



**YENİLEBİLİR YABANI BİTKİLERİN
GASTRONOMİK
AÇIDAN DEĞERLENDİRİLMESİ:
ERZURUM UZUNDERE ÖRNEĞİ**

Neslihan KÖKLER

**Yüksek Lisans Tezi
Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Anabilim Dalı
Dr. Öğr. Üyesi Neslihan ÇETİNKAYA
2020
Her Hakkı Saklıdır**

**T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TURİZM İŞLETMECİLİĞİ ve OTELCİLİK ANABİLİM DALI**

Neslihan KÖKLER

**YENİLEBİLİR YABANI BİTKİLERİN GASTRONOMİK AÇIDAN
DEĞERLENDİRİLMESİ: ERZURUM UZUNDERE ÖRNEĞİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**TEZ YÖNETİCİSİ
Dr. Öğr. Üyesi Neslihan ÇETİNKAYA**

ERZURUM – 2020



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TEZ BEYAN FORMU



20/02/2020

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

BİLDİRİM

Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Uygulama Esaslarının ilgili maddelerine göre hazırlamış olduğum "Yenilebilir Yabani Bitkilerin Gastronomik Açından Değerlendirilmesi: Erzurum Uzundere Örneği " adlı tezin/raporun tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin/raporumun kâğıt ve elektronik kopyalarının Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım:

Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Uygulama Esaslarının ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim *.

- Tezimin/Raporumun tamamı her yerden erişime açılabilir.
- Tezimin/Raporumun makale için **altı ay**, patent için **iki yıl** süreyle erişiminin ertelenmesini istiyorum.

[20/02/2020]

[Neslihan KÖKLER]

* LİSANSÜSTÜ TEZLERİN ELEKTRONİK ORTAMDA TOPLANMASI, DÜZENLENMESİ VE ERİŞİME AÇILMASINA İLİŞKİN YÖNERGE

.....
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Çeşitli ve Son Hükümler

Lisansüstü tezlerin erişime açılmasının ertelenmesi MADDE 6– (1) Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.

(2) Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.

Gizlilik dereceli tezler MADDE 7– (1) Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

(2) Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

F-83/00/22.12.2016

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	III
ABSTRACT	IV
TABLolar DİZİNİ	V
ŞEKİLLER DİZİNİ	VII
RESİMLER DİZİNİ	VIII
FOTOĞRAFLAR DİZİNİ	IX
ÖNSÖZ.....	X
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

YENİLEBİLİR YABANI BİTKİLER

1.1. ETNOBOTANİK KAVRAMI	3
1.2. YENİLEBİLİR YABANI BİTKİ KAVRAMI.....	3
1.3. MUTFAKLARDA YENİLEBİLİR YABANI OTLARIN ROLÜ VE ÖNEMİ .4	
1.3.1. Çiğ Yenen Yabani Otlar	5
1.3.2. Pişirildikten Sonra Yenenler	7
1.3.3. Kurutulduktan Sonra Kullanılanlar	7
1.3.4. İşleme Tabi Tutulduktan Sonra Kullanılanlar	8
1.4. TÜRKİYE’NİN YENE BİLEN YABANI BİTKİLERİ.....	8
1.4.1. Arapsaçı (Rezene, <i>Foeniculum vulgare</i>)	11
1.4.2. Karahindiba (<i>Taraxacum officinale</i>)	11
1.4.3. Ebegümeçi (<i>Malva sylvestris</i>)	12
1.4.4. Kuzukulağı (<i>Rumex acetosella</i>)	13
1.4.5. Semizotu (<i>Portulaca oleracea</i>).....	13
1.4.6. Madımak (<i>Polygonum cognatum</i>).....	14
1.4.7. Kuşekmeği (<i>Capsella Bursa-pastoris</i>).....	15
1.4.8. Şevketi Bostan (<i>Scolymus hispanicus</i>).....	15
1.4.9. Su teresi (<i>Nasturtium officinale</i>)	16
1.4.10. Yabani Pazı (<i>Betavulgaris</i>).....	16
1.4.11. Tekesakalı (<i>Tragopogon pratensis</i>)	17
1.4.12. Yılandili (<i>Plantago lanceolata</i>).....	18

1.4.13. Sınır Otu (<i>plantagomajor</i>).....	18
1.4.14. Tere (<i>Lepidum Sativum</i>)	19
1.4.15. Kuşkonmaz (<i>Asparagus</i>)	19
1.4.16. Papatya (<i>Matricaria chamomilla</i>)	20
1.5. ERZURUM’UN YENİLEBİLİR YABANI BİTKİLERİ	22
1.6. YENİLEBİLİR YABANI BİTKİLERİN GASTRONOMİK ÖNEMİ.....	26
1.7. YENİLEBİLİR YABANI BİTKİLERLE İLGİLİ YAPILAN	
ÇALIŞMALAR	27
1.8. GASTRONOMİ TURİZMİNİN BÖLGESEL KALKINMADAKİ ÖNEMİ ...	29

İKİNCİ BÖLÜM

YENİLEBİLİR YABANI BİTKİLERİN GASTRONOMİK AÇIDAN DEĞERLENDİRİLMESİ: ERZURUM UZUNDERE ÖRNEĞİ

2.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	37
2.1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi	37
2.1.2. Araştırma Alanının Genel Özellikleri	38
2.1.3. Veri Toplama Aracı ve Teknikleri	40
2.2. BULGULAR	41
2.2.1. Demografik Veriler	41
2.2.2. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Sonuçları.....	43
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	70
KAYNAKÇA	76
ÖZGEÇMİŞ.....	86

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YENİLEBİLİR YABANI BİTKİLERİN GASTRONOMİK AÇIDAN
DEĞERLENDİRİLMESİ: ERZURUM UZUNDERE ÖRNEĞİ

Neslihan KÖKLER

Tez Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Neslihan ÇETİNKAYA

2020, 86 sayfa

Jüri: Prof. Dr. Gökalg N. SELÇUK
Dr. Öğr. Üyesi Neslihan ÇETİNKAYA
Dr. Öğr. Üyesi Esra Sena TÜRKÖ

Bu araştırma Erzurum ilinin Uzundere İlçesinde yetişen yenilebilir yabancı bitkileri tespit etmek ve gastronomik açıdan önemini belirlemek amacıyla planlanmış olup bu doğrultuda yürütülmüştür. Araştırmanın teorik ve uygulama olmak üzere iki kısmı bulunmaktadır. Araştırmanın uygulama bölümünde nitel araştırma yöntemlerinden biri olan yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Araştırma esnasında Erzurum ili Uzundere ilçesinde ikametgâh eden yerel halkla görüşülerek bu bölgede yetişen yabancı bitkilerden hangilerinin yenilebilir olduğu ve yenilebilen yabancı bitkilerin kullanım amaçları hakkında bilgiler derlenmiştir. Görüşmeler esnasında literatür taraması sonucu hazırlanan sorulardan alınan cevaplar not tutularak, ses kaydı yapılarak ve fotoğraflanarak değerlendirilmiştir.

Araştırma bölgesinde doğal olarak yetişen yenilebilir yabancı bitkiler incelendiğinde yörede toplanan ve tüketilen 15 çeşit yenilebilir yabancı bitki tespit edilmiştir. Bu bitkilerin tamamı yiyecek amaçlı kullanılmakta olup, 13'ünün tıbbi amaçlı, 5'inin ticari amaçlı, 2'sinin sadece yeme amaçlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yörede yetişen bu bitkilere yöre halkı tarafından ilgi oldukça yükündür. Yetişen bu bitkilerden yöre halkı genellikle sulu yemek ve kavurma yapmaktadır. Tıbbi amaçlı olanlardan özellikle çarşırın salamurası yapılarak tüketildiği, bitkilerden kış için de faydalanmak isteyenlerin evelik ve ısırgan bitkisini temiz bir bez üzerinde fazla güneş almayan yerlerde kurutarak sakladığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine yörede yıl içerisinde hasadı tekrarlanan bitkilerden olan evelik, semizotu ve çarşır bitkisinin, çay için kurutulmuş kırmızı kuşburnunun, ipe dizilerek kurutulmuş alıç meyvesinin yöre halkı tarafından yol kenarlarında ve pazarlarda satıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen bu sonuç yörede yetişen yenilebilir yabancı bitkilerin o yörenin kalkınmasına da katkı sağladığının bir göstergesidir.

Anahtar Kelimeler: Yenilebilir Yabancı bitkiler, Etnobotanik, Gastronomi

ABSTRACT**MASTER THESIS****THE EFFECT EDIBLE WILD PLANTS EVALUATION IN RESPECT OF
GASTRONOMY: ERZURUM UZUNDERE EXAMPLE****Neslihan KÖKLER****Advisor: Assist. Prof. Dr. Neslihan ÇETİNKAYA****2020, 86 pages****Jury: Prof. Dr. Gökalp N. SELÇUK****Assist. Prof. Dr. Neslihan ÇETİNKAYA****Assist. Prof. Dr. Esra Sena TÜRKO**

In this study, it is aimed at identifying edible wild plants grown in Uzundere District of Erzurum province and to determine its gastronomic importance and is carried out accordingly. The research has two parts: theoretical and practical. In the application part of the research, semi-structured interview technique, one of the qualitative research methods, was used. During the research, the local people residing in Uzundere district of Erzurum were interviewed and information about which of the wild plants grown in this region are edible and the uses of edible wild plants were compiled. During the interviews, the answers obtained from the questions prepared as a result of the literature review were evaluated by taking notes, recording audio and photographing.

When edible wild plants grown naturally in the research area were examined, 15 types of edible wild plants collected and consumed in the region were identified. All of these plants are used for food, 13 of them are for medical purposes, 5 are for commercial purposes and 2 are for eating purposes only. The interest of these plants grown in the region is very intense by the local people. Of these plants grown, local people usually cook meals and roast. It has been concluded that those who want to benefit from the plants for the winter, especially those that are used for medical purposes, are made by using brine and dry the evil and nettle plant in a place where it does not get much sun in a clean cloth. Again, it is concluded that evelik, purslane and çadır, which are among the plants whose harvests are repeated throughout the year, are sold on the roadside and markets by the locals of the hawthorn fruit dried on a string. This result is an indication that edible wild plants grown in the region also contribute to the development of that region.

Keywords: Edible Wild plants, Ethnobotanical, Gastronomy

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1.1. Bazı Otların Latince ve Yöresel Adları.....	9
Tablo 2.1. Evelik Bitkisi.....	44
Tablo 2.2. Evelik sarması	45
Tablo 2.3. Evelik otu yemeği	45
Tablo 2.4. Bağa Yapağı Bitkisi	46
Tablo 2.5. Kızamık Bitkisi	47
Tablo 2.6. Kızamık Aşı	48
Tablo 2.7. Kızamık Yapağı Kavurması.....	48
Tablo 2.8. Ebe gümece Bitkisi	49
Tablo 2.9. Ebegümece Yemeği	50
Tablo 2.10. Taş inciri	51
Tablo 2.11. Yabani böğürtlen.....	52
Tablo 2.12. Yabani Böğürtlen Reçeli	53
Tablo 2.13. Çaçır Bitkisi.....	54
Tablo 2.14. Çaçır Kavurması.....	54
Tablo 2.15. Çaçır Turşusu	55
Tablo 2.16. Isırgan Bitkisi	56
Tablo 2.17. Isırgan Yemeği	56
Tablo 2.18. Isırgan Otu Kavurması	57
Tablo 2.19. Yemlik Bitkisi	58
Tablo 2.20. Yemlik Otu Yemeği	58
Tablo 2.21. Alıç Meyvesi	59
Tablo 2.22. Alıç Marmelatı	60
Tablo 2.23. Kuş Üzümü	61
Tablo 2.24. Altın Çilek.....	62
Tablo 2.25. Altın Çilek Reçeli.....	62
Tablo 2.26. Semizotu.....	63
Tablo 2.27. Pirpirim Aşı.....	64
Tablo 2.28. Semizotu Salatası	64
Tablo 2.29. Madımak	65
Tablo 2.30. Madımak Yemeği.....	66

Tablo 2.31. Kırmızı Kuşburnu.....	67
Tablo 2.32. Kuşburnu Tatlısı.....	68
Tablo 2.33. Kuşburnu İçeceği	68



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2.1. Uzundere ilçesinin coğrafik haritası	39
Şekil 2.2. Katılımcıların cinsiyet grafiği.....	42
Şekil 2.3. Katılımcıların yaş grafiği.....	42
Şekil 2.4. Katılımcıların eğitim grafiği.....	43



RESİMLER DİZİNİ

Resim 1.1. Çiğdem ve Boğa dikeni	6
Resim 1.2. Kuşkonmaz ve Semizotu	6
Resim 1.3. Yabani erik ve Soğan-Sarımsak	6
Resim 1.4. Tilki kuyruğu ve Kır pazısı.....	7
Resim 1.5. Sirken ve Arapsaçı otu.....	7
Resim 1.6. Kekik, Adaçayı ve Rezene	8
Resim 1.7. Salep yumruları ve Stifno yaprakları.....	8
Resim 1.8. Arapsaçı (<i>Foeniculum</i>)	11
Resim 1.9. Karahindiba (<i>Taraxacumofficlane</i>)	12
Resim 1.10. Ebegümeçi (<i>Malva sylvestris</i>)	12
Resim 1.11. Kuzukulağı (<i>Rumex acetosella</i>).....	13
Resim 1.12. Semizotu (<i>Portulaca oleracea</i>).....	14
Resim 1.13. Madımak (<i>Polygonum cognatum</i>)	14
Resim 1.14. Kuşekmeği (<i>Capsella Bursa-pastoris</i>)	15
Resim 1.15. Şevketi bostan (<i>Scolymus hispanicus</i>).....	16
Resim 1.16. Su teresi (<i>Nasturtiumofficinale</i>)	16
Resim 1.17. Yabani Pazı (<i>Betavulgaris</i>).....	17
Resim 1.18. Tekesakalı (<i>Tragopogonpratensis</i>).....	17
Resim 1.19. Yılandili (<i>Plantagolancelota</i>).....	18
Resim 1.20. Sınır Otu (<i>plantagomajor</i>).....	18
Resim 1.21. Tere (<i>Lepidum Sativum</i>)	19
Resim 1.22. Kuşkonmaz (<i>Asparagus</i>)	20
Resim 1.23. Papatya (<i>Matricaria chamomilla</i>)	20
Resim 1.24. Gelincik (<i>Papaver rhoeas</i>)	21
Resim 1.25. Turp Otu (<i>Raphanus Raphanistrum</i>).....	21

FOTOĞRAFLAR DİZİNİ

Fotoğraf 2.1. Evelik Bitkisi.....	44
Fotoğraf 2.2. Bağa yaprağı bitkisi.....	46
Fotoğraf 2.3. Kızamık bitkisi	49
Fotoğraf 2.4. Ebegümeci bitkisi.....	50
Fotoğraf 2.5. Taş incir.....	51
Fotoğraf 2.6. Taş incir yaprağının sedefli bölge üzerine uygulanması.....	52
Fotoğraf 2.7. Yabani böğürtlen	53
Fotoğraf 2.8. Çaşır bitkisi	55
Fotoğraf 2.9. Isırgan bitkisi.....	57
Fotoğraf 2.10. Yemlik bitkisi.....	59
Fotoğraf 2.11. Alıç Bitkisi	60
Fotoğraf 2.12. Alıç meyvesinin ipe dizilme hali.....	60
Fotoğraf 2.13. Kuş üzümü	61
Fotoğraf 2.14. Altın çilek.....	63
Fotoğraf 2.15. Semizotu bitkisi.....	65
Fotoğraf 2.16. Madımak bitkisi.....	66
Fotoğraf 2.17. Kırmızı kuşburnu.....	69

ÖNSÖZ

Bu çalışma, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Anabilim Dalı'nda Dr. Öğr. Üyesi Neslihan ÇETİNKAYA yönetiminde bir yüksek lisans tezi olarak hazırlanmıştır.

İlk olarak bana her zaman her anlamda büyük katkılar sağlayan, her süreçte benden desteğini esirgemeyen çok değerli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Neslihan ÇETİNKAYA'ya, beni hiç bir konuda yalnız bırakmayan her süreçte destekleyen sevgili eşim Fatih BİLGİLİ'ye, uygulama süreci boyunca bana en çok emeği geçen Hakan SULANÇ'a ve Yaren Nur SULANÇ'a son olarak maddi, manevi anlamda hep ve her şekilde yanımda olan anneme, babama, ablalarım ve abilerime teşekkürü bir borç bilirim.

Erzurum-2020

Neslihan KÖKLER

GİRİŞ

Yiyecek içecek tüketime insanoğunun dünyaya gelişinden itibaren ortaya çıkan zorunlu bir yaşamsal faaliyettir. Bu zorunluluk insanoğunu araştırmaya yönelmiş ve insanların dünyayı keşfe başlamasıyla birlikte, yiyecek-içecek arayışı sürecinde hayvanların yanı sıra, bitkiler de oldukça önemli bir yer kaydetmiştir.

Geçmişten geleceğe uzanan tarihi araştırmalar ve arkeolojik kazılar insanların beslenme şekilleriyle alakalı birçok veri sunmaktadır. Bu veriler içerisinde en önemli olan insanların bitkileri gıda gereksinimlerini gidermek için kullanmasıyla birlikte mevcut sağlık durumlarını da iyileştirmek için bitkilerden yararlanma şekli olarak ifade edilmektedir (Koçyiğit ve zhatay, 2008).

Yenilebilir otlar, yöresel mutfakların tanıtılması ve o yörenin mutfağı için gastronomi imajının oluşmasında oldukça önemlidir. Bu bağlamda yöreye gelen gastro-turistlerin yöresel lezzetleri tatmaları ve bu lezzeti başka bir yerde bulamayacaklarını bilmeleri, yöre mutfağının turistik çekim gücünü artırmaktadır. Türkiye içinde bulunduğu çeşitli iklim koşulları ve üç flora bölgesinin keşiştiği alanda bulunması itibariyle bitki çeşitliliğine sahip en zengin coğrafyalardan biridir. Öyle ki ülkemizde yetişen bitki eşitliliği Avrupa kıtasında yetişen bitki çeşitliliğinin tümü kadardır. Sayısal olarak ifade edildiğinde ülkemizde 11.000 çeşit bitki yetişmekte olup bu değer içerisinde 3.000'nin endemik olduğu bilinmektedir (etinkaya ve Yıldız, 2018).

Yenilebilir yabani bitkilerle ilgili yapılan alan yazın taramasında özellikle akademik anlamda bu konuyla ilgili genellikle etnobotanik ve tıbbi amaçlı çalışmaların yapıldığı görülmektedir. Bu çalışmalarda yenilebilir bitkilerin insan sağlığı için beslenme üzerindeki önemine değinilmiş yemeklerde kullanımlarıyla alakalı yeterince üzerinde durulmamıştır. Oysaki gastronomi turizmi içerisinde yenilebilir otlar ve bu otlarla yapılan yemeklerin önemi giderek artmaktadır. Gastronomi turizmi bir bölgeye özgü yemekleri sunarak ve bölgenin kültürel kimliğini ve mirasını yansıtarak söz konusu bölgeye rekabet avantajı sağlayan, daha önce yaşanmamış bir yiyecek içecek deneyimi yaşamak için seyahat motivasyonu yaratan ve seyahat davranışlarının güdülenmesine önemli lde yardımcı olan etkili bir turizm çeşididir.

