

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



YÜKSEK LİSANS TEZİ

**YENİLEBİLİR YABANI OTLARIN TESPİTİ, YÖRE HALKININ
VE YEREL RESTORANLARIN MUTFAKTA KULLANIM
YAYGINLIĞI VE KULLANIM ŞEKİLLERİ, KASTAMONU
ÖRNEĞİ**

GÜLENAY TUNÇ

Danışman : Doç. Dr. Alev SÖKMEN

Jüri Üyesi : Prof. Dr. Mustafa AKSOY

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Muharrem AVCI

KASTAMONU-2025

TAAHHÜTNAME

Bu tezin tasarımı, hazırlanması, yürütülmesi, araştırmalarının yapılması ve bulgularının analizlerinde bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu; ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını, bilimsel etiğe uygun olarak kaynak gösterildiğini bildirir ve taahhüt ederim.

Gülenay TUNÇ

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YENİLEBİLİR YABANI OTLARIN TESPİTİ, YÖRE HALKININ VE YEREL RESTORANLARIN MUTFAKTA KULLANIM YAYGINLIĞI VE KULLANIM ŞEKİLLERİ, KASTAMONU ÖRNEĞİ

GÜLENAY TUNÇ

KASTAMONU ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANA BİLİM DALI
DANIŞMAN: DOÇ. DR. ALEV SÖKMEN

Bu tez çalışmasının amacı, Kastamonu ilinde yiyecek ve içecek olarak tüketilen yenilebilir yabancı otları tespit etmek ve bu otların kullanımına ilişkin geleneksel bilgileri kayıt altına almaktır. Çalışma, bu otların gastronomi turizmi açısından bölgesel gelişime katkı sağlayabileceği düşüncesiyle önem taşımaktadır. Araştırma kapsamında, Kastamonu il merkezi, ilçeler ve köyler dâhil olmak üzere toplam 29 yerleşim yerinde saha çalışması yapılmış ve halk pazarlarında 58 kişiyle görüşülerek ot tüketimiyle ilgili veriler toplanmıştır. Ayrıca, merkez ilçede faaliyet gösteren 5 yerel restoran işletmecisiyle yapılan görüşmelerde, tespit edilen otlar ve bunlarla hazırlanan yemek ve içecek reçeteleri paylaşılmıştır. Elde edilen veriler, literatür taramasıyla desteklenerek otların botanik ve yöresel adları belirlenmiştir. Bulgular, Kastamonu'da 29 farklı familyaya ait 50 tür yenilebilir yabancı ot bulunduğunu göstermektedir. Otların çığ, salata, kavurma, sulu yemek, bulgurlu ve pirinçli yemek, sarma, börek, bükme, şerbet, komposto, cacık ve çay gibi çeşitli şekillerde tüketildiği tespit edilmiştir. Araştırmada, ot tüketiminin daha çok geleneksel yöntemlerle öğrenildiği, 40 yaş üstü bireylerin bu konuda bilgi sahibi olduğu, ancak 40 yaş altı bireylerin otlar hakkında daha az bilgiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bunun temel nedeninin, genç nüfusun köylerde daha az yaşaması ve dolayısıyla otlara erişim imkânının azalması olduğu düşünülmüştür. Yenilebilir yabancı otlara dair bu bilgilerin literatüre kazandırılması, kültürel mirasın korunması ve gelecek nesillere aktarılması açısından büyük önem taşımaktadır. Ayrıca, yerel restoranların bu otları menülerine dâhil etmesi durumunda, bölgenin gastronomi turizmi açısından gelişimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

ANAHTAR KELİMELEER: Yenilebilir Yabancı Otlar, Ot Yemekleri ve İçecekleri, Kastamonu

Şubat 2025, 149 Sayfa

ABSTRACT

MSC THESIS

IDENTIFICATION OF EDIBLE WILD HERBS, USAGE PREVALENCE AND FORMS OF USE IN THE KITCHEN BY LOCAL PEOPLE AND RESTAURANTS: THE CASE OF KASTAMONU

GÜLENAY TUNÇ

**KASTAMONU UNIVERSITY INSTITUTE OF SOCIAL SCIENCE
DEPARTMENT OF GASTRONOMY AND CULINARY ARTS
SUPERVISOR: ASSOC. PROF. DR. ALEV SÖKMEN**

The aim of this thesis study is to identify the edible wild herbs consumed as food and beverages in Kastamonu province and to document traditional knowledge regarding their use. This research is significant as it is believed that these herbs can contribute to regional development in terms of gastronomy tourism. Within the scope of the study, fieldwork was conducted in a total of 29 settlements, including the city center, districts, and villages of Kastamonu, and data on herb consumption were collected through interviews with 58 people in local markets. Additionally, interviews were conducted with five local restaurant operators in the central district, and the identified herbs, along with their respective food and beverage recipes, were shared with them. The collected data were supported by a literature review, and the botanical and local names of the herbs were determined. The findings indicate that there are 50 species of edible wild herbs belonging to 29 different families in Kastamonu. These herbs are consumed in various forms, including raw, in salads, sautéed, in stews, with bulgur or rice, as stuffed leaves, pastries, flatbreads, sherbets, compotes, tzatziki, and tea. The research revealed that herb consumption is mainly learned through traditional methods, with individuals over the age of 40 being more knowledgeable about them, while those under 40 have less awareness. The primary reason for this is thought to be the fact that younger generations do not reside in villages where access to these herbs is easier. Documenting this information in the literature is of great importance for preserving cultural heritage and passing it on to future generations. Furthermore, if local restaurants incorporate these herbs into their menus, it is expected to contribute to the development of the region in terms of gastronomy tourism.

KEYWORDS: Edible Wild Herbs, Herb Dishes and Beverages, Kastamonu

February 2025, 149 Page

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleőmesinde yüksek lisans dönemim boyunca kıymetli bilgilerini ve deneyimlerini bana öğreten, yol gösteren çok kıymetli Dekanım merhum Prof. Dr. Alptekin SK MEN'e teőekkürü borç bilirim. Aramızdan ayrıldı fakat Sayın Dekan hocamı her zaman büyük bir minnetle ve saygıyla anmaya devam edeceğim. Her anlamda yanımda olan, bana her türlü yol gösteren, akademik hayatıma yön veren çok kıymetli danışman hocam aynı zamanda bölüm baőkanım sevgili Doç. Dr. Alev SK MEN'e çok teşekkür ederim. ğrenim grdğim süre boyunca kıymetli bilgileriyle bana emek veren Gastronomi ve Mutfak Sanatları bölüm hocalarıma teşekkür ederim.

Hayatımın her alanında bana destek olan sevgili eőim Serkan TUNÇ, canım ocuklarım Akif Tuğra ve Aliyar Mete'ye, babama, anneme, kardeőlerime ve eőlerine, yeğenlerime, kayınvalideme ve bu süreçte bana destek veren yardım eden herkese çok teşekkür ederim.

Gülenay TUNÇ

Kastamonu, 2025

İÇİNDEKİLER

Sayfa

TEZ ONAYI	ii
TAAHHÜTNAME	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
ŞEKİLLER VE GÖRSELLER DİZİNİ	xi
TABLolar DİZİNİ	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	xiv
1. GİRİŞ	1
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE	3
2.1 Yenilebilir Yabani Otlar, Baharatlar, Baharat Coğrafyası ve Tarihi.....	3
2.1.1 Yenilebilir Yabani Otların Sağlıkla İlişkisi	5
2.1.2 Yenilebilir Yabani Otların Geçmişten Günümüze Kullanımı	6
2.2 Mutfak Kavramı ve Yöresel Mutfak	9
2.2.1 Yöresel Mutfak	10
2.3 Gastronomi	11
2.3.1 Gastronomi Turizmi.....	12
2.3.2 Gastronomi Turizminde Yenilebilir Yabani Otlar.....	13
2.3.3 Dünyada Düzenlenen Ot Festivalleri	14
2.3.4 Türkiye’de Düzenlenen Ot Festivalleri.....	15
2.4 Kastamonu Bölgesinin Coğrafi Konumu, İklim ve Bitki Örtüsü	17
2.4.1 Coğrafi Konum	17
2.4.2 İklim.....	18
2.4.3 Bitki Örtüsü.....	18
2.4.4 Kastamonu İlçelerinin İklim ve Bitki Örtüsü	19
2.4.4.1 Merkez İlçe.....	19
2.4.4.2 Abana	19
2.4.4.3 Ağlı.....	20
2.4.4.4 Araç	20
2.4.4.5 Azdavay.....	20
2.4.4.6 Bozkurt.....	20
2.4.4.7 Cide	21
2.4.4.8 Çatalzeytin.....	21
2.4.4.9 Daday	21
2.4.4.10 Devrekani	21
2.4.4.11 Doğanyurt.....	21
2.4.4.12 Hanönü	22
2.4.4.13 İhsangazi	22
2.4.4.14 İnebolu.....	22
2.4.4.15 Küre.....	22
2.4.4.16 Pınarbaşı.....	22
2.4.4.17 Seydiler	23
2.4.4.18 Şenpazar	23

2.4.4.19	Taşköprü.....	23
2.4.4.20	Tosya.....	23
2.5	Yenilebilir Yabani Otlarla İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar.....	23
2.5.1	Dünyada Yenilebilir Yabani Otlarla İlgili Yapılmış Bazı Çalışmalar.....	23
2.5.2	Türkiye’de Yenilebilir Yabani Otlarla İlgili Yapılmış Bazı Çalışmalar.....	25
3.	MATERYAL VE YÖNTEM.....	32
3.1	Araştırmanın Problemi.....	32
3.2	Araştırmanın Amacı.....	32
3.3	Araştırmanın Önemi.....	33
3.4	Araştırma Yöntemi.....	34
3.5	Araştırma Evreni ve Örnekleme.....	34
3.6	Verilerin Toplanması.....	35
3.7	Verilerin Analizi.....	35
3.8	Araştırmanın Sınırlılıkları ve Varsayımları.....	36
4.	BULGULAR.....	37
4.1	Yöre Halkına Yöneltilen Sorular Neticesinde Alınan Cevaplara İlişkin Bulgular.....	37
4.1.1	Demografik Bulgular.....	37
4.1.2	Yenilebilir Yabani Otların Tüketimine Yönelik Bulgular.....	37
4.1.3	Yenilebilir Yabani Otların Tüketim Sürecine Yönelik Bulgular.....	38
4.1.4	Yenilebilir Yabani Otları Nereden Temin Edildiğine Yönelik Bulgular.....	38
4.1.5	Yenilebilir Yabani Ot Tüketim Alışkanlığının Nereden Kazanıldığına Yönelik Bulgular.....	39
4.1.6	Yenilebilir Yabani Otların Hangi Kısımlarını Ne Şekilde Kullanıldığına Yönelik Bulgular.....	39
4.1.7	Mutfakta Tüketim Amaçlı En Çok Kullanılan Otlara Yönelik Bulgular.....	41
4.1.8	Yenilebilir Yabani Otlardan Yapılan Yemeklerin ve İçeceklerin Reçetelerine Yönelik Bulgular.....	43
4.1.8.1	Diken ilmeği.....	43
4.1.8.2	Ebegümece.....	45
4.1.8.3	Gıvrışyık otu.....	47
4.1.8.4	Ispıt.....	49
4.1.8.5	Kabalak.....	51
4.1.8.6	Isırgan otu.....	53
4.1.8.7	Yemlik otu.....	55
4.1.8.8	Kuşotu.....	56
4.1.8.9	Mendek otu.....	58
4.1.8.10	Evelek otu.....	59
4.1.8.11	Balıca otu.....	61
4.1.8.12	Su teresi.....	63
4.1.8.13	Kuzukulağı.....	64
4.1.8.14	Madımak.....	65
4.1.8.15	Sirken.....	67
4.1.8.16	Yabani semizotu.....	68
4.1.8.17	Kazayağı.....	70

4.1.8.18	Tavukayağı	71
4.1.8.19	Mart çiçeği	73
4.1.8.20	Karahindiba	74
4.1.8.21	Acı ayran otu	75
4.1.8.22	Sivilcik yaprağı	76
4.1.8.23	Salep	77
4.1.8.24	Eşek turbu	78
4.1.8.25	Çiriş otu	80
4.1.8.26	Sarı kantaron	82
4.1.8.27	Kalemşe	83
4.1.8.28	Adaçayı	85
4.1.8.29	Dağ kekiği	86
4.1.8.30	Boy dalı	87
4.1.8.31	Çiğdem	88
4.1.8.32	Hardal otu	89
4.1.8.33	Gelincik otu	90
4.1.8.34	Yabani pazı	92
4.1.8.35	Karabaş otu	93
4.1.8.36	Papatya	94
4.1.8.37	Dağ çileği	95
4.1.8.38	Yaban sarımsağı	97
4.1.8.39	Kuşekmeği otu	98
4.1.8.40	Çaşur otu	100
4.1.8.41	Toklu otu	101
4.1.8.42	Çam otu (kırkkilit)	102
4.1.8.43	Civanperçemi	103
4.1.8.44	Yarpuz	103
4.1.8.45	Üzerlik otu	104
4.1.8.46	Tarak dalı otu	105
4.1.8.47	Kızamık otu	106
4.1.8.48	Tüylü kabalak	108
4.1.8.49	Karakavuk otu	109
4.1.8.50	Kardelen	110
4.1.8.51	Yabani fesleğen	112
4.1.8.52	Yedi türlü mancar	112
4.2	Yerel Restoran İşletmecilerine Sorulan Sorular Neticesinde Alınan Cevaplara İlişkin Bulgular	113
4.2.1	Demografik Bulgular	113
4.2.2	Kastamonu Bölgesinde Yetişen Otların Bilinirliğine Yönelik Bulgular	114
4.2.3	Restoranda Yabani Otlardan Yapılan Yemeklerin Yer Almasına Yönelik Bulgular	115
4.2.4	Restoranda Yabani Otlardan Yapılan İçeceklerin Yer Almasına Yönelik Bulgular	115
4.2.5	Yabani Otları Temin Edilmesine Yönelik Bulgular	116
4.2.6	Yabani Otlardan Yapılan Yiyecek ve İçeceklerin Restoranlarda Kullanılmasının Bölge Tanıtımına Katkısına Yönelik Bulgular	116

4.2.7	Yabancı Otlardan Yapılan Yiyecek ve İçeceklerin Restoranlarda Kullanılmasının Bölgenin Gastronomi Turizmine Katkı Sağlayacağına Yönelik Bulgular.....	117
4.2.8	Bölgedeki Otların Bilinirliğine Yönelik Yapılan Çalışmalar İçin Bulunulan Önerilere Yönelik Bulgular.....	118
4.3	Yapılan Araştırma Sonucunda İlçelere Göre Tüketilen Ot İsimleri	119
5.	SONUÇ ve ÖNERİLER.....	121
5.1	Sonuç	121
5.2	Öneriler.....	124
KAYNAKLAR	128
EKLER.....	143
EK A	Yerel Restoran İşletmecilerine Sorulan Görüşme Soruları	144
EK B	Yöre Halkına Sorulan Görüşme Soruları	145
EK C	Yöre Halkıyla Yapılan Görüşmelerin Kaynak Kişileri	146
EK D	Restoran Yöneticileriyle Yapılan Görüşmelerin Kaynak Kişileri.....	148
EK E	Etik Kurul Onayı	149

ŞEKİLLER VE GÖRSELLER DİZİNİ

Sayfa

Şekil 2.1 Kastamonu ili haritası	19
Şekil 4.1 Diken ilmeği (<i>Smilax excelsa</i>)	44
Şekil 4.2 Ebegümeçi (<i>Malvaysylvestris L.</i>).....	45
Şekil 4.3 Gıvırşyık otu (<i>Sempervivum Furseorum</i>)	48
Şekil 4.4 Ispit (<i>Trachystemmon orientalis</i>).....	50
Şekil 4.5 Kabalak (<i>Trachystemmon orientalis</i>).....	51
Şekil 4.6 Isırgan (<i>Urtica dioica</i>)	53
Şekil 4.7 Yemlik otu (<i>Tragopogon latifolius var. Angustifolius</i>)	56
Şekil 4.8 Kuş otu (<i>Stellaria media L.</i>)	57
Şekil 4.9 Mendek otu (<i>Chaerophyllum aromaticum</i>)	58
Şekil 4.10 Evelek otu (<i>Rumex crispus l</i>)	60
Şekil 4.11 Ballı baba otu (<i>Lamium garganicum ssp. Laevigatum</i>).....	62
Şekil 4.12 Su teresi (<i>Nasturtium sb.</i>)	63
Şekil 4.13 Kuzukulağı (<i>R. Acetosella</i>)	64
Şekil 4.14 Madımak (<i>Polygonum cognatum Meissn</i>)	65
Şekil 4.15 Sirken (<i>Amaranthus viridis</i>).....	67
Şekil 4.16 Semizotu (<i>Portulaca oleracea</i>).....	69
Şekil 4.17 Kazayağı (<i>Oenanthe pimpinelloides L</i>)	70
Şekil 4.18 Tavukayağı (<i>Stellaria media vill L</i>)	72
Şekil 4.19 Mart çiçeği (<i>Primula vurgalis</i>)	73
Şekil 4.20 Karahindiba (<i>Taraxacum officinale</i>).....	74
Şekil 4.21 Acı ayran otu (<i>Galium aparine L</i>)	76
Şekil 4.22 Sivilcik yaprağı (<i>Plantago majör lanceolata L</i>)	77
Şekil 4.23 Salep (<i>Orchis mascula</i>).....	78
Şekil 4.24 Eşek turbu (<i>Raphanus raphanistrum L.</i>).....	79
Şekil 4.25 Çiriş (<i>Asphodelus aestivus L.</i>).....	80
Şekil 4.26 Sarı kantaron (<i>Hypericum perfotatum L</i>).....	83
Şekil 4.27 Kalemşe (<i>Asparagus officinalis L</i>)	84
Şekil 4.28 Ada çayı (<i>Salvia fruticosa</i>)	85
Şekil 4.29 Dağ kekiği (<i>Origanum syriacum</i>)	86
Şekil 4.30 Boydalı (<i>Trigonella foenum- graecum L</i>).....	87
Şekil 4.31 Çiğdem (<i>crocus speciosus ssp</i>)	89
Şekil 4.32 Hardal otu (<i>Brassica juncea</i>)	90
Şekil 4.33 Gelincik Otu (<i>Papaver rhoeas</i>).....	91
Şekil 4.34 Yalancı Pazı (<i>Beta vulgaris maritama</i>).....	92
Şekil 4.35 Karabaş otu (<i>Lavandula Stoechas</i>)	94
Şekil 4.36 Koyungözü (<i>Bellis Perennis</i>)	95
Şekil 4.37 Dağ çileği (<i>Fragaria Vesca</i>)	96
Şekil 4.38 Yabani sarımsak (<i>Allium Ursinum</i>)	97
Şekil 4.39 Kuşekmeği (<i>Capsella bursa-postaris</i>)	99
Şekil 4.40 Çaşur otu (<i>Prangos Ferulacea</i>)	100
Şekil 4.41 Toklu otu (<i>Anchusa leptophylla var. İncana</i>).....	101
Şekil 4.42 Çam otu (<i>Equisetum arvense L.</i>).....	102
Şekil 4.43 Civanperçemi (<i>Achillea millefolium L. Subsp.</i>)	103

Şekil 4.44 Yarpuz (<i>Mentha Pulegium L</i>)	104
Şekil 4.45 Üzerlik otu (<i>Pegonum Harmala L.</i>).....	105
Şekil 4.46 Tarak dalı otu (<i>Anethum Graveolens L.</i>)	106
Şekil 4.47 Kızamık (<i>Berberis Vurgalis L.</i>)	107
Şekil 4.48 Tüylü kabalak (<i>Petasites Hybridus</i>).....	108
Şekil 4.49 Karakavuk otu (<i>Taraxasum sp.</i>).....	109
Şekil 4.50 Kardelen (<i>Galanthus sp.</i>).....	111
Şekil 4.51 Fesleğen (<i>Clinopodium vulgare L.</i>)	112



TABLolar DİZİNİ

	<u>Sayfa</u>
Tablo 4.1 Demografik bulgular.....	37
Tablo 4.2 Ot tüketim nedenleri	37
Tablo 4.3 Yenilebilir yabancı otların nereden temin edildiği	38
Tablo 4.4 Yenilebilir yabancı otların kullanılan kısımları ve ne şekilde tüketildiği	39
Tablo 4.5 Yörede tüketilen yenilebilir yabancı otlara ait bilgiler	41
Tablo 4.6 Demografik bulgular.....	113
Tablo 4.7 Katılımcıların Kastamonu’da yetişen otlardan haberdar olma durumu...	114
Tablo 4.8 Restoranlarda yabancı otlardan yapılan yemeklerin yer almasına yönelik bulgular.....	115
Tablo 4.9 Yabancı otların temin edilmesi.....	116
Tablo 4.10 Yabancı otlardan yapılan yiyecek ve içeceklerin bölgeni gastronomi turizmine sağlayacağı katkı.....	117
Tablo 4.11 Yerel restoran işletmecilerini bölgedeki otlardan haberdar olma durumu	118
Tablo 4.12 Kastamonu ilinde tüketilen yenilebilir yabancı otlar ve ilçelere göre dağılımı.....	119
Tablo 5.1 Yenilebilir yabancı otların mutfakta kullanım şekilleri.....	122
Tablo 5.2 Kastamonu merkez ve ilçe pazarlarında yenilebilir satılan yabancı ot isimleri.....	123

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

Simgeler

%	: Yüzde
°C	: Santigrat Derece
Cm	: Santim
M	: Metre
m/sn	: Metre Bölü Saniye

Kısaltmalar

BM	: Birleşmiş Milletler
DKMP	: Doğa Koruma ve Milli Parklar Genel Müdürlüğü
K1	: Kaynak Kişi 1
KTB	: Kültür ve Turizm Bakanlığı
M.Ö.	: Milattan Önce
Vd.	: Ve Diğerleri
yy.	: Yüzyıl

1. GİRİŞ

İnsanlığın varoluşundan itibaren hayatta kalmak için beslenmenin en temel ihtiyaç olduğu bilinmektedir. Hayvanların avlanması yanı sıra bitkilerin de besin olarak tüketildiği yapılan arkeolojik kazılarda ortaya çıkmıştır. Yerleşik hayata geçildikten sonra bitkilerin tarımı yapılmaya başlanmıştır. İnsan ve hayvanların beslenmesinde bitkiler önemli bir yaşam kaynağıdır.

Türkiye bulunduğu konum itibariyle dört mevsimi yaşamakta, Akdeniz iklimi, Karadeniz iklimi, Marmara (geçiş) iklimi ve karasal iklim olmak üzere dört çeşit iklim görülmektedir. Üç tarafının denizlerle çevrili olması ve yer yer yüksek dağların bulunması bitki örtüsü çeşitliliğini artırmaktadır. Bu çeşitliliği 12 bin civarında bitki topluluğu oluşturmaktadır (Günel, 2013).

Dünyada kültürü yapılan birçok bitkinin ülkemizde doğada kendiliğinden yetiştiği bilinmektedir. Bu bitkilerin 500 civarında olduğu ve 200 tanesinin ise tıbbi ihraç değeri olduğu bilinmektedir (Karagöz, 2016). Bunun yanı sıra dünyada bitki tüketimine yönelik önem artmakta gelişmiş ülkelerin bitki tüketimi konusundan dünya pazarında söz sahibi olmak istemeleri dikkat çekmektedir. Bu hususta dikkat edilecek nokta ise yenilebilir bitki olmasıdır. Türkiye yenilebilir bitki bakımından oldukça zengin bir ülkedir.

Türkiye’de bitkilerin yiyecek olarak kullanılması çok eski zamanlara dayanmaktadır. Halkın etraftaki dağlık ve ormanlık alanlardan, bahçelerden, yol kenarlarından, tarlalardan yenilebilir otları toplayıp tüketmesi geçmişten günümüze kadar gelen bir durumdur (Faydaoğlu ve Sürücüoğlu, 2011).

Bu tez çalışmasının temel amacı, Kastamonu bölgesinde yetişen yenilebilir yabani otların isimleri ve bu otlardan yapılan yiyecek ve içeceklerin reçetelerinin kayıt altına alınarak gelecek nesillere aktarılmasına katkı sağlamaktır. Diğer bir amacı ise yerel restoranlarla elde edilen reçeteleri paylaşarak bu yiyecek ve içeceklere farkındalık yaratmak ve bilinirliğini arttırmaktır. Bu amaçlarla çalışmada “Kastamonu ilinde yetişen yenilebilir yabani otlardan ve bu otlardan yapılan ot yemeklerinden yöre halkı haberdar mı?” sorusuna cevap aranmıştır. Yapılan araştırmalar sonucunda bölgede yetişen yenilebilir yabani otlarla ilgili literatürde yeterince çalışma olmadığının görülmüştür. Literatürdeki bu boşluğu doldurmak ve araştırmanın sorusuna cevap aramak çalışmanın özgün değerini oluşturmaktadır.



2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Yenilebilir Yabani Otlar, Baharatlar, Baharat Coğrafyası ve Tarihi

Yenilebilir yabani ot, bulunduğu bölgenin iklim ve coğrafi özelliklerine göre insan etkisi olmadan doğada kendiliğinden yetişen otlardır. Mutfaqlarda kullanılmak üzere uygun zamanlarda uygun kısımları toplanılarak tüketilir. Dünyada 800.000 civarı bitki türü vardır. Avrupa'da ise 11.000, Türkiye'de bu sayı 11.400 civarındadır. Ülkemizde endemik bitki sayısı ise 3.700 civarındadır. Türkiye sahip olduğu çeşitli iklim, coğrafi konum ve toprak yapısı ile birçok bitki çeşidine ev sahipliği yapmaktadır (Ceylan ve Şahingöz, 2019; Karaman ve Sezgin, 2022). Ülkemiz birçok bitki cinsinin farklılaşma merkezi olmasının yanında bu bitkilerin gen merkezi konumunda olma özelliğini de taşımaktadır (Hilooğlu ve Sözen, 2017). Ülkemizde tarımı yapılan birçok kültür bitkisinin yabani olanları doğal olarak da yetişmekte bu da Türkiye florasının zenginliğini arttırmaktadır (Şenkul ve Kaya, 2017).

İnsanlar ilkçağlardan beri yabani otları deneme yanılma yoluyla öğrenip yiyecek olarak ya da şifa amacıyla kullanmışlardır. Özellikle kıtlık dönemlerinde, savaş zamanlarında, halkın alım gücünün düştüğü zamanlarda, kitlesel açlık ve fakirlik dönemlerinde yenilebilir yabani otlar insan beslenmesine önemli ölçüde katkı sağlamıştır (Karaca vd., 2015). Geçmişten günümüze halen yenilebilir yabani otların kullanımı devam etmektedir. Önemli bir besin kaynağı olan yenilebilir yabani otlar hem sağlıklı beslenmeye katkısından dolayı hem de günlük beslenmenin çeşitlenmesi bakımından tercih edilmektedir (Karabak, 2017). İnsanların hazır gıdalara yönelmesi, köyden kente göçlerin artması sonucu yenilebilir yabani otların temin edilme zorluğu, gıda çeşitlerinin artması gibi nedenlerden dolayı yenilebilir yabani otlara ilgi giderek azalmış, çoğu unutulmaya yüz tutmuştu. Fakat günümüzde sağlıklı yaşam hakkında bilinçlenmeye başlanması, yenilebilir yabani otların sağlığa faydalarıyla ilgili çalışmaların artması, bu otların tanıtılması için birçok gastronomi festivalinin ve etkinliklerinin yapılması insanlarda farkındalık oluşturmaya başlamış, otların kullanımının yeniden artmasına olanak sağlamıştır (Heinrich vd., 2006).

Yenilebilir yabani otlar farklı bölgelerde farklı isimler alabilir. Pişirilme şekilleri ve sunumları da bölgeden bölgeye farklılık gösterir. Bu nedenle yenilebilir yabani otların ve bu otların kullanımının araştırılıp kayıt altına alınması kültürel mirasımızın korunması ve devam etmesi açısından oldukça önemlidir (Özhan ve Pehlivan, 2023). Yöresel mutfakların tanıtılması ve yöre mutfağının gastronomi imajının oluşturulması bakımından yenilebilir yabani otların önemi büyüktür. Bölgeye gelen turistler için yöresel lezzetler önemlidir. Çünkü bu yöresel lezzetlere başka yerlerde ulaşmaları mümkün değildir. Bu nedenle yöresel lezzet denildiğinde yenilebilen yabani otlarla yapılan yiyecekler bölge gastronomisinin gelişimi bakımından önem arz etmektedir (Çetinkaya ve Yıldız, 2018).

Baharat; bitkilerin yaprak, kök, kabuk, çiçek, meyve, çekirdek, tohum gibi kısımlarının bütün halde, parçalanarak, öğütülerek, kurutulularak veya taze olarak yiyecek içeceklerle lezzet, tat, renk ve koku vermek için kullanılan bitkisel maddelere denir (TGK, 2022). Baharat 15. yy'da Farsça veya Arapçadan dilimize giren bahar sözcüğünün çoğul halidir. Bahar ise çiçek, ağacın çiçekli hali ve yaz başı ilkyaz anlamlarında kullanılmaktadır. Baharatlar yiyecek ve içeceklerde, parfümlerde, ilaçlarda, mumlarda, yağlarda ve kozmetik ürünler gibi geniş bir yelpazede kullanım alanına sahiptir. Baharatlar bitkisel kökenli ürünlerdir. Bitkiye göre çiçek, tohum, çekirdek, meyve, köksap, kök, yaprak, kabuk, soğan ve yumru, çiçek tomurcuğu, çiçek tepesi baharatı oluşturabilir. Baharat dünyada en çok Asya'nın güneydoğu kesimlerinde Hindistan, Endonezya, Çin, Pakistan, Bangladeş, Nepal gibi ülkelerde yetişir. Orta Amerika sahip olduğu iklim dolayısıyla vanilya, yenibahar gibi baharatların yetiştiği yerdir. Geçmişten günümüze varlığını koruyan baharatlar hep önem taşımıştır. Az bulunduğu için tarihte inanılmaz değer görmüş, coğrafi keşiflerde önemli rol oynamıştır. Baharat ticareti ülkelere siyasi ve ekonomik güç sağlamış, uğruna ülkeler savaşlar yapmıştır. Bu durum iki yüzyıl öncesinde sona ermiştir. Baharat Osmanlı mutfağına ise 15. yy'dan sonra girmiştir. Pahalı olduğu için önce saray mutfağına daha sonra genel mutfaklarda kullanılmaya başlanmıştır. Ülkemizde en çok kullanılan baharatlar kırmızı pul biber, karabiber, Hindistan cevizi, yenibahar, tarçın, kimyon, kekik, biberiye, çörekotu, hardal, karanfil, mahlep, nane, safran, sumak, tarhun, zencefil, zerdeçal, yıldız anasondur (Dara, 2010).

2.1.1 Yenilebilir Yabani Otların Sağlıkla İlişkisi

Türkiye’ de uygun iklim ve coğrafi koşullar sonucu birçok bitki türü yetişmektedir. Bu bitkilerden birçoğu yenilebilir iken bazıları da zehirlidir. Geçmişten günümüze edinilen tecrübeye göre insanlar zararlı- yararlı otları birbirinden kolayca ayırt edebilmektedir. Bu bakımdan yenilebilir yabani otlar kırsal alanlarda kendiliğinden yetişen ve yararlı bileşenleri bünyesinde barındıran bitkilerdir. Bu bitkiler halk arasında gıda olarak, tedavi amaçlı, boya, süsleme, hayvan yemi, hayvan hastalıkları, baharat, kozmetik sanayi, uçucu yağ olarak kullanılmaktadır. Yetiştigi bölgede bölge halkı tarafından bilinen bu otların ne zaman toplanacağı, hangi kısımlarının ne şekilde tüketileceği bilgisi geleneksel halk kültürü olarak görülmektedir (Güler, 2004; Faydaoğlu ve Sürücüoğlu, 2011; Karaca vd., 2015, Baysal, 2016; Urhan vd., 2016).

Yaşadığımız dönemde geleneksel uygulamalardan uzaklaşmış olsa da sağlıklı yaşam konusunda bilinçlenme, yenilebilir yabani otların sağlık açısından faydaları üzerine yapılan çalışmalar yenilebilir otların kullanımını arttırmaya başlamıştır (Heinrich vd. 2006). Obezite, kronik rahatsızlıklar, daha az et, daha fazla sebze meyve tüketimi konusunda yapılan uyarılar sonucu yenilebilir yabani otlara yönelimi arttırmıştır (Aberoumand, 2009; Karabak, 2017). Bunun sonucu olarak insanlar diyetlerine yenilebilir yabani otları da eklemeye başlamışlardır. Yenilebilir yabani otlar kültür bitkilerinden daha fazla zengin besin içeriğine sahiptir (Gibson, 1994). İçerisinde yüksek protein ve mineral barındırırlar. A, E, C, B grubu yönünden zengindirler (Hergenç, 2014). Yenilebilir yabani ot tüketen kişiler önemli mineral, omega- 3 yağ asitleri, antosiyaninler ve polifenoller gibi yararlı maddeleri vücutlarına alırlar. Bunun yanı sıra yeşil yapraklı bitkiler antioksidan bakımından da oldukça zengindir. Kanser ve kalp hastalıkları, diyabet, inme gibi birçok hastalığa iyi geldiği bilinmektedir (Yücel vd., 2012).

Koyu yeşil yapraklı sebzeler A vitamini bakımından oldukça zengin olup kemik ve dişlerde bozukluk, gece körlüğü gibi rahatsızlıkları önlemede etkili olmaktadır.

Yeşil yapraklı otlar kalsiyum, demir, çinko, potasyum, magnezyum gibi minerallerin önemli kaynaklarıdır. Kalsiyum kemik gelişimine, magnezyum ve potasyum sinir-kas

sistemine etki etmektedir. Ana mineraller dokuların temel yapısal bileşenleri olarak rol alırlar. Yüksek şeker, yağ ve düşük lif içerikli beslenme sonucu hastalıklarda artış gözlemlenmiştir. Bu artışın önlenmesi için yenilebilir yabancı otların kullanımı önem kazanmıştır (Aberoumand ve Deokule, 2009). Yabancı olarak yetişen ve toplanan baharat, bitki ve meyvelerin diyetdeki tüketimi sağlıklı bir etkiye neden olur. Ayrıca bunlar hem gıda hem de tıbbi etkisi olan ürünler olarak kabul edilir (Leonti, 2012).

