesi ve kayıt altına alınması ülkemiz adına önem taşımaktadır (Birinci, 2018).

Tarih boyunca bitkilerden faydalanan insanların deneyimlerini nesilden nesile aktarması ile bu bitkilerin hangi amaçla kullanıldığı, faydaları, tedavi yöntemleri gibi önemli bilgilere ulaşılabilirliği sağlamaktadır. Yabancı otların bulunduğu yörede hangi isimle anıldığı, kullanım alanlarının ve faydalarının bilinmesi bilim dünyasına kaynak oluşturma açısından önem arz etmektedir (Akan ve Sade, 2015).

İnsan sağlığı açısından tüketimi elzem olan ve bir nevi kültürel miras olan bitkilerin, kırsal kesimle sınırlı kalmasının önüne geçilerek, mutfağımızda ve gıda

pazarında yer almalarını sağlamak amacıyla daha fazla çalışmalar yapmak gerekmektedir. Mersin ilinin sahip olduğu coğrafik özellikler dikkate alındığında zengin bir bitki potansiyeline sahiptir, bu yenilebilir otların tespiti ve yöre halkının bu bitkilerden nasıl faydalandığını ve tükettiğini ortaya çıkarmak adına yapılan bu çalışma hem ülkemizde yapılan diğer çalışmalara bir kaynak oluşturabilecek, hem de kültürel mirasın korunmasına katkı sağlayacaktır.

3.4. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

“Evren, araştırmacının çalışma alanını oluşturan ve araştırma sonuçlarının genellenmek istendiği elemanlar bütünüdür” (Karaman, 2017). Söz konusu araştırma 2016- 2017 tarihleri arasında yapılmıştır. Çalışmanın evrenini, Mersin ili sınırları içerisinde yetişen yenilebilir yabancı otlar oluşturmaktadır. Veriler 2016- 2017 tarihleri arasında semt pazarlarında satış yapan kişiler ve çevre ilçe ve köylerde yaşayan yerli halkla görüşme yöntemi kullanılarak elde edilmiştir. *“Bilimsel araştırmalara konu olan örneklem ise evrenden belirli kurallara göre seçilmiş ve seçildiği evreni temsil yeterliliği kabul gören nispeten daha küçük sayıya sahip elemanlar bütünü şeklinde tanımlanmaktadır”*(Karaman, 2017). Yapılan bu çalışmada veri elde etmede kullanılan örneklem yöntemi ise tesadüfi olmayan örneklem yöntemlerinden kolayda örneklem yöntemidir. *“Kolayda örneklem yöntemi araştırmaya uygun olan tüm bireylerin araştırmaya dahil edilmesi olup”* (Karaman, 2017) söz konusu çalışmada bu örneklem yöntemi tercih edilmiştir.

3.5. ARAŞTIRMA VERİLERİNİN TOPLANMA TEKNİĞİ VE ANALİZİ

Araştırmada veri toplama yöntemlerinden biri olan görüşme yöntemi kullanılmıştır. Daha çok sosyal bilimlerde kullanılan görüşme yöntemi karşılıklı konuşma yoluyla veri toplama yöntemidir. Bilgiler direk birinci kaynaktan elde edildiği için araştırmacıya daha kapsamlı bilgi edinme imkanı sunmaktadır (<http://ilkucar.com>). Yapılan görüşmeler semt pazarlarında ot satan kişilerle ve çevre köylerdeki yerel halkla yapılmıştır. Mersin ili ve çevresinde doğada kendiliğinden yetişen, halkın besin olarak kullandığı bitkiler gerek floristik bilgilerin gerekse folklorik bilgilerin katkısıyla araştırılarak değerlendirilmiştir. Bu amaçla ilçe pazarları gezilerek bitki toplayıcılarına gönüllülük esasına dayanarak kaynak kişi olarak başvurulmuştur. Alan araştırması 2016- 2017 yılları arasında yapılmıştır. Bu amaca yönelik olarak öncelikle ilçe halk pazarları gezilmiş ve yenilebilir olarak

satışa sunulan yabancı otlar tespit edilip bu otların toplandıkları yerler belirlenmiştir. Sonrasında ilin çeşitli köylerinde yaşayan halk ile karşılıklı görüşmeler yapılarak otların yetiştiği diğer bölgeler ve kullanım alanlarıyla ilgili bilgiler alınmıştır. Araştırmada incelenecek olan otların yerel adları, toplanışı ve tüketimi hakkında yeterli bilgi ve tecrübeye sahip kişiler yardımı ile yeteri kadar materyal yöreden toplanmıştır.

Yapılan görüşmelerde, bitkinin; Nereden toplandığı? Bulunduğu yerdeki sıklığı? Hangi amaçla satıldığı? Gıda, tıbbi amaç veya diğer ne şekilde kullanılıyorsa tüketim şeklinin dayanağı? vb. sorular sorulmuştur. Pazarlardan alınan bitkilerin teşhisleri, konu ile ilgili öğretim elemanlarınca yapılmıştır. Toplanan ürünlerin her birinin ayrı ayrı fotoğraf çekilmiş Etnobotanik çalışmalar yapılırken hem yöre halkıyla araziye çıkılmış hem de teşhis edilmiş bitki örnekleri sorulmuştur. Toplanan ürünlerin her birinin ayrı ayrı fotoğrafı çekilmiştir. Alınan bilgiler doğrultusunda otların tüketim şekilleri, geleneksel yapım şekilleri göz önünde bulundurularak yeniden reçetelendirilip yemekleri yapılmış ve fotoğraflandırılmıştır. Türlerin teşhisi için Flora of Turkey and the East Aegaen Islands (Davis, 1965-1985; Davis vd., 1988) adlı eserden faydalanılmıştır.

3.6.ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI VE VARSAYIMLARI

İnsanlar bitkilerden yüzyıllardır besin maddesi ve tedavi amaçlı faydalanmaktadır. Bitkiler üzerine yapılan birçok etnobotanik çalışmalar literatür kaynaklarında yer almaktadır. Bu çalışmalar ağırlıklı olarak bitki florası özellikleri ve eczacılık alanlarında olup bitkilerin gastronomi alanında değerlendirilmesi konusunda sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Sosyal bilimlerde yapılan çalışmalarda çoğunlukla sınırlılıklar vardır, yapılan bu araştırmanın da ilk sınırlılığı Mersin ilinde yetişen yenilebilir yabancı otları ele alması ve diğer illerde yetişen yabancı otları kapsam dışında bırakmasıdır. İkinci sınırlılık Mersin ilinde yetişen yabancı otlardan sadece yenilebilir olanları araştırması ve diğer yabancı otları kapsam dışında bırakmasıdır.

Yapılan bu araştırmanın amacına uygun ideal verilerin toplandığı araştırmanın temel varsayımlarından birisidir. Semt pazarlarında ve civar köylerde yapılan görüşmelerde kişilerin sorulan soruları doğru algıladığı ve doğru cevaplar verdiği bu araştırmanın diğer varsayımıdır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1.ARAŞTIRMA ALANINDA ELDE EDİLEN YABANİ OTLARA YÖNELİK BULGULAR

Mersin çevresinde 2016-2017 yılları arasında, ilçenin halk pazarlarında satışı sunulan yabancı otların toplandığı alanlar belirlenmiştir. Daha sonra alınan bitki örneklerinin değerlendirilmesi sonucunda çiğ ve pişirilerek tüketilen toplam 33 adet bitki türü tespit edilmiştir.

Alanın İklim Verileri; Mersin ili ve çevresinde yaygın olarak tipik Akdeniz ikliminin etkisi görülür. Yazları kurak ve sıcak, kışlar ise ılık ve yağışlıdır. Ortalama yağış miktarı 1930-2001 yılları arası dönemde 603 mm olarak hesaplanmıştır. Son 30 yıllık döneme bakıldığında yıllık ortalama yağış 450-736 mm arasında değişmektedir. Devlet Meteoroloji İşleri Genel Müdürlüğü'nün yağış gözlem istasyonu verileri, dağlık kesimlerde yağışların daha yüksek olduğunu göstermektedir. Yıllık ortalama sıcaklık 18,7 °C'dir. Yıl içinde sıcaklığın en düşük olduğu aylar Ocak ve Şubat; en yüksek olduğu aylar ise Temmuz ve Ağustos aylarıdır. Kıyı bölgelerinde hakim rüzgar yönü güneybatı-batıdır. Kent içinde yıllık ortalama rüzgar hızı 2,1 m/s olarak ölçülmüştür. Nispi nem oranı son 30 yıllık dönemde ortalama % 64,1 olup, yıl içinde birbirlerine yakın değerler sunmakta, % 60,0 - % 66,6 arasında değişmektedir. Yıllık ortalama kapalı günlerin sayısı 40,7 gün olarak gerçekleşen bölgede, deniz suyunun ortalama sıcaklığı 20,8°C olarak ölçülmüştür (<http://www.mersinkulturturizm.gov.tr>).

4.1.1. Cılıkburnu Otu

Bitkinin Familyası: Geraniace

Bitkinin Cinsi: *Erodium sp.*

Bitkinin Yöresel Adı: Cılıkburnu

Turnagagasıgillerden, sivri sürgünleri ve pembe çiçekleri olan bitkinin yoğun kokusu nedeniyle az miktarda başka sebzelerle birlikte kullanımı yaygınlaşmıştır (Karaca vd., 2015).



Resim 4.1.1.1:Cılıkburnu Otu (V. Özhan, 16.04.2017)

Tablo 4.1.Cılıkburnu Otlı Salata Malzemeleri

Malzemeler	
Yarım demet cılıkburnu otu	1 adet limon
1 adet kuru soğan	Zeytinyağı
1 adet salatalık	1 adet kırmızı turp
Arzu edildiği kadar Meksika fasulyesi	Taze nane



Resim 4.1.1.2:Cılıkburnu Otlı Salata (V. Özhan, 16.04.2017)

Yapılışı

1. Cılıkburnu elle küçük parçalara ayrılır.
2. Soğan, salatalık ve turp peyzan doğranır.
3. Nane elle küçük parçalara ayrılır
4. Küçük bir kasede 3 yemek kaşığı zeytinyağı, limon suyu ve tuz çırpılır.
5. Tüm malzemeler bir araya getirildikten sonra üzerine hazırlanan sos gezdirilir.

4.1.2. Çoban Çantası Otu

Bitkinin Familyası: Brassicaceae

Bitkinin Cinsi: *Capsella sp.*

Bitkinin Yöresel Adı: Çoban çantası

Turpgillerden, yöre halkı tarafından kökleri dışındaki kısımları suda kaynatılır, ayrıca çiğ ve pişirilerek de tüketilir. Kan dolaşımını düzenlediği, kanamayı durdurucu etkisi olduğu söylenmektedir (Akan ve Bakır, 2015).



Resim 4.1.2.1:Çoban çantası Otu (V. Özhan, 16.04.2017)

Tablo 4.2. Çoban çanta Otluyufka Böreği Malzemeleri

Malzemeler	İç malzemesi
3 adet yufka	1 demet çoban çantası otu
1 adet yumurta sarısı	1 adet soğan
120 ml süt	250 gr beyaz peynir
2 y.k zeytinyağı	Tuz, Karabiber Zeytinyağı



Resim 4.1.2. 2: Çoban Çantalı Yufka Böreği (V. Özhan, 16.04.2017)

Yapılışı

1. Soğan brunoise doğranır ve zeytinyağında çok az sotelenir.
2. Çoban çantası elle küçük parçalara ayrılır.
3. Geniş bir kasede beyaz peynir, çoban çantası, karabiber, isteğe bağlı tuz karıştırılır.
4. Ayrı bir kasede süt ve zeytinyağı çırpılır.
5. Yufkalar tek kat halinde üst üste açılır ve üçgen şeklinde dört eşit parçaya bölünür. Her yufkanın üzerine hazırlanan sostan fırça yardımıyla sürülür.
6. Yufkanın geniş kısmına hazırlanan harçtan konulup rulo şeklinde sarılıp kendi etrafında sarılarak gül şekli verilir.
7. Daha önceden yağlanmış tepsiye hazırlanan börekler dizilir, üzerine yumurta sarısı gezdirilir.
8. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 30 dk pişirilir.

4.1.3. Cücübağıracağı Otu

Bitkinin Familyası: Caryophyllaceae

Bitkinin Cinsi: *Stellaria sp.*

Bitkinin Yöresel Adı: Cücübağıracağı

Karanfilgiller ailesinden olan kuş otu ilkbahar aylarında toplanmaktadır. Salatalarda çiğ olarak kullanıldığı gibi yemeği ve böreği de yapılmaktadır. A ve C vitamini açısından zengin olan kuş otu kaşıntılı cilt rahatsızlıklarında şifa kaynağı kullanılmaktadır (İnalton, 2018:256).



Resim 4.1.3.1:Cücübağırşığı Otu (V. Özhan, 3.04.2017)

Tablo 4.3.Susamlı Bahar Salatası Malzemeleri

Malzemeler	
Cücübağırşığı otu	1 adet limon
1 adet kırmızı soğan	Tuz
1 adet salatalık	Susam
1 adet domates	Zeytinyağı



Resim 4.1.3 2:Cücübağırşığı Otu ile Susamlı Bahar Salatası (V. Özhan, 03.04.2017)

Yapılışı

1. Cücü bağırşığı elle küçük parçalara ayrılır.
2. Soğan ve salatalık peysan doğranır.
3. Domatesler ikiye bölünür.
4. Bir kapta zeytinyağı, limon suyu, tuz çırpılır.
5. Salatanın üzerine gezdirilir son olarak üzerine susam serpilir.

4.1.4. Nalçeken Otu

Bitkinin familyası: Brassicaceae

Bitkinin Cinsi: *Isatis sp.*

Yöresel adı: Nalçeken

Turpgillerden, körpe yaprakları çiğ olarak salata ve söğüş olarak tüketilir (Tuzlacı, 2011:268).