Bu bilgiler doğrultusunda yapılan bu çalışmanın amacı, Erzurum Uzundere ilçesinde yetişen yenilebilir yabani bitkileri tespit etmek, bu bitkilerin kullanım

amaçlarını öğrenmek, bu bitkilerden hangi yemeklerin yapıldığını öğrenmek ve ekonomik anlamda yöre halkına katkı sağlayan bitkilerin bilgisine ulaşmaktır. Yenilebilir yabani bitkilerin gastronomik önemini belirlemeye yönelik olan çalışmalar oldukça azdır. Bu çalışmayla birlikte yenilebilir yabani bitkilerin yiyecek-içecek işletme menülerinde yer edinmesini sağlamak, bu bitkilerin tanınırlığı artırmak adına festivaller düzenlenmesine katkı sağlamak bu bitkilerle yeni reçeteler oluşturmak amaçlanmaktadır.

Araştırma, Erzurum iline bağlı Uzundere ilçesinde ikamet eden 15 gönüllü kişiyle yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile gerçekleştirilmiştir. Bu kişilere demografik soruların yanı sıra yenilebilir yabani bitkilerle ilgili sorular (bitkinin hangi aylarda görüldüğü, bitkinin yöresel isimleri, bitkinin yemeklerde hangi kısımlarının kullanıldığı, bitkiden hangi yemeklerin yapıldığı, bitkinin bölgeye ekonomik katkısı) yöneltip ses kaydı alınarak, not tutularak ve fotoğraflanma suretiyle gerçekleştirilmiştir.

Yapılan araştırma teorik ve uygulama bölümünden oluşmaktadır. Birinci bölümde bölge kavramı, bölgesel kalkınma ve gastronomi turizminin bölgesel kalkınmada ki önemi üzerinde durulmuş, ikinci bölümde ise ilgili alan yazın incelenerek etnobotanik kavramı ve Türkiye'nin yenilebilir yabani bitkileri hakkında bilgiler verilmiştir. Çalışmanın son kısmında ise çalışmanın amacına bağlı olarak yapılan mülakat sonuçlarının değerlendirilmesiyle öneriler sunulmuştur.

BİRİNCİ BÖLÜM

YENİLEBİLİR YABANI BİTKİLER

1.1. ETNOBOTANİK KAVRAMI

Etnobotanik genel anlamda farklı yerlerdeki insan topluluklarını, insan-bitki açısından incelemektedir. Kelime kökündeki -etno insan, botanikte bitki bilimidir. Yani süre gelen zaman içinde insan-bitki ilişkileri, daha indirgenecek olursa belli bölgelerde yaşayan insan topluluklarının kendi bilgileri doğrultusunda etrafında bulunan bitkilerden faydalanması ve o bitki üzerindeki etkileri olarak tanımlanabilir (Karakurt, 2014:1). Etnobotanik araştırmalar çok değerli bilgilere sahip olup uzun süreçlerde deneme yanılma yoluyla elde edilen çalışmalardır (Dağlı, 2015). *“Etnobotanik çalışmalar, halk arasında bitkilerin geleneksel olarak sınıflandırılması, yönetimi ve kullanımı konusunda yapılan çalışmalardır. Yalnızca insanlarla bitkilerin yüzyıllardan beri devam eden karşılıklı etkileşimlerini kaydetmekle kalmaz aynı zamanda bu etkileşimden doğan sonuçların, biyolojik çeşitliliğinin korunması ve kırsal kesimde yaşayan halkın kullanımına da olanak verir. İnsanlar bitkilerle sürekli etkileşim halindedir. Bitkiler en çok gıda ve ilaç olarak kullanılmakla beraber, yakıt, yapı malzemesi, süs eşyası, boya, büyü (inançsal)vb. amaçlar içinde kullanılmaktadır”*(Alpaslan, 2012).

Etnobotanik çalışmalar bölge insanının kullandığı bitkileri, geleneksel olarak kullanma biçimlerini, isimlendirmelerini ve uzun zaman boyunca bu çeşitliliğin korunmasına yardımcı olan halkın etnobotanik çalışmaların gelişmesine olanak sağlayan çalışmalarını kapsamaktadır. Bu çalışmalarla hangi bitkilerin ne sebeple kullanıldığı ortaya çıkmaktadır.

1.2. YENİLEBİLİR YABANI BİTKİ KAVRAMI

Yenilebilir yabani otlar veya bitkiler, belirli dönemlerde uygun koşullar sağlanınca toplanan, mutfaklarda kullanılmak üzere bütünü veya bazı kısımları kullanılan yaygın olarak yabani bitkileri tanımlayan ifadelerdir. Yenilebilir yabani bitkilerle ilgili yapılan çalışmalar genellikle sağlık açısından ve insan-bitki (etnobotanik) ilişkisini incelerken son zamanlarda gastronomi turizmine de yönelmiştir. Bu sayede bu bitkilerin mutfaklarda

nasıl kullanıldığı, yöreye özgü bitkilerin bölgesel kalkınmada nasıl etkin hale getirileceği araştırılmaya başlanmıştır.

Türkiye’de bitkilerin hangi amaçla toplandığına dair araştırmalar çok eski tarihlere dayanmaktadır. Çok eski zamanlardan süre gelen bilgilere göre bitkiler çoğu zaman beslenme ve tüketim amacıyla toplanmıştır ve bu geleneğin hala devam ettiği beyan edilmektedir (Karadağ, 2015). Yabani bitkiler aynı zamanda insan sağlığını iyileştirici özellikleri olan besin maddelerine de sahiptir. Çoğu bitki mineral ve vitamin bakımından oldukça zengindir (Doğan, 2013).

Eski dönemlerde ulaşım şartlarının zorluğu insan sağlığını olumsuz yönde etkilemiştir. Bu olumsuzlukların başında sebze ve meyve tüketiminin sınırlı olması gelmektedir. Bu gibi dönemlerde besin olarak kullanılan bitkiler insanların C vitamini ihtiyacını karşılamış ve sağlıklarını korumalarına yardımcı olmuştur. Yine bitkiler besin olarak tüketildiği gibi hastalıkların iyileşmesi amacıyla da kullanılmıştır. İlaç olarak baktığımızda bitkiler vitamin ve antioksidan açısından oldukça değerlidir. Özellikle ilaç endüstrisinin gelişmediği dönemlerde bitkiler çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılmıştır. Tanısı konmuş hastalıklarda kullanıldığı zaman faydalı olduğu görülmüştür. Bitkilerden en iyi şekilde faydalanabilmek için toplama alanlarına dikkat etmek gerekmektedir. Toplama şartları kadar temizliği ve tüketim şekli de önem arz etmektedir. Ancak bu bitkilerden bazıları sağlıksızdır. Sağlıksız olarak nitelendirilen bitkiler genellikle tarım arazilerinde ilaca maruz kalan bitkiler veya yol kenarlarından toplanan bitkilerdir [URL2](#).

1.3. MUTFAKLARDA YENİLEBİLİR YABANI OTLARIN ROLÜ VE ÖNEMİ

Beslenme kültürü insanların mutfakta hangi yiyeceği seçtiği, seçtiği yiyeceği nasıl pişirip tükettiği veya hangi zamanda tükettiği konularını kapsamakla beraber, içinde bulunduğu toplumla da etkileşim içindedir (Köse vd., 2010). İnsanların temel ihtiyacı olan yeme- içme eylemi mutfak kültürlerini oluşturmuş, her yörede o bölgenin coğrafi özelliklerini taşıyan mutfaklar meydana gelmiştir.

Yabani bitkilerin tüketimine olan bağımlılık hem gıdaların fazla olduğu hem de kıtlık yaşanan dönemlerde artış göstermiştir. Gıda bulmakta zorlanılan dönemde yenilebilir yabani bitkiler büyük önem arz etmiştir. İnsanlar hayatlarını devam

ettirebilmek için yenilebilir yabani bitkilere yönelmiştir (Karaca, vd., 2015). Dünyada sağlık üzerine yapılan araştırmalarda, yeşil yapraklı sebzelerin sağlık üzerine iyileştirici etkileri olması nedeniyle insanların edindikleri yeme-içme kültürü değişmeye başlamış ve yıldan yıla yeşil yapraklı bitki tüketiminin arttığı görülmüştür (Evren, vd., 2009).

Yabani bitkilerle yapılan yemeklere genellikle ülkemizde “ot yemekleri” adı verilmektedir. Yemeklerde kullanılan bitkilerin çoğu otsu özellikte olup, bu bitkilerin her yeri de (yaprak, gövde, sap, olgunlaşmamış bitki vb.) kullanılabilir. Bu sebeple ot yemekleri kavramı, otsu haldeki bitki kısımlarından faydalanılarak oluşturulan yemekler için ifade edilen bir kavram olarak da nitelendirilmektedir (Tuzlacı, 2011).

Yenilebilir bitkilerle çorbalar, sebze yemekleri, salatalar, yaprak sarmaları vb. yemekler yapıldığı gibi, aromatik tadı olan bitkilerle de tat verici baharat veya kurutulmuş çay olarak kullanılmaktadır. Örneğin Van’ın otlu peyniri bu şekilde hazırlanmaktadır (Çetinkaya ve Yıldız, 2018).

1.3.1. Çiğ Yenen Yabani Otlar

Yabani bitkilerin çoğu genellikle çiğ tüketilmektedir. Genellikle genç olanlar, meyve verenler ve çiçekler çiğ olarak tüketilmektedir. Çiğ olarak tüketilen bitkilerin yenen kısımları şu şekilde belirtilmektedir (Ceylan, Şahingöz, 2019);

1. Yumruları (örn. Çiğdem (*Geranium tuberosum*))
2. Soyulmuş gövdeleri (örn. Boğa dikenini (*Eryngium* türleri))
3. Sürgünleri (örn. Kuşkonmaz (*Asparagus acutifolius*))
4. Yaprakları (örn. Semizotu (*Portulaca oleracea*))
5. Meyveleri (örn. Yabani erik (*Prunus* türleri))
6. Tüm kısımları (örn. Soğan ve Sarımsak (*Allium* türleri))



Resim 1.1. Çiğdem ve Boğa dikenini **Kaynak:**[URL3](#), [URL 4](#)



Resim 1.2. Kuşkonmaz ve Semizotu **Kaynak:**[URL5](#), [URL6](#)



Resim 1.3. Yabani erik ve Soğan-Sarımsak **Kaynak:**[URL7](#), [URL8](#)

1.3.2. Pişirildikten Sonra Yeneler

Bu bitkiler genellikle kavrulularak (yağ ve yumurta ile), haşlama yoluyla, kızartılarak veya hıtap harcı olarak tüketilmektedir. Örneğin; tilki kuyruğu (*Amaranthus* türleri), kır pazısı (*Beta trigina*), sirken (*Chenopodium* türleri), arapsaçı (*Foeniculum vulgare*) pişirilerek yenilen bitkilere örnektir (Lambraki, 2005).



Resim 1.4. Tilki kuyruğu ve Kır pazısı **Kaynak:**[URL9](#), [URL10](#)



Resim 1.5. Sirken ve Arapsaçı otu **Kaynak:**[URL11](#),[URL12](#)

1.3.3. Kurutulduktan Sonra Kullanılanlar

Genellikle tat verici ve çay olarak kullanılacak bitkiler tüketilmeden önce kurutulmaktadır. Örneğin; kekik (*Origanum*, *Thymus*, *Thymbra*, *Coridothymus*, *Saturaja* türleri), adaçayı (*Salvia* türleri) ve rezene (*Foeniculum vulgare*) kurutulduktan sonra kullanılan yabani bitkilerdendir (Lambraki, 2005).



Resim 1.6. Kekik, Adaçayı ve Rezene **Kaynak:**[URL13](#), [URL14](#), [URL15](#)

1.3.4. İşleme Tabi Tutulduktan Sonra Kullanılanlar

Bazı yenilebilir yabani bitkilerin ise tüketilmeden önce bazı işlemlere tabi tutulması gerekmektedir. Burada amaç enzimleri öldürmek (örneğin; salep (*Orchidaceae*) yumrularını haşlamak) ve zehirli kimyasalları yok etmektir (örneğin; stifno (*Solanum nigrum*) yaprakları kaynatılarak süzülür) (Baytop, 1999).



Resim 1.7. Salep yumruları ve Stifno yaprakları **Kaynak:**[URL16](#), [URL17](#)

1.4. TÜRKİYE’NİN YENEBİLEN YABANİ BİTKİLERİ

Türkiye coğrafik özellikler açısından oldukça geniş bir çeşitliliğe sahiptir. Bu çeşitlilik içerisinde bitki toplulukları göze çarpmaktadır. Öyle ki ülkemizde yetişen bitki çeşitliliği Avrupa kıtasında yetişen bitki çeşitliliğinin tümü kadardır. Sayısal olarak ifade edildiğinde Türkiye’de 11.000 çeşit bitki türünün olduğu, bu rakamların içerisinde 3.000’inin ise endemik olduğu bilinmektedir (Karadağ, 2015).

Anadolu’da her yörede kendine özgü ot yetişmektedir. Burada ki ot terimi daha çok insanların müdahalesiyle yetişmeyip, kendiliğinden doğada yetişen, yabancı bitki olarak ifade edilmektedir. Bir yörede yetişen bir bitki farklı yörelerde farklı isimlerle adlandırılabilir. Örneğin bir yörede madımak olarak adlandırılan bir bitki farklı yörelerde gıvışkan veya yemlik olarak tanımlanabilmektedir. Bu karışıklığı gidermek amacıyla bitkilere latince isimler verilmiştir (Karaca vd., 2015). Bunlardan bazıları aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 1.1. Bazı Otların Latince ve Yöresel Adları

Latince Adlar	Yöresel Adlar
<i>Agrostemma githago</i>	Arap otu, Ekinebesi, Karamık, Karamuk, Karanfil
<i>Allium sp.</i>	Körmen, Sir, Yabancı sarımsak, Yabancı soğan
<i>Allium akaka</i>	Dana soğanı, İt soğanı, Kuzukulağı
<i>Allium ampeloprasum</i>	Dağ körmeni, Dağ sarımsağı, Karga sarımsağı, Körmen
<i>Allium atroviolaceum</i>	İt soğanı, Silim soğanı, Sirmo, Soğanak, Yabancı sarımsak
<i>Allium aucheri</i>	Sirim
<i>Allium cardiostemon</i>	Silim soğanı, Sirik
<i>Allium fuscoviolaceum</i>	Hağız, İt soğanı, Sirmo
<i>Allium kharputense</i>	Kıvılcım, Kıvırcık, Yabancı soğan
<i>Allium orientale</i>	Kara soğan, Karga sarımsağı, Kıvılcım, Kıvırcık, Körmen, Yabancı soğan
<i>Allium paniculatum</i>	Handuk, Sirmo, Yabancı soğan
<i>Allium schoenoprasum</i>	Sirik, Sirim, Sirmo
<i>Allium scorodoprasum</i>	Cavır soğanı, İt soğanı, Kaya sarmışağı, Silim soğanı
<i>Allium subhirsutum</i>	Keçi körmeni, Körmen, Osuruk otu
<i>Allium zebdanense</i>	Yabancı sarımsak, Yabancı soğan
<i>Amaranthus blitoides</i>	Sirken
<i>Amaranthus graecizans</i>	Sirken
<i>Anchusa azurea</i>	Sığırdili, Yılandili
<i>Arctium tomentosum</i>	Devetabanı, Dulavrat otu
<i>Arum dioscoridis</i>	Yılan burçağı, Yılan pancarı
<i>Asparagus sp.</i>	Boğ, Kuşkonmaz, Tilki diken, Tilikuyruğu
<i>Atriplex nitens</i>	Unluca
<i>Atriplex tatarica</i>	Sirken otu
<i>Bellevalia forniculata</i>	Yağlıca
<i>Bellevalia sarmatica</i>	Yağlıca
<i>Beta trojana</i>	Pazı

Tablo 1.1. (Devamı)

<i>Capsella rubella</i>	Çobançantası, Kuşekmeği, Kuşkuş
<i>Chenopodium sp.</i>	Sirken
<i>Cnicus benedictus</i>	Şevketibostan
<i>Convolvulus galaticus</i>	Sarmaşık
<i>Crocus biflorus</i>	Çiğdem
<i>Crocus chrysanthus</i>	Çiğdem
<i>Eremurus spectabilis</i>	Çiriş, Dağ pırasası, Gülük, Sarı çiriş, Gulik
<i>Erodium cicutarium</i>	İğnelik, Çobaniğnesi, Dönbaba, Ebeiğnesi, Leylekgagası, Saat otu
<i>Eruca sativa</i>	Hardal, Hardal otu, Roka
<i>Ferula sp.</i>	Çakşır, Çakşır otu, Helis, Hitik, Hiltik, Kasnı, Kerkor, Peynir otu
<i>Glaucium sp.</i>	Gelincik
<i>Papaver sp.</i>	Gelincik, Gelineli, Lale, Pampal, Şakşako
<i>Papaver dubium</i>	<i>Papaver dubium</i>
<i>Papaver lacerum</i>	Gelincik, Haşhaş, Kara gelincik
<i>Lamium sp.</i>	Arı otu
<i>Malva sp.</i>	Ebegümece, Ebem gömece, Ebem kümece, Gömeç, Kömeç, Tolik
<i>Picris altissima</i>	Yapışkan ot
<i>Polygonum aviculare</i>	Kuşdili, Kuşekmeği, Madımak, Yalancı madımak
<i>Polygonum cognatum</i>	Bezmece otu, Çobanekmeği, Kuşdili, Kuşekmeği, Madımak, Urgancık
<i>Prangos ferulacea</i>	Çakşır, Çaşır, Eşek çasıırı, Heliz, Köfte otu, Sarı çasıır, Tekesakalı
<i>Rheum ribes</i>	Govalak, Govalat, Işgın, Işkın, Revam, Revas, Rimbez, Şingi, Uçkun
<i>Rumex sp.</i>	Efelek, Ekşi ot, Ekşikulak, Evelek, Kuzukulağı, Labada, Mancar, Ekşimenek
<i>Rumex olympicus</i>	Labada
<i>Rumex tuberosus</i>	Kuzukulağı
<i>Salicornia europaea</i>	Deniz börülcesi, Geren otu
<i>Scandix sp.</i>	Kişkiş
<i>Scorzonera hispanica</i> <i>Scorzonera rigida</i>	Yemlik
<i>Tragopogon sp.</i>	Yemlik
<i>Sinapis alba</i>	Hardal otu
<i>Sinapis arvensis</i>	Acırğa, Eşek turpu, Hardal otu, Ispata, Turp otu, Mamanik, Giyle
<i>Urtica sp.</i>	Cızlağan, Çincar, Dalağan, Dalan, Gezerek, Isırgan, Yığınç
<i>Urtica memranacea</i>	Cızgan, Dalağan, Dalan, Isırgan

Kaynak: Karaca, vd.,2015

Yenilebilir yabani bitkiler tüm insanlık boyunca önemini kaybetmeden günümüze kadar gelmiştir. Gerek kıtlık dönemlerinde gerekse sağlık için bu bitkiler sıklıkla tüketilmiştir. Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde gıda amaçlı tüketilen bazı bitkilerin genel olarak tüketilenleri arapsaçı, karahindiba, ebegümeçi, kuzukulağı, semizotu, madımak, kuş ekmeği, şevketi bostan, su teresi, yabani pazı, teke sakalı, yilandili, sinir otu, su mercimeği, yaban mersini, su dikenini, kuşkonmaz, sarı papatya ve gelinciktir.