Eski zamanlarda baharatlar ise kutsal yağ ve merhem hazırlamada, ilaç yapımında, dinsel ayinlerde, afrodisyak olarak, yiyecekleri çeşnilendirmede kullanılırdı. Karabiber pansuman için, tarçın kuvvet şurubu olarak, zencefil karın ağrısına karşı, karanfil yağı kangren için, Hindistan cevizinin ise soğuk algınlığına karşı kullanıldığı bilinmektedir (Tez, 2012). Kurutulmuş baharatların tazelerine göre antioksidan özelliği daha fazladır. En fazla antioksidan özelliği olan baharat ise karanfildir. Baharatların kanseri önleyici, yangı azaltıcı, kan şekeri düşürücü gibi birçok faydası vardır (Hergenç, 2014).

2.1.2 Yenilebilir Yabancı Otların Geçmişten Günümüze Kullanımı

Eski taş çağında insan beslenmesinin orman bitkileri ve meyveleriyle başladığı düşünülmektedir. İçgüdüsel olarak ya da hayvanların yediği besinleri tespit ederek buldukları düşünülmektedir. Orta taş çağında avcı ve toplayıcı özelliğe sahip insanlar bu dönemde yabancı tahılla tanışmıştır. Tahılları biçebilmek için tırpan, taş orak ve havan gibi araç ve gereçler kullanmıştır. Neolitik çağda insanların yerleşik hayata geçmesiyle birlikte arpa, buğday, mercimek gibi tahıllar ehlileştirilmiş, tarımı yapılmaya başlanmıştır. Geç neolitik dönemde insanlar bunlara ek olarak mısır, fasulye, nohut yetiştirmeye başlamıştır. Tunç çağlarında Boğazköy tabletleri incelendiğinde Hititler zamanında Anadolu'da tarla ve bahçe kayıtları bulunmuş, tere, kişniş, dereotu, kimyon, pırasa, safran, haşhaş gibi birçok ürününü tarımının yapıldığı tespit edilmiştir (Freedman, 2007; Gürsoy, 2013; Akın vd., 2015).

Antik Yunan (Arkaik) döneminde en çok sebze ve tahılların tüketildiği görülmüştür. Lahana, pazı, ıspanak, ebegümece, kuşkonmaz, pırasa ve soğan tüketilen sebzelerden bazılarıdır. Kereviz, nane, kişniş, kimyon gibi baharatların kullanıldığına dair bilgilere

ise Lineer B tabletinden ulaşılmaktadır. Bu dönemde en çok kullanılan baharatın kişniş olduğu, halkın çirişotu soğanı tükettiği, kimyon, kakule, acı tere, zencefil otu ve safranın tabletlerde adlarının geçtiği ifade edilmektedir (Freedman, 2007; Yıldırım, 2010).

Klasik ve Helenistik dönemde Hindistan- Mısır seferleri sonucu farklı kültür kaynaşmaları olmuş, tarım gelişmiş, yeni sebze, meyve ve bitkiler üretilmeye başlanmıştır. Silphium, kimyon, nane, kekik, fesleğen bunlar arasındadır. Silphium bitkisi aromasının yanı sıra gebeliği önlediği düşünöldüğu için de kullanılırdı. Ayrıca idrar söktürücü, sindirim rahatlatıcı gibi sağlık yönünden de faydalı olduğu düşünölmektedir (Mansel, 1995; Yıldırım, 2010).

M.Ö. 753 yılında kurulan Roma tahıl ağırlıklı beslenmektedir. Fakat sebze olarak pırasa, kabak, yabani kereviz otu, soğan bolca kullanılmaktadır. Günümüzde yabani kereviz otu halen aktarlarda kurutulmuş olarak satılmaktadır. Roma gümrük kayıtlarına göre 84 adet ithal edilmiş ürün vardır. Bunların içinde yer alan baharatlar, zencefil, tarçın, kakule, susam, hint sümbölü, costus ve en fazla tüketilen karabiber ve kimyondur (Boudan, 2006; Yıldırım, 2010).

Hildegard Von Bingen'in Almanya' da tıbbi bitkiler üzerine yazmış olduğu kitabında ısırgan, su teresi, papatya, yılan otu kökü, havlıcan, nane, lavanta, sarımsak, kekik, civanperçemi, muskat, kimyon, adaçayı, tarçın, karanfil ve maydanozu sağlıklı otlar ve baharatlar olarak göstermiştir (Bober, 2003).

Orta Çağ Türk Mutfağında Türkler'in sebze olarak pancar, kabak, havuç, dağ ısıpanağı, soğan, patlıcan, salatalık, sarımsak, hardal, kara pazı, şalgam ve ışgun tüketildiği bilinmektedir (Çetin, 2008; Sarıışık, 2015).

Selçuklu döneminde ise baharatlar yoğun şekilde kullanılmıştır. Yemeklere aroma vermesinin yanı sıra yiyeceklerin bozulmasının önlenmesi baharat kullanımını arttırmıştır. Çin'den karanfil, Hindistan'dan biber ve tarçın en çok getirilen baharatlardandı. Bunlara ek olarak ebeğümeçi, kekik, karaman, soğan, lavanta çiçeği, dereotu, nane, haşhaş, kimyon gibi bitki ve baharatlarda kullanılmıştır. Safran ise

yemeklere renk ve tat vermesi için çok tercih edilmiştir. (Gürsoy, 2013; Sarıışık, 2015).

Osmanlı Dönemi'nde Saray mutfağının satın alma listesinde sebze olarak lahanaya, pırasaya, ıspanak, hıyar, pazı, soğan, şalgam; tatlandırıcı olarak safran, misk, zeytin, hardal, sarımsak, kişniş, tarçın, sakız, kimyon, biber yer alır. Yemeklere ve tatlılara renk vermesi için safran kullanılırdı. Şifa amacıyla tüketilen macunlarda 41 ila 61 çeşit baharat kullanıldığı kayıtlara geçmiştir. Aynı zamanda saraylarda menekşe, nilüfer, gül, karabaş, hünnap, dut, ayva yaprağı, demir hindi şerbetleri yapılır, bunların yapımında çeşitli bitki ve baharatlar kullanılırdı (Bilgin, 2008; Gürsoy, 2013). 19. Yy saray mutfağında tarçın, karabiber, kakule, karanfil, kimyon, sakız, kırmızıbiber, safran, sumak, yenibahar, kekik ve vanilya kullanıldığı bilinmektedir. Maydanoz, nane, dereotu, kuzukulağı, ebegümece, mühlîye ve hindiba sarayda kullanılan yabancı otlardan bazılarıydı (Samancı, 2010).

Günümüzde de coğrafi ve bölgesel özelliklere göre farklı türlerde yetişen yenilebilir yabancı bitkilerin bölge halkı tarafından kendi gelenek göreneklerine göre kullanımı devam etmektedir. Otların hangi kısımlarının ne şekilde tüketildiği, hangi amaçla kullanıldığı, zararlı ya da faydalı oluşu gibi bilgiler nesilden nesle aktarılmıştır. Yenilebilir yabancı otların isimleri buldukları bölgeye göre farklılık gösterebilmektedir. Özellikle bölgede kültürel çeşitliliğin artması halinde otların kullanım çeşitliliği de artmaktadır ve daha fazla reçete ortaya çıkmaktadır (Alparslan, 2011; Doğan vd., 2013; Karadağ, 2015).

Yenilebilir yabancı otlar besin ögesi olarak, meyve, sebze, çay ve baharat bitkileri olarak kullanılmaktadır. Bunların yanı sıra ilaç, tılsım, büyü, boya bitkileri olarak da kullanılırlar (Kaya vd., 2004). Yenilebilir otlar çiğ ve pişmiş olarak, salamura, turşu şeklinde ve kurutularak tüketilmektedir. Bu otlar yemek, salata, çorba, pekmez, komposto, hoşaf, şerbet, marmelat, çay, turşu ve reçel şeklinde tüketilmektedir (Urhan vd., 2016).

Yenilebilir yabancı otların kendine has tat ve aromatik özellikleri vardır. Ülkemizde yenilebilir yabancı otlarla hazırlanan yemeklere “ot yemekleri” denmektedir. Ot

yemeklerinin çeşidine göre bitkilerin de kullanılan bölgeleri farklılık göstermektedir. Küçük yapraklı otlar genellikle gözleme ya da börek yapımında, iri yapraklı otlar sarma yapımında, hindiba, ısırgan, kazayağı gibi otlar bulgurlu ve pirinçli yemeklerde, semizotu, kuzukulağı gibi otlar salatalarda kullanılmaktadır. Adaçayı gibi bitkilerin yaprakları çay olarak tüketilmektedir. Çaltı ve karayandırak gibi otlar ise nazara karşı kullanılmaktadır. Har meyvesi sabun yapımında kullanılır. Yağmur otu bitkisi toplandıktan sonra dua okunur bunun sonucunda yağmurun yağacağına inanılmaktadır (Baysal, 2003; Kendir ve Güvenç, 2010; Tuzlacı, 2011; Doğan vd., 2015; Erol, 2018)

Yabani otların; şerbette 16, sakızda 19, çiğ şekilde 929, kuru halde 193, salepte 20, komposto şeklinde 56, hoşaf şeklinde 23, peynir yapımında 97, şerbette 23, turşu yapımında 55, pekmez yapımında 21, pestil hazırlanmasında 5, reçel şeklinde 69, marmelat şeklinde 51, helva yapımında 2, haşlamak suretiyle 528, kavurmak suretiyle 526, dondurma yapımında 31, kahve eldesinde 11, baharat olarak 236, çay şeklinde 277, çiğ salata olarak ve katkı maddesi olarak gıda teknolojisinde de geniş kullanım alanı bulunmaktadır (Urhan vd., 2016).

Anadolu'da yenilebilir yabani otların önemi büyüktür. Nesilden nesle aktarılan otların bilgileri günümüzde yok olma tehlikesiyle karşı karşıyadır. Gençlerin bu alana ilgisinin olmaması, köylerden şehirlere göçün olmadı, yenilebilir yabani otlara ulaşılmanın zor olması gibi nedenlerden dolayı bu otlara ait bilgilere ulaşmak da zorlaşmaktadır. Bunun için bilgi sahibi olan kişilerden derlenen bilgilerin yazılı olarak saklanması çok önemlidir (Doğan vd., 2004).

2.2 Mutfak Kavramı ve Yöresel Mutfak

Mutfak kelimesi Arapça “matbah” sözcüğünden gelmektedir. Yemek pişirilen yer anlamında kullanılmaktadır. Mutfak, evlerde yiyecek ve içeceklerin yıkandığı, hazırlanıp pişirildiği ve yenildiği yer, evlerin bir bölümü olarak tanımlanmaktadır (Aktaş ve Özdemir, 2007). İşletme olarak mutfağın tanımı her türden yiyeceklerin hazırlanması, pişirilmesi ve bazı zamanlarda tüketildiği yer olarak açıklanmaktadır (Kaya, 2000).

Mutfak, yiyecek ve içeceklerin hazırlandığı yer olmakla beraber kullanılan araç-gereç, yiyecek hazırlama yöntemleri, mutfak mimarisi, yemek törenleri gibi unsurların hepsini içine alan bir yer olarak tanımlamaktadır (Ciğerim, 2001). Mutfak kültürü ise “bir toplumun beslenme biçimlerini, o toplumun beslenmesini sağlayan yiyecek ve içecekleri, bu yiyecek ve içeceklerin elde edilme şekillerini, saklanmasını ve bunların yemeye hazır hale getirilmesinde kullanılan araç- gereç ve tekniklerin tümü olarak tanımlanır” (Albayrak, 2013).

2.2.1 Yöresel Mutfak

“Yöresel mutfak kavramını; yöreye özgü olan ürünler ile yöresel adetlerin birleştirilmesi sonucu ortaya çıkan, yöre halkı tarafından kendine özgü usullerde pişirilerek sunulan ve dini ya da milli duygularla tasarlanan yiyecek ve içeceklerin tamamı olarak tanımlayabiliriz” (Şengül ve Türkay, 2015). Yöresel yiyecekler belirli bir coğrafyada yetişen ürünler olarak ifade edilir (Inwood vd., 2009). Yöresel yemeklerin bölgeye has teknik ve sunumlarla yapılması bu yemekleri diğer mutfaklardan ayıran özelliklerdir (Güler, 2010).

Sahip olunan coğrafya ve iklim, ülkelerin gelişmişlik düzeyleri ve din gibi unsurlar mutfak kültürünün belirleyici unsurlarıdır (Kızılırmak vd. 2014). Yöresel mutfak, bölgenin iklim yapısı, coğrafi konumu ve şartları, yörenin kendine has özellikleri tarafından şekillenen, yöre halkı tarafından bilinen, yöreye ait yemeklerin oluşturduğu kavramdır (Şengül ve Türkay, 2016).

Bölgede yetiştirilen farklı ürünler, yöre halkı alışkanlıkları ve kültürü beraber bir bütünü oluşturup o bölgenin yemek kültürünü ortaya çıkarmaktadır. Bu yöresel yemekler gündelik hayatın yanı sıra bayram, düğün, ölüm ve doğum gibi özel günlerde sofralarda yer alır (Büyükşalvarcı, 2016). Yöresel mutfak toplumların geçmişini yansıtan en güzel kültürel örneklerden biridir. Bir toplumun geçmişini merak edenler o toplumun yöresel yemeklerini de tatmak istemektedir. Bu nedenle gastronomi ve turizm arasındaki ilişki giderek güçlenmektedir. Yöresel mutfak gastronomi turizminin önemli bir ögesidir. Turistler ziyaret ettikleri destinasyonlarda yöreye özgü yiyecek ve içecekleri tatmak isteyeceklerdir. Birleşmiş Milletler (BM) Dünya Seyahat

Örgütü' nün açıklamalarına göre insanların yeme içme harcamaları turizm gelirlerinin %30'unu oluşturmakta, turistlerin %88,2' sinin destinasyon tercihi yaparken yemeğin çok önemli olduğunu ifade ettiklerini belirtmektedir (TURSAB, 2015).

Turistleri seyahate teşvik eden en önemli unsurlardan biri ülkenin mutfak kültürünü deneyimlemek ve tanımaktır. (Pekyaman, 2008; Aslan vd., 2014). Türkiye'ye gelen turistlerin birçoğu “Türk Mutfak Kültürü” ne ait yemekleri tatmak ve tanımak istemektedir (Pekyaman, 2008). Bir destinasyonun sahip olduğu yöresel lezzetlerin o destinasyonun tercih sebeplerinden iklim, konaklama ve manzaradan sonra dördüncü sırada yer aldığını söylemiştir (Hu ve Ritchie 1993). Bölgede yöresel yemeklerin sunumu, tanıtımı ve satışı kalkınmaya büyük oranda destek vermektedir. Yöresel ürünler kırsal turizme destek olmaktadır. Hem bölgenin kültürel mirası korunmakta hem de ekonomik kalkınma sağlanmaktadır (Akpulat, 2016).

2.3 Gastronomi

Gastronomi M.Ö. 4. yy.' da Antik Yunan'da ortaya çıkmıştır. Arcestratus'un yazdığı Akdeniz mutfağına ait yemeklerin yer aldığı kitap gastronomi alanında yazılan ilk kitap olarak bilinmektedir. Fakat gastronominin bilim ve sanat olarak kabul edilmesi ise Fransa'ya dayanmaktadır. Joseph Bercholux 1801' de “Gastronomie ou L'Homme des Champs a Table” isimli eseri yazmıştır. Eser gastronomi teriminin kullanıldığı ilk eserler arasında olması bakımından önemlidir (Bessiere, 1998). Gastronominin literatüre geçmesi ise Ünlü Fransız gastronom Brillant-Savarin tarafından olmuştur. Gastronomiyi ‘insanın beslenmesi ile ilgili olan her şeyin sistematik bir incelemesi’ olarak tanımlamıştır. Bu tanıma “Tadın Fizyolojisi” adlı eserinde yer vermiştir. Tanımda gastronomi; “yenilebilir yiyeceklerin sınıflandırmasını yaptığı için tarihin bir parçası, yiyecekleri kalitesine ve niteliklerine göre ayırdığı için fiziğin bir parçası, uygun kompozisyonu buluncaya dek farklı bileşimleri denediği için kimyanın bir parçası olduğunu ileri sürmüş, ticaretten, ekonomiye kadar çok çeşitli alanlarda gastronomiye anlamlar yüklemiştir” (Savarin, 2009). Gastronomi “iyi düzenlenmiş, sağlığa faydalı, hoş ve lezzetli olan mutfak, yemek düzeni ve sistemidir” (Ünlü ve Dönmez, 2008). Gastronomi, belli ülkelerin ve bölgelerin mutfak gelenek ve göreneklerini içeren, iyi yiyecek yeme bilim ve sanatıdır (Hatipoğlu, 2010).

Gastronominin amacı iyi beslenmek ve yaşamdan haz almaktır. Yenilebilir olan her şeyin sağlığa uygunluğuna bakılmaksızın göze ve damağa en fazla hitap edecek şekilde hazırlanıp sofraya getirilmesi gastronominin alanıdır (Akgöl, 2012). İnsan gereksinimleri merdivenin en alt basamağında yer alan yeme – içme olayı, sanatsal bir yaklaşımla merdivenin en üst basamağına kadar çıkabilmektedir. Kişinin tüm duyu organlarına hitap edebilen gastronomi, estetik değerlerin tümünü yapısında barındırmaktadır. Yiyecek- içecekler; işitsel, görsel, tatsal ve lezzet güzellikleriyle ortaya serilmektedir (Akgöl, 2012).

Gastronomi aynı zamanda kültürel bir kavramı da ifade etmektedir. Beslenme tüm bireylerde ortak olmasına rağmen gastronomi beslenmeyi bir sanat olarak icra etmeyi ve buna göre yemek hazırlamayı öğretmektedir. Her yörenin kendine ait yemek malzemesi, meyve ve sebzelerinin olması bu yörelerin damak tadının da kendilerine has olduğunu gösterir. Gastronomi de bu noktada kültürel farklılıkların çalışmasını yapan bir sanat ve aynı zamanda bilim dalıdır (Çağlı ve Kerimoğlu, 2012).

2.3.1 Gastronomi Turizmi

Dünyanın modernleşmesiyle ulaşım imkânları kolaylaşmış bunun sonucunda seyahat edebilmek ulaşılabilir ve kolay satın alınabilir hale gelmiştir (Huang vd., 2016). Ülke ekonomisine katkı sağlayan en önemli unsurlardan biri de tartışmasız turizmdir. Daha önce deniz- kum- güneş için seyahat eden turistlerin seyahat algısı değişmiş, alternatif turizm potansiyelleri ortaya çıkmaya başlamıştır (Oksay, 2012). Bunun bir sonucu olarak rekabette artış yaşanmış, destinasyonlar tanıtıma verdikleri önemi arttırmıştır. İnsanlar değişik şeyler görüp deneyimlemek istemektedir (Quan ve Wang, 2004). Bu değişikliğe yiyecek- içecekler de dâhildir. Turistler gittikleri bölgede farklı tatlar denemek istemektedir ve hatta farklı tat ve lezzetler deneyimlemek için bölgeyi ziyaret etmektedir. Bu noktada gastronomi turizmi ortaya çıkmıştır. “Gastronomi turizmi, bir yöreye ait olan lezzetleri yerinde tatmak veya söz konusu yemeği yerinde öğrenerek yapmak, yapılışına şahit olmak amacıyla gerçekleştirilen seyahatlerdir” (Erşahin ve Kızılırmak, 2019). Gastronomi turizmi bölge gelirine önemli ölçüde katkı sağlamaktadır. Bu yüzden Fransa, İtalya, Çin gibi ülkeler gastronomi turizmini ön plana çıkarmaktadır (Başaran, 2017). Bölgeye ait yöresel ürünlerin tanıtılması ve

turistler tarafından kolay ulaşılabilir olması tercih edilme sebebi olacaktır. Bu da bölgenin ekonomik kalkınmasına yarar sağlayacaktır. Bu açıdan bakıldığında her bölgenin kendine has olan ürünlerinin geliştirilmesi ve gastronomi turizmi açısından değerlendirilmesi önemlidir. Turizm ve yiyecek- içecek arasında dört ilişki vardır. Birincisinde yiyecek ve içecekler turizm ürünü olarak değerlendirilmiş, ikincide yiyecekler ve içecekler turistlere pazarlanmış ürünler olarak belirtilmiştir. Üçüncüde gastronomi turizmi destinasyon gelişiminde bir araçtır denilmiş ve son olarak dördüncüde uygulayıcılar için yiyecek- içecekler çok yönlü etkili faktör taşıyor denilmiştir (Henderson, 2009).

Gastronomi turizmi yerel kültürün bir parçasıdır, bölge turizminin tanıtılmasında bir araçtır, bölgesel tarımın ve ekonomik gelişimin bir parçasıdır, rekabetçi hedef pazarlamamın kilit noktasıdır (Hall, 2003). Gastronomi turizmi yılın her mevsiminde gerçekleştirilebilen bir turizm şeklidir. Destinasyonlar adına önemli bir pazarlama aracı olarak görülmektedir. Bu nedenle gastronomi turizmi açısından yıl boyunca destinasyonlar bölgeye turist çekebilmektedir (Güzel vd., 2015).

2.3.2 Gastronomi Turizminde Yenilebilir Yabani Otlar

Günümüzde geleneksel değerler ön plana çıkmaya başlamış, yöresel yiyecek ve içeceklerin korunarak geliştirilmesinin turizm sektörüne büyük ölçüde katkı sağlayacağı öngörülmüştür. Turistler destinasyon arayışlarında yerel kültürüne sahip çıkan bölgeleri daha çok tercih etmeye başlamışlardır (Yenipınar, 2014). Yöreye özgü olan yerel mutfak turist için cezbedicidir. Kültürel miras olan yerel mutfak bir turizm ürünüdür ve bölge ekonomisine katkı sağlamaktadır (Kızılırmak vd., 2014).

Akdeniz mutfağı Gastronomi turizminin odak noktası olarak görülmekte, Türk mutfağı ise coğrafi konum nedeniyle Akdeniz kültürünü içinde barındırmaktadır. Bu zenginlik turizm sektörüne kazandırılması bakımından önemlidir. Akdeniz tipi beslenmenin temelinde ot ve ot yemekleri vardır. Bu nedenle gastronomi turizmi açısından da ot ve ot yemekleri gün geçtikçe daha da değerli ve önemli hale gelmektedir (Karaca vd., 2015). Ülkelerin mutfak kültüründe doğada kendiliğinden yetişen yenilebilir yabani otlar ve ot yemekleri yer almaktadır. Nitekim dünyada ve

ülkemizde yenilebilir yabani otların kullanımının artırılması ve tanıtımının yapılması için gastronomi festivalleri içinde ot festivalleri düzenlenmektedir.

2.3.3 Dünyada Düzenlenen Ot Festivalleri

Ot ve Biber Festivali (Herb and Chilli Festival): Avustralya'nın Victoria Eyaletinde yapılan festivalde ziyaretçilere biber ve şifalı otlar hakkında bilgi verilmektedir (URL-1, 2025).

Ermeni Mutfağı Yenilebilir Bitki Festivali (Edible Plants in Armenian Cuisine Festival): Ermenistan'ın Lori Bölgesinin Dsegh köyünde yapılan festivalde halk dağlarda yetişen yeşilliklerden ve bitkilerden toplayıp, bu otlardan çeşitli yemekler yapmaktadır. Ziyaretçiler yemekleri tadıp müzik eşliğinde festivale katılmaktadır (URL-2, 2024).

Yeongyang Yabani Yenilebilir Yeşiller Festivali (Yeongyang Wild Greens Festival): Kore'de Yeongyang Irwolsan Mountain çevresinde düzenlenen bir festivaldir. Yeongyang yabani yeşilliklerin kökeni olarak kabul edilir. Festivalde yabani yeşillik toplama, pişirme, yeme, yabani yeşillik pazarı, pişirme yarışması gibi etkinlikler düzenlenmektedir (URL-3, 2025).

Yanggu Kore Yenilebilir Ot Festivali (Yanggu Korean Edible Herb Festival): Mayıs ayından Gangwon' da düzenlenir. Gomchi otu festivalin ana konusudur. Ziyaretçiler gomchi otunu toplayıp öğütebilmekte bu ottan yapılan yemekleri tadabilmektedir (URL-4, 2024).

Tatlısu Ot Kültür Festivali: Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti Tatlısu'da yapılan bir ot festivalidir. Golyandro ve yumurta otu gibi bölgeye özgü otlar tanıtılmakta, Kıbrıs mutfağına özgü ot yemekleri yapılmaktadır (URL-5, 2025)

Karabağ' ın Tivat şehrinde "Harnup Festivali": güzelliği için bakılan ve koruma altına alınan harnup ağacı, yenilebilir bir kıyı bitkisidir. Bu bitki için her sene "Harnup Festivali" düzenlenir (URL-6, 2024)

Karahindiba Festivali (Dandelion Festivali): ABD' nin Ohio eyaltinde her sene mayıs ayında yapılan bir festivaldir. Karahindibadan yapılan sosıs, dondurma, ekmek gibi ürünler sunulmaktadır (URL-7, 2025).

Alresford Su Teresi Festivali (Alresford Watercress Festival): İngiltere Hampshire' de mayıs ayında düzenlenen festivaldir. Geleneksel İngiliz yemeklerinde salata ve çorbada kullanılan su teresi festivalin baş aktörüdür. Su Teresinin ilk hasadını dağıtan Su Teresi Kralı ve Kraliçesi vardır (URL-8, 2025).

Yedi Ot Festivali (Nanakusa-No-Sekku): Japonya' da kutlanan festivaldir. Yedi ocakta baharın yedi yenilebilir otu kullanılarak otlu pirinç lapası yapılır ve festival kutlanır. Bu yedi ot Japon maydanozu, çobançantası, kuş otu, meme otu, kabu şalgam ve daikon turpundan oluşur. Bu lapanın uzun ömür, sağlık getireceğine ve kötü ruhlardan koruyacağına inanan halk her sene festivali gerçekleştirir (URL-9, 2025).

2.3.4 Türkiye'de Düzenlenen Ot Festivalleri

Alaçatı Ot Festivali: Her yıl nisan ayında yapılan festivalde unutulmaya yüz tutmuş otların ve ot yemeklerinin tanıtımı yapılmaktadır. En fazla ot çeşidi toplama ve en güzel ot yemeği yapma yarışmaları düzenlenir. Festivalin temasını her yıl farklı bir ot oluşturur. Şevketi bostan, arapsacı, ebegümece bu otlardan bazılarıdır (URL-10, 2025).

Mart Dokuzu Urla Ot Bayramı: Urla'nın kültürel ve doğal güzelliklerinin tanıtıldığı festivalde Özbek Köyü ot toplama alanına gidilir. Otların tanıtımı yapılarak ot toplama işlemi gerçekleşir. Otların yaraları ve pişirme şekilleri hakkında bilgi verilir. (URL-11, 2024)

Tarladan Sağlığa Şevketi Bostan Şenliği: İzmir Seferihisar Orhanlı' da düzenlenen şenlikte şevketi bostan tanıtımı yapılır ve çiftçiler üretime teşvik edilir. Şevketi bostandan yapılan yemekler ziyaretçilere sunulur (URL-12, 2024).

Neşeli Otlar Festivali: İzmir Buca' da düzenlenen festivalde köylerde yetişen otların tanıtımı yapılmaktadır. Şabada, ebegümece, arapsacı, gelincik otu, hardal otu gibi

birçok ot toplanır ve etli-ot yemekleri, zeytinyağlı ot yemekleri yarışmaları yapılır (URL-13, 2025).

Giritliler ve Ot Festivali: İzmir Tire’ de yapılan festivalde yöresel ot pazarı kurulur ve ot yemekleri yarışması düzenlenir (URL-14, 2025).

Selçuk Efes Kantaron Festivali: İzmir Selçuk sarı kantaronun ana vatanı olarak kabul edilir. Selçuk kadınlarının açtığı stantlarda el emeği ürünler ve yöresel otlar yer alır. Ot yemekleri ziyaretçilere sunulur. Kantaron yağı, çayı ve kurusu ve aynı zamanda bölgede yetişen otların tanıtımı yapılır (URL-15, 2024).

Göcek Ot Yemekleri Festivali: Muğla Fethiye Göcek’ de yapılan festivalde ilk gün bölgede yetişen otlar toplanmakta, ikinci gün toplanan otlardan yiyecekler yapıp ziyaretçilere sunulmaktadır (URL-16, 2025).

Bodrum Acı Ot Festivali: Muğla Bodrum’ da düzenlenen festivalde acı ot tanıtılmaktadır. Acı ot, sarmaşık otu, tilkeşen, yabancı kuşkonmaz olarak da bilinir. Festivalde ulusal ve uluslararası şefler bölgede yetişen otlardan yemek yaparlar (URL-17, 2025).

Halikarnas Ot Festivali: Yerel kültürü yaşatmak, yerel otları ve ot yemeklerini tanıtmak için Muğla Bodrum’ da düzenlenen festivaldir. Yöresel ot yemekleri, enginar yemekleri yapılır. Yemek sohbetleri yapılır ve yemek tarifleri paylaşılmaktadır (URL-18, 2024).

Milas Ot Festivali: Milas Kaymakamlığı ve Milas Belediyesi’nin ortak çalışması olan festivalde bölgedeki ot ve ot yemeklerinin tanıtımı yapılmaktadır. Sarıot, köreme, kazyak, kenker, tilkeşen, ebegümece, hardal otu gibi otlar festivalde yer almaktadır (URL-19, 2025).

Yöresel Otlar ve Kırmızı Toz Biber Festivali: Aydın Efeler’ de düzenlenen festivalde dalgan otu, sarmaşık ve kedirgen ön plana çıkan otlardır. Bu otların yanı sıra Aydın’ın meşhur kırmızı toz biberinin de tanıtımı yapılır (URL-20, 2024).

Samsun Yöresel Ot Yemekleri Festivali: Festivalde Karadeniz’ de yetişen otların tanıtımının yapılması ve bu otların bilinirliğinin gelecek nesillere aktarımının sağlanması amaçlanmıştır. Ot tanıma etkinliği, en çok yenilebilen otları toplama yarışması gibi etkinlikler düzenlenir (URL-21, 2025).

Düzce Otları Tyche Bereket Festivalleri: bölgede yetişen otların tanıtımının yapılması için düzenlenen festivalde Düzce otları çalıştay, yöresel yemek yarışması, konserler ve yerel halk oyunları yer almaktadır (URL-22, 2024).

Osmaniye Tirşik Festivali: Osmaniye’ de düzenlenen festivalde ziyaretçilere tirşik çorbası ikram edilmektedir. Çorba bölgede yağ kullanılmadan yapılan tek çorbadır ve yapımı yaklaşık bir gün sürmektedir (URL-23, 2024).

Yapılan bu festivallere bakıldığında yenilebilir yabancı otlar kırsal kalkınma için potansiyel sahibidir (Yücel vd, 2012). Yenilebilir ot festivalleri hem kırsal kalkınmaya katkı sağlar hem de gastronomi turizminde çekicilik faktörü olarak değerlendirilir. Yenilebilir yabancı ot çeşitliliği bakımından zengin olan ülkemizin her bölgesinde ot festivalleri yapılmalı, gastronomi turizmi ve bölge kalkınmasında otların payı arttırılmalıdır (Ceylan ve Akar Şahingöz, 2019).

2.4 Kastamonu Bölgesinin Coğrafi Konumu, İklim ve Bitki Örtüsü

2.4.1 Coğrafi Konum

Kastamonu ili Türkiye’ nin Batı Karadeniz bölgesinde, 33 derece 46’ doğu boylamı ve 41 derece 21’ kuzey enlemi arasında yer almaktadır. İlin deniz seviyesinden yüksekliği 775m olarak ölçülmüştür. 13.108,1 km² yüzölçümüne sahip olan Kastamonu ülke topraklarının %1,7’sini oluşturmaktadır. İlin büyük bir çoğunluğunu engebeli araziler oluşturur, güneyinde Ilgaz Dağları, kuzeyinde Batı Karadeniz Dağları ve sahile paralel olarak uzanan Küre Dağları yer almaktadır. Yüzölçümünün %74,6’sını dağlık ve ormanlık alanlar oluşturur. Platolar %21,6, ovalar %3,8 oranında yer kaplar. Bu oranlara bakıldığında ilin tarıma elverişli geniş alanları mevcut değildir. Karadeniz’e 170 km uzunluğunda kıyısı vardır. Deniz kenarında olan ilin en yüksek noktası ise 2565 m ile Çatalılgaz Tepesi’dir. Kastamonu İli merkez ve 19 ilçeden

oluşmaktadır. İlçeleri Tosya, Taşköprü, Şenpazar, Seydiler, Pınarbaşı, Küre, İnebolu, İhsangazi, Hanönü, Doğanyurt, Devrekâni, Daday, Çatalzeytin, Cide, Bozkurt, Azdavay, Araç, Ağlı ve Abana'dır. Komşu illeri ise Sinop, Çorum, Çankırı, Karabük, Bartın'dır (URL-24, 2024).

2.4.2 İklim

Kastamonu' da iki farklı iklim görülür. Güneyde İç Anadolu iklimi hâkim iken kuzeyde Karadeniz iklimi görülür. Kıyıya paralel olarak uzanan Küre Dağları kıyı kesimle iç kesim arasında engel oluşturur. Bu sebeple iç kesimlere doğru gidildikçe Karadeniz iklim özellikleri azalmakta yerini sert ve karasal iklime bırakmaktadır. Ancak batıdan gelerek Küre Dağlarının iç kesimlerine sokulabilen hava kütleleri buralara fazla yağış bırakabilir. İl hem Karadeniz hem de karasal iklime sahip olduğu için ortalama sıcaklık 9,8°C'dir. Ocak ve şubat en soğuk geçen aylar, temmuz ve ağustos ise en sıcak geçen aylardır. Kastamonu'da aylara göre düzenli biçimde dağılmış yağışlar görülür. Az yağışları yıllık dönemin %27'sini, kış dönemi yağışları ise %18' ini oluşturur. İle en çok yağış bahar döneminde düşmektedir. Kıyı kesimlere gidildikçe yağış oranı ve miktarı artmaktadır. İlin rüzgâr hızı ise ortalama 14 m/sn'dir. Egemen rüzgârlar sırayla lodos, kible-lodos ve yıldızdır (URL-24, 2024).

2.4.3 Bitki Örtüsü

Kastamonu, bitki örtüsü bakımından oldukça zengindir. Devrekâni gibi iç kesimlerde orman örtüsü yok denecek kadar azdır. Fakat buralarda orman kalıntıları, çalı ve seyrek ağaçlar görülür. Kıyıdan iç kesimlere gidildikçe yükselti arttığı için köknar ve kayın ağaçları görülür. Cide ve İnebolu'nun güney sırtlarında çam, kayın, köknar, ıhlamur, karaağaç, kestane, gürgen, kavak, ahlat ve mersin ağaçları görülür. Devrez Çayı ile Ilgaz Dağları arasında Tosya ormanları vardır. Burada sarıçam, karaçam, köknar ve meşe türlerine rastlanır. Kastamonu ot çeşitliliği bakımından da oldukça zengin bir ildir. Yağışın fazla olması sebebiyle özellikle ilkbahar mevsiminde birçok otsu bitkiye ev sahipliği yapar. Bu bitkilerin içinde endemik olanlar da mevcuttur. Ülkemizde yaklaşık olarak 3 bin 700 endemik tür vardır. Bu endemik türlerden 261'i

Kastamonu’da yetişmektedir. Ayrıca bu 261 endemik türün 3 tanesi ise sadece Kastamonu’ da bulunmaktadır (URL-24, 2024).