Resim 4.1.4.1: Nalçeken Otu (V. Özhan, 15.05.2017)

Tablo 4.4. Nalçeken Otu ile Kinoalı Avakado Salatası Malzemeleri

Malzemeler	
Nalçeken otu	1 su bardağı kinoa
1 adet avakado	1 adet çilek
Hindistancevizi rendesi	2 su bardağı su
1 adet mandalina	



Resim 4.1.4. 2: Nalçeken Otu ile Kinoalı Avakado Salatası (V. Özhan, 15.05.2017)

Yapılışı

1. Avakado 2'yebölünür.
2. Kinoa pişirilmeden önce yarım saat kadar suda bekletilir daha sonra bol suyla yıkanır.

3. Tencereye 2 su bardağı su ve kinoa eklenir ve su kaynayana kadar yüksek ateşte pişirilir daha sonra altı kısılarak suyunu çekene kadar pişirmeye devam edilir ve soğumaya bırakılır.
4. Avakadonun ortasına kinoa konur ve üzerine arzu edilen meyveler ilave edilir.
5. Küçük parçalara ayrılan nalçeken otunun üzerine rendelenmiş taze hindistancevizi serpilir.

4.1.5. Kuzukulağı Otu

Bitkinin Familyası: Polygonaceae

Bitkinin Cinsi: *Rumex sp.*

Bitkinin Yöresel Adı: Kuzukulağı

Ispanakgillerden olan bitki doğa da kendiliğinden yetişmektedir (Karataş, 2013). Anadolu'da yaygındır. İnce, uzun yaprakları tüysüz ve ok biçiminde, tadı ise ekşidir Salatalarda, çorbalarda, böreklik karışımlarda yer alabildiği gibi pirinçli yemeği de yapılabilir (Karaca vd., 2015).



Resim 4.1.5. 1: Kuzukulağı Otu (V. Özhan, 15.05.2017)

Tablo 4.5. Ispanak ve Kuzukulağı ile Yufka Böreği Malzemeleri

Malzemeler	İç malzemesi
2 adet yufka	50 gr kuzu kulağı otu
2 y.k yoğurt	200 gr ıspanak
100 ml zeytinyağı	1 t.k biber salçası
1 adet yumurta sarısı	1 adet kuru soğan
Susam	600 gr haşlanmış yeşil mercimek
	Tuz
	Karabiber



Resim 4.1.5. 2: Ispanak ve Kuzukulağı Otu ile Yufka Böreği (V. Özhan, 16.05.2017)

Yapılışı

1. Kuzu kulağı ve ıspanak elle küçük parçalara ayrılır.
2. Soğan brunoise doğranır ve zeytinyağında sotelenip soğumaya bırakılır.
3. Geniş bir kasede tüm malzemeler birleştirilir.
4. Zeytinyağı ve yoğurt çırpma teliyle çırpılır.
5. Yufka tek kat şekilde açılır ve hazırlan sos fırça yardımıyla üzerine sürülür. Yufkanın bir ucu diğer ucu tam kapatmayacak şekilde birleştirilir ve arasına harç konup sarılır ve yarım ay şekli verilir.
6. Üzerine fırça yardımıyla yumurta sarısı sürülür ve susam serpilir.
7. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında yaklaşık 30 dk. pişirilir.

4.1.6. Gelinali Otu

Bitkinin Familyası: Papaveraceae

Bitkinin Cinsi: *Glaucium sp.*

Yöresel adı: Gelinali

Haşhaşgiller ailesinden olan bitki tek yıllıktır. Şifa kaynağı olan gelincik şurubu yapılır (İnaltong, 2008:151). Yaprakları ile çiğden bitki salatası yapılır, yaprakları ile yumurtalı haşlama bitki kavurması yapılır, toprak üst kısımları pişirilerek yemek yapılır (Tuzlacı, 2011:341)



Resim 4.1.6.1:Gelinali Otu (V. Özhan, 20.03.2017)

Tablo 4.6. Gelinali Böreği Malzemeleri

Malzemeler	İç malzemesi
4 yaprak milföy hamuru 1 adet yumurta sarısı	1 demet gelinali otu 1 adet kuru soğan Tuz Zeytinyağı



Resim 4.1.6.2: Gelinali Böreği (V. Özhan, 20.03.2017)

Yapılışı

1. Gelinali elle küçük parçalara ayrılır.
2. Soğan brunoise doğranır ve sotelenir ocağın altı kapatılır.
3. Gelinali soğan ve baharatlarla harmanlanır.
4. Milföy hamurunun ortasına iç malzemedan konduktan sonra istenilen şekil verilerek kapatılır.
5. Milföy hamurunun üzerine yumurta sarısı sürülerek önceden ısıtılmış 170 derecelik fırında ortalama 20- 25 dk pişirilir.

4.1.7. Karahindiba Otu

Bitkinin Familyası: Asteraceae

Bitkinin Cinsi: *Taraxacum sp.*

Yöresel adı: Karahindiba, Radika

Ilıman iklim bitkisi olduğundan Ege ve Akdeniz bölgelerinde yetişir. Papatyagiller ailesinin bir üyesidir. Bahar ayında çiçek açar ve bitkinin tüm kısımlarından faydalanılır. İçerdiği minerallerle toprağı zenginleştirdiğı gibi vitamin ve mineral kaynağıdır. Kansızlığa çok iyi gelir karaciğeri temizler. Salatalarda çiğ veya haşlanmış olarak tüketilir (İnaltong, 2008:218). Yapılan araştırmalar karahindibanın kanser önleyici etkilerini kanıtlamıştır (<http://yenisancak.com>).



Resim 4.1.7. 1: Karahindiba Otu (V. Özhan, 10.04.2017)

Tablo 4.7. Karahindiba Otu ile Bulgur Pilavı Malzemeleri

Malzemeler	
Yarım demet karahindiba otu	1 adet büyük boy kuru soğan
50 gr haşlanmış siyah fasulye	1,5 bardak sıcak su
1 bardak bulgur	Tuz



Resim 4.1.7. 2: Karahindiba Otu ile Bulgur Pilavı (V. Özhan, 10.04 .2017)

Yapılışı

1. Soğan makedon doğranır ve sotelenir
2. Sotelenen soğana bulgur ilave edilir ve birkaç dk kavrulur
3. Üzerine sıcak su, tuz ve haşlanmış siyah fasulye eklenerek kısık ateşte ağzı kapalı olarak pişirilir
4. Diğer tarafta hindiba küçük parçalara ayrılır ve blanch edilir
5. Servis tabağına alınan bulgur pilavının üzerine blanch edilen hindibadan konur
6. Arzuya göre hindibağ pişirilen pilavın içerisine direk ilave edilerek de tüketilebilir

4.1.8 Su Teresi Otu

Bitkinin Familyası: Brassicacea

Bitkinin Cinsi: *Nasturtium sp.*

Yöresel adı: Su teresi, su gevreği

Kalp şeklinde yaprakları, minik beyaz çiçekleri olan bitki sulak yerlerde yetişmekte, terenin kullanıldığı her yerde onun yerine kullanılabilir. Salatalarda, çorbalarda, böreklik karışımlarda kullanılmakta, diğer otlarla birlikte kavrulmaktadır (İnalton, 2018:352).



Resim 4.1.8. 1:Su Teresi (V. Özhan, 16.04.2017)

Tablo 4.8. Zeytinli Su teresi Salatası Malzemeleri

Malzemeler	
1 demet su teresi	3 y.k zeytinyağı
6-7 adet yeşil zeytin	1 adet limon



Resim 4.1.8.2:Zeytinli Su teresi Salatası (V. Özhan, 16.04.2017)

Yapılışı

1. Ayıklanıp yıkanan su teresi, yeşil zeytin tabağa alınır üzerine zeytinyağı ve limon gezdirilip servis edilir.

4.1.9. Hardal Otu

Bitkinin Familyası: Brassicaceae

Bitkinin Cinsi: *Sinapis sp.*

Yöresel adı: Hardal otu

Yurdumuzun hemen her yöresinde yabani olarak yetişen, arsız bir ot oluşu nedeniyle tarlalarda istenmeyen sarı çiçekli bir bitkidir. Tohumları doğal ilaç yapımında, taze filiz ve yaprakları ise salata yapımında kullanılır (Karaca vd., 2015).



Resim 4.1.9. 1:Hardal Otu (V. Özhan, 16.04.2017)

Tablo 4.9. Hardal Otlı Yeşil Salata Malzemeleri

Malzemeler	
1 demet hardal otu	1 adet salatalık
1 adet limon	Zeytinyağı
4-5 adet cherry domates	Tuz



Resim 4.1.9. 2: Hardal Otlı Yeşil Salata (V. Özhan, 16.04.2017)

Yapılışı

1. Ayıklanıp yıkanan hardal otu blanch edilir.
2. Zeytinyağı, tuz ve limon bir kasede çırpılır.
3. Hardal otunun üzerine hazırlanan sos dökülür ve karıştırılır servis tabağına alınır.
4. Salatalığın kabuğu soyulduktan sonra istenilen şekilde doğranır ve hardal otuna ilave edilir.
5. Domateslerde aynı şekilde salataya ilave edilip servis edilir.

4.1.10. Çiriş Otu

Bitkinin Familyası: Asphodelaceae

Bitkinin Cinsi: *Asphodelus sp.*

Yöresel adı: Çiriş, Yabani Pırasa

Zambakgiller ailesinden olan çiriş bahar döneminde toplanmaktadır. Kavurması ve böreği yapılmaktadır (İnaltong, 2008:94). Halk arasında yabani pırasa olarak da bilinirken çiriş otu sağlık açısından da birçok hastalığa iyi gelmektedir. Hemoroid, romatizma, adet söktürücü vb. Çiriş otunun kök, gövde, tohum ve yapraklarından gıda olarak faydalanılmaktadır. İtalya’da yapılan “Rignano Garganico” peynirinin yapımında çiriş otunun yaprakları kullanılmaktadır (Karataş vd., 2011).



Resim 4.1.10. 1: Çiriş Otu(V. Özhan, 25.03.2017)

Tablo 4.10. Çiriş Yemeği Malzemeleri

Malzemeler	
1 demet çiriş otu	1 çay bardağı yarma
Yarım su bardağı yoğurt	Tuz



Resim 4.1.10.1: Çiriş Yemeği (V. Özhan, 25.03.2017)

Yapılışı

1. Yarma bir gün önceden suda bekletilir.
2. Suyu süzülen yarmaya kullanılan ölçü oranına göre su ilave edilip haşlanır.
3. Ayıklanıp yıkanan çiriş otu matignan doğranır ve haşlanan yarmaya ilave edilip yaklaşık 10 dk daha pişirilir soğumaya bırakılır.
4. Soğuyan çorbaya yoğurt ve tuz ilave edilerek karıştırılır.
5. Soğuk içilmesi önerilir.

4.1.11. Deniz Börülcesi

Bitkinin Familyası: Chenopodiaceae

Bitkinin Cinsi: *Salicornia sp.*

Yöresel adı: Deniz Börülcesi, Tuzlu Ot

Ispanakgiller ailesinden olan deniz börülcesi bahar bitkisi olmakla birlikte Ekim- Kasım ayına kadar toplanabilmektedir. Denize kıyısı olan bölgelerde ve göl kenarlarında yetişen bitki guatr hastalığı tedavisinde tüketilen önemli bir besindir (İnaltong, 2008:114). Tuz ve mineral açısından oldukça zengin olan bitki haşlanarak salata şeklinde tüketilmektedir (Bilek vd., 2014).



Resim 4.1.11. 1: Deniz börülcesi Otu (V. Özhan, 29.08.2017)

Tablo 4.11. Deniz Börülcesi Salatası Malzemeleri

Malzemeler	
1 demet deniz börülcesi	Pul biber
3 diş sarımsak	5 yk zeytinyağı
1 tatlı kaşığı domates salçası	



Resim 4.1.11.2: Deniz Börülcesi Otu (V. Özhan, 29.08.2017)

Yapılışı

1. Ayıklanıp yıkanan deniz börülcesi ve sarımsaklar kaynayan suda yaklaşık 10 dk haşlanır.
2. Süzülen deniz börülcesinin odunsu kısımları ayıklanır.
3. Servis tabağına alınır.

4. Zeytinyağında çok az çevrilen domates salçası biraz sulandırılır, pul biber ilave edilir ve deniz börülcesinin üzerine gezdirilir.

4.1.12. Ebegümece Otu

Bitkinin Familyası: Malvaceae

Bitkinin Cinsi: *Malva sp.*

Yöresel adı:Ebegümece

Çok yıllık bir bitki olan ebegümece Türkiye'nin hemen her tarafında yetişmektedir. Nisan ayında toplanmaktadır. Bitkiden sarma, börek, salata, çorba ve sebze yemeği yapılmaktadır (Karaca vd., 2015). Birçok rahatsızlığı da iyi gelen bitki özellikle romatizma, bademcik ve kabakulak tedavisinde kullanılmaktadır (Akan ve Sade, 2015).

Aynı zamanda şekerleme olarak tüketilen “marshmallow” un yapımında eskiden ebegümece kökünden elde edilen un kullanıldığı bilinmektedir (Karaca vd., 2015).