1.4.1. Arapsaçı (Rezene, *Foeniculum vulgare*)

Arapsaçının bir diğer adı rezenedir (İnal ve Kaçar, 2008). Genel olarak kuru yamaçlarda, çam ormanlarında ve nehir kıyılarında gözlemlenen bu bitkinin yaprakları, kökü ve tohumu tüketilmektedir. Kökü pişmiş bir şekilde diğer kısımları ise çiğ ya da pişirilmiş şekilde tüketilmelidir. Aynı zamanda çok yıllık olup dayanıklı ve anason aromasına sahip olan bir bitkidir (Barros vd., 2010). Arapsaçı, oldukça faydalı özellikleri yanı sıra yemeklerde de lezzet verici olarak sıklıkla tercih edilen bir bitkidir. Genellikle et yemeklerinin yanında, salatalarda ve garnitür olarak kullanılmakla beraber ülkemizde çay olarak da tüketilmektedir [URL18](#).



Resim 1.8. Arapsaçı (*Foeniculum*) **Kaynak:**[URL19](#)

1.4.2. Karahindiba (*Taraxacum officinale*)

Genellikle çim, çayır ve ekili arazilerde gözlemlenmektedir. Çiçekleri, yaprakları veya kökü pişirilmiş ya da çiğ olarak tüketilebilir. Türkiye'de her yörede görülebilen bu ot sarıçiçekli olup, acımsıdır. Sağlığa faydalı yanları (örneğin; çiğ köklerinin idrar söktürücü özelliği olması) olmasıyla birlikte yemeklere aroma verici özelliği de vardır

(Karaca, vd., 2015). Genellikle hastalıkları iyileştirici özelliği yaprakları ve kök kısmında olup, bu kısımlar salata ve yemeklerde de tüketilebilir [URL20](#).



Resim 1.9. Karahindiba (*Taraxacum officinale*) **Kaynak:** [URL21](#)

1.4.3. Ebegümeçi (*Malva sylvestris*)

Güneşli ve kuru yerleri seven bu bitki, pembe renkli olup hemen hemen Türkiye'nin her yerinde yetişmektedir (Karaca, vd., 2015). Bitki yere dökülen tohumlarıyla çoğalmaktadır [URL 22](#) . Yapraklar sarma yapımında ve böreklerde kullanılmakla beraber çiğ olarak da tüketilebilir. Sürgünleri ise çorba içerisinde veya haşlanarak tüketilmektedir (Samavati ve Manoochehrizade, 2013). Faydaları arasında bağırsakları iyi çalıştırdığı ve öksürüğe iyi geldiği bilinmektedir [URL23](#). Yine aynı zamanda ebegümeçinin soğuk algınlığı ve üşütmeye iyi geldiği bilinmektedir (Baydar, 2009: 122).



Resim 1.10. Ebegümeçi (*Malva sylvestris*) **Kaynak:** [URL24](#)

1.4.4. Kuzukulağı (*Rumex acetosella*)

Bu bitki ispanakgillerden olup doğada kendiliğinden yetişmektedir (Karataş, 2013). Genellikle tarlalar, kıyılar ve çorak yerlerde görülmektedir. Kök pişirilerek yaprak ve çiçekler çiğ olarak tüketilir. Ülkemizde yaygın olarak seyreden bu bitkinin gövdesi kırmızımtırak, yaprakları ise pembedir. Tadı ekşimtırak olup salatalarda kullanılır (Kıran, 2006). Tansiyonu düşürdüğü, kilo vermeye yardımcı olduğu, kanseri önlediği, bağışıklığı güçlendirdiği bilinmektedir [URL25](#). Yöresel adlarının ise “*Ebemekşisi, Ekşilik, Ekşimik, Turşuotu*” olduğu bilinmektedir [URL26](#).



Resim 1.11. Kuzukulağı (*Rumex acetosella*) **Kaynak:**[URL27](#)

1.4.5. Semizotu (*Portulaca oleracea*)

Tek yıllık bir bitki olan semizotu sarı küçük çiçekler açar ve kendiliğinden doğada yetişir (Tan ve Taşkın, 2009). Genellikle ekilmiş sahalar ve denize çok yakın yerlerde görülen bu bitkinin yaprakları ve tohumu çiğ veya pişirilmiş olarak tüketilebilir. Pirpirim olarak da bilinen bu otun yaprakları etli olup ekşimsidir (Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008). Genellikle kıymalı yemeği veya yoğurtlu salatası yapılır. Sapları ise turşu yapımında kullanılmaktadır.

Portulacaceae familyasına ait olup, Dünya Sağlık Örgütü tarafından en çok kullanılan şifalı bitkilerden biri olarak listelenmiş ve “*küresel her derde deva ilaç*” terimi verilmiştir [URL28](#). Sağlığa faydaları arasında ise; kabızlığı önlediği, bağışıklık sistemini güçlendirdiği, cildi ve gözü koruduğu, yorgunluğa iyi geldiği bilinmektedir [URL29](#).



Resim 1.12. Semizotu (*Portulaca oleracea*) **Kaynak:**[URL30](#)

1.4.6. Madımak (*Polygonum cognatum*)

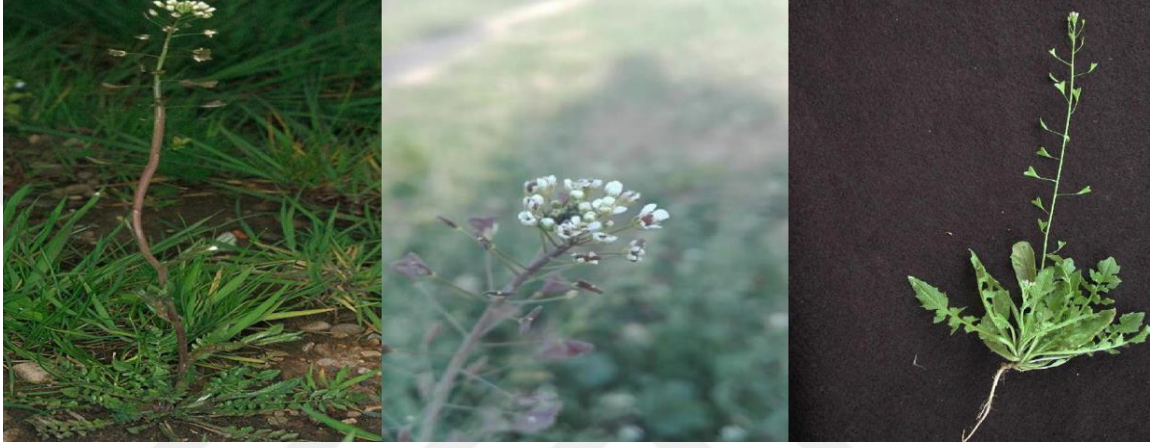
Genellikle yol kenarları, yamaçlar ve kültür arazilerinde görülen bu bitkinin yaprak veya dalları çiğ ya da pişmiş olarak tüketilebilir. Bu bitkinin gövdesi toprak üzerine çok yakın olup, kısa saplıdır (Demir, 2006). Ülkemizin her bölgesinde görülebilen bu bitki yörelere gidildikçe “söğüt otu, keçi memesi, çoban ekmeği” gibi farklı isimlerle de anıldığı görülmektedir. Madımak nisan, mayıs ve haziran aylarında toplanmaktadır. Salatalarda, sulu yemeklerde ve çay olarak da tüketilebilen madımağın sağlığa faydalı olması da lezzeti yanında çekicilik sağlamıştır. Sağlığı iyileştirici etkilerine baktığımızda; idrar söktürücü olması, kan şekerini dengelemesi ve mide rahatlatması gibi unsurlar öne çıkmaktadır [URL31](#).



Resim 1.13. Madımak (*Polygonum cognatum*) **Kaynak:**[URL32](#)

1.4.7. Kuşekmeği (*Capsella Bursa-pastoris*)

Genellikle boş alanlarda gözlemlenen kuşekmeğinin tohumu ve yaprakları çiğ veya pişmiş olarak tüketilebilir. Toprak üzerinde en fazla 40-50 cm ye kadar yükselebilen bir boyu vardır. Yaprakları bol olup yayvandır (Karaca, vd., 2015). Bitki turpgiller ailesinin üyesinden olup, birçok çeşidi bulunmaktadır. Çorbalarda, etli yemeklerde ve pilav içerisinde tüketilmektedir [URL33](#).



Resim 1.14. Kuşekmeği (*Capsella Bursa-pastoris*) **Kaynak:**[URL34](#)

1.4.8. Şevketi Bostan (*Scolymus hispanicus*)

Papatyagiller familyasından gelmekte olup yörelere göre farklı isimler ile anılan endemik bir bitkidir (Kandemir vd., 2015). Yüksek bölgelerde yetişen bitki “*Akkız, Mübarekdiken, Şevket otu*” olarak da bilinmektedir. Bu bitki 50 cm ye kadar yükselebilen bir yıllık otsu bir bitkidir. Yaprakları dikenli olup bol tüylüdür ve sarıçiçeklidir. Tohumlarını yere dökerek çoğalmaktadır [URL35](#). Üretimi de temizlenmesi de oldukça zahmetli bir bitkidir. Kök kısmı iyice temizlenerek tüketilir. Turşusu, kızartması yada zeytinyağlısı yapılabilir (Karaca vd., 2015).



Resim 1.15. Şevketi bostan (*Scolymus hispanicus*) **Kaynak:**[URL35](#)

1.4.9. Su teresi (*Nasturtium officinale*)

Terenin kullanılabilceği her yerde alternatif olarak kullanılabilen bir bitkidir. Su gevreği olarak da bilinmektedir (İnaltog, 2008). Genellikle sulak ortamlarda yetişmektedir. Kalbe benzer yaprakları vardır. Keskin bir kokuya, mayhoş ve acımsı bir tada sahiptir. Çiğ veya pişmiş olarak yemeklerin içerisinde veya salata olarak tüketilebilir [URL36](#). Yeşil yapraklı bu bitkinin besin içeriği vitamin, mineral ve diğer bileşikler açısından oldukça zengindir. Kanseri önlediği, bağışıklık sistemini güçlendirdiği de bilinmektedir [URL37](#).



Resim 1.16. Su teresi (*Nasturtium officinale*) **Kaynak:**[URL38](#)

1.4.10. Yabani Pazı (*Betavulgaris*)

Yeşil yapraklara sahip olan yabani pazı, ıspanağa olan benzerliğiyle dikkat çekmekte, kalorisinin az olması nedeniyle yemeklerde de tercih edilmektedir. Genellikle iç harç koyularak sarması yapılan pazı, pişmiş olarak tüketilebileceği gibi çiğ olarak salata şeklinde tüketilebilir [URL39](#). Yapraklarında bol miktarda A ve C vitamini bulunduran

yabani pazının diğer adıyla yabancı ıspanağın faydaları arasında öksürüğe iyi geldiği bilinmektedir [URL40](#).



Resim 1.17.Yabani Pazı (*Betavulgaris*) **Kaynak:**[URL41](#)

1.4.11. Tekesakalı (*Tragopogonpratensis*)

Tekesakalı genellikle ılıman iklimlerde görülür. Oldukça güzel bir kokuya sahip olup, eski çağlarda bira ve şarap yapımında kullanılmıştır [URL42](#). Sarı, pembe veya beyaz çiçeklere sahip olan tekesakalı çiçeklerini açmadan önce ince uzun dal halinde doğada kendini göstermektedir. Genellikle sapları tüketilen teke sakalı börek harcı olarak, kavrulularak yada yoğurt içine katılarak tüketilebilir (Karaca, vd., 20015). Faydaları arasında damar sertliğine, romatizmaya ve böbrek hastalıklarına iyi geldiği bilinmektedir [URL43](#).



Resim 1.18. Tekesakalı (*Tragopogonpratensis*) **Kaynak:**[URL44](#)

1.4.12. Yılandili (*Plantagolancelota*)

Genellikle deniz kıyılarında, çayırlık veya bataklık gibi yerlerde görülen yılandilinin yaprakları veya tohumları çiğ yada pişmiş olarak tüketilebilir [URL45](#). Tüketilirken yoğurda katılarak ya da börek harcı olarak kullanılabilir. Bilinen bir yan etkisi olmamakla beraber, faydaları arasında kan temizleyici ve safra rahatlatıcı etkisi olduğu bilinmektedir [URL46](#).



Resim 1.19. Yılandili (*Plantagolancelota*) **Kaynak:**[URL47](#)

1.4.13. Sinir Otu (*plantagomajor*)

Çok yıllık otsu bir bitki olan sinir otu genellikle dere ve nehir kenarlarında, otlak ve çorak yerlerde görülmektedir. Çiğ ya da pişmiş olarak kökleri veya yaprakları yoğurda katılarak, börek harcı veya çay olarak tüketilmektedir [URL48](#). Yapraklarının ağızda çiğnenmesi diş ağrılarına ve diş çürüklerine iyi gelir. Yine bilinen faydaları arasında idrar söktürücü etkisi olduğu, yaralara, çıbanlara iyi geldiği, tümörlere, egzamalara ve parazitlere karşıda koruyucu etki gösterdiği bilinmektedir [URL49](#).



Resim 1.20. Sinir Otu (*plantagomajor*) **Kaynak:**[URL50](#)

1.4.14. Tere (*Lepidum Sativum*)

Anavatanı Asya olmakla beraber terenin bazı türleri sadece Türkiye’de (Adana, Bitlis, Hakkari, Kastamonu, Konya, Maraş, Niğde, Van) yetişmektedir. Yaprak ve sapları çiğ olarak tüketilmektedir. Aynı zamanda gıda amaçlı kullanımının yanı sıra tıbbi amaçlı olarak da tüketilmektedir. İdrar söktürücü özelliği olduğu ve demir eksikliğine iyi geldiği bilinmektedir (Ketenoğlu, vd., 2016).



Resim 1.21. Tere (*Lepidum Sativum*) **Kaynak:**[URL51](#)

1.4.15. Kuşkonmaz (*Asparagus*)

Türkiye’de de yetişen ve bazı türleri endemik olan bu bitki türü de yenilebilir bitkiler arasına girmektedir (Tuzlacı, 2011). Kıyıları, yol kenarları ve çam korulukları gibi alanlarda görülen bu bitki çiğ tüketilmemektedir. Dalları pişirilerek tüketilmektedir. Protein açısından zengin fakat karbonhidrat açısından düşük özellikli bir bitkidir. Genellikle garnitür olarak yemeklerin yanında verilmekte olup, çorba yapımında da kullanılmaktadır. İçeriğinde K vitamini nedeniyle kemik sağlığına iyi geldiği bilinmektedir (Mete, 2017).



Resim 1.22.Kuşkonmaz (*Asparagus*) **Kaynak:**[URL52](#)

1.4.16. Papatya (*Matricaria chamomilla*)

Genellikle 20-70 cm arasında bir yüksekliğe ulaşan bu bitki, Akdeniz başta olmak üzere farklı bölgelerde de görülmektedir. Sarıçiçeklere sahip otsu bir bitkidir (Baytop, 2007). Almaya'da 1098-1179 tarihleri arasında yaşamını sürdürmüş olan Hildegord Von Bingon tıbbi bitkiler için yazdığı kitabında sağlık için uygun bitki ve baharatlar arasında papatyayı belirtmiştir (Bober, 2003). Elle koparılarak toplanılan bu bitki kurutularak çay haline getirilmekte ve bu bitkinin sinirleri yatıştırıcı, migren, grip ve hazım problemi gibi sorunlara iyi geldiği bilinmektedir (Kayabaşı, Ölmez, 2002).



Resim 1.23. Papatya (*Matricaria chamomilla*) **Kaynak:**[URL53](#)

1.4.17. Gelincik (*Papaver rhoeas*)

Gelinali yöresel adıyla tanınan bu bitkinin sapları dik dik görünümde, çiçekli bölümleri kırmızı olup yaprakları mat yeşil renktedir (Uygur vd., 1986). Toprak üstü kısımlar pişirilip yemeği yapılarak ya da yapraklarından salata yapılarak tüketilebilmektedir. Yapılan gelincik şurubunun şifa kaynağı olduğu bilinmektedir

(Özhan, 2019). Çiçeklerinin güzelliği nedeniyle evlerde süs olarak da kullanılmaktadır (Kahraman vd., 2008).



Resim 1.24. Gelincik (*Papaver rhoeas*) **Kaynak:**[URL54](#)

1.4.18. Turp Otu (*Raphanus Raphanistrum*)

Eski dönemlerden beri tüketilen turp otu lahanagiller familyasından olup, yenilebilir yabani bitkiler arasında yer almaktadır (Eşiyok vd., 2005). Elle koparılarak toplanılan bu bitki pişmiş ya da çiğ olarak tüketilebilmektedir (Ketenoğlu vd., 2015). Bitki tüketilirken dikkat edilmesi gereken husus ise bitkinin taze olmasıdır (Avcı, 2005). Turp otunun insan üzerinde sağlığı olumlu yönde etkileyici şifa özelliği de vardır, özellikle böbrek ve safra kesesinde meydana gelen iltihabik durumlara iyi geldiği bilinmektedir (Ketenoğlu vd., 2015).



Resim 1.25. Turp Otu (*Raphanus Raphanistrum*) **Kaynak:**[URL55](#)

1.5. ERZURUM'UN YENİLEBİLİR YABANI BİTKİLERİ

Dünyanın tüm ülkelerine baktığımızda “ot türleri” yönünden en zengin ülkenin Türkiye olduğunu görürüz. Ülkemizde ise Doğu Anadolu tüm bölgeler arasında bitki çeşitliliği yönünden en zengin bölgedir. Doğu Anadolu bölgesinin iklim şartlarının soğuk olması, karın uzun süre yerde kalışı da bu bölgedeki toprağın uzun süre nemli kalmasını sağlar, yağmur ve nemli esen rüzgâr bitkilerin daha geç sürede kurummasını sağlar, böylelikle insanlar daha uzun süre yenilebilir bitkilerden faydalanabilirler. Bu bölgede ormanlar az olmakla beraber yaylaları çok otlakları gürdür. bitki çeşitliliği fazla olmakla beraber bitkilerin bazıları endemiktir. Bitkiler keyfi olarak değil bitkinin şekline, tadına, türüne göre isimlendirilmiştir (Alparslan, 2011:324).

Konya, Sivas, Ankara bölgelerinden sonra Türkiye'nin dördüncü, Doğu Anadolu'nun ise en büyük yüz ölçümüne sahip olan ili Erzurum eski yerleşim yerlerinden olup Asya ve Avrupa'yı birbirine bağlayan en önemli noktalardan biridir. Etrafındaki Erzincan, Gümüşhane, Bayburt gibi illerin yanı sıra, Kafkasya, İran ve Rusya'nın mutfak kültüründen de etkilenmiştir (Mil, Denk, 2015). Erzurum ilinin mevsim şartları düşünüldüğünde, gerek yaz aylarının kısalığı, gerek karın yerde uzun süre kalışı bölge halkını genellikle ete, bakliyata ve kurutulmuş sebzelere yönlendirmiştir. Hayvancılığın da bu bölgede gelişmiş olması hayvansal ürünlerin çeşitliliğini artırmış, dolayısıyla tereyağı, süt, peynir, yoğurt gibi ürünlerin bu bölgede tüketimini yaygınlaştırmıştır (Çetinkaya, Yıldız, 2018:487). Bölgede pişirilen hemen hemen tüm sebze yemeklerinin içerisine et girmektedir. Yemeklere konulan etler genellikle koyun eti, kemikli et ya da kuşbaşı et olarak kullanılırken, sığır eti kıyma olarak tercih edilmektedir (Ertaş, 2013).