Şekil 2.1 Kastamonu ili haritası (Saygılı, 2015)

2.4.4 Kastamonu İlçelerinin İklim ve Bitki Örtüsü

2.4.4.1 Merkez İlçe

Merkez ilçe iç kesimde yer alır. Denize uzaklığı 110 km’dir. Karasal iklim hakimdir. Yazlar sıcak, kışlar ise kurak ve soğuk geçer. Düz araziye sahiptir. Merkez ilçeyi ikiye ayıran Karaçomak çayı önemli bir kaynaktır.

2.4.4.2 Abana

Abana, Karadeniz’e kıyısı olan bir ilçedir. İlçenin en yüksek rakımı 300 metredir. Karadeniz iklimi hâkimdir. Her mevsim yeteri kadar yağış almaktadır. Bitki örtüsü orman (meşe, çam, kestane)’dir. Bunun yanı sıra çalılık, fundalık ve kayalık meskûn de bitki örtüsünün bir kısmını oluşturmaktadır.

2.4.4.3 Ağlı

Ağlı üç mevsim barındıran bir ilçedir. Kış mevsimi kasım ayından nisan ayına kadar sürmektedir. İlçede bahar ayı neredeyse hiç görülmez. Yazlar ılık ve yağışlı, kışlar ise kar yağışlı ve sert geçer. İlçe çevresi ormanlık ve dağlık alanla kaplıdır. Orman, doğal bitki örtüsüdür. Meşe, köknar, çam, söğüt ve kavak ağaçları orman bitki örtüsünü oluşturur. Ormanın eteklerinde fundalıklar yetişir.

2.4.4.4 Araç

İlçede geçiş iklimi hâkimdir. Karadeniz iklimi ve karasal iklim birlikte görülmektedir. Yazlar sıcak, kışlar karlı ve donlu, ilkbahar ise serin geçer. İlçenin bitki örtüsü ormandır. Yayvan yapraklı ve iğne yapraklı ağaçlar ormanı oluşturur. Meşe, çam, kayın ve köknar ilçede yetişen bazı ağaç türleridir.

2.4.4.5 Azdavay

İlçe Küre Dağları Milli Park' ı içinde yer almaktadır. Karadeniz iklimi görülmektedir. Nemli bir iklime sahiptir. Bitki örtüsü bakımından zengindir. Ormanlık alanları çam, köknar, ardıç, meşe, kayın, kavak, karaağaç, gürgen, ıhlamur, fındık, dişbudak, çınar, söğüt, kızılağaç ağaç türleri ve yaban kirazı, şimşir, kurtbağrı, orman gülü(avu), böğürtlen, ılgın, kızamık, kızılıcık (kiren), ayı üzümü ve eğrelti gibi ağaççıklar oluşturmaktadır.

2.4.4.6 Bozkurt

İlçede Karadeniz iklimi hâkimdir. Denize kıyısı olması sebebiyle de birçok ağaç türünü bünyesinde barındırır. Alçak kesimlerde yabani fındık, karayaprak, orman sarmaşığı, orman gülü, çoban püskülü, kuş üzümü, eğrelti otu gibi bitkiler yetişirken yüksek kesimlerde gürgen, meşe, çam, kayın, yabani kavak, kestane, köknar, çınar, kızılağaç, kızılıcık, ıhlamur, defne, şimşir, ahlat ve alıç gibi bitkiler yetişmektedir.

2.4.4.7 Cide

İlçede Batı Karadeniz iklimi görülür. En yağışlı mevsim sonbahardır. En yüksek sıcaklık temmuz, en düşük sıcaklık ise ocak ayında görülmektedir. İlçenin bitki örtüsü ormandır. Ormanlar %70'lik alanı kaplamaktadır. Çam, meşe, kestane, köknar ve gürgen ilçede yetişen başlıca ağaç türleridir.

2.4.4.8 Çatalzeytin

İlçenin iklimi Karadeniz iklimidir. Her mevsim yağış görülür. Bitki örtüsü ormandır. Köknar, sarıçam, kızılçam, porsuk, meşe, kayın, dişbudak, kızılğaç, akçaağaç, şimşir, ihlamur, kestane, gürgen, kavak, yabani fındık ilçede yetişen başlıca ağaç türleridir.

2.4.4.9 Daday

İlçede görülen iklim tipik karasal iklimdir. Kışlar kar yağışlı, ilkbahar ve sonbahar ise soğuk geçer. Yaz mevsimi sıcak ve kuraktır. Yüksek kesimlerde orman bitki örtüsü görülür.

2.4.4.10 Devrekani

İlçede konumu gereği Karadeniz iklimi ve karasal iklim hâkimdir. Yazlar sıcak, kışlar soğuk ve yağışlı geçmektedir. Gece gündüz arası sıcaklık farkı çok fazladır. Bitki örtüsü ormandır. İlçede meşe ve çam ağaçları yoğun olarak yetişmektedir.

2.4.4.11 Doğanyurt

İlçede Karadeniz iklimi görülür. Bahar ve kış mevsimi yağışlı, yazlar ise serin geçmektedir. İlkbahar ve sonbahar mevsimlerinde on güne kadar süren yağışlar görülür. Denizden uzak iç kesimler daha soğuktur. Bitki örtüsü ormandır. Köknar, çam, kestane, kayın ve meşe bitki örtüsünü oluşturur.

2.4.4.12 Hanönü

İlçenin rakımı 415 metredir. Bu nedenle ılıman bir iklim görülür. Yüksek kesimlerde kayın, köknar ve çam ağaçları, orta kesimlerde meşe ve bodur ağaçlar görülmektedir. Gökırmak vadisinde çeltik tarımı yapılmaktadır.

2.4.4.13 İhsangazi

İlçe Karadeniz iklim kuşağında olmasına rağmen sıcaklık ve yağış bakımından daha sert yapıdadır. Köknar, meşe, sarıçam, karaçam yetişen ağaç türleridir. Ilgaz dağı milli parkına sınırdır. Karasal iklim görülmektedir. Bitki örtüsünü karaçam sahip olup hayvancılık ve tarıma dayalı geçim kaynağı bulunmakta karaçam ve tarla bitkileri yoğunluktadır.

2.4.4.14 İnebolu

İlçe tipik Karadeniz iklimine sahiptir fakat özellikle bahar mevsiminde sis olayları çok fazla görülmektedir. Yaz ayları sıcak ama kurak geçmez. Kış ayları ise ılık ve yağışlıdır. Nem seviyesi her mevsim yüksektir. Bitki örtüsü ormandır. Çam, meşe, kayın, karaçam, kestane orman bitki örtüsünü oluşturan başlıca ağaç çeşitleridir.

2.4.4.15 Küre

İlçede Karadeniz iklimi hâkimdir fakat yükselti sebebiyle ani iklim değişiklikleri görülmektedir. Yazları serin yayla havası varken kışlar uzun ve yağışlı geçer. İlçenin bitki örtüsü ormandır. Meşe, gürgen, çam, kayın, köknar, kızılâğaç, karaağaç, kavak orman bitki örtüsünü oluşturmaktadır. Fındık, töngele, yabancı üvez, kızılçık gibi bitkilerde ormanda yer alır.

2.4.4.16 Pınarbaşı

İlçede Karadeniz iklimi hâkimdir. Yazlar kısa ve sıcak, kışlar soğuk ve uzun geçer. Orman bakımından zengin olan ilçede yüksek kesimlerde iğne yapraklı ağaçlar, alçak kesimlerde çayır bitki örtüsü mevcuttur.

2.4.4.17 Seydiler

İlçede Karadeniz iklimi ve karasal iklim birlikte görülmektedir. Yaz ve kış ayları arasında sıcaklık farkları oldukça fazladır. Kış mevsimi yağışlı ve uzun geçer. Bitki örtüsü ormandır. Meşe, çam, köknar, kavak, söğüt ilçede yetişen başlıca ağaç türleridir.

2.4.4.18 Şenpazar

Şenpazar ilçesi tipik Karadeniz iklimi etkisindedir. İlçe bol yağış alması sebebiyle bitki örtüsü bakımından zengindir. Ormanlık alanlar ilçenin %70'lik kısmını oluşturur. Meşe, kayın, karaçam, kestane, ıhlamur, şimşir, ceviz orman bitki örtüsünü oluşturmaktadır.

2.4.4.19 Taşköprü

İlçede karasal iklim görülür. Yaz mevsimi kurak ve sıcak, kış mevsimi ise yağışlı ve soğuk geçer. Gökırmak çevresinde kavak ve söğüt ağaçları yetişirken dağ yamaçları bozkır kaplıdır. Yüksek kesimlerdeki ormanları ise köknar, çam, meşe, kayın gibi ağaçlar oluşturmaktadır.

2.4.4.20 Tosya

İlçede karasal iklim hâkimdir. En sıcak günler temmuz ayında en soğuk günler ise ocak ayında görülür. Bitki örtüsü bin metreye kadar geniş yapraklı ağaçlar, bin metrenin üzerinde ise iğne yapraklı ağaçlar görülmektedir. Söğüt, meşe, kavak, sarıçam, karaçam, kayın, gürgen ve köknar yetişen başlıca ağaç türleridir (URL-24, 2024).

2.5 Yenilebilir Yabani Otlarla İlgili Yapılan Bazı Araştırmalar

2.5.1 Dünyada Yenilebilir Yabani Otlarla İlgili Yapılmış Bazı Çalışmalar

Pieroni vd. (2005)'nin çalışmasında "İtalya'nın güneyinde kültürü yapılmayan yabani yenilebilir bitkiler ve mantarlarla ilgili araştırmaları" yapmışlardır. Bölgede 75 adet

yabani yenilebilir yabani ot olduğu tespit edilmiş ve bu otların kullanım şekilleriyle ilgili bilgilere yer verilmiştir.

Rodrigues (2007)'de Brezilya'da üç kültür arasında (Caboclos, Quilombolas, Kraho Kızılderililer) çalışma yapmış, Etnofarmakolojik araştırmalarda toksik olduğu şüphelenilen bitkiler detaylı biçimde kayıt altına alınmış, tespit edilen 50 bitkiden 5'inde günümüze kadar ulaşmış olan toksik özellikler olduğu görülmüştür.

Al-Qura'n (2009)'ın Ürdün Showbak'da yaptığı araştırmada geleneksel yöntemlerle ilaç yapımında kullandıkları 79 yabani şifalı olduğu düşünülen bitki çalışma konusu olmuştur ve bu bitkiler kayıt altına alınmıştır.

Murcia vd. (2009)'nin çalışmasında 25 adet yenilebilir bitki incelenmiştir. İşlenmiş konserve sebzelerin 18 ay, donmuş sebzelerin ise 8 ay depolandığı süreçte antioksidan aktivitenin ve lipoperoksil radikal süpürme kapasitesinin %19-%48 oranında kaybolduğu görülmüştür.

Caveroa vd. (2011)'nin çalışmasında İber yarımadasında bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucu adada 198 bitki kayıt altına alınmıştır. Solunum yetmezliği, dermatolojik vakalar, sindirim sorunları gibi tedavilerde 14 bitkinin kullanım şekli verilmiştir

Natarajan vd. (2013)'nin çalışmasında yaşla birlikte beyinde meydana gelen bozuklukları tedavi etmede kullanılan bitkiler üzerine anket uygulanmıştır. Veri toplamak için bunama ve kıkırdak bozukluklarında kullanılan taksonlar kayıt altına alınmıştır. Ayrıca bunamaya karşı kullanılan 40'dan fazla tıbbi bitkinin kimyasal bileşenleri, nasıl kullanıldıkları ve reçetelerin kaydı tutulmuştur.

Bordoloi vd. (2016) yenilebilir şifalı bitkiler üzerinde araştırma yapmış, 12 bitki üzerinde yapılan çalışma sonucu pb ve cd'den yoksun olduğu görülmüştür.

Fiorito vd. (2017)'nin çalışmasında yenilebilir bitki *Amaranthus retroflexus* L.'nin fitokimyasal bileşiminin yeniden araştırılması ele alınmıştır. Yapılan çalışma sonucu

bu bitkinin insan refahı açısından potansiyel bir nütrosatik olarak değerlendirilmesi gerektiği vurgulanmıştır.

Spence ve Spence (2023)'in çalışmasında Bahçedeki yabancı otlar: Mevsim salatası” konusu ele alınmıştır. Bu çalışmada insanlara tekrar yabancı otların hatırlatılması ve mutfakta kullanım yaygınlığının artırılması hedeflenmiştir.

Sahai vd. (2024)'nin çalışmasında yenilebilir bitki *Lepidum Sativum*'un köklerinde, gövdesinde ve yapraklarında nanoplastik alımının ve dağılımının ölçülmesi araştırılmış, gıda güvenliği açısından bu konunun acilen araştırılması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Giannetti vd. (2024)'nin çalışmasında yenilebilir çiçeklerin aroma profilinin HS-SPME/ GC-MS ve kemometrik kullanarak karakterizasyonu incelenmiştir. Yapılan bu çalışmayla yeni ortaya çıkan gıda zincirine büyüme fırsatı sunmak, bir ürünün niteliksel özelliğini diğerine kıyasla geliştirmek amaçlanmıştır.

2.5.2 Türkiye’de Yenilebilir Yabancı Otlarla İlgili Yapılmış Bazı Çalışmalar

Certel vd. (2006)'nin Antalya yöresinde yaptığı çalışmada yenilebilir yabancı bitkilerin nitrat ve nitrit içerikleri araştırılmış, incelenen bitkilerde nitrit belirlenmemiş, nitrat ise piyasadakilerin doğal ortamlardan 5-8 kat daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Yetim vd. (2010)'nin yaptığı çalışmada yenilebilir bitki ve tohum filizlerinin fonksiyonel özellikleri araştırılmış, bu konuda araştırmaların artırılması ve topluma duyurulması gerektiği sonucuna varılmıştır.

Yücel vd. (2011)'nin çalışmasında Karaman ve çevresinde bulunan yabancı bitkilerin kullanım biçimleri araştırılmış halkın bitkiler konusunda yüksek bilgi sahibi olduğu sonucuna varılmıştır.

Tugay vd. (2012)'nin çalışmasında Kurucuova Kasabası’nda gıda olarak kullanılan doğal bitkiler araştırılmış bitkilerin hangi kısımlarının nasıl tüketildiği tespit edilmiştir.

Yücel vd. (2012)'nin çalışmasında Afyonkarahisar ve çevresinde gıda olarak kullanılan yabani otların tüketim biçimleri araştırılmış bitki taksonu oluşturulmuş ve bitki tüketimi hakkında olumlu sonuçlara ulaşılmıştır.

Yücel vd. (2013)'nin çalışmasında Erzincan Kemaliye' de gıda olarak yenilen bitkiler araştırılmış tüketim şekillerinin geleneksel yöntemeye dayandığı sonucuna ulaşılmıştır.

Akyurt (2014)'un tez çalışmasında ülkemizde tüketilen yenilebilir yaprakların bazılarının antidiyabetik ve antioksidan aktivitelerinin belirlenmesi amaçlanmış, kiraz yaprağı, fasulye yaprağı, asma yaprağı, ayva yaprağı, ısırgan otunda alfa-glukozidaz enzimi engelleme özelliği olduğu saptanmıştır.

Ergun vd. (2014)'nin çalışmasında tahıl ve sebze olarak Amarant bitkisi değerlendirilmiş Amarantın tahıl için alternatif bir bitki olabileceği sonucuna varılmıştır.

Ceylan vd. (2015)'nin çalışmasında Düzce ve çevresinde gıda olarak tüketilen yabani bitkilerin tüketim biçimleri değerlendirilmiş ve daha önce yapılan çalışmalardan belirli oranda farklılık ortaya çıkmıştır. Bunun nedeni ise iklimsel faktör olduğu sonucuna varılmıştır.

Karadağ (2015)'in tez çalışmasında Datça bölgesindeki yenilebilir otların ve çiçeklerinin tespit edilmesi, sağlık açısından faydalarının incelenmesi, yemeklerde nasıl kullanıldığı araştırılmış, araştırma sonucu 40'tan fazla bitki türüne ulaşılmıştır.

Karaca vd. (2015)'nin çalışmasında gastronomi turizminde ot, ot yemekleri ve bunların sağlıkla ilişkisi değerlendirilmiş, ülkede fazla miktarda bulunan otların gastronomi turizmine katkı sağlayacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Türkmen vd. (2016)'nin çalışmasında Giresun bölgesinde bazı yenilebilir bitkilerde metal birikim oranı değerlendirilmiş, analiz edilen metaller arasında demir en yüksek değere sahip olmuştur.

Aksoy vd. (2016)'nin çalışmasında Antalya Gazipaşa ilçesinde pazarda satılan ve halk tarafından kullanılan bazı bitki çeşitleri ve kullanım amaçları değerlendirilmiş, bitkilerin ilaç, içecek, baharat, reçel, turşu, salata, yemek olarak tüketildiği belirlenmiştir.

Demir vd. (2017)'nin çalışmasında Samsun Salıpazarı ilçesinde bazı yenilebilir yabancı bitkilerin karakteristik özelliklerinin belirlenmesi üzerine bir araştırma yapılmış yöre halkının bilgisinin fazla olduğu ve ot tüketiminin yoğun olduğu sonucuna varılmıştır.

Konak vd. (2017)'nin çalışmasında gundelia tournefortii'nin antioksidan özelliklerinin belirlenmesi amaçlanmış, yüksek antioksidan kapasiteye ve fenolik içeriğe sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Şahin (2017)'nin çalışmasında Muğla karabaşının yiyecek ve içecek olarak değerlendirilmesi hususunda bir araştırma yapılmış, karabaşın menülerde yer almasının zengin Muğla mutfak kültürüne daha da zenginlik katacağı sonucuna varılmıştır.

Sağkal vd. (2017)'nin çalışmasında elastaz aktivitesine Giresun bölgesindeki yenilebilir bitkilerden bazılarının farklı çözücülerdeki ekstraktlarının inhibasyon etkilerinin incelenmesi üzerine bir araştırma yapılmış, karalahana, mendek ve söğüt otunun elaztöz inhibitörü olarak cilt beyazlatma, kırışıklık giderme, deri kanseri gibi alanlarda bitkisel ilaçlarda kullanıma uygun olabileceği saptanmıştır.

Çakır (2017)'in tez çalışmasında "bazı yenilebilir bitkilerin skopoletin içeriği" araştırılmış, bitkilerin bazı bölümlerinin antioksidan ve skopoletin içeriği belirlenmiş ve kayıt altına alınmıştır.

Okçu ve Kaplan (2018)'in çalışmasında Doğu Anadolu Bölgesinde yabancı bitkilerin yöre halkı tarafından hangi amaçla kullanıldığı araştırılmış, geçmiş zamanda halk tarafından kullanılan yabancı bitkiler unutulmaya yüz tuttuğu sonucuna varılmıştır.

Çetinkaya ve Yıldız (2018)'in çalışmasında Erzurum yenilebilir otları ve yemeklerde kullanım şekilleri araştırılmış, ilin bitki açısından zengin olduğu, füzyon mutfağında

kullanılabilir olduğu, raw food akımıyla yeni tariflerin geliştirilebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Aydeniz (2018)'in tez çalışmasında “Kaz Dağları’ndaki yenilebilir bitkiler ve reçeteleri” araştırılmış, 30 adet bitki ve bu bitkilerin hangi yemeklerde kullanıldığı kayıtlara geçmiştir.

Ulçay (2018)'in tez çalışmasında “Tokat çevresinde yayılış gösteren bazı tıbbi ve yenilebilir bitkiler üzerinde morfolojik, anatomik, mikromorfolojik ve etnobotanik bir araştırma” yapılmıştır. Bitkilerin etnobotanik bakımdan oldukça değerli olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır.

İskenderoğlu (2018)'nün tez çalışmasında “Yenilebilir endemik bitkilerin zeytinyağlı yemeklerde kullanımı: Seferihisar örneği” araştırılmış, katılımcıların yenilebilir otlara ve zeytinyağlı yemeklerde kullanımlarına yönelik algıları pozitif yönlü çıkmıştır.

Ceylan ve Akar (2019)'ın çalışmasında Düziçi’nde yenilebilir otlar tüketim alışkanlığı araştırılmış, bölgede insanların sağlıklı beslenme amacıyla ot tükettiği sonucuna varılmıştır.

Koç Apuhan ve Beyazkaya (2019)'nın çalışmasında Bingöl’ de yetişen yabancı bitkilerine gastronomi turizmine etkisi olup olmadığı incelenmiş, gastronomi açısından tarifler ortaya çıkarılmış, otlar belirlenip kayıt altına alınarak gelecek nesillere aktarımı sağlanmıştır.

Nohutçu ve Tunçtürk (2019)'ün çalışmasında yabancı bitkiler ve sürdürülebilirlik üzerine bir araştırma yapılmış, yabancı bitkilerin neslinin tükenmesindeki en büyük etkenin insan faktörü olduğuna ve acil önlem alınması gerektiği sonucuna varılmıştır.

Tuncay ve Karipçin (2019)'in çalışmasında Siirt yöresinde sebze olarak tüketilen yabancı otlar araştırılmış, tarım arazilerinde yapılan ilaçlama nedeniyle bazı yabancı otların neslinin tükenmekte olduğu sonucuna varılmıştır.

Sabuncu vd. (2019)'nin çalışmasında Rumex acetosella L'nin biyoalınabilir antioksidan özelliklerinin belirlenmesi üzerine bir araştırma yapılmış, bitkinin ortalama fenolik madde içeriğine ve antioksidan kapasiteye sahip olduğu sonucuna varılmıştır.

Aygün (2019)'ün tez çalışmasında “Çorum ilinde yetişen bazı yenilebilir yabancı otların tespiti, sağlık açısından faydaları ve yemeklerde kullanım şekilleri” araştırılmış, 36 bitki türüne rastlanmış, tıp alanında ve gıda olarak tüketildiği tespit edilmiştir.

Özhan (2019)'ın tez çalışmasında “Mersin’de yenilebilir otlar ve kullanım durumları” araştırılmış, yörede yaşlı nüfusun bitkileri tükettiği, genç nüfusun tüketim oranının az olduğu, yenilebilir otları tüketirken birçok pişirme yöntemi kullanıldığı sonucuna varılmıştır.

Ceylan (2019)'un tez çalışmasında “Yenilebilir otların yiyecek hazırlamada kullanımı: Tirşik otu” araştırılmış, tirşik otuyla beraber 29 ot tespit edilmiştir. Otların nasıl toplandığı ve tüketildiği kayıt altına alınmıştır. Tirşik otundan yapılan çorbanın deneysel sonuçlarına yer verilmiştir.

Ulçay ve Şenel (2020)'in çalışmasında Tokat ve çevresindeki tıbbi ve yenilebilir bitkilerin etnobotanik özellikleri araştırılmış, bu bitkilerin kullanımının yaygın olduğu, halk sağlığı ve geleneksel tıp uygulamalarının korunmasında katkı sağlayacağı sonucuna ulaşılmıştır.

Hoşcan ve Zenginbal (2020)'in çalışmasında Mudurnu’da sürdürülebilir turizm için yerek bitki kaynaklarının incelenmesi üzerine bir araştırma yapılmış, yerel halkın bu bitkileri genellikle çay yapımında ve medikal amaçlarla kullandığı sonucuna varılmıştır.

Özvatan vd. (2020)'nin çalışmasında Düzce il pazarındaki bitkilerin etnobotanik incelemesini yapmış, 24 bitkinin gıda amaçlı, 6 bitkinin tıbbi amaçlı, 8 bitkinin reçel yapımında, 4 bitkinin kuruyemiş, 3 bitkinin baharat, 2 bitkinin çay, 1 bitkinin sirke olarak, 3 bitkinin se turşu yapımında kullanıldığı sonucuna varılmıştır.

Kadıoğlu vd. (2020)'nin çalışmasında Kars ilinde tüketlenen yabancı otların tespiti yapılmış, bu bitkilerin çok tüketiildiği, organik gıdaya merakın artmasıyla bu bitkilerin daha da önem kazanacağı sonucuna varılmıştır.

Sırrı (2020)'nin çalışmasında Hakkâri ilinin yenilebilir yabancı ot bakımından güncel durumu araştırılmış, yabancı otları toplayan insanların eğitimden geçmesi gerektiği sonucuna varılmıştır.

Kök vd. (2020)'nin çalışmasında Ege otlarının yöresel mutfakta kullanımını araştırılmış, otların taze ya da kuru, çiğ veya pişirilerek tüketildi tespiti edilmiştir.

Ayaz (2020)'in tez çalışmasında “Mardin ilinde yenen yabancı bitkiler” araştırılmış, çiğ, yemek, içme, salamura, pekmez, baharat ve süt ürünleri için kullanıldığı saptanmıştır.

Kökler (2020)'in tez çalışmasında “Yenilebilir yabancı bitkilerin gastronomik açıdan değerlendirilmesi: Erzurum Uzundere örneği” araştırılmış, 15 adet yenilebilir yabancı ot tespiti edilmiş, 2'sinin gıda amaçlı, 13' ünün tıbbi amaçlı kullanıldığı kayıtlara geçmiştir.

Tığlı vd. (2021)'in çalışmasında Kahramanmaraş Onikişubat bölgesinde bitki taksonlarına ait yöresel tarifler araştırılmıştır. Doğal olarak yetişen bitki türlerinin birçok tüketim şekli olduğu ve çeşitli tariflerin olduğu fakat kültürün korunması gerektiği sonucuna varılmıştır.

Kocadağ vd. (2021)'nin çalışmasında Türkiye'nin yenilebilir ot durumu incelenmiş, yabancı otlar belirlenip sınıflandırılıp kayıt altına alınmıştır. Bu alışma kültürel değer aktarımı açısından önem taşımaktadır.

Kökler ve etinkaya (2021)'nin çalışmasında Erzurum Uzundere'de yenilebilir yabancı otların gastronomik açıdan değerlendirmesi yapılmış, yörede 15 adet yabancı bitkinin tüketiildiği, 2 bitkinin sade, 5 bitkinin ticari, 13 bitkinin tıbbi amaçlı kullanıldığı tespiti edilmiştir.

Demirci ve Aktepe (2021)'nin çalışmasında Türkiye' de yenilebilir otlarla ilgili günümüze kadar yapılmış olan çalışmaların bibliyometrik analizi yapılmıştır.

Karayiğit (2021)'in tez çalışmasında “Yenilebilir otlar ve mutfakta kullanım alanları: İzmit rneği” araştırılmış, 32 çeşit ot tespit edilmiş, bu otların parayla satın alınabildiği ve sağlık amacıyla da kullanıldığı belirlenmiştir.

Karadağ ve zer (2022)'nin çalışmasında Ege Bölgesi'nde gastronomi turizmi bakımından yenilebilir otların önemi araştırılmış, bölgede 40 civarında ot çeşidine rastlandığı ve yöresel yemeklerde bu otların çok sık kullanıldığı sonucuna varılmıştır.

Temizkan ve Uslu (2023)'nun çalışmasında Safranbolu ilçesindeki yenilebilir otlar ve yemeklerde kullanımları araştırılmış, yörede 32 çeşit yenilebilir ot tespit edilmiştir. Bazı otların tedavi amaçlı bazılarının ise yemeklerde kullanıldığı sonucuna varılmıştır.

3. MATERYAL VE YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Problemi

Kastamonu ili özelinde yöresel yenilebilir otlar ile ilgili yapılan çalışmalar sınırlıdır. Bölge genelinde iklimin de elverişli olması sebebiyle pek çok çeşitte yabani ot yetişmektedir. Geçmişte daha fazla kullanıldığı bilinen bu otlar günümüzde tüketim alışkanlıklarının da değişmeye başlamasıyla birlikte kullanımları azalmaya başlamıştır. Bu durum mutfaklardaki kültürel mirasın sürdürülmesini olumsuz etkileyecek faktörlerdendir. Araştırma genelinde yöre halkı ile yapılacak görüşmeler neticesinde kullanılmakta olup çok fazla bilinmeyen, unutulmaya yüz tutmuş ve halen kullanılmakta olan yabani otların tespiti yapılmıştır. Özellikle az bilinen ve kullanımı azalan yabani otların yeniden kullanılması, kullanımının yaygınlaşması, kültürel mirasın sürdürülebilirliği açısından önem arz etmektedir.

Araştırma problemi üç maddede ele alınmıştır.

- 1) Yabani otlar mutfaklarda belirli yaş gruplarınca mı kullanılıyor? Gün geçtikçe yenilebilir yabani otların tüketimi azalıyor mu?
- 2) Genç nesil yabani otlar konusunda yeterince bilgi sahibi olursa mutfaklarda kullanım yaygınlığı artacak mı ve kültürel sürdürülebilirlik sağlanabilecek mi?
- 3) Yerel restoranlar ile paylaşılan reçeteler menülere dâhil edilirse bölge otlarının bilinirliği artacak mı? Artarsa gastronomi turizmine ve bölge tanıtımına katkı sağlayacak mı?

3.2 Araştırmanın Amacı

Bugüne kadar yapılmış çalışmalarda Türkiye’de 3000 civarında yabani bitki olduğu bilinmektedir. Bu yabani bitkilerin neredeyse üçte birinin halk tarafından bilindiği ve birçoğunun da tüketildiği öngörülmektedir. Fakat bu otların daha çok yaşlı insanlar tarafından bilindiği, yeni kuşakların beslenme alışkanlıklarındaki değişimler nedeniyle

bu otları tercih etmedikleri düşünülmektedir. Dolayısıyla bu otlara ait nesilden nesle bilgi aktarımının azalması ve giderek unutulması söz konusudur. Bu çalışmada Kastamonu ilinde yetişen yenilebilir yabancı otların isimleri ile yiyecek ve içeceklerde kullanımı araştırılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen bilgiler doğrultusunda öğrenilen yenilebilir yabancı ot isimleri ile bu otlardan yapılan yemeklerin, içeceklerin reçeteleri kayıt altına alınmış ayrıca yerel restoranlar ile paylaşarak hem bölge tanıtımına hem de bu otların unutulmamasına katkı sağlanmıştır.

3.3 Araştırmanın Önemi

Türk mutfak kültüründe önemi büyük olan yenilebilir yabancı otların sağlık açısından faydaları ve tarımı yapılan bitkilerden mineral bakımından da oldukça zengin olduğu bilinmektedir. Yenilebilir otların isimlerinin ve tüketim şekillerinin nesilden nesle aktarılması hem kültürel devamlılığı sağlamak, hem yörenin gastronomik benzersizliğini ortaya koymak, hem de yöre halkına ekonomik katkı sağlamak açısından önemlidir. Bölgelerin kendilerine has bitki zenginlikleri o bölgenin gastronomik değerini artırmaktadır. Yeni gastronomik eğilimlerle birlikte otlar ve ot yemeklerine olan ilgi giderek artmakta olup, gastronomi turizmi kapsamında gerçekleştirilen ot pazarları ve festivaller ile bölgenin tanıtım faaliyetlerine dâhil edilmektedir. Bunun yanı sıra yerel restoranların menülerinde yabancı otlardan yapılan yiyecek ve içeceklere yer vermeleri, bölgeyi ziyarete gelenlere bu otların tanıtılması, gastronomik bilinirliğini olumlu etkileyecek unsurlardandır. Bu çalışma otların hem insan sağlığı ve gastronomi turizmi bakımından önemlerine dikkat çekmesi hem de yenilebilir yabancı ot tüketiminin yaygınlaştırılması ve gelecek nesillere aktarılmasına katkı sağlayıcı nitelik taşıması bakımından önemlidir. Yenilebilir yabancı otların bulunduğu bölgede hangi isimle anıldığının öğrenilmesi, faydalarının ve kullanım alanlarının bilinmesi bu alanda bilim dünyasına kaynak oluşturması açısından önemlidir (Akan ve Sade, 2015). Ayrıca yerel restoran menülerine dâhil edilmesi için araştırma kapsamında elde edilen eski reçeteler paylaşarak sürdürülebilirliğine katkı sağlayacaktır.

3.4 Araştırma Yöntemi

Yapılan araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden olan “görüşme yöntemi” kullanılmıştır. Nitel araştırma, disiplinler arası bütüncül bir bakış açısını esas alarak, araştırma problemini yorumlayıcı bir yaklaşımla incelemeyi benimseyen bir yöntemdir. Üzerinde araştırma yapılan olgu ve olaylar kendi bağlamında ele alınarak, insanların onlara yükledikleri anlamlar açısından yorumlanır (Altunışık vd., 2010). Görüşme tekniği veri toplama aracı olarak kullanılmış ve araştırmaya uygun olan bireylerin araştırmaya dâhil edildiği kolayda örneklem yönteminden yararlanılmıştır. Görüşme yöntemi karşılıklı konuşma yoluyla veri toplama yöntemi olarak bilinmektedir. Bilgiler birinci kaynak ağızından öğrenilmektedir. İlgili literatür incelenmiş ve görüşme formu oluşturulmuştur. Yöre halkına sorulacak sorular ve yerel restoran işletmecilerine sorulacak sorular şeklinde iki farklı görüşme formu hazırlanmıştır.

3.5 Araştırma Evreni ve Örneklemi

Araştırma, 2024 yılında Kastamonu ilinde yapılmıştır. Veriler Kastamonu il ve ilçelerinde ikamet eden kişilerle ve yerel restoran işletmecileriyle görüşme yöntemi yapılarak elde edilmiştir. Araştırmada veri toplama yöntemi olarak araştırmaya uygun olan bireylerin araştırmaya dâhil edildiği kolayda örneklem yöntemi kullanılmıştır. Kastamonu İli ve ilçelerinde yenilebilir ot tüketen gönüllüler ve yerel restoran işletmecileri ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini Kastamonu ili oluşturmaktadır. Örneklemi ise yenilebilir yabancı ot tüketen kişiler, Kastamonu Merkez Hatip köyü, Abana, Ağlı, Araç Serdar Köyü, Azdavay Çocukören Köyü, Bozkurt, Cide Sipahi Köyü, Çatalzeytin Kavakören ve Fayra Köyü, Daday Honcatlar Mahallesi, Devrekâni Çayırcık Köyü, Doğanyurt Fidimse Köyü, Hanönü Küreçayı Köyü, İhsangazi Tarakçıoğlu Köyü, İnebolu Fikret, Aşağıçaylı ve Yeşilöz Köyü, Küre Afşarımam Köyü, Pınarbaşı Menteş Mahallesi, Seydiler, Şenpazar Âşıklı Köyü, Taşköprü Beyköyü, Tosya Ortalıca Köyü’nde ikamet eden ve araştırmaya katılmayı kabul eden 58 kişi oluşturmaktadır. Merkez İlçe dâhil olmak üzere 20 ilçe ve 19 köyden 58 katılımcıyla yapılan görüşmeler kayıt altına alınıp not tutulmuştur.