Resim 4.1. 12. 1: Ebegümece Otu (V. Özhan, 16.04.2017)

Tablo 4.12. Ebegümece Otlı Tandır Böreği Malzemeleri

Hamuru için	İç harcı	Üzeri için
500 gr un	1 demet ebegümece	Yumurta sarısı
1 su bardağı tahin	1 adet soğan	
2 su bardağı tereyağı	Tuz	
1 t.k tuz	Karabiber	
1 çay kaşığı şeker		
Su		



Resim 4.1.12.2: Ebegümece Otlu Tandır Böreği (V. Özhan,17.04.2017)

Yapılışı

1. Tereyağı ve tahin tavada kısık ateşte eritilir.
2. Derin bir kaba un elenir, tuz ve şeker ilave edilerek kulak memesi kıvamına gelene kadar su eklenir.
3. Hamur eşit büyüklükte 3 beze elde edilir.
4. Oklava yardımıyla açılan hamurun üzerine tahinli karışım gezdirilir ve fırça yardımıyla her yerine sürülür.
5. Hamurun ortasından parmakla bir delik açılır ve dışa doğru kıvrılarak rulo yapılır.
6. Rulo yapılan bu hamurdan 3 parça gül şeklinde beze elde edilir, diğer bezelere de aynı işlem uygulanır ve hamur dinlendirilir.
7. Elde edilen her beze tepsi büyüklüğünde açılarak yağlanmış tepsiye ilk katı konulur.
8. Her katın arasına harç konularak en üst kata yumurta sarısı sürülür ve önceden ısıtılmış 220 derece fırında 30-40 dk pişirilir.

4.1.13. Elek Otu

Bitkinin Familyası: Asteraceae

Bitkinin Türü: *Silybum marinaum*

Yöresel adı: Elek Otu

Tek yıllık otsu bir bitki olan elekotu, halk arasında Meryem ana dikeni olarak ta bilinmektedir. Akdeniz, Ege ve Karadeniz bölgelerinde yol kenarlarında yetişen bitkinin yaprakları ve kökünden sebze olarak faydalanılmaktadır. Ayrıca tohumu karaciğer ve safra kesesi rahatsızlıklarında kullanılmaktadır (Subaşı ve Arslan, 2013).



Resim 4.1.13.1: Elek Otu(V. Özhan, 05.06.2017)

Tablo 4.13. Elek Otu Kavurması Malzemeleri

Malzemeler		
1 demet elek otu	Zeytinyağı	Tuz



Resim 4.1.13. 2: Elek Otu Kavurması (V. Özhan, 05.06.2017)

Yapılışı

1. Elek otu ayıklayıp yıkadıktan sonra tavaya alınır
2. Tavaya zeytinyağı eklenir ve birkaç dk. kavrulur üzerine arzu edilen baharatlar ilave edilir

4.1.14. Garagıcı Otu

Bitkinin Familyası: Brassicaceae

Bitkinin Cinsi: *Raphanus sp.*

Yöresel adı: Garagıcı

Turpgillerden (Lahanagillerden) olan bitki, turpun kökleri oluşmadan önce uzayan yapraklarıdır. Beyaz, sarı veya pembe çiçekleri vardır. Salatalarda kullanılır keskin bir tadı olduğundan haşlanarak tüketilmektedir. Bağırsak gazını veya mide asidini azaltıcı etkisi vardır (İnaltong, 2018:376).



Resim 4.1.14. 1: Garagıcı Otu (V. Özhan, 30.03.2017)

Tablo 4.14. Garagıcı Otlı Bulgur Pilavı Malzemeleri

Malzemeler	
Yarım demet garagıcı otu	1 su bardağı bulgur
1 adet kuru soğan	1,5 su bardağı su
1 y.k domates salçası	Zeytinyağı
1 y.k biber salçası	Tuz



Resim 4.1.14. 2: Garagıcı Otlı Bulgur Pilavı (V. Özhan, 30.03.2017)

Yapılışı

1. Ayıklanıp yıkanan garagıcı otu küçük parçalara ayrılır.
2. Soğan mirpua doğranır ve sotelenir arkasından domates salçası ve biber salçası ilave edilir.
3. Bulgurda eklendikten sonra birkaç dakika kavrulur ve suyu ilave edilir.
4. Garagıcı otu tuz da eklenerek kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirilir.

4.1.15. Görmen Otu

Bitkinin Familyası: Liliaceae

Bitkinin Cinsi: *Allium sp.*

Yöresel adı: Görmen/yabani sarımsak

Zambakgillerden olan çok yıllık bir bitkidir ve kökleri sarımsak ve soğana benzemektedir. Nisan ve Mayıs ayında beyaz çiçekleri açmaktadır. Yapraklı ağaç ormanlarında, nemli dere kıyılarında, nemli çayırarda kendine yer bulmaktadır (<https://www.sarimsak.gen.tr/yabani-sarimsak.html>). Bitki çiğ olarak tüketildiği gibi kavurması ve böreği yapılır (Tuzlacı, 2011:120). Ege ve Akdeniz bölgelerinde yumurtayla kavrulur, börek ve karışık ot kavurmalarına girer (İnaltong, 2018:262).



Resim 4.1.15. 1: Görmen Otu (V. Özhan, 10.03.2017)

Tablo 4.15. Görmen Otlı Sac Böreği Malzemeleri

Hamuru için	İç malzemesi için
500 gr un	1 demet görmen otu
Su	1 adet kuru soğan
Tuz	Tuz
	Pulbiber
	Karabiber



Resim 4.1.15. 2: Görmen Otlı Sac Böreği (V. Özhan, 10.03.2017)

Yapılışı

1. Derin bir kaptan un elenir, ortası açılarak havuz oluşturulur ve tuz eklenir, kulak memesi kıvamına gelene kadar su ilave edilerek yoğrulur

2. Görmen ayıklanıp yıkandıktan sonra doğranır
3. İç harcı için soğan mirpua doğranır, tuz, baharat ve zeytinyağı eklenerek karıştırılır, görmen otu eklenir
4. Hamurdan yumurta büyüklüğünde bezeler alınarak merdane ile açılır
5. İçerisine hazırlanan harç konularak kapatılır
6. Sacın üzerinde arkalı önlü pişirilir

4.1.16. Gül damlası

Bitkinin Familyası: Geraniaceae

Bitkinin Cinsi: *Pelargonium sp.*

Yöresel adı: Gül damlası

Turnagagasıgillerden, yaprakları ve çiçekleri yenilebilir. Jöle, kek, dondurma ve çayları tatlandırmak için kullanılır (<http://animals.sandiegozoo.org>).



Resim 4.1.16. 1: Gül damlası Otu (V. Özhan, 27.05.2017)

Tablo 4.16. Gül damlalı Sütlaç Malzemeleri

Malzemeler	
Bir tutam gül damlası otu	1,5 su bardağı toz şeker
1 su bardağı kırık pirinç	2 bardak su
2 yemek kaşığı pirinç unu	Vanilin
1 lt süt	



Resim 4.1.16. 2: Gül damlası Otlı Sütlaç(V. Özhan, 27.05.2017)

Yapılışı

1. Yıkayıp süzülen pirinç 2 bardak suda suyunu çekene kadar pişirilir.
2. Süt, vanilya ve şeker bir tencerede karıştırılır içine pirinç ilave edilir.
3. Pirinç yumuşadığında, 4-5 kaşık su içerisinde nişasta açılır ve sütlaça ilave edilip 5 dk daha kaynatılır.
4. Sütlaç sıcakken kasele konulup soğumaya bırakılır.
5. Üzerine gül damlası kurusu serpiştirilir.

4.1.17. İğnelik Otu

Bitkinin Familyası: Geraniaceae

Bitkinin Cinsi: *Erodium cicutarium*

Yöresel adı: İğnelik

İlkbaharda çiçek açan Turnagagasıgillerden veya Sardunyagillerden tek yıllık bir bitkidir. Çiçeklenme döneminden önce tüketilmelidir. Farklı otlarla karıştırılabileceği gibi böreklerde, kavurarak veya pırasa ile pişirilebilir (İnaltong, 2018:199).



Resim 4.1.17. 1: İğnelik Otu (V. Özhan, 15.07.2017)

Tablo 4.17. İğnelik Otu Salatası Malzemeleri

Malzemeler	
1 demet iğnelik otu	Zeytinyağı
1 adet kırmızı soğan	Limon
1 adet kapy biber	Tuz
1 adet domates	



Resim 4.1.17. 2: İğnelik Otu Salatası (V. Özhan, 16.07.2017)

Yapılışı

1. Ayıklanıp yıkanan iğnelik otu blanch edilir.
2. Soğan, kapy biber ve domates peyzan doğranır.
3. Sunum tabağında tüm malzemeler bir araya getirilir.
4. Bir kasede zeytinyağı, limon, tuz çırpılır ve hazırlanan sos salatanın üzerine gezdirilir.

4.1.18. Isırgan Otu

Bitkinin Familyası: Urticaceae

Bitkinin Cinsi: *Urtica sp.*

Yöresel adı: Isırgan otu

Urtica cinsine dahil olan ve dokunulduğunda acı veren ısırgan otu eski çağlardan günümüze çok çeşitli kullanım alanları bulmuştur. Temel olarak bu kullanım alanlarını, ilaç, kozmetik, boya, lif üretimi, gıda ve gübre olarak ayırmak mümkündür. Isırgan otu türleri oldukça besleyici olup sindirilmeleri de kolaydır. Yapraklar başta demir olmak üzere mineral maddeler, C ve A vitamini, esansiyel aminoasitler, askorbik asit ve çeşitli mineral elementler ve esansiyel sabit yağ asitleri bakımından oldukça zengindir. Bitkinin çay olarak kullanımı oldukça yaygındır. Isırgan otundan kültürlere göre değişmekle birlikte ısırgan otu otlu omlet, ısırgan otu

çorbası, ısırgan otu otlu tavuk köftesi, ısırgan otu püresi, ısırgan otu otlu lahmacun, gözleme ve ısırgan otu börek gibi birçok yemek yapılmaktadır (Ayan ve Çalışkan, 2006).



Resim 4.1.18. 1: Isırgan Otu (V. Özhan, 20.04.2017)

Tablo 4.18. Isırgan Otlı Poğaçı Malzemeleri

Hamuru için	İç harcı için	Üzeri için
500 gr un	1 demet ısırgan otu	2 adet yumurta sarısı
Su	1 adet soğan	
100 ml zeytinyağı	Zeytinyağı	
Tuz	Tuz	
	Karabiber	



Resim 4.1.18. 2: Isırgan Otlı Poğaçı (V. Özhan, 20.04.2017)

Yapılışı

1. Derin bir kaptaki un elenir, ortası açılarak havuz oluşturulur, zeytinyağı ve tuz eklenir, kulak memesi kıvamına gelene kadar su ilave edilerek yoğrulur.
2. Isırgan otu ayıklanıp yıkandıktan sonra elle küçük parçalara ayrılır.
3. İç harcı için soğan mirpua doğranır ve tavada sotelenir, tuz ve baharat ilave edilir.

4. Isırgan otu blanch edilir ve kavrulmuş soğana eklenir soğumaya bırakılır.
5. Hamurdan küçük bezeler alınarak elle veya merdane ile açılır.
6. İçerisine hazırlanan harç konularak istenilen şekilde kapatılır.
7. Üzerine yumurta sarısı sürülerek önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında 20-25 dk pişirilir.

4.1.19. Karakavuk Otu

Bitkinin Familyası: Asteraceae

Bitkinin Cinsi: *Taraxacum sp.*

Yöresel adı: Karakavuk

Papatyagiller ailesinden iki veya çok senelik bitkidir. Eylül ve Nisan aylarında toplanır. Salata yapımında kullanılır ve kavurması yapılmaktadır (<http://www.kadinlar.tc>).



Resim 4.1.19. 1: Karakavuk Otu (V. Özhan, 20.04.2017)

Tablo 4.19. Karakavuklu Omlet Malzemeleri

Malzemeler	
Yarım demet karakavuk otu	Sıvıyağ
3 adet yumurta sarısı	Tuz
3 adet yumurta beyazı	Pulbiber
1 adet soğan	Karabiber



Resim 4.1.19. 2: Karakavuklu Omlet (V. Özhan, 20.04.2017)

Yapılışı

1. Soğan julyen doğranır.
2. Karakavuk otu elle küçük parçalara bölünür.
3. Tavaya sıvıyağ eklenip soğan sotelenir.
4. Arkasından karakavuk eklenip birkaç dk. sotelenir.
5. Ayrı bir tavada yumurta sarısı isteğe bağlı olarak bir kalıbın ortasına dökülerek pişirilir daha sonra aynı işlem yumurta beyazına uygulanır.
6. Servis tabağına en alta yumurta beyazı, üzerine sarısı ve en üste karakavuk eklenip servis edilir.

4.1.20. Gıvışkan Otu

Bitkinin Familyası: Caryophyllaceae

Bitkinin Cinsi: *Silene sp.*

Yöresel adı: Gıvışkan, Kuşaylık otu

Haziran-Ağustos aylarında çiçek açan Karanfilgiller ailesinden çok yıllık otsu olan bitkiden kavurma yapıldığı gibi yaprakları çiğ olarak ta tüketilir. Çay yapılarak içildiğinde idrar enfeksiyonuna iyi geldiği bilinmektedir (İnaltong, 2018:156).



Resim 4.1.20. 1: Gıvışkan Otu (V. Özhan, 03.04.2017)

Tablo 4.20. Gıvışkan Otu Kavurması Malzemeleri

Malzemeler	
Gıvışkan Otu	Zeytinyağı
1 adet yumurta	Tuz



Resim 4.1.20. 2:Yumurtalı Gıvışkan Otu Kavurması (V. Özhan, 03.04.2017)

Yapılışı

1. Gıvışkan otu elle küçük parçalara ayrılır.
2. Tavaya zeytinyağı eklenip gıvışkan otu birkaç dk. kavrulur.
3. Baharatlar ilave edilip üzerine yumurta kırılır.