Erzurum ilinde tüm bunların yanı sıra yenilebilir bitkilere de dağlık bölgelerde rastlamak mümkündür. Bu bitkiler gerek çiğ gerek pişirilerek veya salata ya da yemeğe katılarak tüketilmektedir. Erzurum'un yenilebilir yabancı bitkileri; acıgıcı, adol, aşotu, bağa yaprağı, baldıran, boğa diken, burcalak, çadır, çiriş, ebegümece, evelik, gülül, haşhaş, ısırğan, ışkın, kar çiçeği, kekik, kelemkeşir, kımı, kuş ekmeği, kuzu kulağı, lilpar, medik, pazı pancarı, reyhan, silimsoğanı, tere, topuz, turpotu, yarpuz ve yemliktir (Alparslan, 2011):

Acıgıcı: Genellikle çeşme başlarında görülmektedir. Bir çeşit yabancı tere olup, rokaya da benzemektedir. Tadı acıdır ve çiğ olarak tüketilebilir. Ağrı, Ardahan, Erzurum,

Iğdır, Kars bölgelerinde görülmektedir.

Adol: İlkbaharda tarlalar sürülürken toprakta çıkan etli beyaz kök olup, yerelmasına benzeyen bir bitkidir. Çiğ olarak tüketilebilir. Ağrı, Ardahan, Erzurum, Iğdır, Kars bölgelerinde görülmektedir.

Aşotu: Toprak üzerinde yetişmekte, olgunlaşınca kurutulularak kullanılmaktadır. İnce dalları ve yaprakları genellikle Kars, Ağrı, Iğdır ve Erzurum'da çorbalara katılarak kullanılmaktadır. Peynirle karıştırılarak otlu peynir yapımında kullanıldığı da görülmektedir.

Bağa Yapağı: Genellikle sulak alanlarda yetişmektedir. Çiğ veya pişmiş olarak tüketilebilir. Kaynar suyla yumuşatıldıktan sonra sarması yapılmaktadır. İltihap sökücü özelliği olduğu da bilinmektedir. Erzurum, Ardahan, Ağrı, Iğdır bölgelerinde görülmektedir.

Baldıran: Baldırğan ya da Tirehaş isimleriyle de tanınmaktadır. Taşlı su yatakların, su gözelerinde görülmektedir. Geniş yapraklı bir bitkidir. Gövdesi soyularak çiğ olarak tüketilebileceği gibi yaprakları haşlanarak sarma ya da yemeği de yapılmaktadır. Emziren annelerin sütüne iyi geldiği de bilinmektedir. Erzurum, Ardahan, Ağrı, Iğdır bölgelerinde görülmektedir.

Boğa Dikeni: Eşek dikeni veya çayır dikeni olarak da bilinmektedir. Dikenli bir bitkidir, olgunlaştıktan sonra gövdesi soyularak çiğ olarak tüketilmektedir. Yaygın olarak yetişen bu bitki Erzurum, Ardahan, Ağrı, Iğdır bölgelerinde görülmektedir.

Burcalak: Verimsiz arazilerde görülmektedir. Yaprak ve kök çiğ olarak tüketilmektedir. Yemliğe benzeyen bir yapısı vardır. Ağrı, Erzurum, Kars bölgelerinde görülmektedir.

Çaşır/ Çaşur: İki çeşidi olan bu bitki kırlarda yetişmektedir. Yenilebilen ve diğerine göre daha küçük olana "akıllı çaşır", yenilemeyen ve daha iri olanına ise "deli çaşır" adı verilmektedir. Yenilebileni gençken toplanıp, yaprakları ve gövdesi haşlanarak ya da kavru olarak tüketilmektedir. Turşusu da olan bu bitkinin gövdesi soyulduğu zaman çiğ olarak tüketilmesi de mümkündür, Erzurum, Ardahan, Ağrı, Iğdır bölgelerinde görülmektedir.

Çiriş: Yüksek yerlerde yetişmekte, olgunlaşınca kökünden bıçak yardımıyla

ayrılmakta ve pişirilerek tüketilmektedir. Bölgede kete içerisine katılırsa “çiriş ketesi” adını almaktadır. Pilavlara, çorbalara katılmakta ya da haşlanıp yağda kavrulularak yenmektedir. Erzurum, Ardahan, Ağrı ve Iğdır bölgelerinde görülmektedir.

Ebegümeçi: Düğme denilen tohumu çiğ olarak tüketilmektedir. Yaprakları pişirilerek tüketilmekte, haşlanarak yoğurtla ve yumurtayla kavrulularak yenmektedir. Erzurum, Ardahan, Ağrı, Iğdır bölgelerinde görülmektedir.

Evelik: Geniş yapraklı bir bitkidir, pişirilerek tüketilmektedir. Tazeiken yaprakların sarmaya uygunluğu nedeniyle etli sarması yapılmakta, kış için kurutulularak saklanmaktadır. Pilavlara ve çorbalara katılmaktadır. Erzurum, Ardahan, Ağrı, Iğdır ve Kars bölgelerinde görülmektedir.

Gülül/ Külül: Çayır ve tarlalarda görülen çiçekli bir bitkidir. Gençken çiçek ve yaprakları çiğ yenmektedir. Olgunlaşınca çiçekleri dökülür ve kalan meyvenin içerisindeki tohum yenmektedir. Ağrı, Erzurum ve Kars bölgelerinde görülmektedir.

Haşhaş: Çiğ olarak tüketilmekte, genellikle tatlılarda kıvam verici olarak kullanılmaktadır. Olgunlaşmadan önce tohumu ve çiçeği, kuruduktan sonra ise kozanın içerisinde ki tohumu yenmektedir. Erzurum, Ardahan, Ağrı, Iğdır ve Kars bölgelerinde görülmektedir.

Isrgan: Pişirilerek ya da çiğ olarak tüketilen bir bitkidir. Yaprakları ve sapları haşlanarak yemeği yapılmaktadır. Bazen de yaprakları tuza batırılarak tüketilmektedir. Kavurması da yapılan bu bitki Ağrı, Ardahan, Erzurum, Kars ve Iğdır’da görülmektedir.

Işkın: Olgunlaşınca sürgünü soyularak tüketilen bir bitkidir. Ekşi bir tadı vardır. Ağrı, Ardahan, Erzurum, Kars ve Iğdır’da görülmektedir.

Karçiçeği: Karlar eridiğinde ortaya çıkmaktadır. Toprak altında “mollabaşı” denilen fındık büyüklüğünde bir kökü vardır. Çiçeği ve bu kök çiğ olarak tüketilmektedir. Ağrı, Ardahan, Kars ve Erzurum bölgelerinde görülmektedir.

Kekik: Genellikle baharat olarak kullanılmaktadır. Et yemeklerine ve çorbalara eklenmekte, kurutulularak çayı yapılmaktadır. Ağrı, Ardahan, Erzurum, Kars ve Iğdır bölgelerinde görülmektedir.

Kelemkeşir: Baharat olarak çorba ve yemeklerde kullanılmaktadır. Gövdesi soyularak tüketilebilir. Iğdır, Kars ve Erzurum bölgelerinde görülmektedir.

Kımı: Kış için turşusu yapılmakta, genç sürgünler yapraklar ve gövde soyularak çiğ tüketilmektedir. Ağrı, Ardahan, Erzurum, Iğdır ve Kars bölgelerinde görülmektedir.

Kuşekmeği: Yaygın olarak görülen ve uzun bir süre yeşil kalan bu bitkinin yaprakları ve sapsarı çiğ olarak tüketilebilmektedir. Salata olarak ya da yemeklere katılarak kullanılmakta, kurutularak kışa saklanmaktadır. Ağrı, Ardahan, Erzurum, Iğdır ve Kars bölgelerinde görülmektedir.

Kuzukulağı: Ekşi bir tada sahiptir. Geniş yapraklıdır. Yapraklar gençken toplanıp çiğ tüketilmektedir. Ağrı, Ardahan, Erzurum ve Kars bölgelerinde görülmektedir.

Lilpar: Geniş yapraklı çiçekli bir bitkidir. Pişirilerek tüketilmektedir. Yaprakları sarma yapılmakta ya da kavurma yapılarak tüketilmektedir. Ağrı, Ardahan, Erzurum ve Kars bölgelerinde görülmektedir.

Medik: Dikenli bir ot olup çayırılık alanlarda görülmektedir. Kökleri yer altından çıkarılıp, yıkanarak çiğ tüketilmektedir. Ağrı, Ardahan, Erzurum ve Kars'ta görülmektedir.

Pazıpancarı: Pişirilerek tüketilen otlardandır. Yapraklarından ve köklerinden yemek yapılmaktadır. Ağrı, Ardahan, Erzurum, Iğdır ve Kars bölgelerinde görülmektedir.

Reyhan: Hoş kokulu bir bitkidir. Kurutularak tüketilmekte, genellikle salata ve yemeklere katılmaktadır. Ağrı, Ardahan, Erzurum, Iğdır ve Kars bölgelerinde görülmektedir.

Silimsoğanı: Yabani soğan çeşididir. Çayırlarda görülmekte, çiğ olarak tüketilmektedir. Salatası yapılmakta istenirse yoğurda katılarak da tüketilmektedir. Ağrı, Ardahan, Erzurum, Iğdır ve Kars bölgelerinde görülmektedir.

Tere: Genellikle sulak alanlarda görülmektedir. Yaprak ve sap kısımları çiğ olarak tüketilmektedir. Tadı ekşimsi olup salatalara katılarak ya da çorbalarda kullanılmaktadır. Kurutulduktan sonra baharat olarak da kullanılır.

Topuz: Dikenli bir bitki olup, en tepedeki dikenlerle çevrili alan soyularak içerisinden çıkan meyvesi çiğ olarak tüketilmektedir. Ağrı, Ardahan, Erzurum, Iğdır ve Kars bölgelerinde görülmektedir.

Turpotu: Tarlaların kenarlarında, çayırılık yerlerde yaygın olarak varlık

göstermektedir. Turpgillerden olup kendisi ve yapraklı kısımları çiğ olarak tüketilebilir. Ardahan yöresinde patpata olarak bilinir. Salatası yapılabilir isteğe göre cacığa katılarak tüketilmektedir. Ağrı, Ardahan, Erzurum, Iğdır ve Kars bölgelerinde görülmektedir.

Yarpuz: Naneye benzeyen güzel bir kokusu olan bu bitki hayvanların gezmediği yerlerde, dere kenarlarında ve su gözelerinin kenarları gibi sulak yerlerde görülmektedir. Daha yeşil iken toplanıp salatalarda, çorbalarda kullanılmaktadır. Kurutularak kış için de saklanabilmektedir. Ağrı, Ardahan, Erzurum, Iğdır ve Kars bölgelerinde görülmektedir.

Yemlik: Kırsal arazilerde, çayır ve tarlalarda yaygın olarak görülmektedir. Yetiştigi yere göre isim almaktadır (Çayır yemliği gibi). Elle koparılıp yeşilken çiğ olarak tüketilmektedir. Yemlikler koparılıp yıkandıktan sonra tuzlanarak yenmektedir.

1.6. YENİLEBİLİR YABANI BİTKİLERİN GASTRONOMİK ÖNEMİ

Doğada bulunan bitkilerin hem gıda olarak kullanılması hem hastalıklardan korunmak için kullanılması insanlık tarihiyle birlikte başlar. Bu durum yapılan arkeolojik kazılar neticesinde bitkilerin insanlar tarafından hangi amaçla kullanıldığına dair bilgiler vermektedir. Yapılan arkeolojik çalışmalar esnasında ortaya çıkan mezar içerisindeki bitki tohumları insanlık ve bitki tarihini 60.000 yıl öteye götürmektedir. İnsanların bu bitkileri ekip, üretmesiyle birlikte bitkilerin kökleri, yaprakları, tohumları, meyveleri ve çiçekleri besin kaynaklarını oluştururlar. İnsanların keşifleriyle ortaya çıkan yenilebilir bitkiler, hayvansal gıdalara alternatif olarak besin kaynağını oluşturmuşlardır. (Apuhan ve Beyazkaya, 2019).

Türkiye, yenilebilir yabani bitki çeşitliliği bakımından oldukça zengin bir ülkedir. Gerek iklim yapısı, gerek coğrafik avantajı ile tıbbi ve aromatik bitki çeşitliliği sayesinde bitki ticareti yapan ülkeler arasında yer almaktadır. Ülkemizde endemik bitki oranı oldukça yüksektir. Bölgelerde yetişen kendine özgü ot çeşitliliği ile de dikkat çekmektedir. Bu bitkilerin kullanım şekilleri o yörenin gelenek ve kültürünü de yansıtmaktadır. Bu gelenek ve kültürler geçmişten günümüze süregelmiştir. Ancak modernleşen hayat tarzı, fast-food yeme-içme şekline yönelme, teknolojik yenilikler ve sağlık alanındaki gelişmeler yenilebilir bitki tüketiminin azalmasına sebep olmuştur (Karadağ, 2015).

Anadolu'nun birçok bölgesinde yetişen yenilebilir bitkiler toplanılarak pazarlarda ve yol kenarlarında satılmaktadır. Kırsal kesimlerde halk yenilebilir bitkileri çiğ tüketmek veya evlerinde pişirerek tüketmek suretiyle toplamaktadırlar (Can Baser, 2016).

Karaca vd. (2015) gastronomi turizmini “*Bölgenin kendine has kültürel özelliklerini yansıttığı yiyecek ve içeceklerin tadımının deneyimlendiği, söz konusu olan bölgeye seyahat etme tercihinin olduğunu ve bölgenin talep edilme nedenlerinden biri olarak avantaj sağlayan bir turizm çeşidi*” olarak tanımlamaktadırlar. Gastronomi turizmi, bir turizm çeşidi olarak her geçen gün önemini artırmaktadır. Dünya gastronomi turizmi hareketleri içerisinde Akdeniz ülkelerine gerçekleştirilen gastronomi turları oldukça önemlidir. Akdeniz mutfağının izlerini taşıyan mutfaklardan biriside Türk mutfağıdır.

Akdeniz mutfağı için önemli olan otlar ve ot yemekleri ülkemiz içinde vazgeçilmezler arasındadır. Ot pazarlarına ve ot festivallerine olan ilginin artması gastronomi turizmi için otların ve otlardan yapılan yemeklerin önemini artırmıştır (Karaca, vd., 2015).

Gastronomi turizmi geliştiği bölgelerde yerel ekonomik kalkınma için önemli bir unsurdur. Gastronomi turizmini tercih eden turistlerin daha çok yerel yiyecek-içeceğe yöneldiği bilinmektedir. Gastro-turistlerin yerele olan yönelimleri diğer turist tiplerine göre daha yüksek düzeydedir. Bu sebeple gastronomi turizmi yerelin korunmasına ve sürdürülebilirliğinin artırılmasına olumlu katkılar sağlamaktadır. Gastronomi turizmi içerisindeki yenilebilir yabancı bitkiler tüm dünyada besin özelliklerinden dolayı yaygın olarak kullanılmaktadır (Kargiglioglu, 2018).

Gastronomi turizmi içerisinde yabancı otlara verilen önemin her geçen gün daha da arttığını ifade eden Karaca vd. (2015), ülke veya bölgelerin mutfak kültüründe, sahip oldukları coğrafyaya bağlı olarak doğada kendiliğinden yetişen ve yiyecek olarak tüketilen yabancı otların ve bu otlardan yapılan yiyeceklerin de yer aldığını belirtmektedir.

1.7. YENİLEBİLİR YABANI BİTKİLERLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR

Cömert ve Dinç (2014) tarafından yapılan “*Şifalı Bitkilerin Bilinirliği*” adlı çalışmada şifalı bitkiler ve bu bitkilerin yemeklerde kullanımıyla ilgili hususlara değinilmiştir. Araştırma Gazi Üniversitesi Turizm Fakültesi'nde bulunan genç öğrencilere yapılmıştır. Araştırma sonuçlandırıldığında ise genç yaşlardaki öğrencilerin

bu bitkileri yüksek oranda tanıdığı ve yemeklerde kullanımıyla ilgili ifadelere ait görüşler arasında anlamlı farklılıklar bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Karaca, Yıldırım ve Çakıcı'nın (2015) yaptığı "*Gastronomi Turizminde Otlar, Ot Yemekleri ve Sağlıkla İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme*" isimli çalışmada, Türkiye'nin farklı coğrafi bölgelerinde yetişen otlar ve bu otlardan yapılan yemeklerin ortaya konması, bu otların hem insan sağlığı hem de gastronomi turizmi açısından önemine dikkat çekilmesi amaçlanmıştır. Yenilebilir yabancı bitkilerin tanıtılmasının ve sofralardaki yerinin artmasının önemine değinilmiştir. Yine bölgedeki yiyecek-içecek işletmelerinde kendiliğinden yetişen bitki ve otlarla özgün yemekler hazırlanması ve bu yemeklere menülerde yer verilmesi bu otların tanınırlığını artırması adına önemli bir basamaktır.

Karadağ (2015) tarafından yapılan "*Datça Bölgesine Ait Yenilebilir Otların Ve Çiçeklerin Tespiti, Sağlığa Faydaları ve Yemeklerde Kullanım Şekilleri*" isimli çalışmada Muğla ilinin Datça ilçesinde gıda olarak tüketilen yabancı bitkilerin ve söz konusu bitkilerin genel özellikleri, kullanım şekilleri ve sağlığa faydaları incelenmiştir. Yapılan çalışma sonucunda yörede gıda amaçlı en çok tüketilen ilk beş otun sırasıyla semizotu, turp otu, ebegümece, hindiba ve arapsaçı olduğu belirlenmiştir. Ege Bölgesi'nde gerçekleştirilen ot festivallerinin bir yenisi de Datça'da organize edilerek hem Datça'daki yenilebilir otların farkındalığının hem de Datça'nın turizm pazarındaki payının artırılması mümkün olacağına sonuç kısmında değinilmiştir.

Okçu ve Kaplan (2017) tarafından yapılan "*Doğu Anadolu Bölgesinde Gıda Olarak Kullanılan Yabancı Otlar ve Yemeklerde Kullanımı*" isimli çalışmada bölgedeki yenilebilir yabancı otların genel özelliklerinden, gıdalardaki üretim teknikleri gibi konulara değinilmiş ve bilgiler verilmiştir. Araştırma sonucunda bölgede yetişen otların kültürel bir zenginlik olduğu bilincine varılması gerektiği ve bu otlara sahip çıkılmasının gerekliliği üzerinde durulmuştur. Ayrıca bölgede endemik olarak yetişen otların korunması adına önlemler alınması gerektiği, halkın bu konuda bilinçlendirilmesi gerektiği hususuna değinilmiştir.

İskenderoğlu (2018) tarafından yapılan "*Yenilebilir endemik bitkilerin zeytinyağlı yemeklerde kullanımı: Seferihisar örneği*" isimli çalışmada gastronomi turizmi ve gastronomik kimlik ve destinasyonlara etkilerinden bahsedilmiş olup son bölümde

Seferihisar bölgesinde yetişen yöreye özgü yenilebilir otların neler olduğu ve kullanıldığı zeytinyağlı yemeklerden ayrıntılı bir şekilde değinilmiştir. Sonuç bölümünde ise; yöreye özgü otların varlığının Seferihisar'ın gastronomik çekiciliğini arttırdığı sonucuna varılmıştır. Seferihisar yöresinde potansiyel bir gastronomik çekicilik ve zenginlik bulunması sebebiyle çevre yerel yönetimlerin ve paydaşların bu yöreye maddi ve manevi desteklerini sağlamasının yöre için önemi vurgulanmıştır.