3.6 Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması yarı yapılandırılmış görüşme formu ile sağlanmıştır. İlk önce görüşme yapılacak bölgede muhtarlar ulaşılmış, daha sonra konu hakkında bilgi sahibi olan kişiler tespit edilip görüşme sağlanmıştır. İlçeler ziyaret edilirken kurulan pazar günleri dikkate alınmış, bu günlerde ziyaret gerçekleştirilip pazara gelen satıcılarla da görüşme sağlanmıştır. İsimleri öğrenilen bitkilerin karışıklık olmaması adına yerinde fotoğrafı çekilmiş ve kayıt altına alınmıştır. “Bu görüşme yaklaşımı, görüşme sırasında irdelenecek sorular veya konular listesini kapsar. Görüşme, nitel araştırmalarda yararlanılan bir veri toplama tekniğidir (Punch, 2005). Görüşme, amacı bilgi toplamak olan bir sohbetir (Berg ve Lune, 2015). Başka bir ifade ile görüşme, araştırmaya dâhil edilen bireylerin bir konu ya da durum hakkında duygu ve düşüncelerinin anlaşılması etkinliğidir (Karataş, 2017). Görüşme; kişilerin duygularının, düşüncelerinin, tutumlarının, tecrübelerinin ve şikâyetlerinin anlaşılabilmesi için etkili bir tekniktir (Sevecan ve Çilingiroğlu, 2007). Bu araştırmada araştırmacı tarafından belirlenen temalar ve kodlar dâhilinde hazırlanan yarı yapılandırılmış sorular katılımcılara yöneltilmiştir. İki adet görüşme formu hazırlanmıştır. Görüşme formunun biri yerel halkla diğeri ise yerel restoran işletmecileri ile yapılmıştır. Yüz yüze yapılan görüşmelerde katılımcıların verdiği yanıtların ses kayıtları alınmış, verilen cevaplar ayrıca not tutulmuştur.

3.7 Verilerin Analizi

Yapılan araştırmada elde edilen veriler araştırmacının problemlerinin çözülebilmesini hedeflemektedir. Bu bağlamda yenilebilir yabani ot tüketen kişilerle yapılan görüşmeler sonucunda elde edilen verilerin analiz edilmesinde nitel araştırma yöntemine bağlı betimsel analiz yapılmıştır. “Betimsel analizle görüşme yapılan bireyleri tanıtıcı bulgular değerlendirilir, içerik analizi yoluyla veriler tanımlanmaya çalışılır; birbirine benzediği ve birbiri ile ilişkisi olduğu tespit edilen veriler belirli kavramlar ve temalar çerçevesinde bir araya getirilerek yorumlanır”. İçerik analiziyle katılımcıların görüşlerinin içerikleri sistematik olarak tanımlanmaktadır. Kişilerle yapılan görüşmeler sonucunda kayıt altına alınan bilgiler kategorize edilerek yerel halk ve yerel restoran yöneticileri ile yapılan görüşmeler ayrı analiz edilmiştir. Yapılan

araştırma sonucu verilerin analiz edilmesinde katılımcıların kimlikleri belli olmaması adına kodlar oluşturulmuş, katılımcılar K1, K2,... K40 şeklinde gösterilmiştir. Bu şekilde kodlanan katılımcıların ifadelerinin aktarımı dolaylı olarak yapılacaktır.

3.8 Araştırmanın Sınırlılıkları ve Varsayımları

Yenilebilir yabancı otların gastronomi alanında değerlendirilmesi hususunda yapılan çalışmalar sınırlı sayıdadır. Sosyal bilimler alanında yapılan çalışmaların sınırlılıkları vardır. Bu araştırmanın ilk sınırlılığı Kastamonu ilinde yetişen yenilebilir yabancı otların araştırılmış olması ve diğer illerin araştırma dışı bırakılmasıdır. Bir diğeri ise sadece yenilebilir yabancı otların araştırılması, bunun dışında kalan otların ise araştırma dışı bırakılmasıdır.

Yapılan araştırmada toplanan verilerin yeterli düzeyde olduğu ve görüşmeye katılan kişilerin soruları doğru anlayıp cevapladığı araştırmanın varsayımlarını oluşturmaktadır.

4. BULGULAR

4.1 Yöre Halkına Yöneltilen Sorular Neticesinde Alınan Cevaplara İlişkin Bulgular

Yapılan araştırmada 58 kişiye 8 adet soru sorularak görüşme tamamlanmıştır. Alınan cevaplar neticesinde yapılan değerlendirme sonuçları aşağıda belirtilmiştir.

4.1.1 Demografik Bulgular

Tablo 4.1 Demografik bulgular

Cinsiyet	Katılımcı sayısı
Kadın	48
Erkek	10
Toplam	58
Yaş aralığı	Katılımcı sayısı
20-39 yaş	12
40-59 yaş	17
60 yaş ve üzeri	29
Toplam	58

Yapılan araştırmaya toplamda 58 kişi katılmıştır. Katılımcıların %82,76'sını kadın, %17,24' ünü erkek katılımcılar oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş oranı ise şu şekildedir; %20,69'u 20-39 yaş aralığında, %29,31'i 40-59 yaş aralığında, %50'si ise 60 yaş ve üzerindedir.

4.1.2 Yenilebilir Yabani Otların Tüketimine Yönelik Bulgular

Tablo 4.2 Ot tüketim nedenleri

Ot tüketim nedeni	Katılımcı sayısı	%
Lezzet	30	51.72
Sağlık	14	24.14
Gelenek	8	13.79
Piştirildiğinde yerim	6	10.34
Toplam	58	100

Katılımcılardan K3, K5, K27, K34, K36 ve K55 yenilebilir yabancı otları sadece pişirildiğinde yerim, özellikle tüketmek için çaba sarf etmem şeklinde açıklama yapmıştır. Bunların dışında kalan katılımcılar ise yenilebilir yabancı otları şu şekilde tükettiklerini ifade etmiştir. K10, K11, K17, K18, K19, K32, K33, K35, K39, K42, K43, K49, K51 ve K56 sağlıklı olduğu için yenilebilir yabancı ot tükettiğini ifade etmiştir. K7, K31, K40, K44, K45, K46 ve K50 geleneklere göre yenilebilir yabancı ot tükettiğini belirtmiştir. Diğer 30 katılımcı ise lezzetli buldukları için yenilebilir yabancı ot tükettiklerini belirtmişlerdir. Toplamda katılımcıların %100'ü yenilebilir yabancı ot tükettiklerini belirtmiştir. Tüketim nedenine göre oran ise şu şekildedir; %51,72'si lezzetli olduğu için, %24,14'ü sağlıklı olduğu için, %13,79'u ise geleneklerinde olduğu için tükettiğini ifade etmiştir. %10,34 pişirilirse yerim şeklinde cevap vermiştir.

4.1.3 Yenilebilir Yabancı Otların Tüketim Sürecine Yönelik Bulgular

Katılımcıların hepsi kendimi bildim bileli yenilebilir yabancı ot tüketiyorum cevabını vermiştir.

4.1.4 Yenilebilir Yabancı Otları Nereden Temin Edildiğine Yönelik Bulgular

Tablo 4.3 Yenilebilir yabancı otların nereden temin edildiği

Otların nereden temin edildiği	Katılımcı sayısı	%
Tarla, bahçe, yol kenarları	46	79,31
Pazar	6	10,34
Temin etmiyorum	6	10,34
Toplam	58	100

Katılımcılardan K3, K5, K27, K34, K36 ve K55 yenilebilir yabancı ot toplamadıklarını ya da satın almadıklarını ifade etmiştir. K2, K28, K37, K53 ve K56 pazardan satın aldıklarını, bunların dışında kalan bütün katılımcılar ise tarladan, bağdan, bahçeden, yol kenarlarından topladıklarını söylemişlerdir. Bu sonuçlardan hareketle katılımcıların %79,31'i tarla, bahçe ve yol kenarından topluyorum, %6'sı pazardan satın alıyorum, %6'sı ise temin etmiyorum şeklinde cevap vermiştir.

4.1.5 Yenilebilir Yabani Ot Tüketim Alışkanlığının Nereden Kazanıldığına Yönelik Bulgular

Katılımcıların tamamı yenilebilir yabani ot tüketim alışkanlığını “Aile büyüklerimizden, atamızdan kazandık, onlardan öğrendik.” cevabını vermişlerdir.

4.1.6 Yenilebilir Yabani Otların Hangi Kısımlarını Ne Şekilde Kullanıldığına Yönelik Bulgular

Tablo 4.4 Yenilebilir yabani otların kullanılan kısımları ve ne şekilde tüketildiği

Yörede Tüketilen Otlar	Otların Kullanılan Kısımları	Otların Ne Şekilde Kullanıldığı
Diken ilmeği	Genç sürgünleri	Kavurma, mihlama
Ebegümeçi	Genç yaprakları ve sapı	Kavurma, salata, yemek, pilav
Gıvrışyık	Genç yaprakları	Kavurma, bükme, yemek
Ispıt	Kökü, sapı ve çiçekleri	Kavurma, mihlama
Kabalak	Genç yaprakları	Sarma
Isırgan	Genç yaprakları ve sapı	Pilav, yemek, çorba
Yemlik	Kökü ve yaprakları	Salata
Kuş otu	Genç yaprakları	Salata, börek
Mendek otu	Genç yaprakları	Bükme, yemek
Evelek	Genç yaprakları	Sarma
Balıca	Sapı, genç yaprakları ve çiçeği	Salata, yemek
Su teresi	Sapı ve genç yaprakları	Salata
Kuzukulağı	Sapı ve genç yaprakları	Salata
Madımak	Genç yaprakları	Yemek, bükme, salata
Sirken	Genç yaprakları ve sapı	Börek, kavurma
Yabani semizotu	Genç yaprakları ve sapı	Salata, yemek
Kazayağı	Genç yaprakları	Salata, kavurma
Tavukayağı	Genç yaprakları	Salata, yemek
Mart çiçeği	Çiçeği	Çay
Karahindiba	Genç yaprakları	Salata, kavurma
Acı ayran otu	Genç sürgünleri	Yoğurt, ayran
Sivilcik yaprağı	Genç yaprakları ve sapı	Sarma, çay

Tablo 4.4'ün devamı

Yörede Tüketilen Otlar	Otların Kullanılan Kısımları	Otların Ne Şekilde Kullanıldığı
Salep	Kökü	Sıcak içecek
Eşek turpu	Genç yaprakları	Kavurma, salata
Çiriş otu	Kökü ve yaprakları	Çorba, salata, kavurma, börek
Sarı kantaron	Çiçeği	Çay
Kalemşe	Genç sürgünleri	Kavurma, salata
Adaçayı	Çiçeği	Çay
Dağ kekiği	Genç yaprakları	Baharat, çay
Boy dalı	Kurutulmuş dalları ve tohumları	Baharat
Çiğdem	Çiçeği	Çay
Hardal otu	Genç yaprakları ve tohumu	Baharat, salata
Gelincik otu	Genç yaprakları ve çiçeği	Kavurma, salata, şerbet
Yabani pazı	Genç yaprakları ve sapı	Sarma, kavurma
Karabaş otu	Genç yaprakları ve çiçeği	Kavurma
Papatya	Çiçeği	Çay
Dağ çileği	Meyvesi	Reçel, komposto
Yaban sarımsağı	Genç yaprakları ve sapı	Bükme, salata, cacık
Kuşekmeği otu	Genç yaprakları	Salata
Çaşur otu	Sapı ve genç yaprakları	Salamura, kavurma, yemek
Toklu otu	Genç yaprakları	Kavurma
Çam otu	Genç dalları	Çay
Civanperçemi	Çiçekli sapları	Çay
Yarpuz	Taze yaprakları	Baharat
Üzerlik	Tohumları	Çay
Tarak dalı	Kurutulmuş dalları ve tohumları	Baharat
Kızamık	Meyvesi	Eğşi
Tüylü kabalak	Genç yaprakları	Sarma
Karakavuk otu	Genç yaprakları	Kavurma, salata
Kardelen	Genç yaprakları	Börek
Fesleğen	Yaprakları	Baharat, çay

4.1.7 Mutfakta Tüketim Amaçlı En Çok Kullanılan Otlara Yönelik Bulgular

Yöre halkı tarafından en çok tercih edilen otların isimleri aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

Tablo 4.5 Yörede tüketilen yenilebilir yabani otlara ait bilgiler

Familya	Tür Adı	Yöresel Adı	Gıda Kullanım Şekli
Smilacaceae	<i>Smilax excelsa</i>	Diken ilmeği	Kavurma, mıhlama
Malvaceae	<i>Malvasylvestris L.</i>	Ebegümeçi	Kavurma, salata, yemek, pilav
Crassulaceae	<i>Sempervivum Furseorum</i>	Gıvrışyık otu	Kavurma, bükme, yemek
Boraginaceae	<i>Trachystemmon orientalis</i>	Ispıt	Kavurma, mıhlama
Boraginaceae	<i>Trachystemmon orientalis</i>	Kabalak	Sarma
Urtiaceae	<i>Urtica dioico</i>	Isırgan otu	Pilav, yemek, çorba
Asteraceae	<i>Trapogopon Latifolius var. Angustifolius</i>	Yemlik otu	Salata
Caryophyllaceae	<i>Stellaria MedianL.</i>	Kuş otu	Salata, börek
Apiaceae	<i>Chaerophyllum</i>	Mendek otu	Bükme, yemek
Polygonaceae	<i>Rumek Cripus L.</i>	Evelek otu	Sarma
Lamiaceae	<i>Lamium gorgonicum ssp. Laevigatum</i>	Ballica otu	Salata, yemek
Brassicaceae	<i>Nasturtium sb.</i>	Su teresi	Salata
Polygonaceae	<i>Acetosella</i>	Kuzukulağı	Salata
Polygonaceae	<i>Polygonum cognatum meissn</i>	Madımak	Yemek, bükme, salata
Amaranthaceae	<i>Amaranthus viridis</i>	Sirken	Börek, kavurma
Portulacaceae	<i>Portulaca Oleracea</i>	Yabani semizotu	Salata, yemek
Apiaceae	<i>Oenanthe Pimpinelloides L.</i>	Kazayağı	Salata, kavurma
Caryophyllaceae	<i>Stellaria Mediva vill L.</i>	Tavukayağı	Salata, yemek

Tablo 4.5'in devamı

Familya	Tür Adı	Yöresel Adı	Gıda Kullanım Şekli
Primulaceae	<i>Primula vurgalis</i>	Mart çiçeği	Çay
Asteraceae	<i>Taraxacum officinale</i>	Karahindiba	Salata, kavurma
Rubiaceae	<i>Galium aparine L.</i>	Acı ayran otu	Yoğurt, ayran
Plantaginaceae	<i>Plantago Major</i> <i>Lanceolata L.</i>	Sivilcik yaprağı	Sarma, çay
Orchidaceae	<i>Orchis Masculata</i>	Salep	Sıcak İçecek
Brassicaceae	<i>Raphanus</i> <i>raphanistrum L.</i>	Eşek turpu	Kavurma, salata
Liliaceae	<i>Asphodelus aestivus L.</i>	Çiriş otu	Çorba, salata, kavurma, börek
Hypericaceae	<i>Hypericum perforatum</i> <i>L.</i>	Sarı kantaron	Çay
Liliaceae	<i>Asparagus officinalis</i> <i>L.</i>	Kalemşe	Kavurma, salata
Lamiaceae	<i>Salvia fruticosa</i>	Adaçayı	Çay
Lamiaceae	<i>Origanum Syriacum</i>	Dağ kekiği	Baharat, çay
Fabaceae	<i>Trigonella foerum</i> <i>graecum L.</i>	Boydalı	Baharat
İridaceae	<i>Crocus Speciosus ssp.</i>	Çiğdem	Çay
Brassicaceae	<i>Brassica Juncea</i>	Hardal otu	Baharat, salata
Papaveraceae	<i>Papaver Rhoeas</i>	Gelincik otu	Kavurma, salata, şerbet
Amaranthaceae	<i>Beta vulgaris</i> <i>maritima</i>	Yabani Pazı	Sarma, kavurma
Lamiaceae	<i>Bellis Perennis</i>	Papatya	Çay
Rasaceae	<i>Fragaria Vesca</i>	Dağ çileği	Reçel, komposto
Alliaceae	<i>Allium Ursinum</i>	Yaban sarımsağı	Bükme, cacık
Boraginaceae	<i>Anchusa Leptoophylla</i> <i>var. Incana</i>	Toklu otu	Kavurma
Equisetaceae	<i>Equisetum arvense L.</i>	Çam otu	Çay
Asteraceae	<i>Achillae millefolium L.</i> <i>Aubsp.</i>	Civanperçemi	Çay
Lamiaceae	<i>Mentha Palegium L.</i>	Yarpuz	Baharat

Tablo 4.5'in devamı

Familya	Tür Adı	Yöresel Adı	Gıda Kullanım Şekli
Zygophyllaceae	<i>Pegonum Harmala L.</i>	Üzerlik otu	Çay
Apiaceae	<i>Anethum Graveolens L.</i>	Tarak dalı	Baharat
Berberidaceae	<i>Berberis vurgalis L.</i>	Kızamık	Eğşi
Asteraceae	<i>Petasites hybridus</i>	Tüylü kabalak	Sarma
Asteraceae	<i>Taraxacum sp.</i>	Karakavuk otu	Kavurma, salata
Amaryllidaceae	<i>Galanthus sp.</i>	Kardelen	Börek
Lamiaceae	<i>Clinopodium vulgare L.</i>	Fesleğen	Baharat, çay
Brassicaceae	<i>Capsella bursa-postoris</i>	Kuşekmeği otu	Salata

4.1.8 Yenilebilir Yabani Otlardan Yapılan Yemeklerin ve İçeceklerin Reçetelerine Yönelik Bulgular

Katılımcılardan yenilebilir yabani otlarla yapılan yemeklerin ve içeceklerin reçeteleri istenmiştir. Kayda alınan reçetelere aşağıda yer verilmiştir.

4.1.8.1 Diken ilmeği

Familya: Smilacaceae

Tür adı: *Smilax excelsa*

Yöresel ad: Diken ilmeği (diken ucu, müzmüldek, diken mancarı)

Bitki, çalı formunda, sürünücü, çok yıllık ve dikenli bir türdür. Yüksekliği 0-800 metre arası olan yerlerde çalılık alanlarda, ormanda ve yol kenarlarında yetişmektedir. Kastamonu' da denize yakın olan Şenpazar, Cide, Abana, Bozkurt, İnebolu, Çatalzeytin, Doğanyurt ilçelerinde daha çok yetişmekte ve tüketilmektedir. Diken ilmeği dikenlerin uçlarındaki filizlerin toplanmasıyla elde edilir. Toplanma zamanı bahar aylarıdır. Bitkinin kavurması ve mıhlaması yapılmaktadır. Ana yemek olarak tüketilmektedir.



Şekil 4.1 Diken ilmeği (*Smilax excelsa*)

Diken ilmeği kavurması:

Malzemeler:

1. 2 bağ diken ilmeği
2. Bir tutam yeşil soğan
3. Tuz ve sıvıyağ

Diken ilmekleri doğranır ve yıkanır. Daha sonra bir taşım kaynatılarak suda haşlanır. Süzölüp suyu sıkılır. Kızgın yağda kavrulur, üzerine tuz eklenir. İnce kıyılmış yeşil soğan eklenilerek karıştırılıp servis edilir.

Diken ilmeği mıhlaması:

Malzemeler:

1. İki bağ diken ilmeği
2. Üç yumurta
3. Bir adet kuru soğan
4. Tuz ve sıvıyağ

Diken ilmekleri doğranıp yıkanır ve suda haşlanır. Süzölüp suyu sıkılır. Kuru soğan yağda kavrulur. Üzerine haşlanan diken ilmekleri eklenir. Bir tutam tuz koyulur. Yumurtası kırılır. Piştikten sonra servis edilir.

4.1.8.2 Ebegümece

Familya: Malvaceae

Tür adı: *Malvasylvestris L*

Yöresel ad: Ebegümece, ebeğömece, ebemgömece,

Bitki iki ya da çok yıllık otsu formda yetişir ve ülke genelinde yayılım gösterir. Yaprakları beş girintili ve parçalıdır, yaklaşık 140 cm' ye kadar uzayabilirler. Yaz aylarında beyaz ve mor çiçek açar. Kastamonu' nun bütün ilçelerinde yetişen ve bilinen ebegümece Kastamonu yöresine ait eğşili pilav yapımında kullanılır. Ayrıca kavurması, salatası, pirinçli yemeği de yapılmaktadır.



Şekil 4.2 Ebegümece (*Malvasylvestris L.*)

Eğşili pilav

Malzemeler:

1. 1 su bardağı siyez bulguru
2. 4 su bardağı su
3. 1 demet maydanoz
4. 1 demet dereotu

5. 1 demet taze nane
6. 1 demet ısırgan otu
7. 1 demet ebe gümece
8. 5 adet asma yaprağı
9. 2 adet kuru soğan
10. 1 çorba kaşığı salça
11. 1 çorba kaşığı sıvıyağ, 1 çay bardağı sıvıyağ
12. 2 kâse ekşi yoğurt ya da iki su bardağı ayran
13. Tuz, karabiber, pul biber

Tencereye sıvıyağ koyulur, soğanlar kavrulur, kavrulan soğana salça eklenir. Daha sonra ılık suda beklenen siyez bulguru ve su ilave edilir, kaynamaya bırakılır. Yıkanan tüm yeşillikler ince ince doğranır. Kaynayan suya yeşillikler ilave edilir. Tuz eklenip pişmeye bırakılır. Suyunu çeken yemeğe yoğurt ya da ayran ilave edilir karıştırılır. Üzerine tereyağı kızdırılıp pul biber eklenerek dökülür. Servis edilir. Ana yemek olarak tüketilmektedir.

Ebegümece yemeği:

Malzemeler:

1. 3 bağ ebegümece
2. 1 kâse pirinç
3. 1 adet kuru soğan
4. 1 yemek kaşığı salça
5. 3 su bardağı su
6. Tuz, sıvıyağ

Soğanlar yağda kavrulur, salça eklenir. Yıkayıp doğranan ebegümece ilave edilir. Daha sonra üzerine pirinç ve su ilave edilir. Tuz ekleyerek kaynamaya bırakılır. Suyu çektilir servis edilir.

Ebegümece salatası:

Malzemeler:

1. 2 bağ ebegümece
2. 1 kâse yoğurt
3. 1 diş sarımsak
4. Sıvıyağ, tuz,

Ebegümeceyi yıkanır, doğranır ve bol suda haşlanır. Daha sonra suyu süzülüp sıkılır. Üzerine sarımsaklı yoğurt sıvıyağ ve tuz eklenir karıştırılıp servis edilir.

Ebegümece kavurması:

Malzemeler:

1. 2 bağ ebegümece
2. 1 adet kuru soğan
3. Tuz, sıvıyağ

Yıkanıp doğranan ebegümece bol suda haşlanır. Suyu süzülür ve sıkılır. Ayrı bir tavada sıvıyağda kavrulan soğanların üzerine haşlanan ebegümece ve su eklenir, kavrulur. Servis edilir.

4.1.8.3 Gıvrışyık otu

Familya: Crassulaceae

Tür adı: *Sempervivum furseorum*

Yöresel ad: Gıvrışyık otu, gıvrışık otu, kıvrışık otu, gıvrışayık otu, gıvrışayık otu, gıvrışayık otu, gıvrışayık otu, kıvrışuk otu

Gıvrışyık otu çok yıllık otsu bir bitkidir. Uygun ortamda 70 cm'ye kadar büyüyebilir. Türkiye'de 14 kayıtlı türü vardır ve hepsi de endemiktir (Tuzlacı, 2006).



Şekil 4.3 Gıvırşayık otu (*Sempervivum Furseorum*)

Gıvırşayık kavurması:

Malzemeler:

1. 1 kilo gıvırşayık otu
2. 1 adet kuru soğan
3. 3 adet yumurta
4. Su, tuz

Toplanan gıvırşayık otları yıkanır ve suda haşlanır. Daha sonra suyu sıkılır. Kuru soğan yağda kavrulur. Üzerine haşlanıp sıkılan gıvırşayık eklenir. Yumurta ve tuz ilave edilerek pişirilir. Servis edilir.

Gıvırşayık ekmeği: toplanan gıvırşayıklar yıkanıp doğranır. Tuz ve sıvıyağ ilave edilerek iç harç hazırlanır. Un, su ve tuzdan hamur tutulur. Daha sonra hamur bezelere ayrılarak 15 dakika dinlendirilir. Tek tek açılan yufkaların yarısına iç harç konur ve yarım ay şeklinde kapatılır. Odun ateşinde pişirilir. Sıcaklığıyla tereyağı sürülerek servis edilir.

Gıvırşayık cacığı: toplanan gıvırşayıklar yıkanıp ince ince doğranır. Tuzla ovulur. Daha sonra üzerine sarımsaklı yoğurt dökülerek servis edilir.

Gıvırşılık yemeği:

Malzemeler:

1. 1 kilo gıvırşılık otu
2. 1 adet kuru soğan
3. 1 kâse pirinç
4. Su, tuz, pul biber, domates salçası, sıvıyağ

Gıvırşılıklar yıkanıp doğranır. Bir tencerede sıvıyağda soğanlar kavrulur. Kavrulan soğana salça, ardından gıvırşılık otları eklenir, yikanan pirinç üzerine ilave edilir. Tuz, pul biber ve üzerinden taşacak kadar su ilave edilir. Pişmeye bırakılır. Suyunu çekince servis edilir.

4.1.8.4 Ispıt

Familya: Boraginaceae

Tür adı: *Trachystemmon orientalis*

Yöresel ad: Ispıt, müselle, hodan

İlkbahar aylarında yetişen ıspıt çok yıllık bitkidir. 60 cm'ye kadar uzayabilmektedir. Mavi mor çiçeklenen bitkinin kökü sapı yaprağı ve çiçeği dâhil olmak üzere tüm kısımları tüketilmektedir. Kavurması, mıhlaması yapılmaktadır (Kaynak vd. 2005).



Şekil 4.4 Ispıt (*Trachystemmon orientalis*)

Ispıt kavurması:

Malzemeler:

1. 1 kilo ıspıt
2. 2 diş sarımsak
3. 4 adet yumurta
4. 1 demet yeşil soğan
5. Tuz, sıvıyağ

Ispıtın kökü ve çiçekleri yıkanıp doğranır. Kaynar suda haşlanır. Suyu süzülerek sıkılır. Bir tencerede sıvıyağda yumurta pişirilir. Üzerine ıspıt ve sarımsak eklenir karıştırılır. İnce doğranmış yeşil soğan ilave edilerek servis edilir.

Ispıt mıhlaması:

Malzemeler:

1. 1 kilo ıspıt
2. 3 adet yumurta
3. 1 adet kuru soğan
4. İki diş sarımsak

5. Tuz, sıvıyağ

Ispıt yıkanıp doğranır. Bol suda haşlanır. Suyu süzülerek sıkılır. Kuru soğan yağda kavrulur. Üzerine ıspıt ve sarımsak ilave edilir. Harmanlandıktan sonra üzerine yumurta ve tuz ilave edilir. Pişmeye bırakılır.

4.1.8.5 Kabalak

Familya: Boraginaceae

Tür adı: *Trachystemmon orientalis*

Yöresel ad: Kabalak, gabalak, kaldırık

Ispıtın yaprağına kabalak denir. Yaprığı ayrı kökü, sapı ve çiçeği ayrı tüketilir.



Şekil 4.5 Kabalak (*Trachystemmon orientalis*)

Kabalak dolması

İç harcı unla hazırlanan ve iç harcı pirinç ve bulgurla hazırlanan olmak üzere iki çeşit dolması yapılır.

Unlu kabalak dolması:

Malzemeler:

1. Kabalak
2. Mısır unu,
3. Buğday unu
4. Pırasa dalı
5. Taze nane
6. Tuz

Kabalak yaprakları suda haşlanır. Bir kenara alınır. Dolma içi için eşit miktarda buğday unu ve mısır unu karıştırılır üzerine su ve tuz ilave edilir. Kıvamlı bir harç elde edilir. Üzerine taze nane ve pırasa yaprağı doğranır. Karıştırılır. Haşlanan kabalak yaprakları iç harçla sarılır. Tencereye dizilen dolmaların üzerine su eklenir. Biraz piştikten sonra süt eklenir tekrar pişmeye bırakılır. Pişen dolmaların üzerine tereyağında kavrulmuş kuru soğan dökülür ya da dolma sarımsaklı yoğurt ile servis edilir.

Bulgurlu, pirinçli kabalak dolması:

Malzemeler:

1. Kabalak
2. Bulgur
3. Pirinç
4. Kuru soğan
5. Taze nane
6. Maydanoz
7. Karabiber
8. Pul biber
9. Tuz, sıvıyağ, domates salçası

Kabalaklar suda haşlanır ve bir kenara alınır. Bir tencerede ince doğranmış kuru soğanlar ve salça kavrulur. Üzerine eşit miktarda bulgur ve pirinç eklenir. Doğranmış taze nane ve maydanoz ilave edilir. Tuz, pul biber ve karabiber de eklenip karıştırılır. Hazırlanan dolma harcıyla kabalak yaprakları sarılır. Tencereye dizilir. Üzerinden taşacak kadar su ilave edilir. Tuz ve sıvıyağ eklenir. Pişmeye bırakılır. Pişen dolmaların üzerine tereyağında kavrulmuş salçalı soğan dökülerek servis edilir. İsteğe göre tereyağında sarımsak kavrularak dökülür, bu şekilde de tüketilir. Yerken yanında yoğurtla da servis edilebilir.

4.1.8.6 Isırgan otu

Familiya: Urticaceae

Tür adı: *Urtica dioica*

Yöresel ad: Isırgan, ısırgıyan otu, sırgan mancarı

Dünya genelinde tropikal alanlarda yetişen bitki dört metreye kadar büyüyebilir. Otsu ve çiçeksiz bir bitki türü olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapraklarının üzerinde tüyler mevcuttur ve ısırgan yapraklarının yakıcı etkisi vardır. Şifalı olduğu bilinmektedir. Bitki ülkemizde doğal olarak yetişmektedir ayrıca tarımı da yapılmaya başlanmıştır.



Şekil 4.6 Isırgan (*Urtica dioica*)

Eğşili pilav

Malzemeler:

1. 1 su bardağı siyez bulguru
2. 4 su bardağı su
3. 1 demet maydanoz
4. 1 demet dereotu
5. 1 demet taze nane
6. 1 demet ısırgan otu
7. 1 demet ebe gümece
8. 5 adet asma yaprağı
9. 2 adet kuru soğan
10. 1 çorba kaşığı salça
11. 1 çorba kaşığı sıvıyağ, 1 çay bardağı sıvıyağ
12. 2 kâse ekşi yoğurt ya da iki su bardağı ayran
13. Tuz, karabiber, pul biber

Tencereye sıvıyağ koyulur, soğanlar kavrulur, kavrulan soğana salça eklenir. Daha sonra ılık suda beklenen siyez bulguru ve su ilave edilir, kaynamaya bırakılır. Yıkanan tüm yeşillikler ince ince doğranır. Kaynayan suya yeşillikler ilave edilir. Tuz eklenip pişmeye bırakılır. Suyunu çeken yemeğe yoğurt ya da ayran ilave edilir karıştırılır. Üzerine tereyağı kızdırılıp pul biber eklenerek dökülür. Servis edilir. Ana yemek olarak tüketilmektedir.

Isırgan yemeği:

Malzemeler.

1. Isırgan otu
2. Patates
3. 1 adet kuru soğan
4. Tuz, karabiber, domates salçası, sıvıyağ

Isırganlar yıkanıp doğranır. Kuru soğan, salça ve küp küp doğranmış patates yağda kavrulur. Üzerine ısırgan eklenir. Karıştırılır. Tuz, su ve karabiber ilave edilip pişmeye bırakılır. Hafif sulu kalıncaya kadar pişirilip servis edilir.

Isırgan çorbası:

Malzemeler:

1. Isırgan
2. İki çorba kaşığı mısır unu
3. 2 diş sarımsak
4. Sıvıyağ, tuz, su, kırmızı toz biber

Isırganlar yıkanıp bol suda haşlanır ve suyu süzülür. Mısır unu ve sarımsak yağda kavrulur, kırmızı toz biber ilave edilir. Isırganlar üzerine eklenir ve suyla tuz ilave edilerek pişmeye bırakılır. Piştikten sonra kaşıkla ezilerek servis edilir.

Isırgan çayı: ısırganlar kurutulur. Daha sonra suda kaynatılarak çayı yapılır. şifa amaçlı içilir.

4.1.8.7 Yemlik otu

Familya: Asteraceae

Tür: *Tragopogon latifolius var. Angustifolius*

Yöresel ad: Yemlik otu, yelmük otu

Bitki genellikle ekin tarlaları civarında yetişir. Boyu bir metreye kadar uzayabilir. İlkbahar ve yaz başlangıcında toplanır. Bitki çok yıllık ve otsu bir bitki olarak yetişir. Yemeklerin yanında çiğ olarak tüketilir (Tuzlacı, 2006).



Şekil 4.7 Yemlik otu (*Tragopogon latifolius* var. *Angustifolius*)

Yelmük salatası:

Malzemeler:

1. Yelmük otu
2. Limon suyu
3. Tuz, sıvıyağ

Toplanan yelmük otu bol suda yıkanır ve doğranır. Üzerine limon, tuz ve sıvıyağ ilave edilerek tüketilir.

Yemeklerin yanında tuzlanarak yufkaya sarılıp tüketilir.

4.1.8.8 Kuşotu

Familya: Caryophyllaceae

Tür adı: *Stellaria media* L.

Yöresel ad: Kuş otu, circivik otu,

Boyu 50 cm'ye kadar ulaşan, tek yıllık, dik otsu bir bitki olan kuş otu, soğuğa karşı dayanıklıdır. Her ortamda yetişebilir. Çiçeklenme dönemi sonbahardır (Kılıç vd., 2007). Çiğ olarak salatalarda ve börek içi olarak tüketilmektedir.



Şekil 4.8 Kuş otu (*Stellaria media L.*)

Kuş otu salatası:

Malzemeler:

1. Kuşotu
2. Yogurt
3. Zeytinyağı
4. Tuz

Kuşotları ayıklanıp yıkanır. Üzerine tuz, yoğurt ve zeytinyağı ilave edilir. Karıştırılarak servis edilir.