4.1.21. Madımak Otu

Bitkinin Familyası: Polygonaceae

Bitkinin Türü: *Polygonu cognatum*

Yöresel adı: Madımak

Karabuğdaygiller ailesinden(İnaltong, 2018:277)çok yıllık otsu (www.tubives.com)gövdesi toprak üstüne yatık, pembe çiçekli bir bitkidir (Karaca vd.,2015). Nisan ayı ile Haziran aralığında toplanarak taze veya kurutularak tüketilmektedir (İnaltong, 2018:277). Çorbası, yemeği, bulgurla pilavı yapıldığı gibi pidesi ve sütlü ekmeğinde yapılmaktadır (Karaca vd., 2015).



Resim 4.1.21. 1:Madımak Otu (V. Özhan, 20.05.2017)

Tablo 4.21. Bulgurlu Madımak Yemeği Malzemeleri

Malzemeler	
1 demet madımak otu	Zeytinyağı
75 gr bulgur	1.5 su bardağı su
1 adet kalya biber	Tuz
1 y.k domates salçası	Karabiber



Resim 4.1.21.2: Bulgurlu Madımak Yemeği (V. Özhan,20.05.2017)

Yapılışı

1. Soğan, domates ve kalya biber mirpua doğranır.
2. Tencerede önce soğanlar kavrulur daha sonra sırayla kalya biber ve domates eklenir.
3. Salça eklenip arkasından bulgur ilave edildikten sonra birkaç dk kavrulur ve madımak eklenir.
4. Su ve baharatlar ilave edilip kısık ateşte pişirilir.

4.1.22. Pezik Otu

Bitkinin Familyası: Amaranthaceae

Bitkinin türü: Beta vulgaris

Yöresel adı: Pezik

Ispananakgil ailesinden iki yıllık bir bitkidir. Bitkinin kökleri, yaprakları ve yaprak sapları yenilebilir. A ve C vitamini, kalsiyum, magnezyum, potasyum ve demir açısından zengindir. Salatalarda, yemeklerde ve böreklerde kullanılır. İlkbahar aylarında toplanmaktadır (İnaltog, 2016:274).



Resim 4.1.22. 1: Pezik Otu (V. Özhan, 20.03.2017)

Tablo 4.22. Pezikli Sarma Malzemeleri

Malzemeler	
1 demet pezik	Zeytinyağı
150 gr bulgur	2 su bardağı su
1 y.k domates salçası	Tuz
1 t.k biber salçası	Pulbiber
1 adet soğan	Karabiber
1 diş sarımsak	



Resim 4.1.22. 2: Pezik Sarma (V. Özhan, 21.03.2017)

Yapılışı

1. Pezik sıcak suya daldırılıp hemen çıkardıktan sonra soğuk suya aktarılır.
2. Soğan mirpua doğranır, sarımsağı ince kıyılır ve geniş bir kaptaki tüm malzeme karıştırılır.
3. Peziğin arasına harç konularak sarılır ve tencereye dizilir.
4. 2 bardak su ilave edip kısık ateşte pişirilir. İsteğe bağlı olarak üzerine salçalı sos veya sarımsaklı yoğurt gezdirebilirsiniz.

4.1.23. Yarpuz Otu

Bitkinin Familyası: Lamiaceae

Bitkinin Türü: *Mentha pulegium*

Yöresel adı: Yarpuz

Bitkiden haşlama bitki salatası, yaprakları kurutulmuş veya taze olarak çorbalara, otlu peynir içine katıldığı gibi yoğurtlu çorbası da yapılır (Tuzlacı, 2011:301).



Resim 4.1.23. 1: Yarpuz Otu (V.Özhan,03.04.2017)

Tablo 4.23. Yarpuz Otlı Cacık Malzemeleri

Malzemeler	
Yarım demet yarpuz otu	1 adet salatalık
1 kase yoğurt	Su



Resim 4.1.23. 2: Yarpuz Otlı Cacık (V. Özhan, 03.04.2017)

Yapılışı

1. Salatalığın kabuğu soyulur ve küp şeklinde doğranır.
2. Yarpuz otu elle küçük parçalara bölünür.

3. Yoğurt ve su tel çırpıcıyla karıştırılıp tuz ilave edilir ve en son salatalıklarla yarpuz otu ilave edilir. Soğuk servis edilmesi uygundur.

4.1.24. Kardelen Otu

Bitkinin Familyası: Amaryllidaceae

Bitkinin Cinsi: *Galanthus sp.*

Yöresel adı: Kardelen

Kış ayları boyunca ve Mart aylarına kadar çiçek açan (<https://honeypotflowers.wordpress.com>) kardelenler, adını Yunanca süt çiçeğinden almıştır. *Galanthus* cinsi Avrupa'dan Kafkasya'ya, Türkiye'den İran'a dağıtılan 20 türden oluşmaktadır. Bugün, cinsin tüm üyeleri Uluslararası Ticaret Mevzuatı (CITES) kapsamında korunmaktadır (<https://herbaria.plants.ox.ac.uk>).



Resim 4.1.24. 1: Kardelen Otu (V.Özhan, 20.01.2017)

Tablo 4.24. Kardelenli Yufka Böreği Malzemeleri

Malzemeler	
1 demet kardelen otu	3 y.k süt
2 adet yufka	Tuz
1 adet soğan	Pulbiber
1 çay bardağı sıvıyağı	1 adet yumurta sarısı



Resim 4.1.24. 2: Kardelenli Yufka Böreği (V.Özhan, 20.01.2017)

Yapılışı

1. Yemeklik doğranmış soğan tavada çok az kavrulur ocağın altı kapatılır, üzerine kardelen otu, soğan ve baharatlar eklenerek harmanlanır ve soğumaya bırakılır.
2. Sıvıyağ ve süt bir kaptta çırpılır.
3. Yufka açılır ve üzerine hazırlanan sıvı karışım gezdirilir üzerine 2. kat yufka konular hazırlanan sıvı bir kez daha gezdirilir.
4. Hazırlanan harç yufkanın arasına serpiştirilir ve rulo şeklinde sarılır, istenilen büyüklükte kesilen yufkalar önceden yağlanmış borcama dizilir.
5. Üzerine yumurta sarısı ve susam sürülerek önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15-20 dk pişirilir.

4.1.25. Yılan Otu

Bitkinin Familyası: Araceae

Bitkinin Cinsi: *Arum sp.*

Yöresel adı: Yılan otu

Yılanıyastığıgillerler ailesinden çok yıllık bir bitkidir. Ilıman iklimi sever, zehirlidir ve zehri ancak haşlanarak veya kurutulularak giderilmektedir (İnaltong, 2018:399).

Halk arasında “Yılanıyastığı” olarak bilinen bu bitki özellikle deri enfeksiyonlarının tedavisinde ayrıca balgam söktürücü, bağırsak çalıştırıcı, çıiban türü yaralarda iltihap boşaltıcı olarak tedavide kullanılmaktadır (Öztürk, 2017).



Resim 4.1.25. 1: Yılan Otu (V. Özhan, 10.03.2017)

Tablo 4.25. Yılan Otu Çorbası Malzemeleri

Malzemeler	
600 gr yılan otu	3 diş sarımsak
Yarım çay bardağı yarma	1 su bardağı yoğurt
Yarım çay bardağı nohut	Su
100 ml zeytinyağı	Tuz



Resim 4.1.25. 1: Yılan Otu Çorbası (V.Özhan, 10.03.2017)

Yapılışı

1. Yılan otunun sap kısımlarının üzeri bıçak yardımıyla ayklanır. Bu işlem yapılırken eldiven takılması önerilir.
2. Daha sonra saplarıyla birlikte incecik kıyılır ve sonrasında su dolu bir tencerede 4-5 kez suyu değiştirilerek yıkanır ve süzülür.
3. Tencereye yılan otu alınır, buğday ve nohut eklenir üzerini geçecek kadar kaynama noktasına gelmemiş sıcak su eklenir.
4. Yoğurtla ayran yapılır, ayranın kesilmemesi için tenceredeki sudan bir miktar sıcak ayrana ilave edilir ve tencereye dökülür.
5. Üzerine tülbent kapatılır, hiçbir şekilde hava almaması gerekiyor, bunun için tülbentin üzerine un serpiştirilip tencerenin kapağı kapatılır. Sıcak bir

verde yoğurt mayalar gibi üzeri sarıldıktan sonra 20 saat kadar mayalamaya bırakılır.

6. Mayalama işleminden sonra tencereden tülbent çıkartılarak zeytinyağı ilave edilir ve kısık ateşte kaynamaya bırakılır bu arada çıkan köpükler alınır
7. Köpüklenme bittikten sonra ağzı kapalı bir şekilde 2 saat kadar pişmeye bırakılır.
8. Ocağın altını kapatmadan önce havanda dövülen sarımsak ve tuz ilave edilip 10 dk daha pişirilir ve servis edilir.

4.1.26. Arapsaçı Otu

Bitkinin Familyası: Apiaceae

Bitkinin Türü: *Foeniculum vulgare*

Yöresel adı: Arapsaçı/ marata

Maydanozgiller ailesinden bir bitkinin tohumu, kökü, yaprakları ve dallarından faydalanılmaktadır. Kavurması, böreği ve etli yemeği yapılmaktadır (İnaltonç, 2008:49). Aynı zamanda tohumu ve meyveleri kurutulup baharat olarak ta kullanılmaktadır (Keskin ve Baydar, 2016).



Resim 4.1.26. 1:Arapsaçı Otu (V. Özhan, 23.04.2017)

Tablo 4.26. Kuzu etli Arapsaçı Malzemeleri

Malzemeler	
1 demet arapsaçı otu	60 ml zeytinyağı
500 gr kuzu eti	Tuz
Karabiber	



Resim 4.1.26. 2: Kuzu etli Arapsacı Otu (V. Özhan, 23.04.2017)

Yapılışı

1. Arapsacıyı ayıklayıp yıkadıktan sonra saplarıyla birlikte doğranır.
2. Kuzu eti orta ateşte sotelenir, arapsacı ilave edilerek biraz daha kavrulur.
3. Tencereye üzeri geçecek kadar su ilave edilerek kısık ateşte pişmeye bırakılır, son olarak tuz ve baharat eklenerek ocağın altı kapatılır.

4.1.27. Aynı Sefa

Bitkinin Familyası: Asteraceae

Bitkinin Türü: *Calendula officinalis*

Yöresel adı: Aynı sefa

Papatyagiller ailesinden olan bitki yabani olarak tüm Avrupa genelinde ve Akdeniz bölgesinin bazı yerlerinde dağılım göstermektedir. Ülkemizde daha çok süs bitkisi olarak yetiştirilen bitki geleneksel tıbbi bitkilerin arasında yer almaktadır (<https://www.gidahatti.com>).



Resim 4.1.27. 1:Aynı Sefa Otu (V. Özhan, 05.05.2017)

Tablo 4.27. Aynısefa Otlı Sac Böreği Malzemeleri

Hamuru için	İç harcı için
500 gr un Su 1 t.k tuz	1 demet aynı sefa otu 1 adet soğan Zeytinyağı Tuz Karabiber Kırmızı toz biber



Resim 4.1.27. 2:Aynı Sefa Otlı Sac Böreği (V. Özhan, 05.05.2017)

Yapılışı

1. Derin bir kaptan un elenir, ortası açılarak havuz oluşturulur ve tuz eklenir, kulak memesi kıvamına gelene kadar su ilave edilerek yoğrulur.
2. Aynı sefa otu ayıklanıp yıkandıktan sonra elle küçük parçalara ayrılır.
3. İç harcı için soğan mirpua doğranır, tuz, baharat ve zeytinyağı eklenerek karıştırılır, g aynı sefa otu eklenir.
4. Hamurdan yumurta büyüklüğünde bezeler alınarak merdane ile açılır.
5. İçerisine hazırlanan harç konularak kapatılır.
6. Sacın üzerinde arkalı önlü pişirilir.

4.1.28. Dağ Kekiki Otu

Bitkinin Familyası: Lamiaceae

Bitkinin Türü: *Thymus sipyleus*

Yöresel adı: Dağ kekiki

Çok yıllık olan bitkinin gövde ve dallarının dip kısmı odunsudur. Gövde ve dallardan baharda çıkan yapraklar kış yaprakları adını alır. Bitkiye baharın erken geldiği yıllarda hazirandan başlayarak temmuz ağustos ve eylül ayları boyunca, çiçekli halde rastlanmaktadır (Tanker ve İliulu, 1981).



Resim 4.1.28. 1: Dağ kekiği Otu (V. Özhan,15.05.2017)

Tablo 4.28. Dağ kekiği Otu Salatası Malzemeleri

Malzemeler	
Yarım demet dağ kekiği	1 adet portakal
1 adet havuç	5 adet cherry domates
1 adet kırmızı havuç	1 adet limon
1 adet salatalık	Zeytinyağı



Resim 4.1.28. 2: Dağ Kekiki Salatası (V. Özhan, 15.05.2017)

Yapılışı

1. Tüm sebzeler yıkandıktan sonra arzu edinilen şekilde doğranır.
2. Üzerine zeytinyağı, portakal ve limon suyu sıkılarak servis edilir.

4.1.29. Bostan Güzeli Otu

Bitkinin Familyası: Chenopodiaceae

Bitkinin Türü: *Chenopodium album*

Yöresel adı: Bostan güzeli

Bostan güzeli dünyanın birçok yerinde sebze olarak kullanıldığı gibi tohumları un haline getirilerek ekmeğin yapımında da kullanılmaktadır. Kurutularak ta saklanabilmektedir. Farmolojik çalışmalar C.albüm'ün kas spazmlarını iyileştirmede etken olduğunu göstermiştir (<https://www.cabi.org>).