Çetinkaya ve Yıldız (2018) tarafından yapılan “*Erzurum’un Yenilebilir Otları ve Yemeklerde Kullanım Şekillerine Yönelik Bir Araştırma*” isimli çalışmada bölgedeki yenilebilir otların, mutfaklardaki yeri ve gastronomik önemine değinilmiştir. Araştırmada otların yemeklerdeki kullanım şekillerine ve hangi otların yenilebilir olduğu üzerinde durulmuştur. Araştırma sonucunda ise yöredeki endemik otların yemeklerdeki kullanım tekniklerine ulaşılmıştır. Ayrıca bu konuda çalışma yapmak isteyen akademisyenlere de füzyon mutfak uygulamalarında yer vermeleri ve bu otların çiğ olarak tüketilenleri (raw-food) ile ilgili yeni reçeteler geliştirmeleri önerilmiştir.

Özhan (2019) tarafından yapılan “*Mersin’de Yetişen Yenilebilir Otlar Ve Kullanım Alanları*” isimli çalışmada Mersin yöresinde yetişen yenilebilir yabani otlar incelenmiş yabani bitkilerin tüketiminin yaygınlaştırılması ve sürdürülebilirliğinin sağlanması, kültürel mirasın nesilden nesile aktarılması ve yerel gastronomi turizmine katkı sağlaması öneminin üzerine durulmuştur. Bu araştırmanın sonucunda 33 çeşit bitki tespit edilmiş, tespit edilen bu bitkiler reçetelendirilmiş, hazırlanmış ve fotoğraflanmıştır. Yenilebilir doğal otların halka görsel, yazılı medya kaynakları yolu ile tanıtılması, faydaları ve kullanım alanları ile ilgili bilgilendirilmesi sağlıklı beslenme ve yerel mutfak kültürünün sürdürülebilirliği bakımından önemli olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

1.8. GASTRONOMİ TURİZMİNİN BÖLGESEL KALKINMADAKİ ÖNEMİ

Etimolojik kökleri Latince “regio: çevre-alan” anlamına gelen bölge; çok anlamlı boyutlu ve sınırlarının çizilmesinde güçlük çekilen bir kavram olup, dünyada da ülkemizde de tam anlamıyla ifade edilen bir kavram değildir. Bölge kavramı adına birden fazla tanım yapılmaktadır. Kavram tartışması farklı amaçlara göre farklı bölge kıstaslarının kullanılmasından kaynaklanmaktadır. Günümüze göre saha çalışmalarında genellikle fiziksel etmenler, doğal kaynaklar, nüfus ve insan kaynakları, ekoloji ve çevre, iktisadi kalkınma, şehircilik çalışmaları ve planlama, bölgenin edebiyat, tarih ve sosyo-

kültürel unsurlarını esas alan usul ve teknikler kullanılmaktadır. Bu anlamda bölge tanımı, coğrafik mekânı bazı kıstaslara ayırmanın ötesinde özelliklere bürünen bir kavramdır (Sevinç, 2011, s.38). Sosyal bilimler için bölge, belirlenmiş kimi tanımlayıcı kriterler açısından türdeş ve bütünlük taşıyan, bu ölçütler dolayısıyla çevresindeki diğer alanlardan ayırt edilebilen bir “mekân” olarak ya da belli bir sorunla ilişkili özelliklerin seçilmesi, ilişkisiz sayılan özelliklerin ise dışarıda bırakılması ile elde edilen “düşünsel bir ürün” olarak tanımlanabilir.

Bir bölge, bir ya da daha fazla sayıda özellikte tanımlanabileceği gibi, belirli bir alanda yaşayan insanların tümüne yönelik kavramlarla da belirlenebilir. Sosyal bilimlerde bu amaçla en çok konu edinilen özellikler; etnik, kültürel ya da dilsel özellikler, iklim, topografya, sanayi ya da kentsel gelişme, uluslararası siyasi ilişkiler olarak sıralanabilir (Taştekin,2018,s.69).

Bölge kavramını diğerlerinden (saha vb.) ayırt eden özellikler şu şekilde sıralanmaktadır (Tekeli, 2008, s.174):

- Bölge kavramında bir devamlılık fikri vardır.
- Bölge kavramında bir ayırım fikri vardır.
- Bölge kavramında bir benzerlik ve bütünlük fikri vardır.
- Bölge kavramı bir genelleştirmeyi içinde bulundurur.

Kalkınma kavramı niteliksel ve niceliksel yöndeki tüm olumlu gelişmelerin bir arada gerçekleştirilmesini ifade etmektedir. Niteliksel olarak gelir dağılımı, sosyal refah, demografik yapı gibi özellikler dikkate alınırken, niceliksel olarak Gayri Safi Milli Hasılanın (GSMH) büyüklüğü esas alınmaktadır (Devinen ve Yıldız, 2014). Kalkınma başka bir ifadeyle toplumsal yapı faktörlerinin, siyasal güç tarafınca belli politikalarla etkilenecek toplumun geliştirilmesi çabası demektir. Genellikle kabul edilen bir görüşe göre kalkınma, kişi başına düşen gelirin artırılmasından ibaret olmayıp, bölgedeki ekonomik yapı ve sosyo-kültürel yapının da geliştirilip değiştirilmesi, yenilenmesi anlamına gelmektedir (Savaş, 1991). Gelişme kavramı ise bir toplumun çağdaş uygarlık ve teknoloji aşamasının, yapısal özellikleri doğrultusunda hareketlenmesi ve bu hareketlenmenin bir parçası olarak, bireysel yetenek ve becerilerin, davranışların değişmesi demektir. Bu bakımdan gelişme bir toplumun varsayılan belirli bir yapı içinde süregeldiği bir evrimdir (Taştekin, 2018). Bölgesel Kalkınma ise ülkeyi var eden coğrafi

bölgeler arasında ulusal gelirin eşitsiz dağılımını önlemeye ve görece az gelişmiş yörelerin kalkınmasına yönelik hedefler bütünüdür [URL1](#).

Bölgesel kalkınma; bir bölgenin alt kümelerinden biri olan kendine özgü turistik kaynaklarının etkin bir şekilde kullanılması ve verimliliğinin bu oranda artırılması, bölgeler arasında var olan dengesizliklerin giderilmesi ve sosyo-ekonomik boyutları olan bir konudur. Bölgesel kalkınma için bir anlamda bölgenin coğrafi konumu, pazar elverişliliği, pazara olan yakınlığı, üretime elverişliliği gibi unsurlar önem arz etmektedir (Deniz, 2014). Bölgesel kalkınma sorunu genellikle az gelişmişlik problemiyle gün yüzüne çıkmaktadır.

Bölgesel kalkınma politikaları, bütünden uzaklaşan tavan ve taban bölgelerin, bütüne yaklaştırılması, empoze olmasına dayalı olarak geliştirilen önlemleri içermektedir. Ülke ortalaması genelinde daha çok düşük düzeydeki bölgelerin, ortalama düzeyine yükseltilmesi yani mevcut dengesizliğin, bölgesel iyileştirmelerle ortadan kaldırılması amaçlanmaktadır. Demokratik toplumlarda, bölgelerde oluşan eşitsizlikleri yok etmek amacıyla, bazen merkezi otoritenin kararı, kimi zamanda bölge insanının arzı üzerine kalkınma projeleri uygulama sürecine girmektedir. Bölgesel kalkınma politikalarının ortaya çıkış sebebi ve bölgelerin genel sorunları ne ile alakalı olursa olsun, bölgesel kalkınma projelerinde bazı temel amaçlar ortaktır (İncekara, 2001:15).

Günümüz bölgesel kalkınma politikaları ülkelerin tarihleri, ekonomik koşulları ve farklı politikalarıyla ülkeden ülkeye farklılık arz etmekle beraber, genele bakıldığında bazı ortak yönlerin olduğu da görülür. Bu ortak yönlerden başlıcaları şunlardır (Kara, 2008, s.54-56):

- Ülke içerisinde sadece olumsuzluklar dolayısıyla geri kalmış bölgelere yönelik değil, bütünü hedefleyen bir yaklaşımın benimsenmesi,
- Temel ilkenin büyümenin bölgeler arasında dağıtımını değil de, her bölgenin kendi avantajlı yönlerini fark ederek bu yönlerini en iyi şekilde kullanıp potansiyelinin ve ulusal kalkınmaya katkısının tavana ulaştırılması temelinde rekabet edilebilirliğin artırılmasına verilmesi,
- Kurumsal altyapıyı, bölgelerdeki aktörler arası ağları, bölgelerin iş ortamını ve becerilerini geliştirmek üzere beşeri sermaye, fiziki olmayan üretim faktörleri ve

davranış biçimlerinin geliştirilmesine daha fazla vurgu yapan yaklaşıma yönelmesi,

- Girişimcilik ve inovasyonların bölgelerin potansiyelinin ortaya çıkmasında temel amaçlar olarak düşünülmesi,
- Tek tek firmalar gibi teke yönelik ihtiyaçların karşılanması yerine, firmalar arasında iş birliği, bilgi transferi, teknoloji kullanımı amacıyla kurumlar arası bağın artırılması ve etkileşimin üst düzeye çıkarılmasının hedeflenmesi,
- Fiziksel ve ekonomik altyapı, iş geliştirme, araştırma ve teknoloji geliştirme, insan kaynakları, turizm ve çevre gibi birçok sektörü içeren müdahale alanı bulunması ancak stratejik öncelikler ve tematik-mekânsal tutarlılığa daha çok önem verilmesidir.

Politika uygulamalarında etkileşime ve iş birliğine dayanan ekonomik kalkınma için bölgelere daha fazla yetki ve sorumluluk yükleyen, bölgesel koordinasyon birimlerinin önceliğinde, sivil toplum örgütleri yerel yönetimler ve iş dünyasında özellikle KOBİ'lerin katılımını sağlayan, merkez yönetim yatırım alanının iyiye gitmesi ve temel alt yapının sağlanmasında önderlik eden bir yaklaşım edindir.

Bilhassa gelişmiş ülkelerde görülen teknoloji ve ekonomi alanındaki iyileştirmelerle birlikte, bilgi teknolojisindeki gelişmeyle birlikte, bilginin stratejik bir olgu haline dönüşmesi toplumda yerelliğin ön planda olması biçiminde gözlenen toplumsal değişimler, bölgesel gelişme politikalarında önem arz eden değişikliklere yol açmıştır (Sevinç, 2011,s.42). Bu çerçevede bölgesel planlama ve gelişme süresince;

- Sektörler için oluşturulan etkinliklerin karşılıklı bağımlılıklarının ön plana çıkarılması ve geniş bir alana sahip olması,
- Bölgeler için stratejik vizyonların iyileştirilmesi,
- Ulusal ölçeklere ve yerel taleplere yönelik olması,
- Değişen koşullara empoze olabilmesi,
- Bölge planı yapımı ve uygulanmasında yerel katılımın sağlanması,
- Düzenli olarak yeniden gözden geçirilmeye olanak sağlayacak mekanizmaların oluşturulması ilkeleri öne çıkmıştır.

Turizm ve bölgesel kalkınma birbirini takip eden, besleyen iki olgu olmakla beraber bölgeler arası dengesizliğin giderilmesinde de en önemli unsurlardandır. Turizmin kaynakları incelendiğinde bölgesel ya da milli bazda folklor, iklim, doğa, tarih ve doğal çevre olduğu görülmektedir. Bu kaynaklar kullanılarak turizm için önemli ekonomik mal niteliğine dönüşebilir. Bazı bölgeler için ekonomik yetersizlik söz konusudur, fakat eğer bölgenin turizm potansiyeli yüksek ise planlı ve etkin turizm faaliyetleri ile birlikte ekonomik gelişme imkânına kavuşarak, bölgesel kalkınma anlamında iyileşmeye gidebilmektedirler (Ersungur Kaçar, 2019).

Bir ülkenin geliştirmekte olan bölgelerinin turizm açısından gelişiyor olması, gelişmiş bölgeler ile arasında olan ekonomik dengesizliğin azalmasına sebep olmaktadır. Az gelişmiş yörelerde turizm gelirin artması geliştirmekte olan yörelere yeni kaynak girdilerinin olması demektir. Bu kaynak girdileri işçi çalışma alanlarına olanak sağlayacak ve bununla beraber var olan ekonomik gelirler bölge ekonomisinin iyileşmesini sağlayacaktır. Turizm girdisi, geliştirmekte olan bölgelerle gelişmiş bölgeler arasında bulunan gelişmişlik farkının kapanmasına etkindir. Bununla beraber az gelişmiş bölgelerde turizmin olağanüstü bir hızla gelişmesini beklemek son derece yanlıştır, bunun en önemli sebebi ise turizmin çok ciddi bir sermaye gerektirmesidir. Bölgesel gelişmeye engel olan, sermaye alt yapı eksikliği, girişimci ruhu eksikliği, sistemin yatırımlarla desteklenmemesi büyük bir sorun teşkil etmektedir (Tosun, Timothy ve Ozturk, 2003: 142).

Türkiye kapsamında konu irdelendiğinde, kaynakların sınırlı oluşu, yatırımlarda seçiciliğe yol açmaktadır. Yapılacak olan yatırımların genellikle iç getiri oranı yüksek olan sektörlerle yapılması bazı bölgelerde yoğunlaşmaya sebep olmakta ve bu durum bölgeler arası dengesizliği doğurmaktadır. En çok yatırım yapılan bölgelere baktığımızda Marmara, Akdeniz ve Ege bölgelerinin öne çıktığını ve doğru orantılı olarak bu bölgelerdeki gelişmişlik düzeyinin daha fazla olduğunu görürüz (Çeken, 2003:148). Bu bağlamda daha geri kalmış bölgelerin kalkınması ve gelişmesi yörenin kendi kaynaklarının farkına varması ve değerlendirilmesiyle mümkündür.

Turizmin genel olarak bölgesel kalkınmada ki önemini aşağıdaki gibi sıralayabiliriz (Çeken, 2008):

- Bölgelerin tercih edilmesiyle birlikte ziyarete gelen yerli veya yabancı turistlerin turistik harcamalarda bulunmaları ile var olan bu turizm talebini karşılamak amacıyla yapılan turistik yatırımlar gerek bu alanda gerekse bu alanı belirleyen diğer sektörlerinde üretim faktörleri gelirlerini artıracaktır.
- Çağdaş uygarlık için son derece önemli olan sosyo-ekonomik içerikli yapı; bölgeye gelen turistlere yerli halk tarafından kendi evlerinin pansiyon olarak verilip kira alınması, hem gelir düzeylerini artıracak, hem de turist ve ailelerin bir arada yaşaması sosyo-ekonomik yapı için olumlu etkiler gösterecektir.
- Bölgeler arası dengesizliklerin giderilmesinde yine bir bölgenin doğa turizmiyle öne çıkarılması, şehir ve kent merkezli gelirlerin kırsal bölgelere de yayılmasına yol açarak hem ulusal hem de uluslararası düzeyde gelir dağılımlarının yeniden şekillenmesinde etkili olacaktır.
- Turizm potansiyeli yüksek bölgelerde gelenek ve göreneklerin değeri zarar görmeyecek, aksine turistik değere dönüşecek olan bu değerler önem kazanacaktır. Turistik çekim sağlayacak bu değerlerin önem kazanıp zenginleşmesi bölgenin gelişim sürecine olumlu katkılar sağlayacaktır.
- Turizmin geliştiği bölgede insanlar çevre kirliliği konusunda daha bilinçli olacak, doğa ve çevre daha az zarar görecektir. Temiz çevre turizmin sermayelerinden biridir. Bölgede sürdürülebilir çevre fikri gelişerek bölgesel kalkınma üzerine olumlu etkiler yaratacaktır.
- Turizmin bölge kalkınmasına önemli etkilerinden bir diğeri ise; turizmin bölge ekonomisine katkısının katma değer ile birlikte olmasıdır. Bu bağlamda turistik ürün ve mal üreticilerinin milli gelir için yarattığı katma değer, diğer sektörel alanlara göre daha fazla olduğu için, bölgesel kalkınma adına önemli bir ayrıntıdır.

Yemek yemek insanlar için her zaman temel bir ihtiyaç olmuştur, bunun ötesinde de farklı anlamlara bürünmüştür. Toplumsal refah, zenginleşme ve uygarlaşma çabalarının başında yeme-içme eylemleri gelmektedir. Yemek aynı zamanda toplumların kimliğini de oluşturmaktadır (Özbay, 2012:2). Yemeğin bir sanata dönüşmesi ise; ilk zamanlardan bu zamanlara gelen, kap-kacak kullanımı, çatal-bıçak gibi gereçlerin icat edilmesi ve sofranın düzeniyle başlamıştır (Dilsiz, 2010).

Gastronomi, yiyecek içecek ile ilgili ne varsa hepsini kapsamakla beraber birçok tanımı da bulunmaktadır. Genel olarak gastronomi bir bölgeye has olup, ülkelerin ya da bölgelerin mutfaklarının birbirinden ayrılması olup, bir bölgeye ait yeme-içme alışkanlıklarını, yiyeceklerini, yeme içme tekniklerini tanımlamaktadır. Gastronominin amacı ise mevcut olan gıdalardan insanların en iyi şekilde faydalanması ve hayata bakış açılarının iyileştirilmesidir (Cömert, Sökmen, 2017). Gastronomi kelimesinin kökeni incelendiğinde kelimenin yunanca ‘gastros’-mide ve ‘nomas’-yasa kelimelerinden oluştuğu ifade edilmektedir. İyi yemek yeme anlayışı, hoş görünüm, lezzetli mutfak, sağlığa uygunluk gibi terimlerde gastronomi kavramı çerçevesindedir. Gastronomi aynı zamanda fen ve sosyal bilimlerden de yararlanmaktadır (Gülen, 2017). Böylesi bir bütünlük sınırlarını zorlayan gastronominin, sosyoloji, antropoloji, ekonomi, kimya, ziraat, tıp bilimleri vb. alanlarla da ilişki kurması gastronominin sadece yiyecek-içecek üzerine olmadığını da göstermektedir.

Bölgelere özgü yeme-içme şekilleri, yemek hazırlama teknikleri ve özgünlük o bölgeyi öne çıkarıcı özellikler doğurabilmektedir. Bu özelliklerin ise turistik ürüne dönüşüp bölgeler arası dengesizliklerin giderilmesinde büyük etkiye sahip olduğu artık herkesçe bilinmektedir. Gastronomi turizmi ise turizm çeşitleri içerisinde bacasız sanayide diyebileceğimiz, ekonomiye ve bölgesel kalkınmaya iyileştirici etkileri olabilecek bir alternatif turizm türüdür (Cömert, vd., 2017). Dünyada turizm paylarını artırmak isteyen ülkeler veya bölgeler farkındalık arayışındadırlar. Bu arayışta gastronomi her bölgede kültürün dışı vurum biçimi olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu unsur bölgeler için yeni fırsatlar açığa çıkarmakta ve herhangi bir turizm potansiyeli olmayan bölgelerin bu şekilde öne çıkmasına yardımcı olmaktadır (Richards, 2012).

Çoğu insanın farklı lezzetler tatmak için seyahat ettiği bilinmektedir. Zira yemek kültürü, o bölgenin kendine has özelliklerini ortaya çıkaran önemli bir unsurdur. Damak zevki için bu bölgelere seyahatlerde bulunan insanlar gastronomi turizminin oluşmasında ve o bölgenin kalkınmasında büyük rol oynarlar.