Kuş otu böreği

Malzemeler:

1. Kilo kuş otu
2. Sıvıyağ

3. Tuz
4. 1 su bardağı çökelek
5. Yufka için 2 su bardağı su
6. Tuz ve 4 su bardağı un

Kuşotları yıkanıp doğranır, içerisine tuz, sıvıyağ ve çökelek ilave edilir ve harmanlanır. Yufka hamuru hazırlanır. Daha sonra açılan yufkaların arasına yapılan harçtan koyulur, kat kat işlem bu şekilde devam eder. Son yufka katının üzerine yağ ve yoğurt sürülerek fırında pişirilir.

4.1.8.9 Mendek otu

Familya: Apiaceae

Tür adı: *Chaerophyllum aromaticum*

Yöresel ad: Mendek otu

Bitki maydanozgiller familyasındandır. Kendine özgü aromatik bir kokusu vardır.

İki metreye kadar uzayabilen çiçekli çok yıllık bir bitkidir.



Şekil 4.9 Mendek otu (*Chaerophyllum aromaticum*)

Mendek ekmeği

Malzemeler:

1. Bir bağ mendek otu
2. Sıvıyağ, tuz
3. Yufka için 2 su bardağı su, tuz ve 4 su bardağı un

Mendekler yıkanıp doğranız, üzerine tuz ve sıvıyağ ilave edilip karıştırılır. İ harç hazırlanır. Hazırlanan malzemelerle yufka hamuru yapılır. Açılan yufkanın yarısına i harç eklenir. Yarım ay şeklinde kapatılır. Odun ateşinde pişirildikten sonra tereyağı ile yağlanarak servis edilir.

Mendek yemeği

Malzemeler:

1. Kuru soğan
2. Salça
3. Mısır bulguru
4. Mendek otu
5. Tuz, sıvıyağ, su

Sıvıyağda kuru soğanlar kavrulur, salça ilave edilir. Mendek otu, mısır bulguru ve tuz eklendikten sonra biraz kavrulur. Daha sonra üzerinden taşacak kadar sıcak su eklenerek pişmeye bırakılır.

4.1.8.10 Evelek otu

Familya: Polygonaceae

Tr: *Rumex crispus l.*

Yöresel ad: Evelek, evelik

Bir metreye kadar uzayabilen çok yıllık bir bitkidir. Haziran aylarında çiçek açan bitki rakımı 1600 metreye kadar olan nemli bölgelerde kendiliğinden yetişir.



Şekil 4.10 Evelek otu (*Rumex crispus l*)

Unlu evelek dolması:

Malzemeler:

1. Buğday unu
2. Mısırı unu
3. Nane
4. Maydanoz
5. Tuz, su
6. Sıvıyağ
7. Karabiber, pul biber, su, salça
8. 2 bağ evelek otu

Buğday unu ve mısır unu karıştırılır üzerine su ilave edilir. Akışkan bir hamur elde edilir. Daha sonra nane, maydanoz, pırasa yaprağı goğranır. Tuz, karabiber, pulbiber ve sıvıyağ eklenerek iç harç hazırlanır. Kaynar suya sokup çıkarılan evelek otları sarılır. Üzerine salçalı su, tuz ve yağ ilave edilerek pişirilir.

Pirinçli evelek dolması

Malzemeler:

1. Pirinç
2. Bulgur
3. Kuru soğan
4. Tuz, karabiber, pulbiber, sıvıyağ
5. Salça
6. Nane, maydanoz
7. 2 bağ evelek otu

Sıvıyağda doğranan kuru soğanlar kavrulur. Salça eklenir. Üzerine pirinç ve bulgur ilave edilir. Kavurmaya devam edilir. Daha sonra maydanoz, nane, tuz, karabiber, pulbiber ilave edilerek karıştırılır. Bir dolma harcı hazırlanır. Kaynar suya sokup çıkarılan evelek otları iç harçla birlikte sarılır. Üzerine salçalı su, yağ ve tuz ilave edilerek pişirilir. Pişen dolmalar üzerine yoğurt koyarak servis edilir.

4.1.8.11 Ballica otu

Familya: Lamiaceae

Tür: *Lamium garganicum ssp. Laevigatum*

Yöresel ad: Ballica otu, ballı baba otu

Otsu ve çok yıllık bir bitki olan ballı baba otu 1700 metre yüksekliğe kadar yetişebilir. Karadeniz bölgesinde yayılış gösteren bitki 30 santime kadar uzayabilir. Arıcılık için önemli polen kaynağıdır ve esansiyel yağlara sahiptir (Gök, 2011).



Şekil 4.11 Ballı baba otu (*Lamium garganicum ssp. Laevigatum*)

Ballica otu yemeği:

Malzemeler:

1. Beş adet orta boy patates
2. 1 adet kuru soğan
3. Tuz, karabiber, pulbiber, sıvıyağ
4. İki demet ballica otu

Yağda kavrulan kurusoğanlara kúp kúp doğranan patatesler eklenir. Daha sonra yıkanıp doğranan ballica otu ilave edilir. Tuz ve baharatlar eklenerek suyu verilir. Suyu çekene kadar pişirilip servis edilir.

Pirinçli ballica otu yemeği

Malzemeler:

1. Bir adet kuru soğan
2. 1 kâse pirinç
3. 1 yemek kaşığı salça
4. Tuz, karabiber, sıvıyağ
5. İki bağ ballica otu

Sıvıyağda kavru lan soğanlara salça eklenir. Daha sonra yıkanıp doğranan ballica otu ilave edilir. Yıkanmış pirinç, tuz karabiber eklenir. Suyu verilir, suyu çekene kadar pişirilip servis edilir.

4.1.8.12 Su teresi

Familya: Brassicaces

Türü: *Nasturtium sb.*

Yöresel adı: Su teresi

Dere kenarı gibi sulak alanlarda yetişen bitki beyaz çiçek açmaktadır. Çok yıllık otsu bir bitki olan su teresi tere yerine kullanılabilir. İlkbahar ve yaz aylarında çiçeklenir. (İnaltong, 2015).



Şekil 4.12 Su teresi (*Nasturtium sb.*)

Su teresi salatası:

Malzemeler:

1. Bir demet su teresi
2. Bir kâse yoğurt
3. Zeytinyağı
4. Tuz

Yıkayıp doğranan su terelerine çırpılmış yoğurt, tuz ve zeytinyağı ilave edilir. Karıştırılarak tüketilir. Ya da yaptığımız yeşil salatalara doğranarak ilave de edilebilir.

4.1.8.13 Kuzukulağı

Familya: Polygonaceae

Tür: *R. Acetosella*

Yöresel ad: Kuzukulağı,

Yıllık ve otsu bir bitki olan kuzukulağı haziran ayından itibaren çıkmaya başlar. 60 cm' ye kadar uzayabilir. Eylül ayına doğru çiçeklenir ve çiçeklendikten sonra tüketilmesi uygun değildir (Tuzlacı, 2006). Salatalarda kullanılır.



Şekil 4.13 Kuzukulağı (*R. Acetosella*)

Kuzukulağı salatası

Malzemeler:

1. Bir bağ kuzukulağı
2. Bir bağ roka
3. Bir bağ kıvırcık

4. Bir adet domates
5. Zeytinyağı, limon, tuz

Yeşillikler bol su ile yıkanıp doğranır, domates doğranır üzerine zeytinyağı, tuz, limon suyu ilave edilerek karıştırılır, yufka ile tüketilir.

4.1.8.14 Madımak

Familya: Polygonaceae

Tür: *Polygonum cognatum Meissn*

Yöresel ad: Madımak

Nisan ayından itibaren yetişmeye başlayan çok yıllık, sert, pembe çiçekli ve otsu bir bitkidir. Çiçeklenmeden tüketilmesi uygundur. Taze ya da kurutularak tüketilir. Bulgurlu, pirinçli yemeği, çorbası, ekmeği yapılır (Karaca vd. 2015).



Şekil 4.14 Madımak (*Polygonum cognatum Meissn*) (URL-25, 2024)

Madımak yemeği

Malzemeler:

1. Bir bağ madımak otu
2. Bir adet kuru soğan
3. Bir kâse bulgur ya da pirinç
4. Bir yemek kaşığı salça
5. Tuz, sıvıyağ, su

Soğanlar doğranır, yağda kavrulur, salça eklenir kavurmaya devam edilir, yıkanıp doğranan madımaklar eklenir, pirinç veya bulgur ilave edilir. Üzerinden taşacak kadar su eklenir, tuzu eklenip pişmeye bırakılır.

Madımak ekmeği

Malzemeler:

1. Bir bağ madımak
2. Bir kâse lor peyniri
3. Sıvıyağ, tuz, karabiber
4. Yufka için su, un ve tuz

Madımaklar yıkanıp doğranır, içerisine lor peyniri, tuz, sıvıyağ ve karabiber ilave edilir, karıştırılır. Su, un ve tuzdan yufka hamuru yoğrulur. Yoğrulan hamur bezelere ayrılır. Açılan bezelerin içine iç harç eklenir ve yarım ay şeklinde yufka kapatılır. Odun ateşinde pişirilir ve tereyağıyla yağlanarak servis edilir.

Madımak salatası

Malzemeler:

1. Bir bağ madımak
2. Bir adet salatalık

3. Bir adet domates
4. Bir adet kuru soğan
5. Tuz, zeytinyağı, sirke

Yıkayıp doğranan madımlara domates, salatalık ve soğan eklenir, üzerine zeytinyağı, tuz ve sirke eklenir karıştırılarak servis edilir.

4.1.8.15 Sirken

Familya: Amaranthaceae

Tür: *Amaranthus viridis*

Yöresel ad: Sirken, tarla pancarı

Yaz aylarında yetişen, tek yıllık, otsu bir bitki olan sirken 20 cm'ye kadar uzayabilmektedir (Kahraman vd. 2008). Kavurması ve böreği yapılmaktadır.



Şekil 4.15 Sirken (*Amaranthus viridis*)

Sirken kavurması

Malzemeler:

1. Bir demet sirken
2. Bir bağ yeşil soğan
3. Tuz, sıvıyağ

Yıkanır doğranan sirkenler suda haşlanır. Daha sonra suyu sıkılarak sıvıyağda tuzuyla beraber kavrulur. Altı kapatıldıktan sonra üzerine ince doğranmış yeşil soğan ilave edilir. Karıştırılarak yufkayla beraber servis edilir.

Sirken böreği

Malzemeler:

1. Bir bağ sirken
2. Bir adet kuru doğan
3. Tuz, sıvıyağ, karabiber
4. Yufka için un, su ve tuz,
5. Üzeri için bir kaşık yoğurt ve sıvıyağ

Yıkanıp doğranan sirkenlere ince kıyılmış kuru soğan, tuz ve sıvıyağ ilave edilir, karıştırılır. Un, su ve tuzdan yufka hamuru yoğrulur. Açılan yufka tepsiye konur üzerine harç eklenir, bir yufka bir harç şeklinde devam eder. Daha sonra en üste yufka konur ve üzerine sıvı yağlı yoğurt karışımı sürülür, fırına verilir.

4.1.8.16 Yabani semizotu

Familya: Portulacaceae

Tür: *Portulaca oleracea*

Yöresel ad: Semiz otu

Tek yıllık ve otsu bir bitkidir. Yaprakları sulu ve etlidir. Tüysüz ve parlak yaprakları vardır. Ülkemizde hem kültürü yapılmaktadır hem de doğada yabani olarak çokça yetişmektedir ve tüketilmektedir (Gök, 2011). Yemeği, salatası yapılmaktadır.



Şekil 4.16 Semizotu (*Portulaca oleracea*)

Semizotu salatası

Malzemeler:

1. Bir demet semizotu
2. Bir kâse yoğurt
3. Tuz, sıvıyağ

Yıkanan semizotlarının yaprakları koparılır, üzerine çırpılmış yoğurt, tuz ve yağ gezdirilir, karıştırılarak servis edilir.

Semizotu yemeği

Malzemeler:

1. Bir bağ semizotu
2. Bir kâse pirinç
3. Bir adet kuru soğan

4. Bir yemek kaşığı salça
5. Tuz, sıvıyağ, su

Soğan ve salça yağda kavrulur, yıkanan semizotları üzerine ilave edilir kavrulmaya devam edilir. Daha sonra pirinç, tuz ve su ilave edilerek pişmeye bırakılır.

4.1.8.17 Kazayağı

Familya: Apiaceae

Tür: *Oenanthe pimpinelloides* L

Yöresel ad: Kazayağı, kaziyak

Çok yıllık bir bitki olan kazayağı maydonozgiller familyasına aittir. 12 cm' ye kadar uzayan yaprakları ve 80 cm' ye kadar uzayan gövdesi vardır. Kırmızı ve parlak beyaz renkte çiçek açar. Kuru ve nemli ortamlarda yetişebilir (Ertuğ, 2000). Keskin bir kokusu olması sebebiyle tek başına kullanımı yaygın değildir. Börek içi olarak ya da diğer otlarla karıştırılarak tüketilir.



Şekil 4.17 Kazayağı (*Oenanthe pimpinelloides* L)

Kazayağı kavurması

Malzemeler:

1. Bir demet kazayağı
2. Üç adet orta boy patates
3. Pırasa
4. Tuz, sıvıyağ

Patatesler haşlanır, yıkanıp doğranan kazayak da haşlanır, patatesler küp küp doğranır yağda kavrulur, kazayak ve pırasa da ilave edilir tuz eklenir. Karıştırılarak servis edilir.

4.1.8.18 Tavukayağı

Familya: Caryophyllaceae

Tür: *Stellaria media vill L*

Yöresel ad: Tavukayağı

50 cm' ye kadar büyüeyebilen çok yıllık, soğuk hava şartlarına dayanıklı bir bitkidir. Ülkemizde hemen hemen her yerde yetişebilir. Eylül ayına doğru beyaz çiçek açan bitki salata, kavurma ve çiçekleri çay yapımında kullanılır (Gök, 2011).



Şekil 4.18 Tavukayağı (*Stellaria media vill L*)

Tavuk ayağı salatası

Malzemeler:

1. Bir demet tavuk ayağı
2. Tuz, zeytinyağı, limon

Tavukayakları yıkanıp doğranır, üzerine tuz, limon ve zeytinyağı gezdirilerek servis edilir.

Tavuk ayağı yemeği

Malzemeler:

1. Bir demet tavuk ayağı
2. Üç adet patates
3. Bir adet kuru soğan
4. Tuz, karabiber, sıvıyağ

Soğan yağda kavrulur, patatesler küp küp doğranıp kavrulmaya devam edilir, yıkanıp doğranan tavuk ayağı üzerine eklenir, tuzu ve suyu ilave edilir, pişmeye bırakılır.

4.1.8.19 Mart çiçeği

Famılya: Primulaceae

Tür: *Primula vurgalis*

Yöresel ad: Mart çiçeği, çuhaçiçeği

Rakımı yüksek olan nemli bölgelerde yetişir. Mart ayında çiçek açar. Bu yüzden mart çiçeği denilmektedir. Yaz başına kadar görölmeye devam eder. Çiçekleri ve genç yaprakları çiğ ya da pişirilerek tüketilir. Çorba ve salata yapımında kullanılır. Yapraklarından çay da elde edilmektedir (URL-26, 2025)



Şekil 4.19 Mart çiçeği (*Primula vurgalis*)

Mart çiçeği çayı: mart çiçekleri kurutulur. Bir bardak kaynar suya bir tutam mart çiçeği eklenir ve demlemeye bırakılır. Beş dakika demlendikten sonra içilir. Fazlası kesinlikle zararlıdır. Sınırlı miktarda tüketilir. Ödem uykusuzluk şikâyeti olanlar çayını içmektedir.

4.1.8.20 Karahindiba

Familya: Asteraceae

Tür: *Taraxacum officinale*

Yöresel ad: Karahindiba, hindiba

Ülkemizin hemen hemen her yerinde yetişen bitki, bir metreye kadar uzayabilmektedir. Çok yıllık ve otsu bir bitki olan karahindiba mayıs sonuna doğru çiçeklenmeye başlar. Böreği, kavurması, çayı, çorbası, salatası yapılmaktadır.



Şekil 4.20 Karahindiba (*Taraxacum officinale*)

Karahindiba salatası

Malzemeler:

1. Bir demet karahindiba
2. Bir kâse yoğurt
3. Tuz, sıvıyağ

Yıkayıp doğranan karahindiba suda haşlanır, suyu süzölen hindiba bir kase yoğurt tuz ve sıvıyağ ile karıştırılır. Üzerine yakılmış tereyağlı kırmızı toz biber dökölür.

Karahindiba kavurması

Malzemeler:

1. Bir bağ karahindiba
2. Bir adet kuru soğan
3. Sıvıyağ, tuz, su

Kara Pancar Salatası

Malzemeler

1. Bir demet kara pancar
2. Zeytinyağı, limon, tuz

Kara pancarlar yıkayıp doğranır, üzerine zeytinyağı, tuz ve limon suyu eklenir. Karıştırılarak servis edilir.

4.1.8.21 Acı ayran otu

Familya: Rubiaceae

Tür: *Galium aparine L*

Yöresel ad: Acı ayran otu, yoğurt otu

Yıllık otsu bir bitki olan yoğurt otu ilkbahar aylarında çiçeklenir. Elverişli ortamda bir metreye kadar uzayabilir. Kıyafetlere kolayca yapıştığından yapışkan otu olarak da bilinir. Geçmiş zamanlarda yoğurt ve peynir yapımında kullanıldığı bilinmektedir.



Şekil 4.21 Acı ayran otu (*Galium aparine L*)

Acı ayran otu ile yoğurt mayalamak

Malzemeler: Bir tutam acı ayran otu ve iki litre süt.

Kaynatılmış süt elimizi yakmayacak sıcaklığa gelene kadar bekletilir. Daha sonra içine toplanıp yıkanan yoğurt otu koyulur ve üzeri kapatılır. Yoğurt mayalanmaya bırakılır. Mayalanan yoğurdun içinden ot alınır ve yoğurt buzdolabında dinlendirilir.

Sıcak yaz aylarında yapılan ayranın içerisine de acı ayran otu doğranır. Bu ot ayrana ekşi tat verir. Ayran bu şekilde tüketilir.

4.1.8.22 Sivilcik yaprağı

Familya: Plantaginaceae

Tür: *Plantago majör lanceolata L*

Yöresel ad: Sivilcik yaprağı, sinir otu, damar otu

Sivilcik yaprağı otsu ve yıllık bir bitkidir. 40 cm' ye kadar büyüeyebilen ot damarlı ve tüysüzdür. Temmuz aylarında çiçeklenme, eylül aylarında ise tohumlanma görülür (Tuzlacı, 2006). Çiğ ya da pişmiş olarak tüketilen otun dolması, kavurması, yemeği ve çayı yapılmaktadır.



Şekil 4.22 Sivilcik yaprağı (*Plantago majör lanceolata L*)

Etlı sivilcik yaprağı dolması

Malzemeler:

1. Bir demet sivilcik yaprağı
2. Bir adet soğan
3. 250 gram kıyma
4. 2 su bardağı pirinç
5. Tuz, sıvıyağ, karabiber, pul biber, salça

Yıkanan sivilcik yaprakları suda haşlanır. Kuru soğan, pirinç, kıyma ve baharatlar karıştırılarak bir iç harç elde edilir. Hazırlanan harçla dolmalar sarılıp tencereye dizilir. Salçalı su, sıvıyağ ve tuz ilave edilerek pişirilir.

4.1.8.23 Salep

Famılya: Orchidaceae

Tür: *Orchis mascula*

Yöresel ad: Salep, sahlep

Türk salebi olarak bilinen bir orkide türüdür. Yüksek çayırlarda yetişir ve mayıs ayı gibi çiçek açar. Çok yıllık otsu bir bitkidir (URL-27, 2025).



Şekil 4.23 Salep (*Orchis mascula*)

Salep ieeği

Salep yumruları toplanır, ayrıla kaynatılır, ipe dizilerek kurutulur, daha sonra toz haline getirilir. Sütle kaynatılarak içilir. Ama nesli tükenme tehlikesi altında olduğu için toplanması yasaklanmıştır. Kaçak toplayanlara para cezası uygulanmaktadır. İlimizde kùltürù yapılmaya başlanmıştır.

4.1.8.24 Eşek turbu

Familya: Brassicaceae

Tür: *Raphanus raphanistrum* L.

Yöresel ad: Eşek turpu, turp otu

Eşek turbu tek yıllık otsu bir bitkidir. 60 cm' ye kadar büyüebilmektedir. Bahar aylarında çıkan bitki eylül ayına doğru çiçeklenmektedir. Salatası ve kavurması yapılmaktadır (Özdestan, 2011).



Şekil 4.24 Eşek turbu (*Raphanus raphanistrum* L.)

Eşek turpu kavurması

Malzemeler:

1. Bir bağ turp otu
2. Tuz, sıvıyağ
3. Bir adet kuru doğan
4. 2 adet yumurta

Yıkayıp doğranan turp otu suda haşlanır, suyu sıkılır, yağda kavrulmuş soğanlara eklenir kavrulmaya devam edilir. Tuzu eklenir ve yumurtası kırılır. Pişmeye bırakılır.

Turp otu salatası

Malzemeler:

1. Bir demet turp otu
2. Tuz, sıvıyağ

3. Bir diş sarımsak
4. Bir kâse yoğurt

Yıkayıp doğrnanan turp otu suda haşlanır, suyu sıkılır, üzerine sıvıyağ, tuz ilave edilir karıştırılır. Daha sonra çırpılmış sarımsaklı yoğurt dökölerek servis edilir.

4.1.8.25 Çiriş otu

Familya: Liliaceae

Tür: *Asphodelus aestivus* L.

Yöresel ad: Çiriş otu

45 cm'ye kadar uzayabilen, her mevsim yeşil kalan mayıs ayı gibi çiçeklenen çok yıllık bir bitkidir (Oskay vd., 2007). Çorbası, salatası, kavurması ve böreği yapılmaktadır.



şekil 4.25 iriş (*Asphodelus aestivus* L.) (URL-28, 2025)

Çiriş orbası

Malzemeler:

1. Bir demet iriş otu
2. Bir adet kuru soğan

3. Bir kâse bulgur
4. Sıvıyağ, tuz, salça

Soğan ve salça yağda kavrulur, üzerine doğranan çirişler ilave edilir. Kavrulduktan sonra bulgur, tuz ve su ilave edilir kaynamaya bırakılır.

Çiriş salatası

Malzemeler:

1. Bir demet çiriş
2. Bir adet domates
3. Bir adet kuru soğan
4. Limon, sirke, tuz, zeytinyağı

Çirişler yıkanıp doğranır, domates ve soğan da doğranıp çirişle beraber karıştırılır. Üzerine tuz, zeytinyağı, limonsuyu ve sirke ilave edilir. Karıştırılarak servis edilir.

Çiriş böreği

Malzemeler:

1. Bir demet çiriş
2. Bir adet kuru soğan
3. Süt, sıvıyağ, tuz, karabiber, pul biber
4. Dört adet böreklik yufka

Üzeri için bir kâse yoğurt, sıvıyağ ve çörek otu

Soğanlar yağda kavrulur, yikanan çirişler ilave edilir, tuzu ve baharatı atılıp kavrulur. Sütün içine sıvıyağ ilave edilir, yufkalar yağlı sütle ıslanır ve bir kenarına iç harçtan koyulur. Kol böreği gibi sarılıp tepsiye yerleştirilir. Üzerine yağ ve yoğurt karışımı sürülür. Çörek otu serpilip fırına verilir. Pişen börek sıcak servis edilir.

Çiriş kavurması

Malzemeler:

1. Bir demet çiriş
2. Bir adet kuru soğan
3. Sıvıyağ, tuz
4. İsteğe bağlı yumurta

Soğanlar yağda kavrulur, yıkanıp doğranan çirişler ilave edilir, tuzu eklenir kavurmaya devam edilir, isteğe göre üzerine yumurta kırılır ya da kırmadan sade tüketilir.

4.1.8.26 Sarı kantaron

Familiya: Hypericaceae

Tür: *Hypericum perforatum L.*

Yöresel ad: Kantaron, sarı kantaron

Çok yıllık bir bitki olan sarı kantaron ülkemizde doğal olarak yetişmektedir. 482 *Hypericum* türünden 96'sı ülkemizde yetişmekte bunlardan 46'sı ise endemik olma özelliği taşımaktadır (URL-29, 2025).



Şekil 4.26 Sarı kantaron (*Hypericum perforatum L*)

Sarı kantaron çayı: mevsiminde toplanan sarı kantaronlar kurutulur, demleme usulü ile çay hazırlanır. Bir bardak sıcak suyun içerisine bir tatlı kaşığı kurutulmuş kantaron ilave edilir, yaklaşık sekiz dakika demlenmeye bırakılır. Soğuk ya da sıcak içilebilir.

4.1.8.27 Kalemşe

Familya: Liliaceae

Tür: *Asparagus officinalis L*

Yöresel ad: Kalemşe, kuşkonmaz

Zambakgiller familyasından olan kalemşe çok yıllık otsu bir bitkidir. 2 metreye kadar uzayabilen bitki dikenlidir ve sürekli yeşil kalır. Kokulu ve renkli çiçek açan bitki arıcılık sektörü için de önemlidir. Ilıman ve sıcak iklimde yetişir (Kaya, 2002).



Şekil 4.27 Kalemşe (*Asparagus officinalis* L)

Kalemşe kavurması

Malzemeler:

1. Bir bağ kalemşe
2. Bir adet kuru doğan
3. İki adet yumurta
4. Tuz, sıvıyağ

Soğanlar yağda kavrulur, ayıklanan kalemşeler eklenir kavrulmaya devam edilir. Kalemşeler ölünce üzerine yumurta kırılır, tuz eklenir ve pişirilir.

Kalemşe salatası

Malzemeler:

1. Bir bağ kalemşe
2. Zeytinyağı, limon, tuz,
3. Dereotu

Dikenleri ayıklanan kalemşeler suda haşlanır. Sonra üzerine tuz ve zeytinyağı dökülür. Dereotu doğranır ve limon suyu sıkılarak servis edilir.

4.1.8.28 Adaçayı

Familya: Lamiaceae

Tür: *Salvia fruticosa*

Yöresel ad: Ada çayı

Ülkemizde 92 taksonu bulunan *Salvia* L. Türünün 47 tanesi endemiktir. Anadolu adaçayı olarak bilinen türü *Salvia fruticosa*dır. Çok yıllık bir bitki olan ada çayı 160 cm' ye kadar uzayabilmektedir. Mart ayı ve mayıs ayları arasında çiçeklenme görülür (Elmas, 2019). Ada çayı baharat ve çay olarak tüketilmektedir.



Şekil 4.28 Ada çayı (*Salvia fruticosa*)

Ada çayı demlemesi: bir bardak sıcak suya kurutulmuş bir tatlı kaşığı ada çayı ilave edilir. Beş dakika demlendikten sonra adaçayı suyun içinden çıkarılarak su tüketilir.

Adaçayı balık, tavuk, salata gibi yemeklerde baharat olarak kullanılır.

4.1.8.29 Dağ kekiği

Familya: Lamiaceae

Tür: *Origanum syriacum*

Yöresel ad: Dağ kekiği

Bitki çok yıllıktır. Dallarının dibi odunsudur. Hazirandan eylüle kadar çiçekli halde görülebilir. Ülkemizde *Origanum*, *Thymus*, *Satureja*, *Coridothymus* ve *Thymbra* isminde 5 kekik cinsine ait 81 kekik türü bulunmaktadır. Bu türlerin 41 tanesi endemik türdür. O. Onites Türk kekiği olarak bilinmektedir (Başer, 2002). Aynı zamanda kültürü de yapılan bitki baharat olarak kullanılmaktadır. Çayı içilmektedir (URL-30, 2025).



Şekil 4.29 Dağ kekiği (*Origanum syriacum*)

Kastamonu' da dağ kekiği tarhana yapımında kullanılmaktadır. Ayrıca yemeklerde baharat olarak kullanılır. Demlenerek çayı da tüketilmektedir.

Kekik çayı: bir bardak kaynamış suya bir tatlı kaşığı keki çayı eklenir. Beş dakika demlendikten sonra içinden kekikler alınarak çay içilir.

4.1.8.30 Boy dalı

Familya: Fabaceae

Tür: *Trigonella foenum- graecum L*

Yöresel ad: Boydalı, boy otu, çemen otu

Yıllık, üç yapraklı ve otsu bir bitki olan boydalı 50 cm'ye kadar büyüebilmektedir. Ilıman iklimin hâkim olduğu yerlerde yetişebilmektedir. Keskin bir kokuya sahip olan boydalı tohumları öğütülerek un haline getirilir, gıda lezzetlendirmede ve raf ömrünü uzatmada kullanılır. (Erdemir, 2022). İlimizde boydalı tarhana yapımında kullanılmaktadır.



Şekil 4.30 Boydalı (*Trigonella foenum- graecum L*)

Yaş tarhana tarifi

Malzemeler

1. 1 kilo köy yoğurdu
2. 1 bağ boydalı
3. 1 bağ darak dalı
4. Yarım kilo köy soğanı
5. İki baş sarımsak
6. Bir demet maydanoz
7. Bir demet nane
8. Dağ kekiği
9. Bir demet dereotu
10. Bir demet fesleğen
11. Bir demet reyhan
12. İki kilo kırmızı kapy biber
13. Aldığı kadar un

Tarhana mayası için köy yoğurdunun içine boydalı ve darak dalı koyulur, yoğurt ekşiyene kadar bekletilir. Daha sonra yoğurt ekşiyince içinden boydalı ve darak dalı çıkarılır. Soğan, sarımsak, kırmızı kapy biber ve yeşillikler robottan geçirilir, ekşiyen yoğurdun içine ilave edilir. Bir süre daha bekletilir. İyice ekşiyen yoğurtlu karışım un ve tuzla beraber yoğurulur. Mayalanmaya bırakılır. Mayalanması durunca kaplara koyulur ve buzdolabına kaldırılır.

4.1.8.31 Çiğdem

Familya: İridaceae

Tür: *Crocus speciosus ssp*

Yöresel ad: Çiğdem

Otsu, çok yıllık yaprak ve mevsimlik çiçeklere sahip olan çiğdem ormanlık ya da çayırılık alanlarda yetişmektedir. Ülkemizde 40'ı endemik olmak üzere 72 takson doğal olarak yetişmektedir (Vurdu, 2004).



Şekil 4.31 Çiğdem (*Crocus speciosus ssp*)

Çiğdem çayı: kurutulmuş çiğdemler bir bardak sıcak suda demlenir. Fazlası zararlıdır. Dikkatli tüketilmesi gerekir.

4.1.8.32 Hardal otu

Familya: Brassicaceae

Tür: *Brassica juncea*

Yöresel ad: Hardal otu

60 cm' ye kadar uzayabilen bitki tek yıllıktır. Sarı renkte çiçek açar. Tarla, bahçe ve meralarda sıklıkla görülen bitki yağ ve baharat olarak tüketilir. (Tuzlacı, 2006).



Şekil 4.32 Hardal otu (*Brassica juncea*) (URL-31, 2025)

Hardal salatası

Malzemeler:

1. 1 demet hardal
2. Zeytinyağı, tuz
3. Bir kâse yoğurt
4. Bir diş sarımsak

Hardallar ayıklanıp yıkanır ve suda haşlanır, daha sonra tuz ve zeytinyağı ilave edilir. Karıştırılır. Üzerine sarımsaklı yoğurt dökülerek servis edilir.

4.1.8.33 Gelincik otu

Familya: Papaveraceae

Tür: *Papaver rhoeas*

Yöresel ad: Gelincik otu

Tek yıllık otsu bir bitki olan gelincik otu Anadolu'nun hemen hemen her yerinde yetişmektedir. Mart ile temmuz ayları arasında çiçek açan gelincik otu 90 cm' ye kadar uzayabilmektedir (Tosunoğlu vd. 2010).



Şekil 4.33 Gelincik Otu (*Papaver rhoeas*)

Gelincik otu kavurması

Malzemeler:

1. Bir demet gelincik otu
2. Sıvıyağ, tuz
3. Bir adet kuru soğan
4. 2 adet yumurta

Çiçeklenmeden önce toplanan genç yapraklar yıkanıp haşlanır, daha sonra sıvıyağda kavrulmuş soğanların üzerine haşlanan gelincik otu ilave edilir. Üzerine yumurta kırılır. Pişince servis edilir.

Gelincik çiçeği şerbeti

1. Bir kâse kırmızı gelincik çiçeği
2. 2 litre su
3. 1 adet limon
4. 1 su bardağı şeker

Ayıklanan gelincik çiçeklerine bir adet limonun suyu sıkılır, su ilave edilir ve suya rengi çıkana kadar bekletilir. Daha sonra suyun içinden çiçekler süzülür. Kırmızı renk alan suyla şeker karıştırılır. Soğuk servis edilir.

4.1.8.34 Yabani pazı

Familya: Amaranthaceae

Tür: *Beta vulgaris maritama*

Yöresel ad: Pazı, pözü, pezik mancarı

Elverişli ortamda 80 cm'ye kadar büyüyen çok yıllık bir bitkidir. Haziran temmuz aylarında çiçek açar. Soğuğa dayanıklı bir bitkidir. Çiğ ya da pişmiş olarak tüketilir (Özhan,2017).



Şekil 4.34 Yabancı Pazı (*Beta vulgaris maritama*)

Yabancı pazı sarması

Malzemeler:

1. Bir demet pazı
2. İki su bardağı pirinç
3. Bir adet kuru soğan

4. Sıvıyağ, tuz, pul biber, karabiber
5. Nane, maydanoz, dereotu

Pazılar suda haşlanır. Yıkanan pirincin içine soğan doğranır. Yeşillikler doğranıp tuzu, baharatı ve yağı ilave edilir. Hazırlanan içle pazı yaprakları sarılır. Salçalı suyla pişirilir. Yoğurtla servis edilir.

Yalancı pazı kavurması

Malzemeler:

Bir demet pazı

Bir adet kuru soğan

Tuz, sıvıyağ

Yıkayıp doğranan pazılar suda haşlanır, suyu sıkılır. Soğanlar yağda kavrulur, üzerine haşlanmış pazılar ilave edilir. Kavrulmaya devam edilir. Soğuyunca üzerine sarımsaklı yoğurt ilave edilerek servis edilir.

4.1.8.35 Karabaş otu

Familya: Labiatea

Tür: *Lavandula Stoechas*

Yöresel ad: Karabaş otu

Yalancı lavanta çiçeği olarak bilinen karabaş otu 50 cm'ye kadar uzayabilen, tek yıllık bir bitkidir ve çalimsı formdadır (Öztürk vd. 2005).