Resim 4.1.30. 1: Bostan Güzeli Otu (V. Özhan, 10.05.2017)

Tablo 4.29. Bostan Güzeli Otlı Poğaçanın Malzemeleri

Hamuru için	İç harcı için	Üzeri için
500 gr un	1 demet bostan güzeli	1 yumurta sarısı
Su	1 adet kaypa biberi	
1 paket kuru maya	1 adet soğan	
1 t.k tuz	Zeytinyağı	
1 t.k bal	Tuz	
	Pulbiber	
	Karabiber	



Resim 4.1.29. 2: Bostan Güzeli Otlü Poğaçası (V. Özhan, 10.05.2017)

Yapılışı

1. 500 gr un derin bir kaba elenir, kenarlarına tuz serpilir, ortasına havuz açılarak su, kuru maya, bal eklenerek dairesel hareketlerle un ve diğer malzemeler harmanlanarak yoğrulur 15 dk dinlendirilir, sonrasında yeniden yoğrularak üzeri kapalı şekilde 30 dk daha mayalanmaya bırakılır.
2. İç harcı için bostan güzeli yıkanıp ayıklanır, elle küçük parçalara ayrılır, soğan ve kapyra biber jardiniere doğranır.
3. Hazırlanan harca baharat, tuz ve zeytinyağı eklenerek karıştırılır.
4. Mayalanan hamurdan ceviz büyüklüğünde bezeler alınır ve istenilen şekil verilecek şekilde ortasına harç konulur Üzerine yumurta sarısı sürülerek önceden ısıtılmış 200 derecelik fırında ortalama 20-25 dk pişirilir.

4.1.30. Biberiye Otu

Bitkinin Familyası: Lamiaceae

Bitkinin Türü: *Rosmarinus officinalis*

Yöresel adı: Biberiye

Ballıbabasıgiller familyasından olan biberiye çok yıllık bir bitki olup salata yapımında, et yemeklerine baharat olarak ve çay olarak tüketilmektedir. Akdeniz ikliminde yetişen bitki Aşk tanrıçası Afrodite adanmıştır (Gök, 2011:57).



Resim 4.1.30. 1: Biberiye Otu (V. Özhan, 20.03.2017)

Tablo 4.30. Biberiye Çayı Malzemeleri

Malzemeler	
1 fincan sıcak su	Bir tutam biberiye



Resim 4.1.30. 2: Biberiye Çayı (V. Özhan,20.03.2017)

Yapılışı

1. Kaynamış suda birkaç dakika dinlendirilip içilir arzuya göre limon dilimi ilave edilebilir.

4.1.31. Diken Otu

Bitkinin Familyası: Asteraceae

Bitkinin Türü: *Cnicus benedictus*

Yöresel adı: Diken otu

Ülkemizde, Marmara Ege ve Akdeniz bölgelerinde dağılım gösteren diken otu, şevketi bostan bileşikgiller familyasındandır. Bir yıllık otsu bir bitkidir (www.ebitki.com).



Resim 4.1.31. 2: Diken Otu (V. Özhan, 05.06.2017)

Tablo 4.31. Diken Otlı Börek Malzemeleri

Malzemeler		
1 demet diken otu	1 adet kuru soğan	1 adet domates
150 gr kaşar	3-4 adet yufka	Tuz
1 çay bardağı zeytinyağı	$\frac{3}{4}$ su bardağı süt	Pulbiber
7-8 dilim pastırma	1 adet yumurta	Karabiber



Resim 4.1.31. 2:Diken Otlı Börek (V. Özhan, 05.06.2017)

Yapılışı

1. Soğan jardinerine doğranır. Diken otu ayıklanıp yıkandıktan sonra elle küçük parçalara ayrılır. Domates masedoine doğranır.
2. Pastırma dilimleri julyen doğranır.
3. Tavaya zeytinyağı eklenir ve soğanlar sotelenir arkasından domatesler ilave edilip 1 kaç dakika sotelenir.
4. Tavaya diken otu eklendikten sonra altı kapatılır (tavanın ısısıyla ot yumuşayacak), baharatlar ilave edilip soğumaya bırakılır.
5. Süt ve zeytinyağı bir kâsede çırpılır.
6. Yufka açılıp üzerine fırçayla hazırlanan sostan sürülür.
7. Hazırlanan harç 3 parmak kalınlığında yufkanın üzerine serpiştirilir, üzerine pastırma ve kaşar eşit şekilde dağıtılıp katlanır yağlanmış tepsiye dizilir. Üzerine yumurta sarısı sürüldükten sonra 180 derece fırında üzeri kızarıncaya kadar pişirilir.

4.1.32. Karabacak Otu

Bitkinin Familyası: Amaranthaceae

Bitkinin Türü: *Amaranthus lividus*

Yöresel adı: Karabacak, Amarant

Çok yıllık bir bitkidir. Protein kaynağı olan bitkinin yaprakları sebze, tohumları tahıl olarak kullanılmaktadır. Çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir (<https://plants.jstor.org>).



Resim 4.1.32. 1: Karabacak Otu (V. Özhan, 10.04.2017)

Tablo 4.32. Karabacak Otlı Börek Malzemeleri

Malzemeler		Üzeri için
1 demet karabacak otu	1 adet kuru soğan	Yumurta sarısı
4 adet yufka	250 gr zeytinyağı	
150 gr kaşar peyniri	200 ml süt	
Tuz	Karabiber	
Pulbiber		



Resim 4.1.32. 2: Karabacak Otlı Börek (V. Özhan, 10.04.2017)

Yapılışı

1. Soğanlar brunoise doğranır.
2. Karabacak otu ayıklanıp yıkandıktan sonra elle küçük parçalara ayrılır.
3. Tavaya zeytinyağından 5 y.k eklenerek soğanlar çok az sotelenir arkasından karabacak otu ilave edilir. 3-4 dk sotelendikten sonra baharatlar eklenerek soğumaya bırakılır.

4. Zeytinyağı ve süt bir kasede çırpılır.
5. Yufka açılarak fırçayla hazırlanan sos üzerine sürülür ve 4 parçaya bölünür
6. Bir çay fincanının ortasına yufka yerleştirilir ve içerisine hazırlanan harçtan ilave edilip üzerine kaşar rendesinden arzuya göre istenilen miktarda serpiştirilir ve ağzı kapatılır, diğer yufkalara da aynı işlem uygulanır.
7. Önceden yağlanmış tepsiye yufkalar dizildikten sonra üzerine yumurta sarısı sürülüp 180 derece fırında üzeri kızarıncaya kadar pişirilir.

4.1.33. Yalancı Pezik

Bitkinin Familyası: Amaranthaceae

Bitkinin Türü: *Beta vulgaris maritima*

Yöresel adı: Yalancı pezik, yalancı pazı

Deniz pancarı, Pancar, Şeker pancarı, İsviçre Pazı gibi ortak sebzelerin vahşi atasıdır. Yaprakları çiğ ve pişmiş olarak servis edildiğinde hoş bir tada sahiptir, yabani ıspanak olarak ta bilinir. Yabani bitkinin hem gıda hem de şifa olarak uzun yıllardır kullanılmaktadır (<https://aegeanedibles.weebly.com>).



Resim 4.1.33. 1: Yalancı pezik Otu (V. Özhan, 10.03.2017)

Tablo 4.33. Yalancı pezik Otlu Patates Yemeği Malzemeleri

Malzemeler	
1 demet yalancı pezik	Zeytinyağı
2 adet patates	Tuz
1 bardak haşlanmış nohut	Pulbiber
1 adet soğan	Karabiber
1 y.k un	



Resim 4.1.33. 2: Yalancı pezik Otlı Patates Yemeği (V. Özhan, 10.03.2017)

Yapılışı

1. Yalancı pezik otu ayıklanıp yıkandıktan sonra elle küçük parçalara ayrılır.
2. Soğan mirpua doğranır, patatesler dice doğranır.
3. Soğan zeytinyağında sotelenir arkasından un ilave edilir biraz kavrulur.
4. Patates ilave edilir birkaç dakika sotelendikten sonra haşlanmış nohut ve suyu ilave edilir.
5. Tuz ve baharatlar ilave edildikten sonra orta ateşte pişirilir.

4.2. GÖRÜŞME FORMLARININ ANALİZİ

Mersin ilinin merkez halkı ve Viranşehir/ Pozcu /Tece/ Mezitli ilçe semt pazarlarında yabani ot satan pazarcılarla, mahalle aralarında ki ot satan kişilerle, yaylada yaşayan, civar köylerde çiftçilik yapan yerel halkla gerçekleşen görüşmeler sonucu katılımcılara ait demografik bilgiler ve yenilebilir yabani otları kullanım durumlarına ilişkin bilgiler Tablo 4.34’de verilmektedir.

Tablo 4.34. Görüşülen kişiler

	Yaş	Cinsiyet	Meslek	Otları Kullanan
Görüşmeci 1	45	Kadın	Seyyar satıcı	+
Görüşmeci 2	47	Kadın	Seyyar satıcı	+
Görüşmeci 3	53	Kadın	Çiftçi	+
Görüşmeci 4	62	Erkek	Çiftçi	+
Görüşmeci 5	48	Kadın	Seyyar satıcı	+
Görüşmeci 6	51	Erkek	Çiftçi	+
Görüşmeci 7	67	Kadın	Çiftçi	+
Görüşmeci 8	39	Kadın	Seyyar satıcı	+
Görüşmeci 9	41	Kadın	Seyyar satıcı	+
Görüşmeci 10	69	Kadın	Ev hanımı	+
Görüşmeci 11	55	Kadın	Ev hanımı	+
Görüşmeci 12	43	Kadın	Seyyar satıcı	+
Görüşmeci 13	55	Kadın	Ev hanımı	+
Görüşmeci 14	48	Kadın	Çiftçi	+
Görüşmeci 15	62	Erkek	Çiftçi	+
Görüşmeci 16	59	Kadın	Ev hanımı	+
Görüşmeci 17	56	Kadın	Seyyar satıcı	+
Görüşmeci 18	45	Kadın	Ev hanımı	+
Görüşmeci 19	50	Kadın	Ev hanımı	+
Görüşmeci 20	55	Kadın	Seyyar satıcı	+
Görüşmeci 21	62	Kadın	Ev hanımı	+
Görüşmeci 22	26	Kadın	Ev hanımı	-
Görüşmeci 23	25	Kadın	Çalışan	-
Görüşmeci 24	32	Kadın	Çalışan	+
Görüşmeci 25	19	Kadın	Öğrenci	-
Görüşmeci 26	21	Kadın	Öğrenci	-
Görüşmeci 27	27	Kadın	Çalışan	-
Görüşmeci 28	16	Kadın	Öğrenci	-
Görüşmeci 29	27	Kadın	Ev hanımı	-
Görüşmeci 30	29	Kadın	Ev hanımı	+
Görüşmeci 31	17	Kadın	Öğrenci	-
Görüşmeci 32	16	Kadın	Öğrenci	-
Görüşmeci 33	24	Kadın	Çalışan	-
Görüşmeci 34	28	Kadın	Çalışan	-
Görüşmeci 35	29	Kadın	Çalışan	-
Görüşmeci 36	18	Kadın	Öğrenci	-
Görüşmeci 37	26	Kadın	Çalışan	-
Görüşmeci 38	23	Kadın	Ev hanımı	-
Görüşmeci 39	31	Kadın	Ev hanımı	-
Görüşmeci 40	34	Kadın	Ev hanımı	+
Görüşmeci 41	17	Kadın	Öğrenci	-
Görüşmeci 42	29	Kadın	Çalışan	-

Tabloda görüldüğü üzere; araştırmada 42 kişi ile görüşme gerçekleştirilmiştir. Otlarla ilgili bilgi alınan ve otların temin edildiği katılımcılardan 18'i kadın (92,86), 3'ü (%7,14) erkektir. Katılımcıların yaşlarına ilişkin veriler 15-30 yaş arası (%42,8), 31-51 yaş arası (%28,57) ve 51-70 yaş arası (%28,57) dir. Meslek grubu olarak elde edilen verilerde semt pazarında satış yapan 21 kişi ile görüşülmüştür. Satış yapan 21 kişi yabancı otları tanıyan, besin olarak değerlendiren ve bu otlardan gelir elde eden kişilerdir. Bu satıcıların 18 i (%85,71) kadındır ve ev hanımıdır. 3'ü (%14,28) erkek ve aynı zamanda çiftçilik mesleğini icra etmektedir.

Bu kişilerle yapılan görüşmede aile bütçesine destek olmak ve gelirlerini arttırmak amaçlı satış yaptıkları tespit edilmiştir.

Görüşme yapılan diğer 21 kişi ise semt pazarlarında alışverişe gelen kadınlardan oluşmaktadır. Bu kişilerin 8'i çalışan bayan, 7'si öğrenci ve 6'sı ev hanımıdır. Ayrıca alışveriş yapmak için pazara gelen ve görüşme yapılan kadınlardan 3'ü 40-45 yaş arasında yer almaktadır. Semt pazarlarında satılan birçok yabancı otu satın aldıklarını, yabancı otlarla sağlık amaçlı ilgi duyduklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte medyada yer alan bitkisel kürlerin onları ot satın almaya teşvik ettiğini söylemişlerdir. Satın alan kişilerde yenilebilir yabancı ot tüketimi orta yaş ve üstü olmakla birlikte genç nüfus bu otlara ilgi göstermemektedir.

Alışveriş yapan diğer 18 kadın ise dağ kekiği, biberiye ve kuzukulağını kullanmakla birlikte bunun dışında satılan diğer yabancı otları tanımadıklarını ve hiç tatmadıklarını belirttiler. Mersin Merkez ve İlçe halkı ile yapılan görüşmelerde genel olarak otların merkeze nazaran halk tarafından daha çok bilindiği ve tükettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Saha çalışması esnasında mülakatlara katılmak istemeyen kişilere ait edinilen bilgiler ise “yenilebilir yabancı otları genel olarak yiyecek olarak tüketmedikleri bunun sebebinin bilmedikleri otları yemenin zehirli olabileceği çekincesi veya daha önce tatmadıkları için damak zevklerine uygun olmayacağı düşüncesine dayandığı” şeklindedir. Eğer bir ot yemeği yapılacak ise genellikle bu otların kültüre alınmış ıspanak gibi bilinir otlardan oluştuğu ve bu otlardan ise sac böreği yapılarak tüketildiği ifade edilmiştir.