Gastronomi turizmi mükemmel yeme ve içme tecrübelerinin edinilmesi amacıyla yapılan ziyaretlerdir. Meydana geldiği alanlar ise özgün yemek ve şarap turizminin esas alanlarıdır. Genellikle gastronomi turizmi bu turizmi tercih eden turistler için yeme ve içmenin özgünlüğünün bir yere, bölgeye yada ülkeye ait olmasıdır. Eş olmayan ve asla

unutulmayacak deneyimler gastronomi turizminin tamamlayıcısı olan son derece önemli duygulardır. Bu turizm çeşidi bilindiğinin aksine sadece lüks restoran ve şaraphanelerden oluşmaz, bazen sokak arasında bir lokanta, ücra köşede bir bar veya tarihi bir sokakta dondurmacıdır. Bunlar gastronomi turizminin asıl yapı taşlarıdır. Gastronomi turizmi her açıdan tadılan lezzet deneyimlerini kapsamaktadır (Çağlı, 2012).

Gastronomi turizmi gerçekleştiği destinasyonu birçok yönden etkilemektedir. (Karagöz, 2006). Gastronomi turizmin özellikleri ve bölgeye sağladığı katkılar şu şekilde sıralanmaktadır:

- Gastronomi turizmi, beklenen turizm sezonunu uzatmaktadır.
- Gastronomi turizmi sayesinde bölgedeki turizm çeşitliliği artmaktadır.
- Gastronomi turizmi, turizm talebini farklı destinasyonlara göre eşitlemektedir.
- Gastronomi turizmi bağlı olduğu sektörlerin gelişmesini sağlayarak istihdam oluşturmaktadır.
- Gastronomi turizmi sayesinde destinasyonların çekiciliği ve farkındalığı artmaktadır.
- Gastronomi turizmi, medyaları etkileyerek bölgenin tanıtımında önemli bir araç konumundadır.
- Gastronomi turizmi, agro-turizmde gelişmesine katkıda bulunmaktadır.
- Gastronomi turizmi, bölgede güçlü ve aktif bir imaj oluşturmaktadır. Bu imajla kültürel temalar yaratılarak destinasyonun markalaşmasına yardımcı olmaktadır.
- Gastronomi turizmi, bir bölgeye ilk defa gelen bireyleri o bölgeyi tekrar ziyaret edebilmesine teşvik eden önemli bir unsurdur. Kısacası ziyaret teşviki yaratmaktadır.
- Gastronomi turizmi sayesinde ulusal ve uluslararası bağlamda yörede yetişen ürünlere karşı ek talep oluşmakta, bu da hem ürünün hem de yörenin tanınmasını ve gelişimini sağlamaktadır.

İKİNCİ BÖLÜM

YENİLEBİLİR YABANI BİTKİLERİN GASTRONOMİK AÇIDAN DEĞERLENDİRİLMESİ: ERZURUM UZUNDERE ÖRNEĞİ

2.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

2.1.1. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Yapılan araştırmalarda Türkiye’de yetişen yabancı bitki türünün 3000’inin (toplam sayının üçte biri) halk tarafından isimleriyle bilinmekte olduğu görülmektedir. Bu rakam halkın yabancı bitkilere karşı ilgisinin varlığını açıkça ortaya koymaktadır. Ancak halk bu yenilebilir yabancı bitkileri yalnızca kendisi tüketmekte, ticaretini yapmamaktadır. Bu nedenle bu araştırmada kırsal kesimde yaşayan yerel halkın bu yenilebilir yabancı bitkiler konusunda farkındalığını artırabilmek için bu doğal kaynak veya hazinenin kırsal kalkınmaya etkisi dolayısıyla bölgesel kalkınmada ki önemini araştırmak hedeflenmektedir. Bu konuda atılacak ilk adım ise mevcut yenilebilir yabancı bitkileri yerel halkla görüşerek birinci ağızdan teyit ve tespit etmek, bu bitkilerin özellikle en sık kullanılanlarını belirleyerek ekonomik değeri olabilecek türleri ön plana çıkarmak, üzerinde detaylı çalışmalar yaparak turistik ürünü dönüştürmek hedeflenmektedir. Bu durumda turistik bir ürün haline getirilen yenilebilir yabancı otların reklam ve tanıtımıyla yabancı otlara ilgi duyan tüketicilere satışı gerçekleştirilerek doğrudan yöresel bir ürünle kırsal kalkınma sağlanacaktır.

Yenilebilir yabancı bitkiler, besin değeri ve içerdiği vitaminler açısından oldukça zengindir. Yenilebilir bitkiler; sebze, meyve ve tam tahıl gibi insan sağlığına faydalı bileşenleri olan ve yiyecek olarak faydalanılan bitkilerdir. Bu nedenle yenilebilir bitkilerin özellikle besin kaynakları kıt olan toplumların dengeli ve sağlıklı beslenme kültürü açısından son derece önemli olduğu ifade edilmektedir. Bununla birlikte yenilebilir bitkilerin mineral bakımından yetiştirilen (tarımı yapılan) bitkilerden daha zengin olduğu da belirtilmektedir. Bu noktadan hareketle amaçlanan ilk özel hedef yenilebilir bitkilerin ve onlardan yapılan yemeklerin sağlığa faydalı olduğunu ispatlayabilmektir. Bu nedenle insan sağlığını koruyan ve geliştiren antioksidan gibi

spesifik biyoaktif bileşenlerin bulunduğu yiyeceklerin belirlenmesi sağlanmalıdır. Bu şekilde insanlar sağlıklı beslenmeye yönlendirilebilir.

Ülkemiz yenilebilir bitki çeşitliliği yönünden dünyanın zengin ülkelerinden biridir. Ülkemizde en fazla bitki çeşidinin Doğu Anadolu Bölgesinde bulunduğu görülmektedir. Yenilebilir bitkiler oldukça kalın ve verimli toprak tabakasına sahip yaylalarda yetişmektedir. Bu yaylalardan başlıcaları Erzurum, Ağrı, Ardahan, Iğdır, Kars ve Ardahan'dır. Genellikle yıllık otsu bitki olarak adlandırılan bu bitkilerin mart sonu, nisan, mayıs ve haziran aylarında tüketildiği ve yöredeki hayvanlar ile insanların bu bitkilerden azami derecede faydalandığı bilinmektedir. İklim koşulları nedeniyle karın bol olduğu Erzurum'da kar sularının toprağı nemli tutması nedeniyle bitkiler geç kurumakta ve bu durumda onlardan uzun bir süre faydalanılmaktadır.

Erzurum'da yetişen ve yenilebilir olan yabani bitkilerin çeşitliliği Erzurum yöresel mutfağını da zenginleştirmektedir. Erzurum özellikle il dışından Erzurum'u ziyaret eden turistlerin nazarında yöresel olarak yalnızca çağ kebabı, kadayıf dolması gibi birkaç tanınmış ürüne sahipmiş bir imaja bürünmüştür. Amaçlanan hedeflerden bir diğeri ise Erzurum yöresel mutfağının çeşitliliğini bu yemeklerle zenginleştirmek ve tüketicilerin nazarında sadece et ve türevlerinden oluşan bir yemek kültürü profilini değiştirmektir.

2.1.2. Araştırma Alanının Genel Özellikleri

Uzundere ilçesi coğrafi konumu itibariyle Erzurum-Artvin karayolu üzerinde, bir vadi olan Tortum çayı üzerinde kurulmuştur ve il merkezine uzaklığı 84 km'dir. İlçenin denizden olan yüksekliği 1050 m olup, 840 kilometre kare yüz ölçümünü sahiptir. Coğrafi özelliklerinden dolayı rakımı düşük olup, Erzurum iline göre ılık bir iklime sahiptir. Doğu Anadolu bölgesinin Doğu Karadeniz'e olan sınırlarından birini oluşturan Uzundere ilçesi güneyde Tortum, kuzeyde Yusufeli, batıda İspir ve doğuda Oltu ilçeleriyle komşuluk etmektedir. Doğu ve kuzey bölgelerinde karasal iklim hâkimken, batı ve güney bölgelerinde Doğu Karadeniz iklimi görülmektedir. (Orhan, Karahan, 2010).

Uzundere'de genel iklim havası Doğu Karadeniz iklimine hakim iklimdir. Sonbahar ve ilkbahar mevsimlerinde genellikle yağışlıdır. Mikro klima özelliği vadiye narenciye hariç tüm meyve sebze üretimi yapma olanağı sağlamaktadır (Çimen, 2009).

Kullanım alanları bakımından ilçenin %39,7'si çayır ve meraya, %12'si orman ve fundalığa, %9,8'i tarımsal faaliyetlere ayrılmıştır. Tarımsal faaliyetler olarak seracılık, meyve yetiştiriciliği, bağ bahçe tarımı, alabalık yetiştiriciliği, arıcılık, küçük ve büyükbaş hayvan yetiştiriciliği görülmektedir. Bunların içerisinde en önemli tarımsal ürünler; mısır, buğday, arpa, fasulye, patates, elma, armut, şeftali, kızılcık, vişne, kiraz, üzüm, nar, iğde, incir, fındık, kayısı olarak sıralanabilir (Karahan, Orhan, 2008).

Uzundere'de ekonomik anlamda tarım sektörü hala canlılığını korumakla beraber, hayvancılıkta önemli gelir kaynaklarındandır. Tarihi açıdan da önemli bir yere sahip olan Uzundere mutfaktan, halk oyunlarına, folklor ve müziğe kadar ulaşan kadim Anadolu kültür zenginliğine sahiptir. Yine bunların yanı sıra tarihi ve doğal mekânlara da sahiptir. Bunlar; Tortum şelalesi, Tortum Gölü, Yedi Göller, Öşvank manastırı ve kilisesi, tortum çayı, Peri Bacaları, Üngüzek Kalesi, Sapaca Kalesi, İnçer Camii, Cevizli Camii, Şaşaroz Şapeli, Akkoyunlu ve Gürcü Mezar Taşları'dır. [URL28](#).



Şekil 2.1. Uzundere ilçesinin coğrafik haritası

2.1.3. Veri Toplama Aracı ve Teknikleri

Araştırmada nitel araştırmada yöntemlerinden yarı yapılandırılmış görüşme tekniği yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırmalar, bir alanda derinlemesine veri toplanmasını içeren bir araştırma türüdür (Batu, 2000) ve görüşme, gözlem ve doküman incelemesi şeklinde yapılabilmektedir. Araştırmanın amacı doğrultusunda öncelikle Uzundere ilçesinde yetişen yenilebilir yabani bitkilerin tespitini yapmak üzere yöre halkı ile görüşme yapılması planlanmıştır. Nitel araştırma yöntemlerinde görüşme yapılandırılmış, yapılandırılmamış ve yarı yapılandırılmış görüşme olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Bu araştırmada yarı yapılandırılmış görüşme tekniği uygulanmıştır. Bu teknik sahip olduğu belli düzeydeki standartlığı ve esnekliği nedeniyle, yazmaya ve doldurmaya dayalı testler ve anketlerdeki sınırlılığı ortadan kaldırması ve belirli bir konuda derinlemesine bilgi edinmeye yardımcı olması nedeniyle tercih edilmiştir (Yıldırım ve Şimşek, 2003). Görüşme sorusu daha önceden ilgili literatür doğrultusunda ve araştırma amacına yönelik olarak hazırlanmıştır. Araştırma 2019 yılı Mart ayında başlatılarak Temmuz ayına kadarki süreçte gerçekleştirilmiştir. Mart-Temmuz ayları arasının seçilmesindeki temel kıstas yöredeki yenilebilir yabani bitkilerin bu aylar arasında yetişmesi, toplanması ve değerlendirilmesinden kaynaklanmaktadır.

Araştırmanın mevcut yabani bitkileri yerel halkla görüşerek birinci ağızdan teyit ve tespit etme temel amacı doğrultusunda hazırlanan mülakat sorularında Akan (2015) ve Bakır Sade (2015) tarafından yapılan araştırmalarda kullanılan mülakat soruları özenle sentezlenerek ve araştırma alanına uyarlanarak kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme formunda öncelikle mülakata katılım sağlayan 15 kişinin demografik özelliklerinin tespitine ilişkin sorulara yer verilmiştir. Bunlar; cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, meslek ve Uzundere’de ikametgah süresi bilgileridir. Görüşme formunun ikinci kısmında ise araştırmanın amacını gerçekleştirmek üzere hazırlanan sorulara yer verilmiştir. Bu sorular ise şöyledir:

- Uzundere’de toplanan ve kullanılan bitkiler nelerdir?
- Bu bitkilere verilen yöresel isimler nelerdir?
- Bu bitkilerden ne amaçla yararlanılmaktadır?
- Hangi bitkiler ne zaman yetişmekte ve toplanmaktadır?
- Bu bitkilerin hangi kısımları kullanılmaktadır?

- Bitkinin toplanan kısımlarını nasıl kullanılmaktadır?
- Bu bitkilerden ne tür yemekler yapılmaktadır?
- Yörede yetişen yenilebilir yabancı bitkilerin bölgesel kalkınmada ki önemi nelerdir?

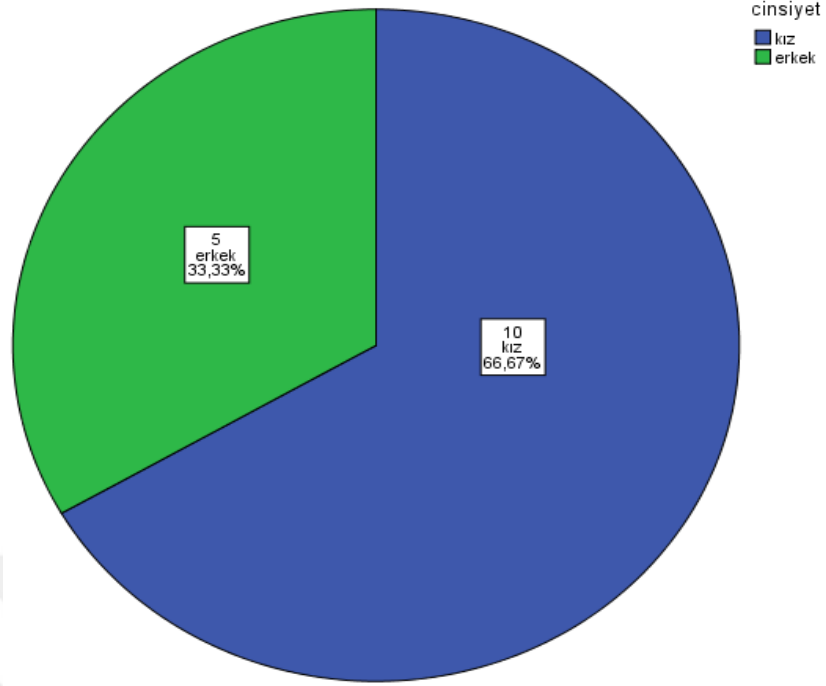
Belirlenen araştırma sorularından alınan cevaplar görüşme esnasında ses kayıt cihazı ve not tutularak kayıt altına alınmış, daha sonra demografik veriler bilgisayara aktarılmıştır. Yukarıdaki sorulara verilen cevaplar da ayrıntılı bir şekilde incelenmiş, cevapların güvenilirliğinden emin olmak için aynı bitkinin yakın köylerdeki kullanımını da araştırılıp cevaplar karşılaştırılarak kontrol edilmiştir.

Araştırma sorularına cevap aramak için görüşme yapılan kişilerle araziye çıkılmış, tespit edilen yenilebilir yabancı bitki örnekleri sorularak fotoğraflanmıştır. Arazi çalışmalarında fotoğraf makinesi, etiketler, tanımlama kartları vb. gibi alet ve ekipmanlar kullanılmıştır.

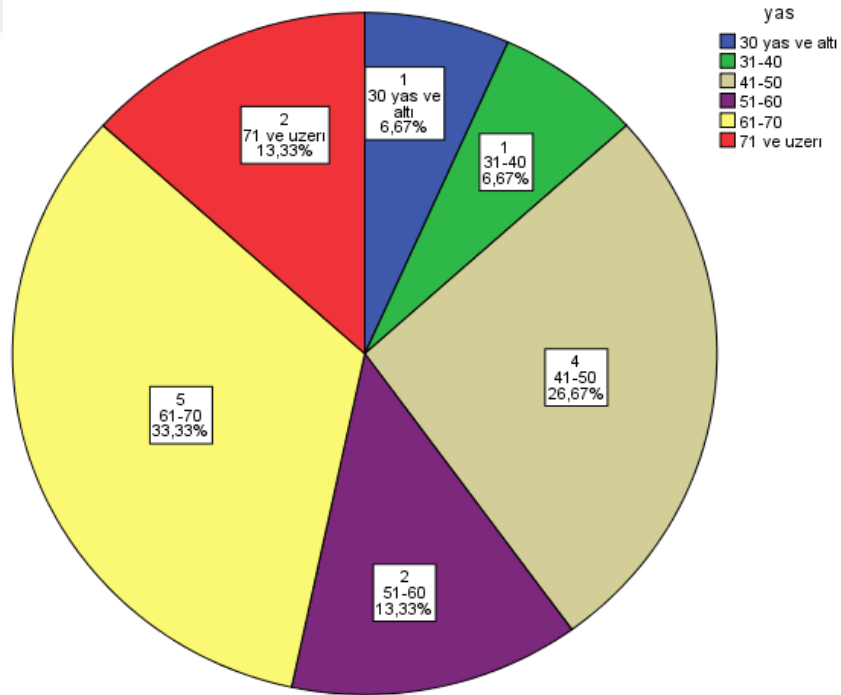
2.2. BULGULAR

2.2.1. Demografik Veriler

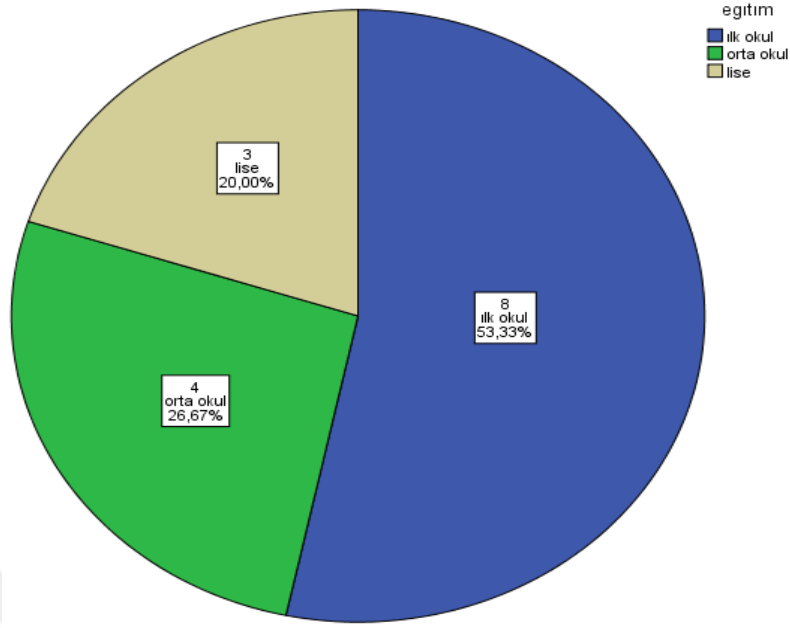
Araştırmada öncelikle katılımcılara ilişkin demografik veriler incelenmiştir. Araştırmaya gönüllü olarak katılan 15 kişiye ilişkin cinsiyet, yaş ve eğitim durumu dağılımları aşağıda yer almaktadır. Veriler incelendiğinde 15 katılımcının 5'nin erkek, 10'unun kız olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaşlarına bakıldığında 30 ve altı 1, 31-40 yaş arası 1, 41-50 yaş arası 4, 51-60 yaş arası 2, 61-70 yaş arası 5, 71 yaş ve üzeri 2 kişi bulunmaktadır. Katılımcıların eğitim durumlarına bakıldığında ise verilen cevaplara göre ilkokul, ortaokul ve lise arasında gruplandırılma yapılmış olup, ilkokul mezunu 8 kişi, ortaokul mezunu 4 kişi ve lise mezunu olan 3 kişi bulunmaktadır.