Şekil 4.35 Karabaş otu (*Lavandula Stoechas*)

Karabaş otu kavurması

Malzemeler:

1. Bir demet karabaş otu
2. Bir adet kuru soğan
3. Sıvıyağ, tuz, karabiber

Küp küp doğranan soğanlar yağda kavrulur, üzerine yıkanıp doğranan karabaş otu ilave edilir. Tuzu, karabiberi eklenerek kavrulmaya devam edilir.

4.1.8.36 Papatya

Familiya: Asteraceae

Tür: *Bellis Perennis*

Yöresel ad: Koyungözü, çayır papatyası

15 cm'ye kadar büyüyen çok yıllık bitki olan koyungözü daima yeşil kalır. Hemen hemen yılın her ayınca çiçek açabilir. Çayı demlenerek tüketilir.



Şekil 4.36 Koyungözü (Bellis Perennis)

Papatya çayı: toplanan koyungözü kurutulur. Bir bardak sıcak suya bir tatlı kaşığı papatya ilave edilir. Beş dakika demlemeye bırakılır ve içilir.

4.1.8.37 Dağ çileği

Familya: Rosaceae

Tür: *Fragaria Vesca*

Yöresel ad: Dağ çileği

Karadeniz bölgesinde ormanlık alanların kenarlarında ya da eğreltiliklerde yetişen dağ çileği yaz mevsiminde çiçeklenip meyve vermektedir. Komposto, reçel yapımında kullanılır. Çiğ meyvesi de tüketilir.



Şekil 4.37 Dağ çileği (Fragaria Vesca)

Dağ çileği reçeli

Malzemeler:

1. Bir kilo dağ çileği
2. İki su bardağı toz şeker
3. Yarım limon

Çilekler yıkanır, üzerine şeker dökülür bir gece bekletilir. Ertesi gün kıvam alana kadar kaynatılır, limon sıkılıp bir taşım daha kaynatıldıktan sonra soğuk servis edilir.

Dağ çileği kompostosu

Malzemeler:

1. Yarım kilo dağ çileği
2. Bir su bardağı toz şeker
3. İki litre su

Kaynayan suya şeker ilave edilir. Kaynamaya devam ederken üzerine çilekler eklenir. Rengi suya çıkana kadar kaynatıldıktan sonra soğutularak servis edilir.

4.1.8.38 Yaban sarımsağı

Familya: Alliaceae

Tür: *Allium ursinum*

Yöresel ad: Yabani sarımsak

Çok yıllık, otsu ve soğanlı bir bitki olan yabani sarımsak çiçek açmadan hasat edilmesi gereken bir bitkidir. Yaprakları sarımsak gibi kokar. Kökünden çay yapıp içilir. Yaprakları yemeklerde ve salatalarda kullanılır.



Şekil 4.38 Yabani sarımsak (*Allium Ursinum*)

Yabani sarımsaklı ekmek

Malzemeler:

1. Bir demet yabani sarımsak
2. Sıvıyağ, tuz,
3. Bir su bardağı çökelek
4. Hamuru için, un, su ve tuz

Un, su ve tuzla yufka hamuru yoğrulur. Sıvıyağda yabani sarımsaklar kavrulur. Altı kapatılınca soğutularak çökelek ilave edilir. Tuzla karıştırılıp iç harç hazırlanır. Açılan yufkaların içine harç koyularak yarım ay şeklinde kapatılır. Odun ateşinde pişirilir. Tereyağı ile yağlanarak servis edilir.

Yabani sarımsaklı cacık

1. Bir adet salatalık
2. Bir kâse yoğurt
3. Tuz, zeytinyağı
4. Bir tutam yabani sarımsak

Salatalıklar ince ince doğranır, üzerine çırpılmış yoğurt dökülür, ince kıyılmış yabani sarımsaklar ve tuz ilave edilerek karıştırılır. Üzerine zeytinyağı gezdirilerek servis edilir.

4.1.8.39 Kuşekmeği otu

Familiya: Brassicaceae

Tür: *Capsella bursa-pastoris*

Yöresel ad: Kuşekmeği, çobançantası

Yıllık, dik gövdeli otsu bir bitkidir. Soğuk iklimlerde daha çok görülür. 30 cm' ye kadar büyüebilmektedir. Dünyada 200'den fazla türü olan bitkinin ülkemizde sadece iki türü bulunur. Bunlar capsella bursa- pastoris ve capsella rubella'dır (Tanrıku, 2013).



Şekil 4.39 Kuşekmeği (*Capsella bursa-pastoris*)

Kuşekmeği salatası

Malzemeler:

1. Bir demet kuşekmeği otu
2. Bir demet roka
3. Bir demet marul
4. Limon, tuz, zeytin yağı

Kuşekmeği, marul ve roka yıkanıp doğranır, üzerine limon sıkılır, tuz ve zeytinyağı ilave edilir. Karıştırılarak servis edilir.

Patatesli kuşekmeği yemeği

1. Bir demet kuşekmeği
2. Bir adet kuru soğan
3. Üç adet patates
4. Sıvıyağ, tuz, salça, su

Soğan ve salça yağda kavrulur, küp küp doğranan patatesler ilave edilir. Daha sonra yıkanıp doğranan kuşekmeği ilave edilerek kavurmaya devam edilir. Tuzu ve suyu ilave edilerek pişmeye bırakılır.

4.1.8.40 aşur otu

Familya: Apiaceae

Tür: *Prangos ferulacea*

Yöresel ad: aşur, oşur, akşır,

Kurak ve taşlı meralarda yetişen aşur, mayıs ve haziran aylarında toplanır. Çok yıllık bitki olan aşır her sene aynı yerde tekrar çıkabilmektedir. Salamurası, yumurtalı kavurması, bulgur pilavı, yemeği yapılmaktadır (Güngör, 2002).



şekil 4.40 aşur otu (*Prangos Ferulacea*)

aşur otu ilimizde yapılan turşuların içine koyulmaktadır. Turşuya aroma vermesi için kullanılmaktadır.

Yumurtalı aşur kavurması

Malzemeler:

1. Bir bağ aşur otu
2. İki yumurta
3. Tereyağı ve tuz

Çaşurlar yıkanıp bol suda haşlanır, suyu süzülür. Tereyağı kızdırılır, çaşur ilave edilerek karıştırılır. Üzerine yumurta kırılır, pişirilerek servis edilir.

4.1.8.41 Toklu otu

Familya: Boraginaceae

Tür: *Anchusa leptophylla* var. *incana*

Yöresel ad: Toklu otu, toklu başı

Çok yıllık otsu bir bitki olan toklu başı otu, nemli ve güneşli bölgelerde yetişir. Soğuğa karşı dayanıklıdır. Uygun ortamda 70 cm' ye kadar büyüebilir. Mayıs ve temmuz ayları çiçeklenme dönemidir (URL-32, 2025).



Şekil 4.41 Toklu otu (*Anchusa leptophylla* var. *incana*)

Toklu otu kavurması

Malzemeler:

1. Bir demet toklu başı otu
2. Üç adet patates
3. Bir kuru soğan

4. Sıvıyağ, tuz

Önce patatesler haşlanır ve ezilir. Bir yanda kuru soğan yağda kavrulur, üzerine toklu otu ilave edilir. Ot kavrulduktan sonra üzerine patates ve tuz eklenir karıştırılır, servis edilir.

4.1.8.42 Çam otu (kırkkilit)

Familya: Equisetaceae

Tür: *Equisetum arvense L.*

Yöresel ad: Kırk kilit otu, çam otu

Çok yıllık otsu bir bitki olan çam otu çiçek açmaz, üremesi sporla gerçekleşir. Nisan aylarına kadar 25 cm' ye kadar gelişen sürgünleri görülür.



Şekil 4.42 Çam otu (*Equisetum arvense L.*)

Çam otu çayı: kurutulmuş çam otu bir bardak sıcak suya ilave edilir. On dakika demlemeye bırakılır. Daha sonra süzülerek tüketilir.

4.1.8.43 Civanperçemi

Familya: Asteraceae

Tür: *Achillea millefolium* L. Subsp.

Yöresel ad: Civanperçemi

Çok yıllık otsu olan bitki uygun koşullarda 100 cm' ye kadar uzayabilmektedir. Acımtırak bir lezzeti ve kuvvetli kokusu vardır. Haziran- eylül aylarında beyaz çiçek açar (URL-33, 2025).



Şekil 4.43 Civanperçemi (*Achillea millefolium* L. Subsp.)

Civanperçemi çayı: Yaprak ve çiçek kısmı bir bardak sıcak suya ilave edilir. Üzeri kapatılır, beş dakika demlendirilir, süzülerek tüketilir. İştah acıcı ve gaz söktürücü özelliği olduğu bilinir.

4.1.8.44 Yarpuz

Familya: Lamiaceae

Tür: *Mentha Pulegium* L.

Yöresel ad: Yarpuz, yaban nanesi

Sulak yerlerde oldukça fazla görülen bitki çok yıllıktır. Keskin bir kokusu vardır. (Tuzlacı, 2011). Yaprakları kurutularak baharat olarak kullanılır.



Şekil 4.44 Yarpuz (*Mentha Pulegium L*)

Yarpuzlu cacık

Malzemeler:

1. Bir adet salatalık
2. Bir kâse yoğurt
3. Bir tutam yarpuz
4. Zeytinyağı, tuz

Salatalıklar ince ince doğranır. Üzerine yoğurt ilave edilir. Yarpuzlar doğranarak tuzla beraber eklenir. Üzerine zeytinyağı gezdirilerek servis edilir.

4.1.8.45 Üzerlik otu

Familya: Zygophyllaceae

Tür: *Pegonum Harmala L.*

Yöresel ad: üzerlik otu, nazar otu

Çok yıllık bir bitki olan üzerlik otu halk arasında nazar otu olarak da bilinmektedir. 50 cm' ye kadar büyüebilmektedir. Mayıs- temmuz aylarında çiçeklenme görülür. Bozkır alanlarda yetişmektedir. Bitkinin tohum kısımları kullanılmaktadır. Tohum kısımları yakılarak nazara karşı tütsü olarak kullanıldığı bilinmektedir (Kırıcı vd. 2018).



Şekil 4.45 Üzerlik otu (*Pegonum Harmala L.*) (URL-34, 2025)

Üzerlik otu çayı: kurutulmuş üzerlik otu tohumundan bir tatlı kaşığı kadar alınır. Bir bardak sıcak suya koyulur. On dakika demlendikten sonra süzülerek içilir. Sindirim sistemine ve hazımsızlığa iyi geldiği bilinir.

4.1.8.46 Tarak dalı otu

Familya: Apiaceae

Tür: *Anethum Graveolens L.*

Yöresel ad: tarak dalı, darak dalı, dorak otu

Tarak dalı dereotunun kurutulmuş haline denir. Dereotu maydonozgiller familyasına ait tek yıllık bir bitkidir. Doğada kendiliğinden yetiştiği gibi ülkemizde tarımı da yaygın olarak yapılmaktadır (Agarwal, 2008). İlimizde tarak dalı tarhana yapımında önemli bir malzemedir.



Şekil 4.46 Tarak dalı otu (*Anethum Graveolens L.*)

Kastamonu yaş tarhanası yapılırken yoğurdun ekşitilmesi için içerisine tarak dalı konulup bekletilir.

4.1.8.47 Kızamık otu

Familya: Berberidaceae

Tür: *Berberis vulgaris L.*

Yöresel ad: Kızamık bitkisi

Kızamık bitkisi çok yıllık çalı formunda bir bitkidir. Sarı çiçek açan bitkinin meyveleri kırmızıdır. Ülkemizde dört türü bulunur ve hepsi yenilebilir (Tuzlacı, 2011). Kızamık, ilimizde coğrafi işaret almış “Pınarbaşı karaçorba”sının yapımında kullanılmaktadır.



Şekil 4.47 Kızamık (*Berberis Vurgalis L.*)

Kara çorba

Eğşi yapımı: kızamık bitkisi 12 saat boyunca kaynatılır. Yumuşayan kızamıklar süzgeçten geçirilir. Tekrar koyu bir kıvam alana kadar kaynatılır. Eğşi elde edilir. Bu eğşiyle kara çorba yapılır.

Malzemeler:

1. Bir bütün tavuk
2. Bir adet soğan
3. Tuz, su, karabiber
4. Bir yemek kaşığı eğşi
5. Bir kaşık un
6. Tereyağı

Bütün tavuk tencereye alınır, üzerine soğan doğranır, tuz, su, karabiber ve yağ ilave edilir. Pişirilir. Tavuğun suyu çorba yapmak üzere ayrılır. Bir yemek kaşığı eğşi ile bir yemek kaşığı un sıvıyağda kavrulur, üzerine tavuk suyu ilave edilir. Kaynatılır. Daha sonra didilen tavuk etleri çorbaya ilave edilir. Kaynatılır. Üzerine kızgın tereyağı dökülerek servis edilir.

4.1.8.48 Tüylü kabalak

Famulya: Asteraceae

Tür: *Petasites hybridus*

Yöresel ad: Tüylü gabalak

Çok yıllık osu bir bitki olan tüylü kabalak 1,5 metreye kadar büyüyebilmektedir. Çiçekleri yapraklarından önce belirir. Soğuşa karşı dayanıklıdır. Yapraklarından sarma yapılarak tüketilir (Melikoğlu, 2021).



Şekil 4.48 Tüylü kabalak (*Petasites Hybridus*)

Tüylü kabalak sarması

Malzemeler:

1. Bir bağ tüylü kabalak
2. Bir adet kuru soğan
3. İki su bardağı pirin
4. Nane, maydanoz, dereotu

5. Tuz, sıvıyağ, salça

Kabalaklar suda haşlanır bir kenara alınır, soğan ve salça yağda kavrulur. Yıkanan pirinçler ilave edilir kavurmaya devam edilir. Nane, dereotu, maydanoz doğranıp eklenir. Tuzu ilave edilip karıştırılır. Hazırlanan içle kabalak yaprakları sarılır. Salçalı su hazırlanıp sarmaların üzerine ilave edilir. Pişirilir. Pişen sarmaların üzerine tereyağında kavrulmuş soğan dökülerek servis edilir.

4.1.8.49 Karakavuk otu

Familya: Asteraceae

Tür: *Taraxacum sp.*

Yöresel ad: Karakavuk otu

İki ya da çok yıllık bitki olan karakavuk otu papatyagiller ailesindedir. Nisan ve eylül aylarında toplanan bitkinin kavurması ve salatası yapılır.



Şekil 4.49 Karakavuk otu (*Taraxacum sp.*)

Karakavuk kavurması

Malzemeler:

- 1.bir demet karakavuk otu
- 2.bir adet kuru soğan
- 3.sıvıyağ, tuz,
4. iki adet yumurta

Doğan yağda kavrulur, üzerine yıkanıp doğranmış karakavuk ilave edilir, kavurmaya devam edilir, tuz eklenip yumurtası kırılır, pişirilerek servis edilir.

Karakavuk salatası

Malzemeler:

- 1.bir demet karakavuk otu
- 2.bir adet domates
- 3.bir demet kıvırcık
4. zeytinyağı, tuz ve sirke

Karakavuk otu ve kıvırcık yıkanıp doğranır, doğranan domatesler ilave edilir, tuz, sirke ve sıvıyağ eklenip karıştırılarak servis edilir.

Karakavuk tuzlanarak ekmeğin arasına koyulur. Bu şekilde de tüketimi mevcuttur.

4.1.8.50 Kardelen

Familya: Amaryllidaceae

Tür: *Galanthus sp.*

Yöresel ad: Kardelen çiçeği

Kış ayında karın altından çıkarak çiçek açan kardelenin yeşil taze yaprakları yenilmektedir. “gala” Yunanca süt, “anthos” ise çiçek anlamına gelir. Süt beyazı çiçek anlamında galanthus kullanılır (Lee,1999). Günümüzde nesli tükenme tehlikesi altında olduğu için korunmaktadır.



Şekil 4.50 Kardelen (*Galanthus sp.*) (Kubilay Çalık)

Kardelen böreği

Malzemeler:

1. Bir bağ kardelen otu
2. 3 adet böreklik çiğ yufka
3. Bir adet kuru soğan
4. Sıvıyağ, tuz, karabiber, süt

Yufkalar yağlı süt karışımıyla ıslatılır. Yağda kavrulan kuru soğana kardelenler ilave edilip kavurma işlemine devam edilir. Tuzu ve baharatı eklenir. Daha sonra tepsiye yufkaların arasına harç koyularak döşenir. Üzerine yağ ve süt sürülerek fırına verilir. Üzeri kızarıncaya fırından alınır. Sıcak servis edilir.

4.1.8.51 Yabani fesleğen

Familya: Lamiaceae

Tür: *Clinopodium vulgare* L.

Yöresel ad: fesleğen, fesliyen

Çokyıllık otsu bir bitki olan fesleğen 70 cm'ye kadar büyüebilir. Haziran ve eylül ayları çiçeklenme aylarıdır. Salata ve yemeklerde baharat olarak kullanılır. Taze yaprakları aromatik bitki çayı yapımında kullanılır (URL-31, 2025).



Şekil 4.51 Fesleğen (*Clinopodium vulgare* L.) (URL-31, 2025)

Fesleğen Kastamonu yöresel yaş tarhanasında kullanılmaktadır. (Yaş tarhana tarifi için bkz. Boydalı)

4.1.8.52 Yedi türlü mancar

Kastamonu İli'nin sahil kesimlerinde yer alan ilçelerinde (Cide, Abana, Bozkurt, Çatalzeytin, Doğanıyurt, İnebolu) yapılan bir yemektir. Bahar ayında çıkan yedi çeşit ot toplanır. Bu otlardan yemek yapılır. Bu yemek guguk kuşu ötmeden yenir. Yedi türlü mancar ismi verilen bu yemeğin şifa niyetine yendiği, her derde deva olduğuna inanılmaktadır.

Yedi türlü mancar tarifi:

Malzemeler

1. Bir demet ebegümece
2. Bir demet tavukayağı
3. Bir demet ısırgan
4. Bir demet kazayağı
5. Bir demet kuzukulağı
6. Bir demet kuşotu
7. Bir demet sirken
8. Bir adet kuru soğan
9. Bir bardak bulgur
10. Tuz, su, sıvıyağ, salça

Kuru soğan yağda kavrulur, salça ilave edilir. Bütün otlar yıkanıp doğranır, kavruktan soğana eklenir ve otlar ölene kadar kavurma işlemi devam eder. Üzerine bulgur, tuz ve su eklenir. Pişirilir.

4.2 Yerel Restoran İşletmecilerine Sorulan Sorular Neticesinde Alınan Cevaplara İlişkin Bulgular

Kastamonu' da yöresel yemek yapan 5 yerel restoran işletmecisiyle görüşme yapılmış, katılımcılara yedi soru sorulmuş ve alınan cevapların değerlendirilmesi aşağıda verilmiştir.

4.2.1 Demografik Bulgular

Tablo 4.6 Demografik bulgular

Cinsiyet	Katılımcı sayısı	Yaş aralığı	Katılımcı sayısı
Kadın	1	30-50	3
Erkek	4	51-70	2
Toplam	5	Toplam	5

Yapılan görüşmeye bir kadın, dört erkek olmak üzere toplamda beş katılımcı dâhil olmuştur. Üç katılımcı 30-50 yaş, iki katılımcı ise 51-70 yaş aralığında yer almaktadır.

4.2.2 Kastamonu Bölgesinde Yetişen Otların Bilinirliğine Yönelik Bulgular

Katılımcılara “Kastamonu’da yetişen otlar hakkında bilginiz var mı? Varsa hangileri hakkında bilgi sahibisiniz?” sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların verdiği cevap aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 4.7 Katılımcıların Kastamonu’da yetişen otlardan haberdar olma durumu

Katılımcı	Verdiği Cevap
K1	K1 katılımcısı ebegümece, ısırgan, ıspıt, mancar otlarını bildiğini bunların dışında otlardan fazla haberdar olmadığını belirtmiştir.
K2	K2 katılımcısı ısırgan otu ve ebegümeceyi bildiğini ifade etmiş, bunun dışındaki otlardan haberdar olmadığını belirtmiştir.
K3	K3 katılımcısı ebegümece, ısırgan otu, ıspıt, darakdalı, çiğdem, salep, kabalak, madımak, devedikeni, gelincik, karamuk ve kızılıç otlarını bildiğini ifade etmiştir.
K4	K4 katılımcısı ıspıt, tere, ebegümece, ısırgan otu ve kızamık bitkisini bildiğini ifade etmiş bunun dışında otlar hakkında bilgisi olmadığını söylemiştir.
K5	K5 katılımcısı ebegümece, kuzukulağı, yabancı semizotu, ısırgan, dağ kekiği, ıspıt, darak dalı, sirken, yelmük otu, kabalak, madımak, kedi tırnağı, kara pancar, kantaron, salep, pazı ve fesleğen otunu bildiğini ifade etmiştir.

K1 katılımcısı ebegümece, ısırgan, ıspıt, mancar otlarını bildiğini, K2 katılımcısı ebegümece ve ısırgan otunu bildiğini, K3 katılımcısı ebegümece, ısırgan, ıspıt, darak dalı, çiğdem, salep, kabalak, madımak, devedikeni, gelincik, karamuk ve kızılıç otlarını bildiğini, K4 katılımcısı ıspıt, tere, ebegümece, ısırgan otu, kızamık bitkisini bildiğini, K5 katılımcısı ebegümece, kuzukulağı, yabancı semizotu, ısırgan, dağ kekiği, ıspıt, darak dalı, sirken, yelmük otu, kabalak, madımak, kedi tırnağı, kara pancar, kantaron, salep, pazı ve fesleğen otunu bildiğini ifade etmiştir.

4.2.3 Restoranda Yabani Otlardan Yapılan Yemeklerin Yer Almasına Yönelik Bulgular

Katılımcılara “Restoranlarınızda yabani otlardan yapılan yemekler yer alıyor mu?” sorusu sorulmuştur. Alınan cevaplar aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 4.8 Restoranlarda yabani otlardan yapılan yemeklerin yer almasına yönelik bulgular

Katılımcı	Verdiği Cevap
K1	K1 katılımcısı eğişili pilav yapımında ebeğümece ve ısırgan otu kullanıldığını belirtmiştir.
K2	K2 katılımcısı eğişili pilav yapımında ebeğümece ve ısırgan otu kullanıldığını belirtmiştir.
K3	K3 katılımcısı eğişili pilav yapımında ebeğümece ve ısırgan otu; kara çorba yapımında karamuk bitkisinin meyvelerinin kullanıldığını belirtmiştir.
K4	K4 katılımcısı eğişili pilav yapımında ebeğümece ve ısırgan otu kullanıldığını belirtmiştir.
K5	K5 katılımcısı eğişili pilav yapımında ebeğümece ve ısırgan otu; tarhana yapımında tarak dalı ve fesleğen kullanıldığını belirtmiştir.

K1, K2, K3, K4 katılımcıları eğişili pilav yapımında ebeğümece ve ısırgan otunu; K5 katılımcısı ise eğişili pilav yapımında ebeğümece ve ısırgan otu, tarhana yapımında darak dalı ve fesleğen kullandıklarını ifade etmişlerdir. Yerel restoran yöneticilerinin verdiği cevaplar neticesinde Kastamonu İhsangazi yöresine ait 2021 yılında coğrafi işaret alan “eğişili pilav” görüşme yapılan yerel restoranların hepsinin menüsünde yer almaktadır. Bu eğişili pilavın yapımında ise yenilebilir yabani otlardan “ebeğümece” ve “ısırgan otu” kullanılmaktadır.

4.2.4 Restoranda Yabani Otlardan Yapılan İçeceklerin Yer Almasına Yönelik Bulgular

Katılımcılara “Restoranlarınızda yabani otlardan yapılan içecek yer alıyor mu?” Sorusu sorulmuştur.

Bütün katılımcılar menüde yabani otlardan yapılan içecek yer alıyor mu sorusuna “hayır” cevabını vermiştir.

4.2.5 Yabancı Otları Temin Edilmesine Yönelik Bulgular

Katılımcılara “Menüde yabancı otlardan yapılan yemek ya da içecek yer alıyorsa, bu otları nereden temin ediyorsunuz?” sorusu sorulmuştur. Katılımcıların verdiği cevap aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 4.9 Yabancı otların temin edilmesi

Katılımcı	Verdiği Cevaplar
K1	K1 katılımcısı pazara gelen köylülerden satın alıklarını belirtmiştir. Her mevsim otlar yetişmediği için mevsiminde alıp kurutarak muhafaza ettiklerini ifade etmiştir.
K2	K2 katılımcısı pazardan satın aldıklarını, stok yapıp kullandıklarını belirtmiştir.
K3	K3 katılımcısı mevsiminde bulunan otları satın alıp kullandıklarını, mevsim dışında ise alternatif olan otları kullandıklarını belirtmiştir. Kış mevsiminde ebe gümece yerine pazı kullandıklarını belirtmiştir.
K4	K4 katılımcısı mevsiminde satın aldıkları otları kurutarak ya da dondurarak stokladıklarını ve daha sonra kullandıklarını belirtmiştir.
K5	K5 katılımcısı köylülerden satın aldıklarını, bazen de kendileri topladıklarını stok yaptıklarını belirtmiştir.

K1 katılımcısı pazara gelen köylülerden satın aldığını, K2 katılımcısı pazardan satın aldığını, K3 katılımcısı mevsiminde otları satın aldığını, mevsimi olmadığı zaman alternatif otları kullandıklarını, K4 katılımcısı satın aldıklarını, K5 katılımcısı köylülerden satın aldıklarını ifade etmişlerdir.

4.2.6 Yabancı Otlardan Yapılan Yiyecek ve İçeceklerin Restoranlarda Kullanılmasının Bölge Tanıtımına Katkısına Yönelik Bulgular

Katılımcılara “Yabancı otlardan yapılan yiyecek ve içeceklerin restoranlarda kullanılmasının bölge tanıtımına katkı sağlayacağını düşünüyor musunuz?” sorusu yöneltilmiştir.

K1 katılımcısı katkı sağlayacağını düşünmediğini belirtmiştir.

K2, K3, K4 ve K5 katılımcısı bölge tanıtımına katkı sağlayacağını ifade etmişlerdir.

4.2.7 Yabancı Otlardan Yapılan Yiyecek ve İçeceklerin Restoranlarda Kullanılmasının Bölgenin Gastronomi Turizmine Katkı Sağlayacağına Yönelik Bulgular

Katılımcılara “Yabancı otlardan yapılan yiyecek ve içeceklerin restoranlarda kullanılmasının bölgenin gastronomi turizmine katkı sağlayacağını düşünüyor musunuz? Sorusu sorulmuştur. Katılımcıların verdiği cevap aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 4.10 Yabancı otlardan yapılan yiyecek ve içeceklerin bölgenin gastronomi turizmine sağlayacağı katkı

Katılımcı	Verdiği Cevaplar
K1	K1 katılımcısı bu otların restoranlarda kullanılabilmesi için ilk önce tedarik ve muhafaza sorununun çözülmesi gerektiğini, bu otlara ve ot yemeklerine hâkim olan aşçı bulunması gerektiğini daha sonra menülerinde yer verilebileceğini ifade etmiştir. Bu sorunlar çözüldükten sonra ot yemeklerine ve içeceklerine menülerinde yer vermelerinin gastronomi turizmine katkı sağlayacağını, alternatif yiyecek çeşitliliği bakımından güzel fikir olduğunu ifade etmiştir.
K2	K2 katılımcısı her mevsim ot yetişmediği için tedarikte sorun yaşanacağını, sürekliliğin olmaması nedeniyle ot yemeklerine yer vermediklerini belirtmiştir. Bunun yanı sıra menüde yer verilebilseydi gastronomi turizmine katkısının olacağını düşündüğünü ifade etmiştir.
K3	K3 katılımcısı katkı sağlayacağını ifade etmiştir.
K4	K4 katılımcısı otların temin edilmesi sorunu çözüldükten sonra menüye dâhil edilince tanıtımının iyi yapılması halinde gastronomi turizmine katkısının büyük olacağını ifade etmiştir.
K5	K5 katılımcısı temini ve saklama koşulları sıkıntılı olduğu için menüde yer vermediklerini fakat bu sorunlar çözülsünce menüye dâhil edilince gastronomi turizmine katkı sağlayacağını düşündüklerini ifade etmişlerdir.

K1 katılımcısı otları restoranda kullanabilmek için ilk önce tedarik ve muhafaza sorununun çözülmesi gerektiğini, ayrıca otlara hâkim bir aşçısının restoranda olması gerektiğini ifade etmiştir. Bu sorunlar çözüldüğü takdirde ot yemeklerine menüde yer vermenin alternatif yiyecek çeşitliliği bakımından güzel olduğunu ifade etmiştir. K2 katılımcısı her mevsim ot yetişmediği için tedarik sorunu olduğunu bu yüzden menüde

yer veremediklerini ifade etmiştir. K3 katılımcısı katkı sağlayacağını ifade etmiştir. K4 katılımcısı otların temin edilme sorunu çözüldükten sonra menüye dahil edilirse gastronomi turizmine katkı sağlayacağını belirtmiştir. K5 katılımcısı otların temini ve saklama koşulları sıkıntılı olduğu için menüde yer veremediklerini, sorun çözülsün menüye dahil edildiği takdirde gastronomi turizmine katkı sağlayacağını belirtmiştir.

4.2.8 Bölgedeki Otların Bilinirliğine Yönelik Yapılan Çalışmalar İçin Bulunulan Önerilere Yönelik Bulgular

Katılımcılara “Bölgedeki otların bilinirliğine yönelik yapılan çalışmalar için önerileriniz var mı?” sorusu sorulmuştur. Katılımcıların verdiği cevaplar aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 4.11 Yerel restoran işletmecilerini bölgedeki otlardan haberdar olma durumu

Katılımcı	Verdiği Cevaplar
K1	K1 katılımcısı otların üretiminin yapılabileceğini ifade etmiştir. Bununla birlikte tedarik sorununun çözüleceğini belirtmiştir. Kahvaltı menüsünde sigara böreği yerine ot böreği servis edilebileceğini bu gibi alternatifler üreterek menüde yer verileceğini fakat tanıtımının iyi yapılması gerektiğini belirtmiştir.
K2	K2 katılımcısı valilik öncülüğünde turizm müdürlüğüyle çalışmalar yapılabileceğini belirtmiştir. Genel bir bilgilendirme yapıp restoran yöneticileri bir araya toplanarak bir yol haritası çizilebileceğini ifade etmiştir.
K3	K3 katılımcısı ot festivallerinin yapılabileceğini belirtmiştir. Yemek yarışmalarının düzenlenmesini fakat bilinen yöresel yemeklerin değil bölgede yetişen yabani otlardan yapılan yemeklerin yarışacağı bir yarışma olması gerektiğini ifade etmiştir.
K4	K4 katılımcısı üniversitenin ve tarım müdürlüğünün iş birliği yapıp bu otlardan içecek üretmesini, üretilen bu içeceğin restoran menüsüne eklenip tanıtımının ve satışının yapılmasını önermiştir.
K5	K5 katılımcısı ot yemeklerinin tanıtımı için ot festivalleri düzenlenebileceğini, ot toplama şenlikleri yapılabileceğini, reklam kampanyaları yapılabileceğini ifade etmiştir.

Yapılan görüşme sonucu elde edilen verilere göre katılımcılar yabani otların temininin zor olduğunu, temin edilse bile mevsimlik yetişen otlar olduğu için sürekli

menülerinde yer alamayacağını, saklama koşullarının sıkıntılı olduğunu belirtmişlerdir. K1 katılımcısı temin ve muhafaza sorunu çözüldüğü takdirde kahvaltıda sigara böreği yerine “ot böreği” servis edebileceğini, bu şekilde seçenekler geliştirip müşterilere sunabileceğini ifade etmiştir. K4 katılımcısı Kastamonu Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü’yle iş birliği yapıp yenilebilir yabani otlardan yeni içecek reçeteleri üretip menülerine dâhil edebileceğini ifade etmiştir. K5 katılımcısı ot yemeklerinin insanlar tarafından kolay ulaşılabilir olduğunu, eski zamanlarda tabiri caizse fakir yemeği olarak bilindiğini, müşterinin restorana gelince lüks hizmet almak istediğini, ödediği ücretin karşılığını bulmak istediğini, bu yüzden ot yemeklerinin pek tercih edilmediğini ifade etmiştir.

4.3 Yapılan Araştırma Sonucunda İlçelere Göre Tüketilen Ot İsimleri

Tablo 4.12 Kastamonu ilinde tüketilen yenilebilir yabani otlar ve ilçelere göre dağılımı

Kastamonu İlçeleri	Ot isimleri
Kastamonu Merkez	Ebegümece, eşek turpu, kuzukulağı, yemlik otu, sarı kantaron, gıyşayık otu, sirken, dağ kekiği, fesleğen, tarak dalı, gelincik otu, hardal otu, civanperçemi
Abana	Diken mancarı, ısırgan, kazayağı, kuşotu, yabani semizotu, tarak dalı, sarı kantaron
Ağlı	Yelmük, garagavuk, tavukayağı, eşekturbu, kabalık, ıspıt, kıyışuk, ebegümece, ısırgan, civanperçemi
Araç	İspıt, ısırgan, madımak, gıvırşık, gelincik otu, kara sirkiğen otu, ebegümece, dağ kekiği
Azdavay	Gıvırşık otu, mendek, ıspıt, tüylü kabalak, kara pancar, ısırgan otu, dağ çileği, karahindiba, kuş otu, sivilcük yaprağı, papatya, salep, ebegümece, su teresi, sirken, yarpuz, tavukayağı, ballıca otu, pazı, mart çiçeği, tarak dalı, çemen otu, acı ayran otu, kazayağı, sarı kantaron, yarpuz, kuşekmeği
Bozkurt	Semizotu, ısırgan mancarı, müzmüldek, ebegümece, hodan, kaziyak, hindibağ, sarı kantaron, adaçayı, üzerlik
Cide	Sirken, diken ilmeği, ıspıt, emegümece, tüylü kabalak, karahindiba, dağ çileği, çiğdem, sarı kantaron, kazayağı, adaçayı, yaban sarımsağı

Tablo 4.12'nin devamı

Kastamonu İlçeleri	Ot isimleri
Çatalzeytin	Isırgan, sirken, müzmüldek, hodan, kabalak, ebegümece, kazayağı, koyungözü, ekşili ot, çaşur otu, papatya, çam otu, salep, kekik, üzerlik, çaşur, toklu otu
Daday	Ebegümece, ısırgan, ıspıt, gıvrışık, müsellim otu, papatya, kekik, yelmük otu, tavukayağı, kuzukulağı, semizotu, sığırkuyruğu, salep, karapancar, adaçayı, eşek turpu, hardal otu
Devrekâni	Ebegümece, kara mancar, gırşayık, sirken, çiriş, adaçayı, gelincik otu, hardal otu
Doğanyurt	Ispıt, dikenucu, sirken pancarı, yemlik otu, kuşotu, tüylü gabalak, ebegümece, üzerlik,
Hanönü	Kuşekmeği, ebegümece, karakavuk, kazayağı, karamancar, semizotu,
İhsangazi	Ebegümece, ısırgan, madımak, sirken, gelincik pancarı, gıvrışayık, su teresi, adaçayı, dağ kekiği, hardal otu
İnebolu	Gırşayık, kazayağı, ıspıt, dikenucu, sirken pancarı, kuşotu, papatya, ebegümece, madımak, kabalak, ısırgan, deşti turp otu, tüylü gabalak, çemenotu, karakavuk otu, koyungözü otu, yemlik otu,
Küre	Isırgan, ebegümece, madımak, papatya, gışlayık, ıspıt, yelmük otu, adaçayı, civanperçemi
Pınarbaşı	Ispıt, tülü gabalak, gıvrışayık, kızamık bitkisi, kantaron, yedidamarotu, sirken, kazayağı, eşek turpu, yarpuz, gelincik otu, karabaş otu
Seydiler	Ebegümece, ısırgan, yelmük otu, adaçayı, yarpuz, karabaş otu
Şenpazar	Diken ilmeği, çiğdem, ıspıt, kazayağı, kuzukulağı, ebegümece, sarı kantaron, kıvrışık, sirken, ısırgan, kırk kilit otu, karahindiba, ballıbaba otu, yaban sarımsağı, çoşur, kabalak, damar otu, salep, evelek, kardelen, kuşekmeği
Taşköprü	Ebegümece, semizotu, madımak, çiğdem, ısırgan, karakavuk otu, kuşekmeği, kalemşe, civanperçemi, çobançantası, kekik, sirken, üzerlik, kuzukulağı,
Tosya	Evelekotu, semizotu, dağ kekiği, sökmek, madımak, evelek, karakavuk otu, kıvrışayık, yelmük otu, kuzukulağı, ısırgan, çiriş, toklu otu

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

5.1 Sonuç

Batı Karadeniz Bölgesi'nde yer alan Kastamonu ili ve ilçelerinde yenilebilir yabancı otlarla ilgili araştırma yapılmıştır. Toplamda merkez ilçeyle beraber yirmi ilçenin sınırları içinde yer alan 29 yerleşim yerinde 58 katılımcı ile görüşme sağlanmıştır. Bununla beraber ilçelerin köylü pazarları ziyaret edilerek yenilebilir yabancı otlarla ilgili bilgiler toplanmıştır.