Araştırma sonucu Bitkilerin kullanım alanları ile ilgili elde edilen bazı veriler ise Tablo 4.35'de verilmiştir. Buna göre Toplamda Mersin'de 33 adet yenilebilir yabancı ot tespit edilmiştir.

Tablo 4.35.Bitkilerin kullanım alanları

Bitkinin adı	Salatalarda	Böreklerde	Yemelerde	Kavurmalarda	Kurutularak	Çay
Karahindiba	+				+	+
Su teresi	+					
Gelinalı	+		+			
Kuzukulağı	+	+				
Nalçeken otu	+			+		
Cücübağırsağı	+		+			
Çoban çantası		+			+	
Hardal otu	+			+	+	
Çiriş otu			+			
Deniz Börülcesi	+		+			
Ebegümece		+	+	+		
Cılık burnu	+					
Garagıcı otu		+	+			
Görmen otu		+	+	+		
Gül damlası					+	
İğnelik otu		+	+			
Isırgan otu		+	+	+	+	+
Karakavuk otu	+					
Biberiye	+				+	+
Gıvışkan otu		+	+	+		
Madımak		+	+	+	+	
Pezik		+	+	+		
Yarpuz otu	+					
Kardelen		+				
Yılan otu			+			
Dağ kekiği	+				+	+
Diken otu				+		
Aynı sefa otu		+			+	
Arapsaçı			+			
Bostan güzeli	+		+			
Yalancı pezik		+	+	+		
Karabacak otu	+	+	+	+		
Elek otu		+	+			

Tablo 4.35’de görüldüğü üzere Yenilebilir yabancı otlar en çok yemek yapımında (%54,54), daha sonra salata (%45,45) ve börek (%42,42) yapımında kullanılmaktadır. En az sırası ile çay (%12,12), kurutulularak (%27,27) ve kavrulularak (%33,33) tüketilmektedir.

Çalışmada elde edilen verilere göre yenilebilir yabancı otlar arasında en çok yemek, börek, kavurma, kurutması ve çayı yapılarak tüketilen ot ısırgan otudur. Bu ot salata yapımı hariç diğer tüm yöntemler kullanılarak yöre halkı tarafından tüketilmektedir. Madımak otu ise salata ve çay yapımı haricinde yemek, börek, kavurma ve kurutması yapılarak tüketilmektedir. Karabacak otu da halk tarafından salata, börek, yemek ve kavurma yapımında kullanılmaktadır.

Yılan otu ise zehirli bir ot olarak bilinir ve yöreye özgü pişirme metodu ile bu toksik etkiden arındırılan bitki yalnızca yemek yapımında kullanılmaktadır.

Dağ kekiği, karahindiba, ısırgan ve biberiye otları çay yapımında kullanılmaktadır.

Arapsacı, dikenotu, yılanotu, kardelen, yarpuz, karakavuk otu, gül damlası (ıtır), cılıkburnu, çiriş otu, su teresi otları tek çeşit yiyecek yapımında kullanılmaktadır.



BEŞİNCİ BÖLÜM

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırmada, Mersin İlinde yetişen yenilebilir otlarla ilgili veri elde etmede tesadüfî olmayan örneklem yöntemlerinden kolayda örneklem yöntemi tercih edilmiştir. Görüşme yöntemi ile önceden belirlenen sorular, semt pazarlarında ot satan kişilere ve çevre köylerde yaşayan halka sorularak otlarla ilgili veriler elde edilmiştir. Araştırmada otlarla ilgi deneyim ve bilgilerinden faydalanılan ve otların temin edildiği 21 katılımcı kişi ile görüşme gerçekleştirilmiştir. Sonuç olarak katılımcıların 18'i kadın (%92,86), 3'ü (%7,14) erkektir. Katılımcıların yaşlarına ilişkin veriler 15-30 yaş arası (%42,8), 31-51 yaş arası (%28,57) ve 51-70 yaş arası (%28,57) dir. Meslek grubu olarak elde edilen verilerde semt pazarında satış yapan 21 kişi ile görüşülmüştür. Satış yapan 21 kişi yabancı otları tanıyan, besin olarak değerlendiren ve bu otlardan gelir elde eden kişilerdir. Bu satıcıların 18 i (%85,71) kadındır ve ev hanımıdır. 3'ü (%14,28) erkek ve aynı zamanda çiftçilik mesleğini icra etmektedir. Bu kişilerle yapılan görüşmede aile bütçesine destek olmak ve gelirlerini arttırmak amaçlı satış yaptıkları tespit edilmiştir.

Görüşme yapılan diğer 21 kişi ise semt pazarlarında alışverişe gelen kadınlardan oluşmaktadır. Bu kişilerin 8'i çalışan bayan, 7'si öğrenci ve 6'sı ev hanımıdır. Ayrıca alışveriş yapmak için pazara gelen ve görüşme yapılan kadınlardan 3'ü 40-45 yaş arasında yer almaktadır. Semt pazarlarında satılan birçok yabancı otu satın aldıklarını, yabancı otlarla sağlık amaçlı ilgi duyduklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte medyada yer alan bitkisel kürlerin onları ot satın almaya teşvik ettiğini söylemişlerdir.

Alışveriş yapan diğer 18 kadın ise dağ kekiği, biberiye ve kuzukulağını kullanmakla birlikte bunun dışında satılan diğer yabancı otları tanımadıklarını ve hiç tatmadıklarını belirttiler. Mersin Merkez ve İlçe halkı ile yapılan görüşmelerde genel

olarak otların merkeze nazaran halk tarafından daha çok bilindiği ve tükettikleri sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma yaptığımız bölgede, bitkilerin kırsal kesimde yaşayan yerel halkın hayatında önemli bir yeri olduğu tespit edilmiştir. Civar köylerde yaşayan yerli halk otları yakından tanımakta ve tüketmekte, semt pazarlarında bu otları satmaktadır. Satın alan kişilerde yine orta yaş ve üstü olmakla birlikte genç nüfus ilgi göstermemektedir.

Yenilebilir yabancı otlar en çok yemek yapımında (%54,54), daha sonra salata (%45,45) ve börek (%42,42) yapımında kullanılmaktadır. En az sırası ile çay (%12,12), kurutularak (%27,27) ve kavru olarak (%33,33) tüketilmektedir. Çalışmada elde edilen verilere göre yenilebilir yabancı otlar arasında en çok yemek, börek, kavurma, kurutması ve çayı yapılarak tüketilen ot ısırgan otudur. Bu ot salata yapımı hariç diğer tüm yöntemler kullanılarak yöre halkı tarafından beslenme düzenlerine dahil edilmektedir. Madımak otu ise salata ve çay yapımı haricinde yemek, börek, kavurma ve kurutması yapılarak yenilmektedir. Zehirli bir ot olarak bilinen yılan otu toksik etkiden arındırılarak yalnızca yemek yapılmıştır. Dağ kekiği, karahindiba, ısırgan ve biberiye otlarından çay yapılmaktadır. Arapsaçı, dikenotu, yılanotu, kardelen, yarpuz, karakavuk otu, gül damlası (ıtır), cılıkburnu, çiriş otu, kuzu kulağı, su teresi otları tek çeşit yiyecek yapımında kullanılmaktadır.

Saha çalışması esnasında mülakatlara katılmak istemeyen kişilere ait edinilen bilgiler ise “yenilebilir yabancı otları genel olarak yiyecek olarak tüketmedikleri bunun sebebinin bilmedikleri otları yemenin zehirli olabileceği çekincesi veya daha önce tatmadıkları için damak zevklerine uygun olmayacağı düşüncesine dayandığı” şeklindedir. Eğer bir ot yemeği yapılacak ise genellikle bu otların kültüre alınmış ıspanak gibi bilinir otlardan oluştuğu ve bu otlardan ise sac böreği yapılarak tüketildiği ifade edilmiştir.

Gastronomi alanında yabancı bitkilerle ilgili yapılan araştırmalar da ağırlıklı olarak bitkiler etnobotanik açıdan araştırılmış ve bu otların ne şekilde kullanıldığı tespit edilmiştir. Bu çalışmanın yapılan diğer çalışmalardan farkı etnobotanik araştırmanın yanında, elde edilen bilgilerle reçeteler oluşturularak yapılan bu yemeklerinin fotoğraflandırılmış olmasıdır.

Yılın belli dönemlerinde ulaşılabilen bu yabancı otların kendilerine özgü tat ve aromaları bulunmaktadır. Sürekli yeni arayışlara giren yeme-içme sektörü için alternatif olabilecek bu yabancı otların otel ve restoran mönülerinde yer alması yerel

ekonomiye de katkı sağlayacaktır. Günümüzde, yerel tüketimin, yerel tarımın ve sürdürülebilirliğin sağlanmasının ne kadar önemli olduğunun fark edilmesiyle dünyanın her yerinde bu konularla ilgili yapılan Ar-Ge çalışmaları arttırılmaktadır. Bu çalışma yerel tüketim ve sürdürülebilirliğin sağlanması açısından bu otların tanıtılması ve kullanım alanlarının çoğaltılması ve bu otların sürdürülebilirliği açısından fayda sağlayacaktır.

Kırsal kesimdeki halk için önemli bir besin kaynağı ve gelir kaynağı olan yabani otların iklim değişikliği, yeşil alanların giderek azalması vb. nedenlerden dolayı türünü devam ettirebilmesinin sağlanması için önlemler alınması gerekmektedir.

Şifa kaynağı olan otların bulunduğu coğrafyaya göre çeşitlilik göstermesi, tüketim şekillerin de farklılıklara neden olmakta ve bu farklılıklar da farklı yeme içme kültürünün oluşmasını sağlamaktadır. Yemek bir toplumun en önemli kültür öğesidir. Günümüzde insanların gastronomiye olan ilgisi artmakta, farklı deneyimler kazanmak, özellikle yerel ürünler ve yerel lezzetler tatmak için gastronomik seyahatlere çıkmaktadır. Yerel turizmin desteklenmesi ve canlanması, kültürel mirasımızın korunması ve nesilden nesile aktarılması, sofralarımızda sağlık besinlerinin daha fazla kullanılmasını sağlamak için bu tarz çalışmaların arttırılması gerekmektedir. Ayrıca yenilebilir doğal otların halka görsel, yazılı medya kaynakları yolu ile tanıtılması, faydaları ve kullanım alanları ile ilgili bilgilendirilmesi sağlıklı beslenme ve yerel mutfak kültürünün sürdürülebilirliği bakımından oldukça önemlidir.

KAYNAKÇA

- Albayrak, A. (2013). Farklı Milletlerden Turistlerin Türk Mutfağına İlişkin Görüşlerinin Saptanması Üzerine Bir Çalışma, *Journal of YasarUniversity* 2013 30(8) 5049-5063
- Akan, H. ve Sade, Y. B. (2015). Kâhta (Adıyaman) merkezi ve Narince köyü'nün etnobotanik açıdan araştırılması. *BEÜ Fen Bilimleri Dergisi*, 4(2): 219-248.
- Akın, G., Özkoçak, V. ve Gültekin, T. (2015). Geçmişten günümüze geleneksel Anadolu mutfak kültürünün gelişimi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Antropoloji Dergisi*, Sayı 30, 33-52.
- Akoğlu, A.,Çavuş, O.,Bayhan, İ. (2017) Michelin Yıldızlı Restoran Şeflerinin Moleküler Gastronomi Algı ve Eğilimleri: San Sebastián, İspanya Örneği, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 5/1 - 43-59
- Aksoydan, E. (2008). Yaşlılık ve Beslenme. T.C. Sağlık Bakanlığı, Ankara, s.62
- Aksu, H. (t.y) Gıda ve Beslenme Kültürü <http://cdn.istanbul.edu.tr/FileHandler2.ashx?f=gida-ve-beslenme-kulturu-antik-cag%E2%80%99da-mutfak-kulturu1.pdf>, Erişim tarihi: 06.06.2019 21:58
- Arslan, Ö. (2010). Yabancı turistlerin yiyecek-içecek işletmeleri, personeli ve Türk mutfağına ilişkin görüşlerinin değerlendirilmesi: Alanya örneği. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Avcı, A.B. ve Bayram, E. (2008). Mersin Bitkisi (*MyrtuscommunisL.*)'nde Farklı Hasat Zamanlarının Uçucu Yağ Oranlarına Etkisi,Süleyman Demirel Üniversitesi,Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 12-3 ,178-181
- Avcı, M. (2005). Çeşitlilik ve Endemizm AçısındanTürkiyenin Bitki Örtüsü, İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Coğrafya Bölümü Coğrafya Dergisi sayı:13 s:27-55, Basılı Nüsha ISSN 1302-7212
- Ayan, A. ve Çalışkan, Ö. (2006). Isırganotu'nun (*Urticaspp*)ekonomik önemi ve tarımı.OMÜ Zir. Fak. Dergisi, 21(3): 357-363.
- Baysal, A. (1993). Gençliğin Beslenme Sorunları, Aile ve Toplum-97 ISSN: 1303 – 0256 Sayı:3 Yıl:3 Cilt:1 Eylül-Aralık
- Baykan, D. (2015). Antik Yunanda Beslenme
- Batu, A. (2017). Moleküler Gastronomi Bakış Açısıyla Gıdaların Tat ve Aroma Algıları, *Aydın Gastronomy*, 1 (1):25-36, 2017