Şekil 2.2. Katılımcıların cinsiyet grafiği



Şekil 2.3. Katılımcıların yaş grafiği



Şekil 2.4. Katılımcıların eğitim grafiği

2.2.2. Yarı Yapılandırılmış Görüşme Sonuçları

Araştırmanın amacıyla ilişkili olarak hazırlanan mülakat sorularından ilki “Uzundere’de toplanan ve kullanılan bitkiler nelerdir?” sorusu olmuştur. Bu soruya verilen tüm cevaplara göre Uzundere’deki yenilebilir yabancı bitkiler; evelik, bağa yaprağı, kızamık, ebegümece, taş inciri, yabancı böğürtlen, çadır, ısırgan, yemlik, alıç, kuş üzümü, altın çiçek, semizotu, madımak ve kırmızı kuşburnudur.

Araştırmada sorulan diğer soruların cevapları da incelenmiş her bir yenilebilir yabancı bitki için bitkinin bilimsel ve yöresel adı, kullanım amacı, bitkinin yetiştiği ve toplandığı aylar, bitkinin kullanılan kısımları ve bu kısımları nasıl kullandıklarını ortaya koyan bir tablo oluşturulmuştur. Ayrıca yenilebilir yabancı bitkilerin gastronomik önemini ortaya koymak amacıyla bu bitkilerle yapılan yemeklerin reçetelerinden örnekler verilmiştir. Bu reçeteler yine görüşme esnasında yerel halktan alınan reçetelerdir.

Evelik: Katılımcıların verdikleri bilgiler incelendiğinde evelik bitkisinin her yıl bahar aylarında görüldüğü, özellikle mart ayından sonra bitmeye başlarken Mayıs aylarında son bulduğu ortaya konulmuştur. Yörede en çok kullanılan yenilebilir yabancı bitki türlerinin başında gelen evelik bitkisi toplanma erişkinliğe geldiği zaman el ile kök kısmından kopararak toplanmaktadır. Toplanan bitkinin yaprak ve sap kısımları

pişirilerek tüketilmektedir. Pişirme esnasında ilk olarak bitkinin haşlanması gerekir, daha sonra istenirse soğanla kavrulup yumurta kırılarak ya da istenirse sulu yemeği yapılarak tüketilir. Yapraklarının genişliği nedeniyle iç harç koyularak yaprak sarması yapmak da diğer bir alternatiftir. Eğer kış için hazırlık yapılacak ise toplanan bitki taze iken demetler şeklinde örülerek kurutulup saklanmakta ve bitkinin kurutulmuş haline 'boçu' denmektedir. Tüketilmek istenirse doğranarak yemeklere katılmaktadır. Evelik bitkisinin kan temizleyici özelliği olduğu da yöre halkı tarafından söylenmektedir. 2 dal evelik bitkisinin 1 bardak suyla birlikte kaynatılarak sabah akşam 40 gün boyunca içilmesiyle birlikte guatr hastalığına iyi geldiği yöre halkı tarafından ifade edilmektedir.

Tablo 2.1. Evelik Bitkisi

<i>Bitkinin Türkçe Adı:</i>	Evelik
<i>Bitkinin Bilimsel Adı:</i>	Rumex L.
<i>Bitkinin Yöresel Adı:</i>	Evelik, Boçu, Pancar, Labada
<i>Bitkinin Kullanım Amacı:</i>	Yiyecek, tıbbi, ticari
<i>Bitkinin Yetiştigi ve Toplandığı Aylar:</i>	Mart-Mayıs ayları
<i>Bitkinin Kullanılan Kısımları:</i>	Dal ve yaprakları kullanılmaktadır



Fotoğraf 2.1. Evelik Bitkisi

Görüşme yapılan kişiler evelikle en sık yapılan yemeklerin evelik sarması ve evelik otu yemeği olduğunu ifade etmişlerdir. Tablo 2.2 ve Tablo 2.3’de evelik bitkisinden yapılan bu yemeklerin reçeteleri yer almaktadır.

Tablo 2.2. Evelik sarması

<i>Evelik sarması</i>	
Malzemeler	20-25 adet evelik yaprağı 2 su bardağı pilavlık bulgur 2 su bardağı tuzsuz lor 1 yemek kaşığı kaymak 4 yemek kaşığı tereyağı 1 kase yoğurt
Yapılışı	Tuz Yıkayıp temizlenen evelik yaprakları parçalanmaması için ılık suya batırılıp çıkarılarak soğumaya bırakılır. İç harcı için bulgur yıkanarak derin bir tencereye alınır. Üzerine bulgurun üzerini geçecek kadar su ilave edilir göz kararı tuz atılarak pişmeye bırakılır. Piştiği anlaşılan buğur ocaktan alınarak içerisine lor ve kaymak ilave edilir, yoğurularak iç harç oluşturulur. Yaprak düz zemine serilerek içerisine yapılan harçtan uç kısmına gelecek şekilde koyulur, yanları içeri katlanarak rulo şeklinde sarılır. Tepsiyeye dizilir ve üzerine eritilmiş tereyağı ve yarım çay bardağı su ilave edilerek daha önceden ısıtılmış fırında 10-15 dakika pişirilir. Servis esnasında üzerine yoğurt ve kızdırılmış tereyağı ilave edilir.

Tablo 2.3. Evelik otu yemeği

<i>Evelik otu yemeği</i>	
Malzemeler	2 demet evelik otu 3 yemek kaşığı iri bulgur 1 yemek kaşığı salça 2 adet kuru soğan Yarım çay bardağı sıvıyağ Kaya tuzu
Yapılışı	Yıkayıp temizlenen evelik yaprakları çok ince olmayacak şekilde doğranır, tencereye yağlar alınır ve salça eklenerek kavrulur. Kavrulan salçaya yemeklik doğranan soğanlar ilave edilir. Soğan terledikten sonra doğranan evelik otu tencereye alınır. Otlar hacim kaybettikten sonra üzerine bulguru ve suyu (2su bardağı kadar) ilave edilir. Kısık ateşte bulgur pişinceye kadar kaynatılır ve pişen yemek servis edilir.

Bağa Yapradı Bitkisi: Katılımcıların verdikleri cevaplara göre yörede en çok kullanılan bitkilerden bir diğeri ise bağa yapradıdır ve kar yere düşene kadar her ayda görölmektedir. Bitki kökünden koparılarak elle toplanır, yaprakları ve tohumları önemlidir. Yapraklar kurutularak çay olarak tüketilmektedir veya taze iken 2-3 dal yaprak 1 bardak suyla kaynatılarak içilir. Bu şekilde öksürüğe iyi geldiği bilinmektedir. Tohumu ise ya suda bekletilip şişirilerek ya da 1 kaşık bala katılarak tüketilmektedir. Bu şekilde idrar söktürücü özelliği olduğu söylenmektedir. Bağa yapradının aynı zamanda sivilce üzerine iyileştirici etkisi olduğu da bilinmektedir. Sivilce üzerine yaprak koyulup temiz bir bezle bağlanıp sabitlenerek 24 saat beklemesiyle birlikte sivilceyi kuruttuğu söylenmektedir.

Tablo 2.4. Bağa Yapradı Bitkisi

<i>Bitkinin Türkçe Adı:</i>	Bağa Yapradı
<i>Bitkinin Bilimsel Adı:</i>	Plantago L.
<i>Bitkinin Yöresel Adı:</i>	Bağa yapradı, sinirli ot ve ya sinir otu
<i>Bitkinin Kullanım Amacı:</i>	Yiyecek, tıbbi
<i>Bitkinin Yetiştiği ve Toplandığı Aylar:</i>	Her ay
<i>Bitkinin Kullanılan Kısımları:</i>	Yaprakları ve tohumu kullanılmaktadır.



Fotoğraf 2.2. Bağa yapradı bitkisi

Kızamık Bitkisi: Katılımcıların verdikleri cevaplara göre yörede en çok kullanılan bitkilerden bir diğeri olan kızamık bitkisi, nisan ayının başlarında görülmekte olup, mayıs başlarında kaybolmaktadır. Çalıda yetişen bu bitkinin yaprakları açtıktan sonra bir iki hafta içerisinde toplanması gerekir aksi takdirde yapraklar kartlaşacak ve kızamık bitkisinin tadı acılaşacaktır. Bu bitki elle koparılarak toplanmaktadır. Sonbahara doğru da bitki küçük meyveler verir, bu meyveler küçük ve ekşimsidir. “Kızamık gagası” adıyla yörede bilinmektedir. Kızamık bitkisi çiğ olarak tüketilmez. Yapraklar haşlanarak bol yağda kuşbaşı doğranmış soğanla kavrulup daha sonra yumurta ilave edilip kavrularak tüketilmekte ya da yapraklarından sulu yemek yapılmaktadır. Meyvelerinden ise dolma pişirilirken veya pilav yapılırken yararlanılmaktadır.

Katılımcılar kızamık bitkisinden sadece besin olarak faydalanmayıp tıbbi olarak ta faydalandıklarını ifade etmişlerdir. Özellikle bitkinin pişirilerek tüketildiğinde idrar söktürücü ve tansiyon düşürücü etkisi olduğu bilinmektedir. Meyveleri ise ödem söktürücü özellik taşımaktadır.

Tablo 2.5. Kızamık Bitkisi

<i>Bitkinin Türkçe Adı:</i>	Kızamık
<i>Bitkinin Bilimsel Adı:</i>	Berberis Vulgaris L.
<i>Bitkinin Yöresel Adı:</i>	Kızamık, Sarıçalı, Karamuk, Kızamık gagası
<i>Bitkinin Kullanım Amacı:</i>	Yiyecek, tıbbi
<i>Bitkinin Yetiştği ve Toplandığı Aylar:</i>	Nisan-Mayıs ayları
<i>Bitkinin Kullanılan Kısımları:</i>	Yaprakları ve meyvesi kullanılmaktadır.

Tabo 2.6’da ve Tablo 2.7’de kızamık bitkisinden yapılan kızamık aşısı ve kızamık yaprağı kavurmasının reçeteleri yer almaktadır.

Tablo 2.6. Kızamık Aşı

<i>Kızamık Aşı</i>	
<i>Malzemeler</i>	Yarım kilo kızamık yaprağı
	Yarım çay bardağı bulgur
	2 adet orta boy kuru soğan
	1 kâse kavurma
	2 yemek kaşığı tereyağı
	Tuz
<i>Yapılışı</i>	Kızamık yaprakları dikenleri temizlenecek şekilde teker teker ayıklanır, yıkandıktan sonra süzülmesi için bırakılır. Soğanlar yemeklik şekilde doğranır ve sıvıyağda pembeleşinceye kadar kavrulur. Üzerine yıkanıp ayıklanan kızamık yaprakları ve kavurma eklenir, bir tur hep birlikte karıştırılarak pişirilmesi sağlandıktan sonra üzerine kaynar su ilavesiyle birlikte bulgur katılır. Yemek ocaktan alındıktan sonra tuzu da katılarak karıştırılır ve servis yapılır.

Tablo 2.7. Kızamık Yaprığı Kavurması

<i>Kızamık Yaprığı Kavurması</i>	
<i>Malzemeler</i>	250 gr kadar kızamık yaprağı
	2 adet kuru soğan
	3 yemek kaşığı tereyağı
	2 adet yumurta
	2 yemek kaşığı sıvıyağ
	Karabiber
	Tuz
<i>Yapılışı</i>	Yıkanıp iyice temizlenen kızamık bitkisi yaprakları süzdürülmeye alınır, ayrı bir tavada söğüş doğranan soğanlar yağlar eşliğinde kavrulur, kavruktan sonra soğanların üzerine yumurtalar kırılarak karıştırılıp pişirilir. Pişen yumurta üzerine yapraklar alınarak kavrulur. Üzerine tuz ve pul biber ilave ettikten sonra hacim kaybedip pişen kızamık bitkisi kavurması tabağa alınarak servis edilir.



Fotoğraf 2.3. Kızamık bitkisi

Ebegümece Bitkisi: Katılımcıların verdikleri cevaplar incelendiğinde ebegümece bitkisi eylül ayı gibi görülmeye başlamakta ve 5-6 ay süreyle yerde kalmaktadır. Mor çiçekler açan bu bitki aynı zamanda hoş kokuludur. Elle koparılarak toplanan bitkinin yaprakları ve çiçekleri pişirilerek tüketilebilir, çiğ yenmez. Haşlanarak pancar yemeği yapılmakta veya suda kaynatılarak suyu içilmektedir. Çiçekler kurutularak çay olarak da tüketilmektedir. Yöre halkı tarafından sıklıkla kullanılan bu bitki sadece gıda amaçlı değil aynı zamanda sağlığa faydaları nedeniyle de tüketilmektedir. Haşlanarak tüketildiği zaman idrar söktürücü ve öksürüğü kesici etkisi olduğu bilinmektedir. Ebegümece yaprakları eğer bir havanda bir çimdik tuz ile birlikte ezilerek macun haline getirilip, göz üzerine lapası sürülerek uygulanırsa gözde meydana gelmiş olan iltihabi durumlara iyi gelmektedir.

Tablo 2.8. Ebe gümece Bitkisi

<i>Bitkinin Türkçe Adı:</i>	Ebe gümece
<i>Bitkinin Bilimsel Adı:</i>	Malva Vulgaris
<i>Bitkinin Yöresel Adı:</i>	Ebe gümece, Gelin yaprağı
<i>Bitkinin Kullanım Amacı:</i>	Yiyecek, tıbbi
<i>Bitkinin Yetiştigi ve Toplandığı Aylar:</i>	Eylül- Mart ayları arası
<i>Bitkinin Kullanılan Kısımları:</i>	Yaprakları ve meyvesi kullanılmaktadır.

Tablo 2.9'da ebegümece bitkisi ile yapılan ebegümece yemeğinin reçetesi bulunmaktadır.

Tablo 2.9. Ebegümece Yemeği

Ebegümece yemeği

<i>Malzemeler</i>	1 demet ebegümece
	2 adet kuru soğan
	1 çay bardağı pilavlık bulgur
	1 yemek kaşığı domates salçası
	3 yemek kaşığı sıvıyağ
	1 yemek kaşığı tereyağı
	Tuz, pul biber
<i>Yapılışı</i>	Ebegümece yaprakları ve sapları ince ince doğranır. Tencereye yağlar alınıp eritildikten sonra yemeklik doğranmış olan kuru soğan ilave edilerek kavrulur. Kavrulan soğanların üzerine doğranan ebegümece alınarak tencerenin kapağı kapatılır ve yumuşayana kadar beklenir. Yumuşayan yemeğe salça ilave edilerek bir tur kavrulur ve üzerine bulgur alınarak su ilavesiyle birlikte pişmeye bırakılır. Tuz ve baharatlarda ilave edilerek bulgurun pişmesiyle yemeğin altı kapatılır ve servis edilir.



Fotoğraf 2.4. Ebegümece bitkisi

Taş inciri: Yapılan görüşmeler karşılaştırılıp bilgiler sentezlendiğinde taş inciri ağacının kayalık diplerinde bittiği bilgisi elde edilmiştir. Aynı zamanda kara incirde denilen bu incir türünün ağacının yapraklarından çıkan sütün çok faydalı olduğu

söylenmektedir. Meyveleri çiğ olarak tüketilmektedir. Yaprakları ise dalından koptuğu andan itibaren koparılan yerinden sütlenmeye başlamaktadır. Açığa çıkan bu süt sedef hastalığı olanlar için sedefli bölgeye uygulandığında şifa olmaktadır.

Tablo 2.10. Taş inciri

<i>Bitkinin Türkçe Adı:</i>	Taş inciri
<i>Bitkinin Bilimsel Adı:</i>	Ficus carica
<i>Bitkinin Yöresel Adı:</i>	Taş inciri, Kara incir
<i>Bitkinin Kullanım Amacı:</i>	Yiyecek, tıbbi
<i>Bitkinin Yetiştığı ve Toplandığı Aylar:</i>	Ağustos, Eylül aylarında
<i>Bitkinin Kullanılan Kısımları:</i>	Yaprakları ve meyvesi kullanılmaktadır.



Fotoğraf 2.5. Taş incir



Fotoğraf 2.6. Taş incir yaprağının sedefli bölge üzerine uygulanması

Yabani Böğürtlen: Yapılan araştırmada katılımcıların verdiği bilgilere göre; yabani böğürtlen sıklıkla tüketilen bir bitki çeşididir. Genellikle topraklı alan üzerinde çalı şeklinde olur ve meyveleri vardır. Bitkinin yaprak ve meyveleri elle kopararak toplanmaktadır. Meyveleri çiğ olarak tüketilebileceği gibi pişirilerek de tüketilebilir ama yaprakları çiğ tüketilmez. Meyveler pişirilerek reçel yapılabilir ya da meyve olarak tüketilebilir. Yapraklar ise kurutularak çay olarak kullanılmaktadır. Bitki yörede gıda amaçlı tüketilmenin yanı sıra, sağlık için yararlarından faydalanmak üzere de tüketilmektedir. Yabani böğürtlen yapraklarının kaynatılıp suyunun süzülüp içilmesiyle birlikte ağızda oluşan yaralara iyi geldiği bilinmektedir. Toplanan meyveleri ise suyu çıkarttırılarak tüketildiğinde ishal rahatsızlığı olanlara bu durumu önleyici etki göstermektedir.

Tablo 2.11. Yabani böğürtlen

<i>Bitkinin Türkçe Adı:</i>	Yabani Böğürtlen
<i>Bitkinin Bilimsel Adı:</i>	Rubus Fruticosus
<i>Bitkinin Yöresel Adı:</i>	Yabani böğürtlen, Hark üzümü
<i>Bitkinin Kullanım Amacı:</i>	Yiyecek, tıbbi
<i>Bitkinin Yetiştigi ve Toplandığı Aylar:</i>	Eylül ayının başında başlar ve Eylül ayı sonunda biter
<i>Bitkinin Kullanılan Kısımları:</i>	Yaprakları ve meyvesi kullanılmaktadır.

Tablo 2.12’de yabani böğürtlenen yapılan bir reçel reçetesi yer almaktadır.

Tablo 2.12. Yabani Böğürtlen Reçeli

Yabani Böğürtlen Reçeli

<i>Malzemeler</i>	1 kilogram yabani böğürtlen 2,5 kilogram şeker tozu 1 su bardağı su Yarım limon suyu
<i>Yapılışı</i>	Bütün malzemeler derin bir tencereye alınarak kapağı kapalı bir şekilde pişirmeye bırakılır. Akışkanlığı istenilen kıvama geldiğinde reçel tencereyle birlikte güneş alan bir yere bırakılarak 1 gün dinlendirilir. Daha sonra kavanozlara koyularak buzdolabında muhafaza edilir.



Fotoğraf 2.7. Yabani böğürtlen

Çaşır Bitkisi: Araştırma esnasında edinilen bilgilere göre çağır bitkisi ilkbahar aylarında yetişmektedir. Yılda iki kez hasat edilen bu bitki Mayıs ayının 10’u ve Haziranın 15’inde kesici bir alet yardımıyla kesilerek toplanmaktadır. Toplanan bitkinin sürgünleri pişirilerek tüketilmektedir. Çiğ yenmez. Bitki gıda amaçlı tüketilmek için toplanmanın yanı sıra gelir amaçlı ve sağlığa olan faydaları açısından da toplanmaktadır. Bitki yöre halkı için önemli bir gelir kaynağı olup pazarlara da satışı yapılmaktadır. Çaşır

genellikle haşlanıp tuzlanarak ya da haşlandıktan sonra yumurta ile kavrulularak tüketilmektedir. Çaşırın sağlığı iyileştirici özelliği olarak ishale de iyi geldiği aynı zamanda iştah açıcı bir bitki olduğu bilinmekte olup şeker hastalığına karşı da tüketilmektedir.