Araştırma problemimizden biri olan “Yabancı otlar halen mutfaklarda belirli yaş gruplarınca kullanılmaktadır, ancak tüketimi giderek azalmaktadır.” Görüşü yapılan çalışma neticesinde doğrulanmıştır. Görüşme yapılan kişiler arasında 20-39 yaş aralığında bulunan katılımcılar 50 yaş üzeri katılımcılara nazaran yenilebilir yabancı otlardan daha az haberdardır. Hatta bu yaş aralığındaki beş katılımcının otlardan hiç haberdar olmadığı fakat bu katılımcıların aile büyüklerinin yenilebilir yabancı ot tükettiği tespit edilmiştir. Köyde yaşayan katılımcıların ilçe ve il merkezinde yaşayan katılımcılara oranla daha fazla yenilebilir yabancı ot bildiği ve tükettiği sonucuna varılmıştır. Yenilebilir yabancı ot tüketiminin genç kuşaklara aktarılmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra genç kuşağın tüketim alışkanlığı değişmiş, yenilebilir yabancı otlara ilgisinin olmadığı tespit edilmiştir. Bu yüzden yenilebilir yabancı otların kullanım yaygınlığı giderek azalmaktadır.

Kastamonu'da yenilebilir yabancı otlarla ilgili yapılan saha çalışması sonucunda toplamda 29 familyaya ait 50 tür yenilebilir yabancı ot olduğu tespit edilmiştir. Birden fazla tür içeren familyalar; Boraginaceae familyasına ait 3 tür, Asteraceae familyasına ait 6 tür, Apiaceae familyasına ait 4 tür, Polyganaceae familyasına ait 3 tür, Brassicaceae familyasına ait 4 tür, Amaranthaceae familyasına ait 2 tür, Liliaceae familyasına ait 2 tür, Lamiaceae familyasına ait 4 tür, Caryophyllaceae familyasına ait 2 tür olduğu tespit edilmiştir. Kalan yirmi türün ise farklı familyalara ait birer tür olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan çalışma sonucunda elde edilen 29 familyaya ait 50 yenilebilir yabancı ot türünün gıda olarak kullanılmasının değerlendirilmesi neticesinde bu bitkilerin kavurma, mıhlama, yemek, salata, çorba, pilav, bükme, börek, sarma, şerbet, komposto, reçel, turşu, eğiş, baharat, çay, yoğurt, ayran ve cacık gibi farklı şekillerde tüketildiği belirlenmiştir. Yenilebilir yabancı otların ne şekilde kullanıldığı aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 5.1 Yenilebilir yabancı otların mutfakta kullanım şekilleri

Ürün	Kullanılan bitki
Kavurma, mıhlama	Diken ilmeği, ebegümece, gıvrışyık, ıspıt, kazayağı, karahindiba, çiriş, kalemşe, gelincik, yabancı pazı, karabaş, çaşur, toklu otu, karakavuk, sirken
Yemek	Ebegümece, gıvrışyık, yabancı semizotu, tavukayağı, kuşekmeği, çaşur, ısırgan, mendek, ballica otu, madımak,
Salata	Ebegümece, yabancı semizotu, kazayağı tavukayağı, karahindiba, çiriş, kalemşe, hardal otu, gelincik, yaban sarımsağı, kuşekmeği, karakavuk, yemlik, kuşotu, ballica otu, su teresi, kuzukulağı, madımak,
Çorba	Çiriş, ısırgan,
Pilav	Çaşur, ebegümece, ısırgan
Bükme	Yaban sarımsağı, gıvrışyık, mendek, madımak,
Börek	Çiriş, kuşotu, sirken, kardelen
Sarma	Kabalak, sivilcik yaprağı, yabancı pazı, tüylü kabalak, evelek
Şerbet- komposto	Gelincik, dağ çileği,
Reçel	Dağ çileği,
Turşu, eğiş	Çaşur, kızamık
Baharat	Dağ kekiği, boy dalı, hardal otu, yarpuz, tarak dalı, fesleğen
Çay	Mart çiçeği, sivilcik yaprağı, salep, sarı kantaron, adaçayı, dağ kekiği, çiğdem, papatya, çam otu, civanperçemi, üzerlik otu,
Yoğurt, ayran, cacık	Acı ayran otu, yaban sarımsağı,

Tablo 5.1’den görüleceği üzere, yenilebilir yabancı otların en çok salata olarak tüketildiği görülmüştür. Bununla beraber bazı otların ise birden fazla şekilde tüketildiği görülmektedir. Salata olarak; Ebegümece, yabancı semizotu, kazayağı tavukayağı, karahindiba, çiriş, kalemşe, hardal otu, gelincik, yaban sarımsağı,

kuşekmeği, karakavuk, yemlik, kuşotu, ballica otu, su teresi, kuzukulağı, madımak otu; kavurma- mihlama olarak; Diken ilmeği, ebegümeçi, gıvrışyık, ıspıt, kazayağı, karahindiba, çiriş, kalemşe, gelincik, yabancı pazı, karabaş, çaşur, toklu otu, karakavuk, sirken otu; yemek olarak; Ebegümeçi, gıvrışyık, yabancı semizotu, tavukayağı, kuşekmeği, çaşur, ısırgan, mendek, ballica otu, madımak otu; çorba olarak; Çiriş, ısırgan otu; pilav olarak; Çaşur, ebegümeçi, ısırgan otu; bükme olarak; Yabancı sarımsağı, gıvrışyık, mendek, madımak; börek olarak; Çiriş, kuşotu, sirken, kardelen; sarma olarak; Kabalak, sivilcik yaprağı, yabancı pazı, tüylü kabalak, evelek; şerbet olarak gelincik; komposto olarak dağ çileği; reçel olarak dağ çileği; turşu olarak çaşur; eği yapıoında kızamık; baharat olarak; dağ kekiği, boy dalı, hardal otu, yarpuz, tarak dalı; çay olarak; Mart çiçeği, sivilcik yaprağı, salep, sarı kantaron, adaçayı, dağ kekiği, çiğdem, papatya, çam otu, civanperçemi, üzerlik otu; yoğurt ve ayran yapımında acı ayran otu, cacık yapımında acı ayran otu, yabancı sarımsağı otu kullanılmaktadır.

Yenilebilir yabancı otları katılımcıların %79,31 kendi imkânlarıyla bahçeden, tarladan yol kenarlarından topladıklarını ifade etmişlerdir. %10,34'ü ise pazardan satın aldıklarını belirtmişlerdir. Kastamonu merkez ili ve ilçe pazarlarında satılan yenilebilir yabancı otlar liste şeklinde verilmiştir.

Tablo 5.2 Kastamonu merkez ve ilçe pazarlarında satılan yenilebilir yabancı ot isimleri

Pazarda satılan ot isimleri	
Ebegümeçi	Ispıt
Isırgan otu	Kabalak
Sirken	Madımak
Adaçayı	Evelek
Dağ kekiği	Yabancı semizotu
Diken ilmeği	Kuzukulağı
Tavukayağı	Pazı
Boy dalı	Tarak dalı
Fesleğen	

Yapılan görüşme sonucu elde edilen verilere göre 16 çeşit otun pazarda satıldığı tespit edilmiştir. 6 katılımcı yabancı otları pazardan satın aldıklarını ifade etmiştir. Doğada kendiliğinden yetişen yenilebilir yabancı otların pazarda satılması insanlar için bir gelir

kaynağı olarak görülmektedir. Yenilebilir yabancı otlar yemek ve içecek yapımında kullanılmasının yanı sıra maddi olarak da insanlara fayda sağlamaktadır.

Araştırmamızın bir diğer problemi ise elde edilen veriler sonucu yenilebilir yabancı otlardan yapılan yemeklerin ve içeceklerin reçetelerinin yerel restoranlarla paylaşılmasıdır. Yerel restoran yöneticileriyle görüşmeler yapılmıştır. Çalışma sonucu elde edilen reçeteler restoran yöneticileriyle paylaşmıştır. Fakat restoran yöneticileri reçetelere menülerinde yer verme durumuyla ilgili bazı problemleri dile getirmişlerdir. Yapılan görüşme neticesinde yenilebilir yabancı otların temin edilmesinin zor olduğu, temin edilse bile muhafaza edilmesinin zor olduğu belirtilmiştir. Sürdürülebilirlik konusunda sorun yaşanacağını, otlar devamlı olarak temin edilemeyeceği için üretimde ve satışta aksaklık olacağını beyan etmişlerdir. Ayrıca menülerinde bu reçetelere yer verildiği takdirde otlar hakkında bilgi ve beceriye sahip bir aşçının da restoranda çalışması gerektiğini ifade etmişlerdir.

5.2 Öneriler

Kastamonu, zengin bitki örtüsü ve köklü mutfak kültürüyle dikkat çeken bir bölgedir. Doğal ortamda kendiliğinden yetişen yenilebilir yabancı otlar, yüzyıllardır yöre halkının beslenme alışkanlıklarında önemli bir yer tutmuştur. Ancak günümüzde bu otların kullanımını giderek azalmaktadır. Hem genç kuşakların bu otlara olan ilgisinin azalması hem de şehirleşme ile birlikte geleneksel beslenme alışkanlıklarının değişmesi, bu değerli bitkilerin unutulma riskini artırmaktadır. Oysa ki, gastronomi turizminin yükselişi, sağlıklı beslenmeye olan ilginin artması ve sürdürülebilir gıda kaynaklarının önem kazanması, yenilebilir yabancı otların mutfaklarda yeniden yer bulmasını sağlayabilir. Yapılan bu tez çalışması kapsamında elde edilen bulgulardan hareketle Kastamonu'da yenilebilir yabancı otların korunması, gastronomi alanında daha etkin kullanılması ve gelecek nesillere aktarılmasına yönelik olarak çeşitli tezin amacı doğrultusunda çeşitli önerilerin sunulması uygun olacaktır;

- Öncelikle genç neslin doğada var olan bu değerli kaynaklardan haberdar olmaları için düzenlenebilecek eğitim çalışmaları ile bilinçlendirilmesi gerektiği düşünülmektedir. Bu kapsamda, yenilebilir yabancı otlarla ilgili olarak yörenin orta ve

lise eğitim kurumlarında doğa eğitimine yönelik etkinlikler düzenlenebilir, ders içeriklerine eklenebilir. Gastronomi ve ya Aşçılık eğitimi verilen okullarda bölgede yetişen otlar ders içeriklerine eklenebilir, kurslar veya atölye çalışmaları düzenlenebilir. Genç neslin kullandığı sosyal medya platformlarında otların tanıtımı, faydaları ve yemek tarifleri hakkında içerikler paylaşılabilir.

- Yenilebilir yabani otların tarımı ve sürekli teminine yönelik olarak Tarım İl Müdürlüklerince Kültüre Alım Çalışmaları yapılabilir. Böylece bazı ot türlerinin doğadan kontrolsüz toplanması yerine, tarımı yapılarak sürdürülebilirliği kontrol altına alınabilir. Bu kapsamda ilgili kurumlarca yerel üretici destek programları hazırlanarak, kooperatifler ve çiftçilerin bu otları yetiştirmesi teşvik edilebilir. Bu otların öncelikle mevsiminde tüketiminin önemi ve yerel ekonomiye sağlayacağı katkı dikkate alınarak, yerel restoranların taze ot içeren yiyecek ve içecekleri yetiştikleri mevsimlerde menülerinde bulundurmalarına yönelik bilgilendirmeler yapılabilir.

- Yerel yönetimler, restoran ve yerel pazarlardaki kullanımı artırmak amacıyla yerel restoranlarla iş birliği içinde olarak restoranlar için yenilebilir yabani otları tedarik eden bir sistem kurmaları ve aşçıların bu konuda eğitilmelerine yönelik girişimlerde bulunabilir. Pazar yerlerinde satılan 16 çeşit ot sayısını artırmak ve üreticilere destek sağlamak suretiyle yabani otların pazarlardaki yeri güçlendirilebilir. Kurutma, dondurma veya fermente etme yöntemleri ile otların ömrü uzatılarak dört mevsim kullanım imkânı kolaylaştırmak üzere otların saklanmasına yönelik çalışmalar yapılabilir.

- Otlara, doğaya ve gastronomi turizmine artan ilgi göz önünde bulundurarak, Kastamonu'nun ot çeşitliliğini tanıtmak için ot festivalleri düzenlenebilir. Bu kapsamda, ot toplama şenlikleri ile doğada ot toplama geleneği tanıtılabilir. Ot yemekleri yarışmaları ile geleneksel tariflerin yaşatılması sağlanabilir. Gastronomi turları ile turistlere otlardan yapılan yemeklerin deneyimlenmesi sağlanabilir. Ayrıca, Kastamonu'da yalnızca ot yemeklerine odaklanan restoranlar veya ot yemeklerini öne çıkaran menüler hazırlanabilir.

- Doğal kaynakların korunması ve sürdürülebilirlik kapsamında ise; nesli tükenmekte olan salep ve çiğdem gibi bitkilerin korunması için toplama yasakları hakkında bilinçlendirme kampanyaları düzenlenebilir, bilgilendirmeler yapılabilir. Aynı zamanda yerel yönetimlerce yasaklı türlerin toplanmasını önlemek adına caydırıcı cezalar uygulanarak denetimler artırılabilir. Bu değerli kaynakların korunmasını sağlamak üzere özellikle doğadan rastgele toplama yerine sürdürülebilir tarım yöntemleri geliştirilebilir.
- Diğer bir önemli konu ise; yenilebilir yabani otların besin değerlerinin araştırılması ve tanıtımının yapılmasıdır. Bu amaçla, besin değeri çalışmaları yapılarak yabani otların vitamin, mineral bileşimleri, sağlık açısından faydalarına yönelik bilgilendirmeler yapılabilir, konuyla ilgili yapılan bilimsel araştırmalar özellikle yerel yönetimlerce desteklenebilir. Ayrıca, bitkisel beslenmeyi tercih eden vegan ve vejetaryen bireylere, alternatif bir kaynak olarak sunulacak diyetlerine uygunluğu öne çıkarılabilir.
- Ürün tutundurma çalışmalarında sosyal medya ve dijital pazarlama ile tanıtımın önemi dikkate alınarak, yenilebilir yabani otların sosyal güçlendirilebilmesi de yine bu konuda önem arz etmektedir. Bu kapsamda, yabani ot yemeklerini tanıtmak için gastronomi influencer'ları ve yazarları ile iş birliği yapılabilir. Yanı sıra otların tanıtımı, toplanma süreci ve yemek tarifleri ile ilgili eğitim içerikleri hazırlanarak sosyal medyada paylaşılabilir, Kastamonu'nun yenilebilir yabani otları hakkında bilgi veren bir dijital platform oluşturulabilir.
- Yenilebilir yabani otların Kastamonu mutfağına ait kültürel mirasın bir parçası olması sebebiyle bu özelliğin tescillenmesine yönelik çalışmaların da yapılması gerekmektedir. Bu amaçla da Kastamonu'ya özgü ot yemekleri için coğrafi işaret alınarak yerel mutfak kültürü korunabilir. Kastamonu mutfağında kullanılan yenilebilir yabani otlar hakkında bir sergi veya müze oluşturulabilir. Kastamonu'nun ot yemekleri ve içecekleri hakkında detaylı bir tarif kitabı hazırlanarak kültürel miras korunabilir.

Sunulan bu öneriler doğrultusunda Kastamonu'da yenilebilir yabani otların gastronomi alanında daha fazla yer bulmasının, yerel ekonomiye katkı sağlamasının ve kültürel mirasın korunarak gelecek nesillere aktarılmasının sağlanabileceğini söylemek mümkündür.

Yapılan araştırmada yer alan bitkilerin sağlık açısından faydalarıyla ilgili verilen bilgiler doktor kontrolü dışında kullanılmamalıdır.



KAYNAKLAR

- Aberoumand, A. & Deokule, S.S. (2009). İran'daki yabancı hindistan cevizi (*Eulophia ochreate* L.) yumrularının yaklaşık ve mineral bileşimi. *Asya Gıda ve Tarım Endüstrisi Dergisi*, 2, 203-209.
- Aberoumand, A., & Deokule, S. S. (2009). Determination of elements profile of some wild edible plants. *Food Analytical Methods*, 2, 116-119.
- Agarwal, A. A. (2008). *Chemical Composition of Major Essential Oil of India*. Published by Swaraj Herbal Plants Ltd. Barabanki, India.
- Akan, H. ve Bakır Sade, Y. (2015). Kahta (Adıyaman) merkezi ve Narince Köyünün etnobotanik açıdan araştırılması. *Bitlis Eren Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 4 (2), 219-248.
- Akgöl, Y. (2012). *Gastronomi turizmi ve Türkiye'yi ziyaret eden yabancı turistlerin gastronomi deneyimlerinin değerlendirilmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Mersin Üniversitesi.
- Akın, A. M. (2021). Giresun mutfağında yabancı bitkiler. *Asya Studies*, 5(18), 131-144.
- Akın, G., Özkoçak, V., ve Gültekin, T. (2015). Geçmişten günümüze geleneksel Anadolu mutfak kültürünün gelişimi. *Antropoloji*, (30), 33-52.
- Akputat, N. A. (2016). Bölgede yaşayanların yöresel mutfak kültürü ile ilgili algısının belirlenmesi: Ödemiş örneği. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 6(1), 52-58.
- Aksoy, A., Çelik, J., ve Tunay, H. (2016). Gazipaşa (Antalya) ilçe pazarında satılan ve halk tarafından kullanılan bazı bitkiler ve kullanım amaçları. *Biyoloji Bilimleri Araştırma Dergisi*, 9(2), 55-60.
- Aktaş, A., ve Özdemir, B. (2007). *Otel işletmelerinde mutfak yönetimi*. Detay Yayıncılık.
- Akyurt, B. (2014). *Ülkemizde tüketilen bazı yenilebilir yaprakların antioksidan ve antidiyabetik aktivitelerinin belirlenmesi*. [Yüksek Lisans Tezi]. Erciyes Üniversitesi.
- Albayrak, A. (2013). Farklı milletlerden turistlerin Türk mutfağına ilişkin görüşlerinin saptanması üzerine bir çalışma. *Journal of Yasar University*, 30 (8), 5049-5063.

- Alpaslan, İ. (2011). Kuzeydoğu Anadolu'da Doğal Bitkilerden Yenilen ve Yemeklerde Kullanılanlar. *III. Uluslararası Doğu Anadolu Bölgesi Geleneksel Mutfak Kültürü ve Erzurum Yemekleri Sempozyumu*.
- Al-Qura'n, S. (2009). Ethnopharmacological survey of wild medicinal plants in Showbak, Jordan. *Journal of Ethnopharmacology*, 123(1), 45-50.
- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., ve Yıldırım, E. (2010). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri SPSS uygulamalı*. (6. Baskı). Sakarya Yayıncılık.
- Aslan, Z., Güneren, E., ve Çoban, G. (2014). Destinasyon markalaşma sürecinde yöresel mutfağın rolü Nevşehir örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2(4), 3-13.
- Ayaz, N. (2020). *Mardin ilinde yenen yabani bitkiler*. [Yüksek Lisans Tezi]. Bitlis Eren Üniversitesi.
- Aydeniz, F. (2018). *Kaz dağlarındaki yenilebilir bitkiler ve reçeteleri*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Aygün, C. (2019). *Çorum ilinde yetişen bazı yenilebilir yabani otların tespiti, sağlık açısından faydaları ve yemeklerde kullanım şekilleri*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Başaran, B. (2017). Gastronomi turizmi kapsamında Rize yöresel lezzetlerinin değerlendirilmesi. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 5(3), 135-149.
- Başer, K.H.C. (2002). The Turkish Origanum Species. In, S.E.Kintzios (Ed.), *Oregano, The Genera Origanum and Lippia*. Taylor and Francis, UK
- Baysal, A. (2003) Yirmibirinci yüzyıl yemekleri üzerine görüşler. Kâmil Toygar (Ed), *Türk mutfak kültürü üzerine araştırmalar 2003 içinde Cilt: 10 (s. 9-17)*. Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları.
- Baysal, A. (2016). *Genel beslenme*. Hatiboğlu Basım ve Yayın San. Tic. Ltd. Şti.
- Berg, B. L., & Lune, H. (2015). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. (H. Aydın, Çev.). Eğitim Yayınevi.
- Bessière, J. (1998). Local development and heritage: traditional food and cuisine as tourist attractions in rural areas. *Sociologia ruralis*, 38(1), 21-34.
- Bilgin, A., & Samancı, Ö. (2008). *Türk mutfağı*. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Bober, P. P. (2003). *Antik ve orta çağda yemek kültürü*. (1. Baskı). Kitap Yayınevi,

- Bordoloi, M., Bordoloi, P. K., Dutta, P. P., Singh, V., Nath, S., Narzary, B., ... & Barua, I. C. (2016). Studies on some edible herbs: Antioxidant activity, phenolic content, mineral content and antifungal properties. *Journal of Functional Foods*, 23, 220-229.
- Boudan, C. (2006). *Mutfak savaşı*. (Y. Avunç, Çev.), Ayrıntı Yayınları.
- Büyükalvarcı, A., Şapcılar, M. C., ve Yılmaz, G. (2016). Yöresel yemeklerin turizm işletmelerinde kullanılma durumu: Konya örneği. *Journal Of Tourism And Gastronomy Studies*, 165, 181.
- Cavero, R. Y., Akerreta, S., & Calvo, M. I. (2011). Pharmaceutical ethnobotany in the middle Navarra (Iberian Peninsula). *Journal of Ethnopharmacology*, 137(1), 844-855.
- Certel, M., Sık, B., Cengiz, F., ve Karakas, B. (2006). Antalya yöresinde tüketilen yenilebilir bazı yabancı bitkilerin nitrat ve nitrit içerikleri. Türkiye, 9. Gıda Kongresi, 24-26 Mayıs, (s. 263-266) Bolu.
- Ceylan, F. (2019). *Yenilebilir otların yiyecek hazırlamada kullanımı: Tirşik otu (Arum maculatum L.)*. [Yüksek Lisans Tezi]. Ankara Hacı Beyram Veli Üniversitesi.
- Ceylan, F., ve Şahingöz, S. A. (2019). Yenilebilir otlar tüketim alışkanlığı: Düziçi örneği (Edible Herbs Habitual Consumption: Düziçi Example). *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 7(3), 2204-2225.
- Ceylan, F., ve Yücel, E. (2015). Düzce ve çevresinde gıda olarak tüketilen yabancı bitkilerin tüketim biçimleri ve besin ögesi değerleri. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen ve Mühendislik Bilimleri Dergisi*, 15(3), 1-17.
- Ciğirim, N. (2001). Batı ve Türk Mutfağı'nın gelişimi, etkileşimi ve yiyecek-içecek hizmetlerinde Türk mutfağının yerine bir bakış. *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar*, 28, 49-61.
- Çağlı, I. B. (2012). *Türkiye'de yerel kültürün turizm odaklı kalkınmadaki rolü: Gastronomi turizmi örneği*. [Yüksek Lisans Tezi]. İstanbul Teknik Üniversitesi.
- Çakır, D. K. (2017). *Bazı yenilebilir bitkilerin skopoletin içeriği*. [Yüksek Lisans Tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Çetin, A. (2008). Karahanlı-Selçuklu-Memlûk çizgisinde Türk mutfağı. *Türk mutfağı*, içinde (s. 27-36). Kültür Bakanlığı Yayınları.

- Çetinkaya, N., ve Yıldız, S. (2018). Erzurum'un yenilebilir otları ve yemeklerde kullanım şekillerine yönelik bir araştırma. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 482-503.
- Dara, R. (2010). *Sofralara geldi bahar: baharatlar-kokulu otlar, yerel ve evrensel tatlar*. Yapı Kredi Yayınları.
- Demir, E., Yılmaz, H., Özer, H., ve Kutbay, H. G. (2017). Samsun/Salıpazarı ilçesinde yayılış gösteren bazı yenilebilir yabancı bitkilerin karakteristik özelliklerinin belirlenmesi üzerine araştırma. *Mesleki Bilimler Dergisi*, 6(3), 738-749.
- Demirci, B., ve Aktepe, B. (2021). Türkiye'de yenilebilir bitkilerle ilgili yapılan araştırmaların bibliyometrik analizi. *Journal of Global Food Research*, 2(1), 14-39.
- Doğan, Y., Baslar, S., Ay, G., ve Mert, H. H. (2004). The use of wild edible plants in western and central Anatolia (Turkey). *Economic botany*, 58(4), 684-690.
- Doğan, Y., Nedelcheva, A., Łuczaj, Ł., Drăgulescu, C., Stefkov, G., Maglajlić, A., ... & Pieroni, A. (2015). Of the importance of a leaf: the ethnobotany of sarma in Turkey and the Balkans. *Journal of ethnobiology and ethnomedicine*, 11, 1-15.
- Doğan, Y., Uğulu, İ., ve Durkan, N. (2013). Wild edible plants sold in the local markets of Izmir, *Pak. J. Bot.*, 45(S1), 177-184.
- Elmas, S. (2019). *Muğla yöresinde doğal yayılış gösteren Salvia fruticosa Mill. populasyonlarının morfolojik, kimyasal ve moleküler karakterizasyonunun belirlenmesi*. [Doktora Tezi]. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Erdemir, E. (2022). Buy otu ve sağlık üzerine etkileri. 2. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar ve Yenilikçi Çalışmalar Sempozyumu*.
- Ergun, M., Ozbay, N., Osmanoğlu, A., ve Çalkır, A. (2014). Sebze ve tahıl olarak amarant (Amarant spp) bitkisi. *Journal of the Institute of Science and Technology*, 4(3), 21-28.
- Erol, M. U. (2018). Yenilen doğal otlar ve bitkiler. *Gastro Hususi*, 2, 6-18.
- Erşahin, E., ve Kızılırmak, İ. (2019). Gastronomi Turlarına Katılan Turistlerin Memnuniyet Faktörlerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma (Determinants of Satisfaction Factors of Tourists Participating in Gastronomy Tours). *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 7(4), 2466-2480.
- Ertuğ, F. (2004). Wild Edible Plants of the Bodrum Area (Muğla, Turkey). *Turkish Journal of Botany*, 28, 161-174.

- Faydaoğlu, E., ve Sürücüoğlu, M. S. (2011). Geçmişten günümüze tıbbi ve aromatik bitkilerin kullanılması ve ekonomik önemi. *Kastamonu University Journal of Forestry Faculty*, 11(1), 52-67.
- Fiorito, S., Epifano, F., Palmisano, R., Genovese, S., & Taddeo, V. A. (2017). A re-investigation of the phytochemical composition of the edible herb *Amaranthus retroflexus* L. *Journal of pharmaceutical and biomedical analysis*, 143, 183-187.
- Freedman, P. (2007). *Yemek: Damak tadının tarihi*. (N. Elhuseyni, Çev.). Oğlak Yayıncılık.
- Giannetti, V., Biancolillo, A., Marini, F., Mariani, M. B., & Livi, G. (2024). Characterization of the aroma profile of edible flowers using HS-SPME/GC-MS and chemometrics. *Food Research International*, 178, 114001.
- Gibson, R. S. (1994). Zinc nutrition in developing countries. *Nutrition research reviews*, 7(1), 151-173.
- Gök, A. T. (2011). *Gezginin bitki bahçeleri*. Dharma Yayınları.
- Güler, S. (2004). *Erzurum yöresinde doğal yayılış gösteren bazı tıbbi ve aromatik bitkilerin etnobotanik özellikleri*. Çevre ve Orman Bakanlığı Yayınları.
- Güler, S. (2010). Türk mutfak kültürü ve yeme içme alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26, 1-7.
- Günel, N. (2013). Keçiboynuzu (*ceratonia siliqua* L.) nun türkiye'deki Coğrafi Yayılışı, Ekolojik ve Floristik Özellikleri. *Marmara Coğrafya Dergisi* (2), 60-74
- Güngör, F. (2002). Yabani olarak yetişen çiriş (*Eremurus spectabilis* (Bieb.) Fedtsch.), çadır (*Prangos ferulacea* Lindl.) ve sarı çadır (*Hippomarathrum microcarpum* Bieb.) bitkilerinin morfolojik ve biyolojik özellikleri ile kültüre alınabilme imkanları üzerine araştırmalar. [Doktora Tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Gürsoy, D. (2013). *Yiyelim içelim tarihini bilelim dünden bugüne gastronomi*. (1. Baskı). Oğlak Yayıncılık.
- Güzel-Şahin, G., ve Ünver, G. (2015). Destinasyon pazarlama aracı olarak gastronomi turizmi: İstanbul'un gastronomi turizmi potansiyeli üzerine bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(2), 63-73.
- Hall, M. & Sharples, L. (2003). Food Tourism Around The World, İçinde M. Hall, L. Sharples, R. Mitchell, N. Macionis ve B. Cambourne (Ed.), *The Consumption*

of Experiences or the Experience of Consumption? An Introduction to the Tourism of Taste (ss. 1-25). Butterworth Heinemann.

Hatipoğlu, A. (2010). *İnançların gastronomi üzerine etkileri: Bodrum'daki beş yıldızlı otellerin mutfak yöneticilerinin görüşlerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma*. [Yüksek Lisans Tezi]. Sakarya Üniversitesi.

Heinrich, M., Kufer, J., Leonti, M., & Pardo-de-Santayana, M. (2006). Ethnobotany and ethnopharmacology—Interdisciplinary links with the historical sciences. *Journal of ethnopharmacology*, 107(2), 157-160.

Henderson, J. C. (2009). Food Tourism Reviewed. *British Food Journal*, 11 (4), 317-326.

Hergenç, H. (2014). *En son bilimsel veriler ışığında, beslenme, sağlık ve hastalıkta bitkiler*. Nobel Tıp Kitabevleri.

Hilooğlu, M., ve Sözen, E. (2017). Investigation of Rare Endemic Verbascum Alyssifolium Boiss. in Terms of Soil-Plant Relationship. *Anadolu University Journal of Science and Technology C - Life Sciences and Biotechnology*, 6(1), 14-21.

Hoşcan, N., ve Zenginbal, H. (2020). Mudurnu'da sürdürülebilir turizm gelişiminde etnobotanik. *Black Sea Journal of Engineering and Science*, 3(4), 151-159.

Hu, Y., & Ritchie, J. B. (1993). Measuring destination attractiveness: A contextual approach. *Journal of travel research*, 32(2), 25-34.

Huang, WJ, Ramshaw, GP ve Norman WC (2016). Eve dönüş mü, turizm mi? İkinci nesil göçmenlerin diaspora turizmi deneyimi. *Turizm Coğrafyaları*, 18(1), 59-79.

Inwood, S. M., Sharp, J. S., Moore, R. H., & Stinner, D. H. (2009). Restaurants, chefs and local foods: insights drawn from application of a diffusion of innovation framework. *Agriculture and human values*, 26, 177-191.

İnaltong, T. (2006). *Bir ot masalı*. İletişim Yayınları.

İskenderoğlu, M. (2018). *Yenilebilir endemik bitkilerin zeytinyağlı yemeklerde kullanımı: Seferihisar örneği*. [Yüksek Lisans Tezi]. Balıkesir Üniversitesi.

Kahraman, C., Erkan, Ç. & Özdamar, M.O. (2008). *Datça'da hayatın içinden otlar*. Mart Matbaacılık.