- Benli, S. (2013). Ekoturizm ve yavaş şehir hareketi.2.Doğu Akdeniz Turizm Sempozyumu: Adana, s.76-82
- Bilek, S., Özbey, Ü. ve Yurdagel, Ü. (2014). Deniz börülcesinin (*Salicorniaherbacea*) uygunluğunun belirlenmesi. *GIDA*: 39 (6): 347-354.
- Bilgin, A. (2008). Türk Mutfağı. TC.Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları,
- Birinci, S. (2018) Doğu Karadeniz Bölgesinde Doğal Olarak Bulunan Faydalı Bitkiler ve Kullanım Alanlarının Araştırılması, Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Adana.
- Bober, P. P. (2003). Antik ve Orta Çağda Yemek Kültürü (1.Basım), Kitap Yayınevi, İstanbul.s:125-135
- Boudan, C. (2006). Mutfak Savaşı, Avunç, Y. (Çev.), Ayrıntı Yayınları, İstanbul
- Bower, A., Marquez, S., Gonzalez de Mejia, E. (2016) The health benefits of selected culinary herbs and spices found in the traditional mediterranean diet, critical reviews. *Food Science and Nutrition*, 56:2728–2746,
- Büyükşalvarcı, A., Şapçılar, C. ve Yılmaz, G. (2016). Yöresel Yemeklerin Turizm İşletmelerinde Kullanılma Durumu: Konya Örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 4/4 165-181
- Ceylan, F. ve Yücel, E. (2015) Düzce ve Çevresinde Gıda Olarak Tüketilen Yabani Bitkilerin Tüketim Biçimleri ve Besin Ögesi Değerleri, *Akü Femübid* 15 031001(1-17)
- Ciğirim, N. (2001). Batı ve Türk Mutfağı'nın Gelişimi, Etkileşimi ve Yiyecek İçecek Hizmetlerinde Türk Mutfağı'nın Yerine Bir Bakış, *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar, Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları*, No: 28, Ankara
- Coşkun, T. (2005). Fonksiyonel besinlerin sağlığımız üzerine etkileri,*Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*; 48: 69-84
- Cömert, M., Özkaya, F.D. (2014). Gastronomi turizminde Türk mutfağının önemi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2/2 p. 62-66
- Cömert, M. ve Çavuş, O. (2016). Moleküler Gastronomi Kavramı, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4/4: 118-131
- Cakilcioglu, U. Turkoglu, İ. (2010). An ethnobotanical survey of medicinal plants in Sivrice (Elazığ Turkey), *Journal of Ethnopharmacology* 132 :165–175
- Çatalca, H. (2011). Yavaş Yeme Akımı, Kültür Köşesi Makaleleri, helaldenetim.com
- Çetin, A. (2008). Türk Mutfağı, TC. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları
- Çetin, A., Genç, H. (2014). 16.yy Osmanlı Devleti'nde botanik araştırmaları,Dört Öge, Yıl 3-Sayı 5.
- Dalby, A., Grainger, S. (2001). Antik Çağ Yemekleri ve Yemek Kültürü, Homer Kitapevi, İstanbul
- Davis, P. H., 1975. *Flora of Turkey and the East Aegean Islands*. Vol. 5. Edinburgh.
- Delemen, İ. (2001). Antik Dönemde Beslenme, Eskiçağ Bilimleri Enstitüsü Yayınları, İstanbul

- Demir, H. (2006). Erzurum’da yetişen madımak, yemlik ve kızamik bitkilerinin bazı kimyasal bileşimi. *Bahçe*, 35(1-2), 55-60.
- Demirci, M. (2010) *Gıda Kimyası*, 5. Baskı, Dizgi Basım, İstanbul, s:171.
- Deveci, B., Türkmen, S., Avcıkurt, C. (2013). Kırsal Turizm ile Gastronomi Turizmi İlişkisi: Bigadiç Örneği, *International Journal of Social and Economic Sciences*, 3(2): 29-34
- Dilsiz, B. (2010). *Türkiye’de Gastronomi ve Turizm (İstanbul Örneği)*. İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Dijk, H.V., Boudry, P. Ve MacCombre, H. (1997). Flowering time in wild beet (*Beta vulgaris* ssp. *maritima*) along a latitudinal cline, *Acta Oecologica* volüme 18, Issue 1, s.47-60
- Doğan, Ş. (ty) *17. Yüzyılda Kaleme Alınmış Bir Tıp ve Eczacılık Sözlüğü, Lügat-1 Müşkilat-1 Ecza*, Sakarya Üniversitesi Rektörlük Türk Dili Bölümü, Esentepe Kampüsü
- Doğanoğlu, Ö., Gezer, A., Yücedağ C. (2006). Göller bölgesi-Yenişarbademli yöresi’nin önemli bazı tıbbi ve aromatik bitki taksonları üzerine araştırmalar, *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 10-1 ,66-73
- Doğdubay, M., ve Giritöğlü, İ. (2008). Turistik Ürün Çeşitlendirmesi İçinde Mutfak Turizmi, N. Hacıoğlu ve C. Avcıkurt (Ed.), Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, s.433-456.
- Dölekoğlu, C. Ö., Şahin, A. ve Giray, F.H. (2015). Kadınlarda fonksiyonel gıda tüketimini etkileyen faktörler: Akdeniz illeri örneği, *Tarım Bilimleri Dergisi* s. 572-584
- Durlu Ö., F. ve Can, A. (2012). Gastronomi turizminin destinasyon pazarlamasına etkisi, *Türk Tarım Dergisi*, Sayı: 206, ss.28-33.
- Düzgün, E. ve Durlu Özkaya, F. (2015). Mezopotomya’dan günümüze mutfak kültürü, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3/1: 41-47
- Erbaşlar, G. (2012) Yeşil pazarlama, *Mesleki Bilimler Dergisi*, 1(2): 94-101
- Erbil, K. ve Yılmaz, G. (2018) Kültürel miras bağlamında Sakarya ilinde yaşayan etnik grupların Türk mutfağına katkıları, *Turizm Akademik Dergisi*, 5(1), 276-285.
- Faydaoğlu, E. ve Saip, M. (2011). Geçmişten günümüze tıbbi ve aromatik bitkilerin kullanılması ve ekonomik önemi, *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 11(1): 52-67
- Freedman, P. (2007). *Damak Tadımın Tarihi*, Oğlak Yayıncılık ve Reklamcılık Ltd. İstanbul. s:47-52-59-153
- Göker, G. (2011). Destinasyon çekicilik unsuru olarak gastronomi turizmi: Balıkesir ili örneği, *Yüksek Lisans Tezi*, Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Gök, A.T. (2011). *Gezginin Bitki Bahçeleri*, Dharma Yayınları, İstanbul. s:57
- Günel, N. (2013) Türkiye’de İklimin Doğal Bitki Örtüsü Üzerindeki Etkileri, *Acta Turcica Yıl V, Sayı 1, Ocak “Kültürümüzde İklim ve Mevsimler”*
- Güneş, E., Keskin, B. ve Kıymaz, T. (2014). Gıda sanayinde yeşil ekonomi ve uygulamaları, XI. Ulusal Tarım Ekonomisi Kongresi, Samsun

- Güven, E. vd., (2010).Flavonoidlerin biyoyararlılığını etkileyen faktörler, Derleme/ Review GIDA, 35(5): 387-394.
- Gül,V. ve Dinler, S. B. (2016). Kumru (Ordu) yöresinde doğal olarak yetişen bazı tıbbi ve aromatik bitkiler,Süleyman Demirel Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 11 (1):146-156.
- Gül, V. ve Dinler, S.B. (2012). Tayfur Sökmen kampüsü (Antakya-Hatay) ve çevresinde bulunan bitkiler üzerine etnobotanik bir araştırma,Karadeniz Fen Bilimleri Dergisi, 2(7):13-28.
- Gürman, Ü. (2003). Yemek Pişirme ve Uygulaması, (2. Baskı). Ankara Milli Eğitim Basımevi.
- Gürsoy, D. (2014). Gastronomi Tarihi, (ikinci baskı) Oğlak Yayıncılık ve Reklamcılık Ltd. İstanbul.s:11-14
- Gürsoy, D. (2013). Mutfak Kültürümüz, (İkinci Baskı) Oğlak Yayıncılık ve Reklamcılık Ltd. İstanbul. s:11-19
- Giritoğlu, İ. ve Karaman, M. (2017). Gaziantep Mutfağına Yerli Turistlerin Bakış Açılarına Yönelik Bir Uygulama, Sosyal Bilimler Dergisi, Cilt 7, Sayı 14.
- Haviland William A. (2002). Kültürel Antropoloji, (Çev. Hüsamettin İnaç-Seda Çiftçi), Kaknüs Yay., İstanbul, s.71-73
- Hergenç, G. (2014). Beslenme, Sağlık ve Hastalıkta Bitkiler, Nobel Tıp Kitapevleri, İstanbul, s. 2.
- İlgaz, Ş. ve Kesici, C. (2011). Fast food besinlerin sağlığa etkisi,Sağlık Düşüncesi ve Tıp Kültürü Dergisi, 21. sayı, s: 40-43.
- İşın, A. ve Kurt, Y. (2017). Moleküler gastronominin Türk mutfak kültürü üzerine etkisi,Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 5/4: 621-641.
- İnaltong, T. (2008). Mutfaktaki Yaban Anadolu'nun Yeneni Otları, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul.
- İnaltong, T. (2016). Bir Ot Masalı, İletişim Yayınları,İstanbul. s: 274
- Kahraman, A.vd. (2002). Flavonoidler,Kocatepe Tıp Dergisi, 3: 01-08.
- Karaman, M. (2017) Yerli Turistlerin Gaziantep Mutfağına Bakış Açılarının Tespit Edilmesine Yönelik Bir Araştırma, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü,Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi
- Karataş, F. (2013). Kuzukulağı (Rumex acetosella L.) Bitkisinin A, E ve C Vitamini İçeriğinin Belirlenmesi, Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 17(1), 60-63
- Karataş, F., Bektaş, İ., Birişik, A., Aydın, Z. ve Kurtuldu, A. (2011). Çiriş otu'nda (Asphodelusaestivus L.) suda çözünen bazı bileşiklerin araştırılması, Journal of Science (E-Journal), 6(1): 35-39.
- Karaca, O., Yıldırım, O. ve Çakıcı, C. (2015). Gastronomi turizminde otlar, ot yemekleri ve sağlıkla ilişkisi üzerine bir değerlendirme,Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 3/3: 27-42.
- Karamustafa, K., Bildir,K. ve Kılıçhan, R. (2016). Gastronomik akımlar çerçevesinde gıda tüketim ölçęü,Tüketici ve Tüketim Araştırmaları Dergisi, Cilt 8 Sayı 2: 29-69.

- Karamustafa, K., Bildir, K., Kılıçhan, R. (2004). Fonksiyonel gıdalar ve sağlık üzerine etkileri, Gıda ve Yem Bilimi Teknolojisi, sayı:6
- Katar, D., Yaman, H., Subaşı, İ., Arslan Y. (2013). Meryemana Dikeni (*Silybum marianum* (L.) Gaertn.) Bitkisi Tohumlarına Farklı Dozlarda Gama Işını Uygulamasıyla Elde Edilen M1 Bitkilerinin Fidelerinin Bazı Özelliklerinin Belirlenmesi, Süleyman Demirel Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi 8 (1):78-83, 2013 ISSN 1304-9984
- Kaya, A. (2000). Misafirperverlik Endüstrisinde Temel Mutfak Bilgisi, Güneş Ofset, Antalya
- Keskin, S. ve Baydar, H., (2016). Umbelliferaefamilyasından bazı önemli kültür türlerinin Isparta ekolojik koşullarında tarımsal ve teknolojik özelliklerinin belirlenmesi, Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi, Cilt 20, Sayı 1: 133-14.
- Kızıllırmak, İ., Albayrak, A. ve Küçükali, S. (2014). Yöresel mutfağın kırsal turizm işletmelerinde uygulanması: Uzungöl örneği. Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi, 4(1): 75-83.
- Kılıçtürk, N. (2010) Türk Mutfağının Ege-Akdeniz Karakterinin Kültürel ve Turistik Açından İncelenmesi: Ayvalık Örneği, Kültür ve Turizm Bakanlığı Güzel Sanatlar Genel Müdürlüğü Uzmanlık Tezi, Ankara
- Kurgun, H. (2016). Gastronomi Trendleri, Detay Yayıncılık, Ankara. s:186-187.
- Küçükker, P. (2010). Lügat-i mü kilat-i ecza'da Türkçe bitki adları, Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, Volume 3/11.
- Kırıcı, S. (2014). Türkiye'de Tıbbi Aromatik Bitkilerin Genel Durumu, Çukurova Üniversitesi, Ziraat Fakültesi, Tarla Bitkileri Bölümü –Adana
- Koca, İ., Hasbay, İ. ve Bostancı, Ş. (2011). Samsun çevresinde sebze olarak kullanılan bazı yabancı bitkiler ve tüketim şekilleri, Samsun Sempozyumu,
- Kozak, M. (2002). Genel Turizm Bilgisi, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi web-Ofset, s.14-16-23
- Linnaeus, C. (2014) Linnaeus: 'Systema Naturae' 'A General System of Nature'" Commentaries on the Exhibit's Works. 25.
http://ecommons.udayton.edu/rosebk_commentary/25
- Mansel. A. (1995). Ege ve Yunan Tarihi, Türk Tarih Kurumu, Ankara, s:505-507-508
- MEB (2011). Temel Yiyecek Üretimi, Ankara, s:39-41-48
- MEGEP (2006). Gıda Teknolojisi, Fenolik Bileşikler ve Doğal Renk Maddeleri, Ankara
- Metin, A. (2009). Mut Çevresinde Yetişen Bitkilerin (Mersin) Etnobotanik Özellikleri, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Mısır, G. B. (2012). Denizel kaynaklı bazı fonksiyonel gıdalar ve gıda bileşenleri, Yunus Araştırma Bülteni (1):1-7.
- Müftüoğlu, O. (2010). Sebze ve Meyveler Neden Önemli, Hürriyet Gazetesi <http://www.hurriyet.com.tr>
- Opara, E. ve Chohan, M. (2014) Culinary herbs and spices: their bioactive properties, the contribution of polyphenols and the challenges in deducing their true health benefits,

Int. J. Mol. Sci., 15, 19183-19202; doi:10.3390/ijms151019183 International Journal of Molecular Sciences ISSN 1422-0067

- Ötleş, S. ve Atlı, Y. (1997). Karotenoidlerin insan sağlığı açısından faydaları, Pamukkale Mühendislik Bilimleri Dergisi, 3(1).
- Özatkan, G. (2009). Kızılcahamam İlçesi Halk İlaçları . Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özkaya, F.D. ve Can, A. (2012). Gastronomi Turizminin Destinasyon Pazarlamasına Etkisi, Türk Tarım Temmuz-Ağustos - sayı 206 ISSN 1303-2364
- Öztürk, F., Dölerslan M. ve Gül, E. (2016). Etnobotanik ve tarihsel gelişimi, Türk Bilimsel Derlemeler Dergisi 9 (2): 11-13.
- Pajo, A. ve Uğurlu, K. (2015). Citta slow kentleri için slow food çalışmalarının önemi, Electronic Journal of Vocational Colleges.
- Sauner, M. (2008). Türk Mutfağı, T.C.Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları, s, 270.
- Samancı, Ö.(2008). Türk Mutfağı, T.C.Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları
- Santich, B. (2004). The study of gastronomy and its relevance to hospitality education and training. Hospitality Management, (23), 15-24.
- Sarışık, M. (2015). Uluslararası Gastronomi, (ikinci baskı) Detay Yayıncılık, Ankara. s:56-64
- Sarioğlan, M. (2014). Fusion cuisine education and its relation with molecular gastronomy education (comparative course content analysis, International Journal on New Trends in Education and Their Implications, 5(3): 64-70.
- Sayılan, H. (t.y). Endemik Bir Bitki Türü Olan Muş Lalesi'nin (Tulipa sintenisii Baker) Botanik Turizmi (Bitki Gözlemciliği) Amaçlı Değerlendirilmesi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
- Schulp, C.J.E., Thuiller, W. ve Verburg, P.H. (2014). Wild food in Europe: a synthesis of knowledge and data of terrestrial wild food as an ecosystem service, Ecological Economics, 105/ 292-305
- Tanker, N. ve İliulu, F. (1981). Türkiye'de Kekik Olarak Kullanılan Bitkilerden Thymus capitatus (L.) Hoffm. et Link, Ankara Ecz. Fak. J. Fac. Pharm. Ankara 11 127
- Touwaide, A. ve Appetiti, E. (2015). Food and Medicines in the Mediterranean Tradition A Systematic Analysis of The Earliest Extant Body of Textual Evidence, Journal of Ethnopharmacology, volume 167 June, s, 11-29.
- Serçek, S., Serçek, G. (2015). Destinasyon markalaşmasında gastronomi turizminin yeri ve önemi, Journal of Tourism Theory and Research, 1(1): 22-40.
- Şahingöz, S. A. ve Güleç, E. (2019). Restoran mutfaklarında yeşil nesil restoran hareketi: "La Mancha Restoran" örneği, Journal of Tourism Theory and Research, Volume: 5(2).
- Şengül, S. ve Türkay, O. (2016). Akdeniz mutfak kültürünün gastronomi turizmi bağlamında değerlendirilmesi, Journal of Tourism and Gastronomy Studies 4/Special issue1, 86-99.
- Şenşafak, G. (2009). Doktor Bitkileri, Akis Kitap, İstanbul

- Şimşek, N. Akdağ, G. (2017). Sürdürülebilir gastronomi turizmi kapsamında yeşil nesil restoranları incelenmesi, *International Journal of Social Science*, Number: 60, p. 351-368.
- Talas, M. (2005). Tarihi Süreçte Türk Beslenme Kültürü ve Mehmet Eröz'e Göre Türk Yemekleri, *Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 273.
- Tez, Z. (2012). Lezzetin Tarihi, 2.Baskı, Hayykitap, İstanbul, s:121-138-141-145
- Toroğlu, S. ve Çenet, M. (2006). Tedavi amaçlı kullanılan bazı bitkilerin kullanım alanları ve antimikrobiyel aktivitelerin belirlenmesi için kullanılan metodlar, *KSÜ Fen ve Mühendislik Dergisi*, 9(2).
- Toygar, K. (2015). Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar, Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları, Ankara. s:1
- Tuzlacı, E. (2011). Türkiye'nin Yabancı Besin Bitkileri ve Ot Yemekleri, Alfa Basım Yayım, İstanbul, s:120-268-341
- Türkan, C. (2012). Aşçılık, 5.baskı, Sistem Ofset, Ankara
- Uyar, H. ve Zengin, B. (2015). Gastronomi turizminin alternatif turizm çeşidi olarak değerlendirilmesi bağlamında gastronomi turizmi indeksinin oluşturulması, *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3, Sayı:17, s, 355-376.
- Vural, A. (2004). Fonksiyonel Gıdalar ve Sağlık Üzerine Etkileri, *Gıda ve Yem Bilimi – Teknolojisi Dergisi*, sayı 6
- Yabancı, N. (2004). Okul Çağı Çocuklarında Büyüme ve Obezite Durumunun Saptanması, Etkileyen Etmenlerin Değerlendirilmesi, Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yalçın, G. (2013). Flavonoidlerin Kansere Hücrelerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya
- Yalçın, A.Z. (2016). Sürdürülebilir kalkınma için yeşil ekonomi düşüncesi ve mali politikalar, Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Cilt 6, Sayı 1, s.749-775
- Yaman, H., Subaşı, İ. ve Arslan, Y. (2013). Meryemana dikenini (*Silybum marianum* (L.) Gaertn.) bitkisi tohumlarına farklı dozlarda gama ışını uygulamasıyla elde edilen m1 bitkilerinin fidelerinin bazı özelliklerinin belirlenmesi, *Süleyman Demirel Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi* 8 (1):78-83.
- Yazıcıoğlu, İ., Özata, E., Yarış, A. (2018). Sürdürülebilir yiyecek ve içecek işletmeciliği: ankarada ilinde bir araştırma, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6/2 350-368.
- Yenipınar, U. (2014). Turizmde yerel yiyeceklerin önemi ve coğrafi işaretleme: van otlulu peyniri, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2/2 s.13-23
- Yeşiltepe, A. (2010). Anadolu Ustaları, NTV Tarih, Sayı:17
- Yıldırım, Y. (2010). Metropolis Buluntularında Batı Anadolu'daki Helenistik-Roma Dönem Mutfak Kültürü, Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yıldız, H. ve Baysal, T. (1993) Bitkisel fenoliklerin kullanım olanakları ve insan sağlığı üzerine etkileri, *Gıda Mühendisliği Dergisi*, Ege Üniv.Müh.Fak.Gıda Mühendisliği Bölümü

- Yılmaz, H. ve Bilici, S. (2013). Yemeğin kimyası: moleküler gastronominin dünü,bugünü ve yarını,Journal of Tourism and Gastronomy Studie, 1/4 20-25.
- Yücel, E., Güney, F. ve Şengün, İ. (2010). Mihalıççık ilçesinde (Eskişehir/Türkiye) gıda olarak tüketilen yabancı bitkiler ve bu bitkilerin tüketim şekilleri, Biological Diversity and Conservation, 3/3: 158-175.
- Yücel, E., Özel, A.N., Şengün, İ.Y. (2013). The plantsconsumed as food in Kemaliye (Erzincan/Turkey) district and othertypicalfoods in thisregion, Biological Diversity and Conservation – 6 / 2 (2013), ISSN 1308-8084 Online; ISSN 1308-5301

İNTERNET KAYNAKLARI

- https://keyserver.lucidcentral.org/weeds/data/media/Html/lactuca_serriola.htm, Erişim tarihi.18.07.2018)
- <https://pfaf.org/User/Plant.aspx?LatinName=Lactuca+serriola>Erişim tarihi:18.07.2018)
- <http://www.missouribotanicalgarden.org>, Erişim tarihi:18.07.2018)
- <http://www.tubives.com> (18.07.2018)
- <https://www.sarimsak.gen.tr/yabani-sarimsak.html> Erişim tarihi: 17.07.2018
- <http://animals.sandiegozoo.org/plants/geranium-pelargonium>) 17.07.2018
- <http://beslenme.gov.tr/index.php?page=89>
- <http://eol.org/pages/585884/overview> Erişim tarihi 18.08.2018
- <http://www.mersinkulturturizm.gov.tr/TR-73151/cografya.html> Erişimtarihi:04.06.2019 12:30
- <http://www.kadinlar.tc/kara-kavuk/>, Erişim tarihi:06.06.2019 19.10
- <https://www.gidahatti.com/ayn-safa-calendula-officinalis-goze-safa-vucuda-sifa-39779/> Erişim tarihi:06.06.2019 20:21
- <https://herbaria.plants.ox.ac.uk/bol/plants400/Profiles/GH/Galanthus> Erişim tarihi 07.06.2019 18:16
- <https://honeypotflowers.wordpress.com/2018/01/28/snowdrops-galanthus-sp/> Erişim tarihi: 07.06.2019 18:17
- <https://www.cabi.org/isc/datasheet/12648> Erişim tarihi:07.06.2019 19.39
- http://www.turkiyeherboloji.org.tr/Ot_detay.asp?id=84 bostan güzeli Erişim tarihi:15.04.2019 19.19
- <http://www.ebitki.com/index.php?hq=Cnicus%20benedictus&gr=Latince> Erişim tarihi:15.04.2019 19.13
- https://www.wildflowers-and-weeds.com/Plant_Families/Chenopodiaceae.htm Erişim tarihi: 15.04.2019 19:13.

EKLER

EK 1. GÖRÜŞME FORMU

Birinci Bölüm

Kişisel Bilgiler

Eğitim durumunuz nedir? Okumamış İlkokul mezunu Üstü

Medeni Durumu:

Cinsiyeti:

İkinci Bölüm

Bitkiler Hakkında Bilgiler

Bitkinin Adı:

Bitkinin Yöresel Adı:

Bitkinin Bilimsel Adı:

Kullanılan Kısmı:

Kullanılış Amacı ve Biçimi:

Varsa yemeğin yapılış sebebi (düğün, ölüm vb.)?

Bitki hangi aylarda yetişiyor/toplanıyor?

Başka kullandığı doğal otlar var mı?

Temin etme şekli neresi (halk pazarı, kendi topluyor....)

Yemeği Kimden öğrendiniz?

Yemeği Kaç yıldan beri yapıyorsunuz?

Yemeğin Tarifini/Hazırlama Aşamaları

EK 2. REÇETELERDE KULLANILAN TERİMLER

Blanching: Sebzelerin yumuşaması ve renklerini koruması için kısa süreliğine kaynayan suya sokup çıkarılarak soğuk sudan geçirme işlemidir (Türkan, 2012:272)

Dicing: Dicing küp şekillerdir, farklı büyüklükteki zarlara verilen isimler, ince brunoise / brunoise ve küçük, orta ve büyük zarlardır. Jullienne veya batonnet parçalarının eşit aralıklarla çapraz olarak kesilmesiyle elde edilir. İnce brunoise 1.50 x 1.50 x 1.50 mm, brunoise 3 x 3 x 3mm, küçük dice 6 x 6 x 6 mm, orta dice 1.25 x 1.25 x 1.25 cm, büyük dice 2 x 2 x 2cm boyutlarındadır (Wiley, 2011: 625).

Jardiniere (Jardin): 3 x 3 x 3mm brunoise doğrama şeklidir. (Wiley, 2011:622-625)

Julienne and batonnet: Jullien ve batonnet uzun dikdörtgen kesimlerdir. İlişkili kesimler standart pommes pont neuf (patates kızartması) kesimleridir (her ikisi de Fransa kızartması için isimlerdir) ve kibrit çöpü şeklindedir. Bu kesimler arasındaki fark boyutlarıdır. Batonnet 6mm x 6mm x5 to 6cm, Julienne 3mm x 3mm x 3 to 5 cm ölçülerindedir (Wiley,2011:622-625).

Matignan: Paysenne (peyzan) doğrama şeklinin rastgele düzensiz bir biçimde olanıdır (Gürman, 2003:73)

Macedonie (Makedon, Macedon) doğrama: Jardin doğrama şeklinin daha iri doğranmış halidir (Gürman, 2003:71)

Mire poix (Mir-pua): Mire poix hem lezzet verici bir karışım hem de tavla zarı şeklinde doğrama usulüdür (Türkan, 2012:269)

Paysanne(peyzan): Peyzan kesim yaparken sebzelerin eşit şekilde pişmeleri için aynı kalınlıkta kesilmeleri önemlidir. Sebzelerden önce $\frac{3}{4}$ cm kalınlığında batonnet yapılır daha sonra 1 cm x 1 cm x 3mm ebatlarında kesilir (Wiley, 2011:626).

ÖZGEÇMİŞ

Vildan Özhan, 1981 yılında Kayseri’de doğdu. Gaziantep Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü’nden 2014 yılında fakülte üçüncüsü olarak mezun oldu. 2017’den beri İstanbul Arel Üniversitesinde Aşçılık Programında Öğretim Görevlisi olarak çalışmaktadır.

VİTAE

Vildan Özhan was born in 1981 in Kayseri. She graduated from Gaziantep University Faculty Fine Arts of Department of Gastronomy and Culinary Arts in 2014 as the third faculty. Since 2017 she has been working as an Instructor in Cookery Program at İstanbul Arel Üniversty.