- Karabak, S. (2017). Economic and socio-cultural importance of edible wild species. *Anadolu Ege Tarımsal Araştırma Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 26-38.
- Karaca, O. B., Yıldırım, O., ve Çakıcı, C. (2015). Gastronomi turizminde otlar, ot yemekleri ve sağlıkla ilişkisi üzerine bir değerlendirme. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 3(3), 27-42.
- Karadağ, Ü. (2015). *Datça bölgesine ait yenilebilir otların ve çiçeklerin tespiti, sağlığa faydaları ve yemeklerde kullanım şekilleri*. [Yüksek Lisans Tezi]. Okan Üniversitesi.
- Karadağ, Ü., ve Özer, Ç. (2022). Gastronomi turizmi açısından yenilebilir otların önemi: Ege bölgesi örneği. *Asya Studies*, 6(22), 249-256.
- Karagöz, A., Özbek, K., ve Sarı, N. (2016). Türkiye'nin bitkisel biyolojik çeşitliliğinin korunması ve sürdürülebilir kullanımına ilişkin sorunlar ve çözüm önerileri. *Tarla Bitkileri Merkez Araştırma Enstitüsü Dergisi*, 88-99.
- Karaman, E. E., ve Sezgin, A. C. (2022). Çaçır (*Ferula orientalis* L.) bitkisi ve yöresel mutfaklarda kullanımı. *Journal of Interdisciplinary Food Studies (Disiplinlerarası Gıda Çalışmaları Dergisi)*, 2(1), 51-61.
- Karataş, Z. (2017). Sosyal bilim araştırmalarında paradigma değişimi: Nitel yaklaşımın yükselişi. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 68-86.
- Karayığit, R. (2021). *Yenilebilir otlar ve mutfakta kullanım alanı: İzmit örneği*. [Yüksek Lisans Tezi]. Kocaeli Üniversitesi.
- Kaya, A. (2000). *Misafirperverlik endüstrisinde temel mutfak bilgisi*. Güneş Ofset.
- Kaya, İ. ve İncekara, N. (2000). Ege Bölgesi'nde yiyecek olarak kullanılan bazı yabancı otların bileşimi. *Türkiye Herboloji Dergisi*, 3(2), 56-64.
- Kaya, İ., İncekara, N., ve Nemli, Y. (2004). Ege Bölgesi'nde sebze olarak tüketilen yabancı kuşkonmaz, sirken, yabancı hindiba, rezene, gelincik, çoban değneği ve ebegümecinin bazı kimyasal analizleri. *Yuzuncu Yıl University Journal of Agricultural Sciences*, 14(1), 1-6.
- Kaynak, G., Daşkın, R., ve Yılmaz, Ö. (2005). *Bursa bitkileri*. Uludağ Üniversitesi Kent Tarihi ve Araştırma Merkezi.
- Kaytanlıoğlu, E. H. T., Fakir, H., ve Aydemir, A. N. (2021). Onikişubat (Kahramanmaraş) yöresinde gıda olarak tüketilen bazı doğal bitki taksonlarına ait yöresel tarifler. *Turkish Journal of Forestry*, 22(2), 83-90.

- Kendir, G., ve Güvenç, A. (2010). Etnobotanik ve Türkiye’de yapılmış etnobotanik çalışmalara genel bir bakış. *Hacettepe University Journal of the Faculty of Pharmacy*, (1), 49-80.
- Kılıç, C. S., ve Çoşkun, M. (2007). *Capsella Bursa-Pastoris* (L.) Medik. (Cruciferae) Askorbik asit içeriği üzerinde karşılaştırmalı bir çalışma. *Ankara Eczacılık Fakültesi Dergisi*, 36(3), 153-160.
- Kırıncı, S., Kayıran, S. D., ve Tokuz, G. (2018). Doğu Akdeniz bölgesinde üzerlik (*Peganum Harmala* L.) bitkisinin tütsü olarak kullanımı. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, 8(1), 1-12.
- Kızılırmak, İ., Albayrak, A., ve Küçükali, S. (2014). Yöresel mutfağın kırsal turizm işletmelerinde uygulanması: Uzungöl örneği. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 4(1), 75-83.
- Kocadağ, S., Çelikay, N., Kelat, Z., Aykul, F., Yardım, N., Karahan, S., ... ve Pekcan, A. G. (2021). Türkiye’de yenilebilir ot tüketim durumu. *Sağlık ve Toplum*, 31(2), 195-203.
- Koç, Apuhan, A., ve Beyazkaya, T. (2019). Bingöl’ün yenilebilir yabancı bitkilerinin gastronomi turizmüne etkisi üzerine bir araştırma. *Tourism and Recreation*, 1(1), 31-37.
- Konak, M., Ateş, M., ve Şahan, Y. (2017). Yenilebilir yabancı bitki *Gundelia tournefortii*’nin antioksidan özelliklerinin belirlenmesi. *Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 31(2), 101-108.
- Kök, A., Kurnaz, A., Kurnaz, H. A., & Karahan, S. (2020). Ege otlarının yöresel mutfaklarda kullanımı. *Journal of Tourism Intelligence and Smartness*, 3(2), 152-168.
- Kökler, N. (2020). *Yenilebilir yabancı bitkilerin gastronomik açıdan değerlendirilmesi: Erzurum Uzundere örneği*. [Yüksek Lisans Tezi]. Atatürk Üniversitesi.
- Kökler, N., ve Çetinkaya, N. (2021). Yenilebilir yabancı bitkilerin gastronomik açıdan değerlendirilmesi: Erzurum Uzundere Örneği. *Turar Turizm ve Araştırma Dergisi*, 11(1), 50-74.
- Lee MR (1999). Kardelen (*Galanthus nivalis*): Odysseus'tan Alzheimer'a. *R. Coll. Physicians Edinb.* 29 (4), 349–352.
- Leonti, M. (2012). The co-evolutionary perspective of the food-medicine continuum and wild gathered and cultivated vegetables. *Genetic Resources and Crop Evolution*, 59(7), 1295-1302.

- Mansel, A. M. (1995). *Ege ve Yunan tarihi*. (8. Baskı). Türk Tarih Kurumu.
- Melikoğlu-Akın, A. (2021). Giresun mutfağında yabancı bitkiler. *Asya Studies*, 5 (18), 139-152.
- Murcia, M. A., Jiménez, A. M., & Martínez-Tomé, M. (2009). Vegetables antioxidant losses during industrial processing and refrigerated storage. *Food Research International*, 42(8), 1046-1052.
- Natarajan, S., Shunmugiah, K. P., & Kasi, P. D. (2013). Plants traditionally used in age-related brain disorders (dementia): an ethanopharmacological survey. *Pharmaceutical biology*, 51(4), 492-523.
- Nohutçu, L., Tunçtürk, M., ve Tunçtürk, R. (2019). Yabancı bitkiler ve sürdürülebilirlik. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 24(2), 142-151.
- Okcu, Z., & Kaplan, B. (2018). Doğu Anadolu bölgesinde gıda olarak kullanılan yabancı bitkiler. *Turkish Journal of Agriculture-Food Science and Technology*, 6(3), 260-265.
- Oksay, C. (2012). Mersin Turizminin Türkiye Ekonomisinde- turizmdeki deneyimler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21 (2), 185-202.
- Oskay, M., Aktaş, K., Sarı, D., ve Azeri, G. (2007). A comparative study of antimicrobial activity using well and disk diffusion method on *Asphodelus aestivus* (Liliaceae). *Ekoloji*, 16(62), 62-65.
- Özdeştan, Ö., & Üren, A. (2011). Haşlama parametrelerinin turp otunun (*Raphanus raphanistrum*) nitrat, nitrit düzeyleri ve renk değerleri üzerine etkileri. *Gıda*, 36(4), 193-200.
- Özhan, V. (2017). *Mersin'de yetişen otlar ve kullanım alanları*. [Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Özhan, V. (2019). *Mersin'de yenilebilir otlar ve kullanım alanları*. [Yüksek Lisans Tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Özhan, V. ve Pehlivan, T. (2023). Wild Edible Plants of Mersin (Turkey) and Their Gastronomic Usage Types. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 10(4), 3484–3498.
- Öztürk, B., Konyalıoğlu, S., Kantarcı, G., ve Çetinkol, D., (2005), İzmir yöresindeki yabancı lavandula *stoechas* l. subsp. *stoechas* taksonundan elde edilen uçucu yağın bileşimi, antibakteriyel, antifungal ve antioksidan kapasitesi. *Anadolu, J. of Aari*, 15, 61-72

- Özvatan, B., Çakır, E. A., ve Kutlu, L. (2020). Düzce il merkezi semt pazarlarındaki bitkilerin etnobotanik açıdan incelenmesi (Karadeniz bölgesi, Türkiye). *Düzce Üniversitesi Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 8(1), 962-973
- Pekyaman, A. (2008). *Turistik satın alma davranışında destinasyon imajının rolü Afyonkarahisar bölgesinde bir araştırma*. [Doktora Tezi]. Afyon Kocatepe Üniversitesi.
- Pieroni, A., Nebel, S., Quave, C., Münz, H., & Heinrich, M. (2002). Ethnopharmacology of liakra: traditional weedy vegetables of the Arbëreshë of the Vulture area in southern Italy. *Journal of ethnopharmacology*, 81(2), 165-185.
- Pieroni, A., Nebel, S., Santoro, R. F., & Heinrich, M. (2005). Food for two seasons: culinary uses of non-cultivated local vegetables and mushrooms in a south Italian village. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 56(4), 245-272.
- Punch, K. F. (2005). *Sosyal araştırmalara giriş*. (D. Bayrak, H. B. Arslan ve Z. Akyüz Çev.), Siyasal Kitabevi.
- Quan, S., & Wang, N. (2004). Towards a structural model of the tourist experience: An illustration from food experiences in tourism. *Tourism Management*, 25(3), 297-305
- Rodrigues, E. (2007). Plants of restricted use indicated by three cultures in Brazil (Caboclo-river dweller, Indian and Quilombola). *Journal of ethnopharmacology*, 111(2), 295-302.
- Sabuncu, M., Konak, M., ve Şahan, Y. (2019). Rumex acetosella L'nin biyoelavabilir antioksidan özelliklerinin belirlenmesi. *Bursa Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 33(2), 197-207.
- Sahai, H., Bueno, M. J. M., del Mar Gómez-Ramos, M., Fernández-Alba, A. R., & Hernando, M. D. (2024). Quantification of nanoplastic uptake and distribution in the root, stem and leaves of the edible herb *Lepidum sativum*. *Science of the Total Environment*, 912, 168903.
- Samancı, Ö. ve Bilgin, A. (2010). II. Mahmut döneminde İstanbul ve saray mutfağı. C. Yılmaz (Ed.), *II. Mahmut yeniden yapılanma sürecinde İstanbul*. içinde, (ss. 324-347), İstanbul.
- Sarıışık, M., ve Özbay, G. (2017). *Uluslararası gastronomi*. Detay Yayıncılık.
- Savarin, J. (2009). *The psychology of Taste or Meditations on Transcendental Gastronomy*. Everymans Library: Londra.

- Sevencan, F. ve Çilingiroğlu, N. (2007). Sağlık alanındaki araştırmalarda kullanılan niteliksel veri toplama yöntemleri. *Toplum Hekimliği Bülteni*, 26(1), 1-6.
- Sırrı, M., ve Sırrı, G. (2020). Hakkâri ilinde gıda olarak tüketilen yabancı bitki ve yabancı ot türlerinin güncel durumu. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (19), 393-409.
- Sökmen, B. B., ve Sağkal, Y. (2017). Elastaz aktivitesine Giresun yöresindeki bazı yenilebilir bitkilerin farklı çözücülerdeki ekstraktlarının inhibisyon etkilerinin incelenmesi. *Karadeniz Fen Bilimleri Dergisi*, 7(2), 10-18.
- Spence, C., & Spence, S. (2023). Weeds from the yard: A seasonal salad. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, (33), 100776.
- Şahin, Ö. (2017). Muğla karabaşının (*Lavandula stoechas* l.) yiyecek ve içecek olarak değerlendirilmesine yönelik bir öneri. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 5(2), 37-49.
- Şengül, S. ve Türkay, O. (2016). Akdeniz Mutfak Kültürünün Gastronomi Turizmi Bağlamında Değerlendirilmesi, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4(1), 86-99.
- Şengül, S., ve Türkay, O. (2016). Yöresel mutfak unsurlarının turizm destinasyonu seçimindeki rolü mudurnu örneği. *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 12(29), 63-87.
- Şenkul, Ç., ve Kaya, S. (2017). Türkiye endemik bitkilerinin coğrafî dağılışı. *Türk Coğrafya Dergisi*, (69), 109-120
- Tanrikulu, N. (2013). Yakınımızdaki dost otlar. *Buğday Ekolojik Yaşam Rehberi*, 15, 30-31.
- Tarım ve Orman Bakanlığı (2022). *Tarım ve Orman Bakanlığı bitkisel üretim genel müdürlüğü sarı kantaron fizibilite raporu ve yatırımcı rehberi*. Tarım ve Orman Bakanlığı.
- Temizkan, S. P., ve Uslu, A. N. (2023). Safranbolu'daki Yenilebilir Otlar ve Yemeklerde Kullanımı (Edible Herbs in Safranbolu and Their Use in Meals). *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 11(1), 434-452.
- Tez, Z. (2012). *Lezzetin tarihi geçmişten bugüne yiyecek, içecek ve keyif vericiler*. Hayykitap Yayınevi.
- TGK (2022). Tarım ve Orman Bakanlığı Türk Gıda Kodeksi Baharat Tebliği (Tebliğ No:2022/7).

- Tıgılı Kaytanlıoğlu, E. H., Fakir, H., ve Aydemir, A. N. (2021). Onikişubat (Kahramanmaraş) yöresinde gıda olarak tüketilen bazı doğal bitki taksonlarına ait yöresel tarifler. *Turkish Journal of Forestry*, 22(2), 83-90
- Tınmaz, M., Z. (2023). *Civanperçemi yetiştiriciliği*. [Çevrim-içi: <https://antalya.tarimorman.gov.tr/Belgeler/Civanperc%CC%A7emi%20Yetis%CC%A7tiricilig%CC%86i%20Ders%20Notlar%C4%B1.pdf>], Erişim Tarihi: 10.08.2024.
- Tosunoğlu, A., ve Altunoğlu, M. K. (2010). Gelincik. *Uludağ Arıcılık Dergisi*, 10(2).
- Tugay, O., Bağcı, İ., Ulukuş, D., Özer, E., ve Canbulat, M. A. (2012). Kurucuova Beyşehir, Konya/Türkiye Kasabası'nda gıda olarak kullanılan doğal bitkiler. *Biological Diversity and Conservation*, 5(3), 140-145.
- Tuncay, E., ve Karipçin, M. Z. (2019). Siirt Yöresinde Sebze Olarak Tüketilen Bazı Yabancı Otlar. *Journal on Mathematic, Engineering and Natural Sciences (EJONS)*, 3(11), 119-134.
- Tuzlacı E. (2006). '*Şifa niyetine*' Türkiye'nin bitkisel halk ilaçları. Alfa Yayınları.
- Tuzlacı, E. (2011). *Türkiye'nin yabancı besin bitkileri ve ot yemekleri*. Alfa Yayınları.
- Türkmen, M., Duran, K., ve Türkmen, A. (2016). Giresun yöresinden bazı bitkilerde metal birikiminin değerlendirilmesi. *Turkish Journal of Agriculture-Food Science and Technology*, 5(9), 992-995.
- Ulcay, S. (2018). *Tokat çevresinde yayılış gösteren bazı tıbbi ve yenilebilir bitkiler üzerinde morfolojik, anatomik, mikromorfolojik ve etnobotanik bir araştırma*. [Doktora Tezi]. Ondokuz Mayıs Üniversitesi.
- Ulcay, S., ve Şenel, G. (2020). Tokat çevresinde yayılış gösteren bazı tıbbi ve yenilebilir bitkilerin etnobotanik özelliklerinin belirlenmesi üzerine bir araştırma. *Academic Platform-Journal of Engineering and Science*, 8(1), 62-69.
- Urhan, Y., Ege, M. A., Öztürk, B., ve Elgin Cebe, G. (2016). Türkiye gıda bitkileri veritabanı. *Ankara Eczacılık Fakültesi Dergisi*, 40(2), 43-57.
- URL- 1 (2025). <https://herbchillfestival.com.au/> Erişim tarihi: 06.01.2025
- URL- 2 (2024). <https://myarmenia.si.edu/en/guide/experience/edible-plants-armenian-cuisine/index.html> Erişim tarihi: 21.12.2024
- URL- 3 (2025). <https://yftf.kr/> Erişim tarihi: 05.01.2025

- URL- 4 (2024). <https://codecorea.github.io/> erişim tarihi: 30.12.2024
- URL- 5 (2025). <https://www.tatlisubelediyesi.org/etkinlik/6-ot-kultur-festivali> Erişim tarihi: 05.01.2025
- URL- 6 (2024). <https://tivat.travel/en/eko-green-tivat/> Erişim tarihi: 20.12.2024
- URL- 7 (2025). <https://dandelionfestivaldurango.org/> Erişim tarihi: 05.01.2025
- URL- 8 (2025). <https://www.watercressfestival.org/> Erişim tarihi: 06.01.2025
- URL- 9 (2025). <https://www.japan-experience.com/plan-your-trip/to-know/understanding-japan/nanakusa-no-sekku-the-festival-of-seven-herbs> Erişim tarihi: 05.01.2025
- URL- 10 (2025). <https://alacatiotfestivali.com.tr/> Erişim tarihi: 01.01.2025
- URL- 11 (2024). <https://www.urlaotbayrami.com/> Erişim tarihi: 15.12.2024
- URL- 12 (2024). <https://seferihisar.bel.tr/tarladan-sagliga-sevketi-bostan-senligi> Erişim tarihi: 28.12.2024
- URL- 13 (2025). <https://www.zmo.org.tr/icerik/buca-3-neseli-otlar-festivali-23693> Erişim tarihi: 06.01.2025
- URL- 14 (2025). <http://www.tire.gov.tr/giritliler-bulusmasi-ve-ot-festivalinde-renkli-goruntuler> Erişim tarihi: 02.01.2025
- URL- 15 (2025). <https://www.selcuk.bel.tr/ilki-duzenlenen-kantaron-festivali-selcuk-u-renklendirdi>. Erişim tarihi: 10.10.2024
- URL- 16 (2025). <https://www.egebir.org.tr/gocek-ot-yemekleri-festivali/> Erişim tarihi: 06.01.2025
- URL- 17 (2024). <https://www.bodrumaciotfestivali.com/> Erişim tarihi: 11.11.2024
- URL- 18 (2024). <http://www.bodrum.gov.tr/halikarnas-ot-festivali-yapildi> Erişim tarihi: 12.12.2024
- URL- 19 (2025). <https://mugla.ktb.gov.tr/TR-263214/nisan.html> Erişim tarihi: 06.01.2025
- URL- 20 (2024). <https://www.aydindenge.com.tr/guncel/05/04/2015/yoresel-otlar-ve-kirmizi-toz-biber-festivali-basladi> Erişim tarihi: 10.11.2024

- URL-21 (2025). <https://oka.gov.tr/bolgeden/samsun-yoresel-ot-yemekleri-festivali-18-nisan-da> Erişim tarihi: 15.12.2025
- URL- 22 (2024). <https://duzce.ktb.gov.tr/TR-213256/duzce-otlari-tyche-bereket-festivali.html> Erişim tarihi: 12.11.2024
- URL- 23 (2024). <https://osmaniye-bld.gov.tr/belediye-baskani-kadir-kara-hepimiz-biriz-ve-osmaniyeliyiz.html> Erişim tarihi: 01.12.2024
- URL- 24 (2024). <https://kastamonu.ktb.gov.tr/> Erişim tarihi: 10.10.2024
- URL- 25 (2024). <https://www.iksirliciftlik.com/blog/icerik/yenilebilir-otlar-dosyasi-madimak> Erişim tarihi 27.12.2024
- URL- 26 (2025). <https://kocaelibitkileri.com/primula-vulgaris/> Erişim tarihi: 05.01.2025
- URL-27 (2025). [www.tarimorman.gov.tr.](http://www.tarimorman.gov.tr/) Erişim tarihi: 01.01.2025
- URL-28 (2025). <https://www.mutfaktayusufvar.com/> Erişim tarihi: 07.01.2025
- URL- 29 (2025). <https://www.kalkinmakutuphanesi.gov.tr/dokuman/kekik-tarimi-ve-endustrisi-fizibilite-raporu/2688> Erişim tarihi: 01.01.2025
- URL- 30 (2025). <https://www.cerciyusuf.org/hardal> Erişim tarihi: 01.01.2025
- URL- 31 (2025). <https://spikenardfarm.org/product/dandelion-day/> Erişim tarihi: 05.01.2025
- URL- 32 (2025). <http://www.turkish-cuisine.org/ingredients-7/ingredients-used-in-turkish-cuisine-66/wild-greens-and-herbs-188.html> Erişim tarihi: 05.01.2025
- URL- 33 (2025). <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED092355.pdf> Erişim tarihi: 3.1.2025
- URL- 34 (2025). <http://ibuflora.ibu.edu.tr/cins/orchis> Erişim tarihi: 01.01.2025
- Ünlü, D. ve Dönmez, D. (2008). Mutfakta yenilik: moleküler gastronomi. *II. Ulusal Gastronomi Sempozyumu*, 10-11.
- Vurdu, H. (2004). Room Table: Agronomical and biotechnological approaches for saffron improvement. In *Proceedings of the First on Saffron Biology and Biotechnology Acta Horticultura*, (pp. 285-290), Number 650,

- Yenipinar, U., Köşker, H., ve Karacaoğlu, S. (2014). Turizmde yerel yiyeceklerin önemi ve coğrafi işaretleme: Van otlı peyniri. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 2(2), 13-23.
- Yetim, H., Törnük, F., Öztürk, İ., ve Sağdıç, O. (2010). Yenilebilir tohum filizlerinin mikrobiyal güvenliği. *Akademik Gıda*, 8(2), 18-23.
- Yıldırım, Y. S. (2010). *Metropolis buluntuları ışığında batı Anadoludaki Hellenistik ve Roma dönemi mutfak kültürü*. [Doktora Tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Yücel, E., Özel, A. N., ve Şengün, İ. Y. (2013). Kemaliye Erzincan ilçesinde gıda olarak tüketilen bitkiler ve bölgeye has diğer yiyecekler. *Biological Diversity and Conservation*, 6(2), 34-44
- Yücel, E., Şengün, İ. Y. & Çoban, Z. (2012). Afyonkarahisar çevresinde gıda olarak tüketilen yabani otlar ve tüketim biçimleri. *Biyolojik Çeşitlilik ve Koruma*, 5(2), 95-105.
- Yücel, E., Tapırdamaz, A., Şengün, İ. Y., Yılmaz, G., ve Ak, A. (2011). Kisecik Kasabası Karaman ve çevresinde bulunan bazı yabani bitkilerin kullanım biçimleri ve besin ögesi içeriklerinin belirlenmesi. *Biological Diversity and Conservation*, 4(3), 71-82.



EKLER

EK A Yerel Restoran İşletmecilerine Sorulan Görüşme Soruları

KASTAMONU İLİNDE YETİŞEN YENİLEBİLİR YABANI OTLARIN TESPİTİ VE TÜKETİM ŞEKİLLERİNİN BELİRLENMESİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA GÖRÜŞME FORMU

Merhaba. Sizinle görüşme nedenim “Yenilebilir Yabani Otların Tespiti, Yöre Halkının ve Yerel Restoranların Mutfakta Kullanım Yaygınlığı ve Kullanım Şekilleri, Kastamonu Örneği” adlı tez çalışmamda bana yardımcı olmanızdır. Hazırlamış olduğum bu sorular Kastamonu ve ilçelerinde yetişen yenilebilir yabani otların tespiti, kullanım şekilleri ve yerel restoranların mutfakta kullanım durumunu kapsamaktadır. Yapılan görüşmeyi ses kayıt cihazı ile kaydedeceğim. Bu kayıtlar sadece bilimsel çalışmalar için kullanılacak ve başkalarıyla paylaşılmayacaktır. Görüşme sonunda bizimle paylaştıklarınızın kullanılmamasına yönelik bir talebiniz olması durumunda görüşme kayıtları size geri verilecektir. Görüşmemiz yaklaşık 30 dakika sürecektir. Bu bilgiler ışığında görüşmenin kayıt edilmesine ve bilimsel amaçlar için kullanılmasına yazılı ve sözlü olarak izin veriyor musunuz? Sizin sormak istediğiniz bir şey var mı? Eğer hazırsanız sorulara geçebiliriz.

Ad- Soyad:

Yaş:

Cinsiyet:

Memleket:

Restoran Adı:

Yerel Restoran İşletmecilerine Sorulacak Sorular:

1. Kastamonu bölgesinde yetişen otlar hakkında bilginiz var mı? Varsa hangileri hakkında bilgi sahibisiniz?
2. Restoranınızda yabani otlardan yapılan yemekler yer alıyor mu?
3. Restoranınızda yabani otlardan yapılan içecekler yer alıyor mu?
4. Yer alıyorsa yabani otları nasıl temin ediyorsunuz?
5. Yabani otlardan yapılan yiyecek ve içeceklerin restoranlarda kullanılmasının bölge tanıtımına katkı sağlayacağını düşünüyor musunuz?
6. Yabani otlardan yapılan yiyecek ve içeceklerin restoranlarda kullanılmasının bölgenin gastronomi turizmine katkı sağlayacağını düşünüyor musunuz?
7. Bölgedeki otların bilinirliğine yönelik yapılan çalışmalar için önerileriniz var mı?

EK B Yöre Halkına Sorulan Görüşme Soruları

KASTAMONU İLİNDE YETİŞEN YENİLEBİLİR YABANI OTLARIN TESPİTİ VE TÜKETİM ŞEKİLLERİNİN BELİRLENMESİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA GÖRÜŞME FORMU

Merhaba. Sizinle görüşme nedenim “Yenilebilir Yabani Otların Tespiti, Yöre Halkının ve Yerel Restoranların Mutfakta Kullanım Yaygınlığı ve Kullanım Şekilleri, Kastamonu Örneği” adlı tez çalışmamda bana yardımcı olmanızdır. Hazırlamış olduğum bu sorular Kastamonu ve ilçelerinde yetişen yenilebilir yabani otların tespiti, kullanım şekilleri ve yerel restoranların mutfakta kullanım durumunu kapsamaktadır. Yapılan görüşmeyi ses kayıt cihazı ile kaydedeceğim. Bu kayıtlar sadece bilimsel çalışmalar için kullanılacak ve başkalarıyla paylaşılmayacaktır. Görüşme sonunda bizimle paylaştıklarınızın kullanılmamasına yönelik bir talebiniz olması durumunda görüşme kayıtları size geri verilecektir. Görüşmemiz yaklaşık 30 dakika sürecektir. Bu bilgiler ışığında görüşmenin kayıt edilmesine ve bilimsel amaçlar için kullanılmasına yazılı ve sözlü olarak izin veriyor musunuz? Sizin sormak istediğiniz bir şey var mı? Eğer hazırsanız sorulara geçebiliriz.

Ad- Soyad:

Yaş:

Cinsiyet:

Memleket:

SORULAR

Yöre Halkına Sorulacak Sorular:

1. Yenilebilir yabani ot tüketiyor musunuz? Hangi nedenlerle tüketiyorsunuz?
2. Yenilebilir yabani otları ne zamandan beri tüketiyorsunuz?
3. Yenilebilir yabani otları nereden temin ediyorsunuz?
4. Yenilebilir yabani otların tüketim alışkanlığını nereden kazandınız?
5. Otların hangi kısımlarını ne şekilde kullanıyorsunuz?
6. Mutfakta tüketim amaçlı en çok kullandığınız ot isimleri nelerdir?
7. Yenilebilir yabani otlardan yaptığımız bir yemeğin reçetesini paylaşır mısınız?
8. Yenilebilir yabani otlardan yaptığımız bir içeceğin reçetesini paylaşır mısınız?

EK C Yöre Halkıyla Yapılan Görüşmelerin Kaynak Kişileri

KAYNAK KİŞİ	YAŞ	YAŞADIĞI YER
KAYNAK KİŞİ 1	60	AĞLI KARAPINAR KÖYÜ
KAYNAK KİŞİ 2	36	AĞLI
KAYNAK KİŞİ 3	33	TOSYA
KAYNAK KİŞİ 4	53	TOSYA
KAYNAK KİŞİ 5	33	TOSYA ORTALICA
KAYNAK KİŞİ 6	60	TOSYA ORTALICA
KAYNAK KİŞİ 7	76	İHSANGAZİ TARAKÇIOĞLU
KAYNAK KİŞİ 8	60	DEVREKANİ ÇAYIRCIK
KAYNAK KİŞİ 9	40	DEVREKANİ ÇAYIRCIK
KAYNAK KİŞİ 10	58	DEVREKANİ ÇAYIRCIK
KAYNAK KİŞİ 11	50	DEVREKANİ ÇAYIRCIK
KAYNAK KİŞİ 12	59	BOZKURT KEŞLİK
KAYNAK KİŞİ 13	53	İNEBOLU FİKRET KÖYÜ
KAYNAK KİŞİ 14	69	İNEBOLU AŞAĞIÇAYLI
KAYNAK KİŞİ 15	62	İNEBOLU YEŞİLÖZ
KAYNAK KİŞİ 16	60	İNEBOLU SOĞUKPINAR
KAYNAK KİŞİ 17	47	ÇATALZEYTİN KAVAKÖREN
KAYNAK KİŞİ 18	47	ÇATALZEYTİN FAYRA
KAYNAK KİŞİ 19	60	ÇATALZEYTİN KAVAKÖREN
KAYNAK KİŞİ 20	62	AZDAVAY ÇOCUKÖREN
KAYNAK KİŞİ 21	33	AZDAVAY ÇOCUKÖREN
KAYNAK KİŞİ 22	75	AZDAVAY ÇOCUKÖREN
KAYNAK KİŞİ 23	63	AZDAVAY ÇOCUKÖREN
KAYNAK KİŞİ 24	61	ŞENPAZAR AŞIKLI
KAYNAK KİŞİ 25	61	ŞENPAZAR AŞIKLI
KAYNAK KİŞİ 26	29	ŞENPAZAR AŞIKLI
KAYNAK KİŞİ 27	33	ABANA
KAYNAK KİŞİ 28	50	ABANA
KAYNAK KİŞİ 29	28	MERKEZ HATİPKÖYÜ
KAYNAK KİŞİ 30	52	MERKEZ HATİPKÖYÜ
KAYNAK KİŞİ 31	75	MERKEZ HATİPKÖYÜ

EK C'nin devamı

KAYNAK KİŞİ 32	56	TAŞKÖPRÜ BEYKÖYÜ
KAYNAK KİŞİ 33	56	TAŞKÖPRÜ BEYKÖYÜ
KAYNAK KİŞİ 34	32	TAŞKÖPRÜ BEYKÖYÜ
KAYNAK KİŞİ 35	66	DADAY
KAYNAK KİŞİ 36	33	ARAÇ
KAYNAK KİŞİ 37	55	ARAÇ
KAYNAK KİŞİ 38	60	TAŞKÖPRÜ GERMEÇ
KAYNAK KİŞİ 39	42	DADAY HONCATLAR
KAYNAK KİŞİ 40	96	DADAY HONCATLAR
KAYNAK KİŞİ 41	76	DADAY HONCATLAR
KAYNAK KİŞİ 42	48	DADAY HONCATLAR
KAYNAK KİŞİ 43	53	HANÖNÜ KÜREÇAYI
KAYNAK KİŞİ 44	71	ARAÇ SERDAR KÖYÜ
KAYNAK KİŞİ 45	71	ARAÇ SERDAR KÖYÜ
KAYNAK KİŞİ 46	63	PINARBAŞI MENTEŞ
KAYNAK KİŞİ 47	62	PINARBAŞI MENTEŞ
KAYNAK KİŞİ 48	70	PINARBAŞI MENTEŞ
KAYNAK KİŞİ 49	36	KÜRE AFŞARİMAM
KAYNAK KİŞİ 50	74	KÜRE AFŞARİMAM
KAYNAK KİŞİ 51	68	KÜRE AFŞARİMAM
KAYNAK KİŞİ 52	60	CİDE
KAYNAK KİŞİ 53	55	CİDE SİPAHİ KÖYÜ
KAYNAK KİŞİ 54	75	CİDE SİPAHİ KÖYÜ
KAYNAK KİŞİ 55	33	SEYDİLER
KAYNAK KİŞİ 56	62	SEYDİLER
KAYNAK KİŞİ 57	36	DOĞANYURT
KAYNAK KİŞİ 58	65	DOĞANYURT

EK D Restoran Yöneticileriyle Yapılan Görüşmelerin Kaynak Kişileri

KAYNAK KİŞİ	YAŞ	RESTORAN ADI
KAYNAK KİŞİ 1	70	PENBE HAN RESTORANI
KAYNAK KİŞİ 2	45	CEM SULTAN BEDESTENİ
KAYNAK KİŞİ 3	69	MÜNİRE SULTAN SOFRASI
KAYNAK KİŞİ 4	40	EFLANİLİ KONAĞI
KAYNAK KİŞİ 5	50	ALA RESTORAN



EK E Etik Kurul Onayı



T.C.
KASTAMONU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar ve
Yayın Etiği Kurulu

TOPLANTI SAYISI
2

KARAR SAYISI
3

TOPLANTI TARİHİ
7.02.2024

DAĞITIM YERLERİNE

Turizm Fakültesinde Öğretim Üyesi olarak görev yapan Doç. Dr. Alev SÖKMEN'in yardımcı araştırmacı, Gülenay TUNÇ'un sorumlu araştırmacı olarak yapmayı planladıkları "**Yenilebilir Yabancı Otların Tespiti, Yöre Halkının ve Yerel Restoranların Mutfakta Kullanım Yaygınlığı ve Kullanım Şekilleri, Kastamonu Örneği**" isimli çalışma; Kurulumuzca uygun bulunmuştur.

Bu bilgiler ışığında; onam formlarının gönüllülere imzalatılarak gerekli bilgilendirmelerin yapılması, veri toplama araçlarının (anket, ölçek, mülakat,...) uygulama izninin gerekli kurumlardan alınması, çalışmada kullanılacak olan veri toplama araçlarını geliştiren kişilerden müsaadelerinin alınmış olması, çalışmada ses/görüntü kaydı alınacaksa katılımcılardan gerekli izinlerin alınması, veri toplamaya etik kurul kararından sonra başlanması ve etik davranış ilkelerine uyulması şartıyla söz konusu araştırmanın yapılması Etik Kurulumuzca uygun görülmüş ve onaylanmasına toplantıya katılan üyelerin oybirliği ile karar verilmiştir.

*Kurul Üyesi Prof. Dr. Kutay OKTAY; izinli olması sebebiyle toplantıya katılmamıştır.

Prof. Dr. Muharrem ÇETİN
Kurul Başkanı

Prof. Dr. Yavuz UNAT
Başkan Yardımcısı

Prof. Dr. Eyüp AKMAN
Kurul Üyesi

Prof. Dr. Burhan BALTACI
Kurul Üyesi

Prof. Dr. Serkan DİLEK
Kurul Üyesi

Prof. Dr. Tolga ULUSOY
Kurul Üyesi

DAĞITIM LİSTESİ

Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kuruluna
Sayın Doç. Dr. Alev SÖKMEN

Belge Doğrulama Kodu: UHPH3FH

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: www.kastamonu.edu.tr/belgedogrulama

Adres: Kastamonu Üniversitesi Rektörlüğü, Kuzeykent Kampüsü, Merkez/Kastamonu

Bilgi için:

Serdar Durur

Telefon No: (0 366) 2801012

Faks No: (0 366) 2801139

Raportör

e-Posta:

Internet Adresi: www.kastamonu.edu.tr

Telefon No:

(0 366) 2801000 - 1144

Keş Adresi: kastamonuuniversitesi@hs01.kep.tr