Tablo 2.13. Çaşır Bitkisi

<i>Bitkinin Türkçe Adı:</i>	Çaşır bitkisi
<i>Bitkinin Bilimsel Adı:</i>	Ferule sp.
<i>Bitkinin Yöresel Adı:</i>	Tetik çaşır, Çaşır, Çakşır, Çaşur
<i>Bitkinin Kullanım Amacı:</i>	Yiyecek, tıbbi, ticari
<i>Bitkinin Yetiştigi ve Toplandığı Aylar:</i>	Mayıs ve Haziran ayı
<i>Bitkinin Kullanılan Kısımları:</i>	Yaprakları ve meyvesi kullanılmaktadır.

Tablo 2.14’de ve Tablo 2.15’de çaşır bitkisinden yapılan çaşır kavurması ve çaşır turşusunun reçeteleri yer almaktadır.

Tablo 2.14. Çaşır Kavurması

Çaşır Kavurması

<i>Malzemeler</i>	Yarım kilo çaşır 2 adet orta boy kuru soğan 2 adet yumurta 2 yemek kaşığı tereyağı 2 yemek kaşığı sıvıyağ Tuz
<i>Yapılışı</i>	Çaşırılar temizlenir ve bol suyla yıkanır, daha sonra derin bir tencereye su koyularak çaşırılar haşlanır. Haşlandığından emin olunur. Çaşırılar tekrar soğuk suya alınır ve arada suyu değiştirilir. Bu işlem acılığını almak için yapılır. Düz bir tavada tereyağı ve sıvıyağ kızdırılır ve içerisine yemeklik doğranmış olan soğanlar ilave edilir, soğanlar öldükten sonra ayrı bir tabakta çırpılmış olan yumurta tavaya eklenir, pişirildikten sonra doğranmış olan çaşırılar ilave edilir iyice kavrulur, tuz ilavesi sonrası altı kapatılır ve servis edilir.

Tablo 2.15. aşıır Turşusu

<i>aşıır turşusu</i>	
<i>Malzemeler</i>	5 kilogram taze aşıır otu
	Yarım ay bardağı kaya tuzu
	Yarım ay bardağı sirke
	5 litrelik kavanoz
<i>Yapılışı</i>	aşıırlar temizlenerek su dolu bir tencereye alınır ve üzerine 1 yemek kaşığı tuz atılarak kaynatılır. Yumuşayan ve acısı çıkan aşıırlar daha sonra süzdürülür. Elimizde olan bir cam kavanoza bir miktar aşıır ve bir miktar tuz olacak şekilde kavanoz dolduruluncaya kadar işleme devam edilir. Ağzına kadar dolan kavanozun üzerinden tuzlu ve sirkeli su aşıırların üzerine çıkıncaya kadar ilave edilir. Ağzı sıkıca kapatılarak 2 hafta kadar bekletilmeye alınır. Daha sonra açılarak servis edilir.



Fotoğraf 2.8. aşıır bitkisi

Isırğan Bitkisi: Isırğan bitkisi katılımcılardan alınan bilgilere göre yörede temmuz ve ağustos aylarında yol kenarlarında ve rutubetli alanlarda yetişmektedir. Bitkinin saplarından kesici bir alet yardımıyla kesilerek toplanmaktadır. Çıplak elle dokunulduğu takdirde iğne batması etkisi yaratmakta olan bu bitki kurutularak kışa saklanmaktadır. Bitki yöre halkı tarafından gıda ve tıbbi amaçlı kullanılmaktadır. Bitkinin yaprak ve sapları pişirilerek veya çiğ tüketilebilmektedir. Isırğan bitkisinin ön haşlama işlemi yapılarak yemeğı yapılmakta veya haşlanarak kavurması yapılmaktadır. Tıbbi amaçlı ise; yöre halkı tarafından ağrıyan bölgeye bitkinin vurularak temas ettirilmesi halinde ağrıyan bölgeyi uyuşturduğu bilinmektedir. İltihap kurutucu özelliğı nedeniyle de bitki bol suyla yıkanıp tuzlandıktan sonra çiğ olarak tüketilmektedir.

Tablo 2.16. Isırgan Bitkisi

<i>Bitkinin Türkçe Adı:</i>	Isırgan
<i>Bitkinin Bilimsel Adı:</i>	Urtica L.
<i>Bitkinin Yöresel Adı:</i>	Isırgan
<i>Bitkinin Kullanım Amacı:</i>	Yiyecek, tıbbi
<i>Bitkinin Yetiştigi ve Toplandığı Aylar:</i>	Temmuz ve Ağustos ayları
<i>Bitkinin Kullanılan Kısımları:</i>	Yaprakları ve sapları

Tablo 2.17 ve Tablo 2.18’de ısırgan bitkisinden yapılan ısırgan yemeği ve ısırgan otu kavurması reçeteleri yer almaktadır.

Tablo 2.17. Isırgan Yemeği***Isırgan yemeği***

<i>Malzemeler</i>	1 bağ ısırgan 1 adet orta boy kuru soğan Yarım çay bardağı pirinç 1 yemek kaşığı domates salçası 1 kase kadar kıyma Tuz-Pul biber
<i>Yapılışı</i>	Isırganlar yıkanır ve yemeklik doğranır. Soğanlar küçük küçük doğranarak yağda kavrulur ve kıyma ilave edilip suyunu salıp çekmesi beklenir. Daha sonra salça koyularak kavrulmaya devam edilir, ısırganlarda ilave edilerek suyu verilir. Su kaynayınca üzerine pirinçler ilave edilir, tuzu ve biberi atılır bir taşım daha kaynadıktan sonra altı kapatılarak servis edilir.

Tablo 2.18. Isırgan Otu Kavurması

<i>Isırgan otu kavurması</i>	
<i>Malzemeler</i>	1 demet ısırgan otu
	2 adet orta boy kuru soğan
	2 adet yumurta
	Yarım çay bardağı sıvıyağ
	Karabiber
	Tuz
<i>Yapılışı</i>	Isırgan yaprakları su dolu bir kapta sirke eklenerek bekletildikten sonra bol suyla yıkanarak süzölmeye bırakılır. Tavaya sıvıyağ alınarak üzerine küp küp doğranan soğanlar ilave edilerek kısık ateşte kavrulmaya bırakılır. Suyu süzölen ısırgan otları iri bir şekilde doğranarak soğanların üzerine ilave edilip hafif ateşte kavrulmaya devam edilir. Otlar suyunu salınca tuzu ilave edilerek suyunu çekmesi beklenir, suyunu çeken otlara yumurtalar kırılarak ilave edilir ve pişmeye bırakılır. Daha sonra baharatlar ilave edilerek servis edilir.

**Fotoğraf 2.9.** Isırgan bitkisi

Yemlik Bitkisi: İlkbahar aylarında görölen bu bitki kırlarda yetişmektedir. Bitki toplanacak erişkinliğe ulaştıktan sonra (körpe iken) kökünden elle koparılarak toplanmaktadır. Çiğ tüketilebilen bir bitkidir. Bitki olgunlaşıp çiçek açtığı zaman yenilmez. Yöre halkı tarafından gıda ve tıbbi amaçlı tüketilmektedir. Bitki toplanıp, temizlenerek bol suyla yıkandıktan sonra isteğe bağılı olmakla beraber tuzlanarak

tüketilebilir. Yörede yemlik bitkisinin iştah açıcı özelliği olduğu ve sindirim problemi olanlara iyi gelmesi nedeniyle sıklıkla tüketilmektedir.

Tablo 2.19. Yemlik Bitkisi

<i>Bitkinin Türkçe Adı:</i>	Yemlik
<i>Bitkinin Bilimsel Adı:</i>	Tragopogon porrifolius
<i>Bitkinin Yöresel Adı:</i>	Yemlik otu
<i>Bitkinin Kullanım Amacı:</i>	Yiyecek, tıbbi
<i>Bitkinin Yetiştigi ve Toplandığı Aylar:</i>	Mart, Nisan, Mayıs ayları
<i>Bitkinin Kullanılan Kısımları:</i>	Sürgünleri

Tablo 2.20’de görüşme yapılan kişilerden elde edilen yemlik otu yemeği reçetesi bulunmaktadır.

Tablo 2.20. Yemlik Otu Yemeği

Yemlik otu yemeği

<i>Malzemeler</i>	1 adet kuru soğan 1 yemek kaşığı tereyağı 1 yemek kaşığı salça 2 avuç yemlik otu Pul biber Tuz
<i>Yapılışı</i>	Bir tencerede su kaynatılır. Ayıklanıp temizlenen yemlik otları küçük küçük doğranır ve kaynayan suya atılarak yumuşatılır. Tavada yağ eritilir ve yemeklik doğranan soğan eklenir. Renk alıncaya kadar kavrulur. 1 yemek kaşığı salça ilave edilerek kavrulmaya devam edilir. Haşlanıp süzdürülen yemlik otu da eklenerek kavrulmaya devam edilir. Baharatlar atıldıktan sonra altı kapatılarak servise alınır.



Fotoğraf 2.10. Yemlik bitkisi

Alıç Meyvesi: Yapılan araştırmalar neticesinde ilkbahar aylarında görülen bu meyve el ile koparılarak toplanmaktadır. Yetiştiği ağacın boyu 10 metreye kadar yükselmektedir. Verdiği alıç meyvesi hoş kokulu ve ekşimsidir. Meyveler olgunlařtıķça kırmızı rengini almaktadır. Toplanan meyveler iğne yardımıyla ipe dizilerek pazarlarda satılmakta ve bu şekilde çay olarak tüketilmektedir. Yörede gıda amaçlı tüketilmenin yanı sıra tıbbi olarak da kullanılmaktadır. Yöre halkı tarafından idrar söktürücü özelliğiyle de bilinmektedir.

Tablo 2.21. Alıç Meyvesi

<i>Bitkinin Türkçe Adı:</i>	Alıç
<i>Bitkinin Bilimsel Adı:</i>	Crataegus L.
<i>Bitkinin Yöresel Adı:</i>	Alıç, Aloç, Aluç, Alış, Ekşi muşmulla
<i>Bitkinin Kullanım Amacı:</i>	Yiyecek, tıbbi, ticari
<i>Bitkinin Yetiştiği ve Toplandığı Aylar:</i>	Mart, Nisan, Mayıs ayları
<i>Bitkinin Kullanılan Kısımları:</i>	Meyveleri

Tablo 2.22’de alıç marmelatının reçetesi yer almaktadır.

Tablo 2.22. Alıç Marmelatı

<i>Alıç marmelatı</i>	
<i>Malzemeler</i>	1 kilogram alıç 1 su bardağı şeker tozu Yarım limon suyu 2 Su bardağı su
<i>Yapılışı</i>	Alıçlar iyice yıkanır ve tencereye alınarak üzerine şeker tozu ilave edilir ve üzerine 2 su bardağı su eklenir. Altı açılarak kaynatılır ve kaynayan marmelata limon suyu ilave edilerek kıvam alması beklenir. Kıvam alan alıç marmelatının altı kapatılarak soğumaya bırakılır, daha sonra servis edilir.



Fotoğraf 2.11. Alıç Bitkisi



Fotoğraf 2.12. Alıç meyvesinin ipe dizilme hali

Kuş üzümü: Yapılan araştırmalar ve katılımcıların verdiği cevaplar neticesinde kuş üzümü bitkisinin temmuz aylarında meyve veren bir çalı türü olduğu tespit edilmiştir. Üzerindeki meyveler elle koparılarak toplanmaktadır ve çiğ tüketilebilir. Kırmızı renkli olup farklı türleri de yetişmektedir. Ekşimsi bir tadı olup, dolma harcı içlerinde de kullanılmaktadır.

Tablo 2.23. Kuş Üzümü

<i>Bitkinin Türkçe Adı:</i>	Kuş üzümü
<i>Bitkinin Bilimsel Adı:</i>	Ribes
<i>Bitkinin Yöresel Adı:</i>	Kuş üzümü, Frenk Üzümü
<i>Bitkinin Kullanım Amacı:</i>	Yiyecek
<i>Bitkinin Yetiştiği ve Toplandığı Aylar:</i>	Temmuz ayı
<i>Bitkinin Kullanılan Kısımları:</i>	Meyveleri



Fotoğraf 2.13. Kuş üzümü

Altın Çilek: Yöre halkından edinilen bilgilere göre altın çilek eylül aylarının sonunda görülmektedir, ekim ayında ise turunculaşır. Yerde bir dal üzerinde bitmektedir. Toplanabilmesi için turunculaşması beklenir. Çok hafif bir meyve olan altın çileğin dışı tülümsü turuncu bir zarla kaplıdır. Soyularak açıldığında ise içerisinde bilye büyüklüğünde meyvesi vardır. Tüketilebilen kısmı meyvesidir, çiğ yenilebilir. Yörede gıda amaçlı kullanımının yanı sıra tıbbi olarak da özellikle zayıflatma konusundaki

özelliği nedeniyle tüketilmektedir. Bu şekilde meyveler yoğurda katılarak tercih edilmektedir.

Tablo 2.24. Altın Çilek

<i>Bitkinin Türkçe Adı:</i>	Altın çilek
<i>Bitkinin Bilimsel Adı:</i>	Physalis peruviana
<i>Bitkinin Yöresel Adı:</i>	Altın çilek
<i>Bitkinin Kullanım Amacı:</i>	Yiyecek, Tıbbi
<i>Bitkinin Yetiştigi ve Toplandığı Aylar:</i>	Eylül, Ekim
<i>Bitkinin Kullanılan Kısımları:</i>	Meyveleri

Tablo 2.25’de yöre halkından öğrenilen altın çilek reçelinin reçetesi yer almaktadır.

Tablo 2.25. Altın Çilek Reçeli

<i>Altın çilek reçeli</i>	
<i>Malzemeler</i>	Yarım kilogram altın çilek Yarım kilogram tozşeker 1 çay kaşığı limon suyu 1 su bardağı su
<i>Yapılışı</i>	Altın çilekler bol su ile yıkanarak süzülür. Derin bir kaba altın çilek, toz şeker ve üzerine gelecek kadar su eklenir. 1 gece bekletilir, ertesi gün ocağa alınır ve kaynamaya başlayınca limon suyu ilavesi yapılır. 10-15 dakika kadar kaynatılmaya devam edilir ve altı kapatılır. Soğuyan reçel kavanozlara alınarak kaldırılır.



Fotoğraf 2.14. Altın çilek

Semizotu bitkisi: Katılımcıların verdikleri cevaplar incelendiğinde semizotu bitkisinin yörede bahar aylarında görüldüğü tespit edilmiştir. Bitki toprak üzerine yatık bir şekilde büyümektedir. Yaprakları küçük ve etlidir. Toplanılacak erişkinliğe ulaşan bitki elle koparılarak toplanabilmektedir. Toplanan bitkinin körpe sapları ve yaprakları çiğ veya pişmiş olarak tüketilebilmektedir. Yoğurdun içerisine katılarak, salatası yapılarak veya “*pirpirim aşısı*” yemeği pişirilerek kullanılmaktadır. Yörede bitkiden tıbbi amaçlı da yararlanılmaktadır. Lifli bir bitki olması nedeniyle kabızlık problemi çekenlere iyi geldiği bilinmektedir. Yöre halkı tarafından demetlenerek yol kenarlarında satılmaktadır.

Tablo 2.26. Semizotu

<i>Bitkinin Türkçe Adı:</i>	Semizotu
<i>Bitkinin Bilimsel Adı:</i>	Potulaca oleracea
<i>Bitkinin Yöresel Adı:</i>	Semizotu, pirpirim
<i>Bitkinin Kullanım Amacı:</i>	Yiyecek, tıbbi, ticari
<i>Bitkinin Yetiştigi ve Toplandığı Aylar:</i>	Mart, nisan ve mayıs
<i>Bitkinin Kullanılan Kısımları:</i>	Yaprakları ve körpe sapları

Tablo 2.27 ve Tablo 2.28’de semizotu bitkisinden yapılan pirpirim aşısı ve semizotu salatası reçeteleri yer almaktadır.

Tablo 2.27. Pirpirim Aşı

<i>Pirpirim Aşı</i>	
<i>Malzemeler</i>	1 bağ semizotu
	1 çay bardağı pilavlık bulgur
	1 adet kuru soğan
	1 yemek kaşığı domates salçası
	1 yemek kaşığı biber salçası
	4 yemek kaşığı tereyağı
	Tuz
	1 Kâse sarımsaklı yoğurt
<i>Yapılışı</i>	Yıkayıp temizlenen semizotu yaprakları ve sapları kenara alınır. Tencereye tereyağı alınır ve kızdırılır, içerisine yemeklik doğranmış soğanlar eklenir, biraz kavrulunca salçalar da ilave edilir, salçanın kokusu çıkınca üzerine 1 su bardağı su ilave edilip kaynamaya bırakılır. Küçük küçük doğranan semizotu bitkisi bu aşamada eklenir ve üzerine bulgur eklenir, tuzu da ilave edilerek pişmesi beklenir. Piştiğinden emin olunan yemeğin altı kapatılır ve arzuya göre sarımsaklı yoğurt ile servis edilir.

Tablo 2.28. Semizotu Salatası

<i>Semizotu salatası</i>	
<i>Malzemeler</i>	1 bağ semizotu
	2 adet domates
	2 adet salatalık
	1 adet kuru soğan
	2 yemek kaşığı sıvıyağ
	Yarım limon suyu
	Tuz
<i>Yapılışı</i>	Yıkayıp iyice temizlenen semizotları ince kıyılır. Domates ve salata küp küp olacak şekilde doğranarak derin bir kâseye alınır. Soğanlar da piyaz olacak şekilde doğrandıktan sonra diğer malzemeye eklenir. Kıyılan semizotları da ilave edildikten sonra sıvıyağ, limon ve tuzdan sos yapılarak üzerine dökülür, karıştırılarak servis edilir.



Fotoğraf 2.15. Semizotu bitkisi

Madımak Bitkisi: Katılımcılardan toplanan bilgiler doğrultusunda madımak bitkisi Nisan- Mayıs aylarında yörede gözlenmektedir. Toprak üzerinde yatık şekilde büyüyen bu bitkinin sap ve yaprakları elle koparılarak toplanmakta, yaprak ve sapsar pişirmek suretiyle tüketilmektedir. Yörede bitkiden gıda amaçlı faydalanılmaktadır. Madımak yemeği yörede sıklıkla tercih edilen bir yemek çeşididir.

Tablo 2.29. Madımak

<i>Bitkinin Türkçe Adı:</i>	Madımak
<i>Bitkinin Bilimsel Adı:</i>	Polygonom cognatum
<i>Bitkinin Yöresel Adı:</i>	Madımak, Kuşekmeği
<i>Bitkinin Kullanım Amacı:</i>	Yiyecek
<i>Bitkinin Yetiştığı ve Toplandığı Aylar:</i>	Nisan ve Mayıs
<i>Bitkinin Kullanılan Kısımları:</i>	Yaprakları ve körpe sapsarı

Tablo 2.30’da Madımak bitkisinden yapılan bir madımak yemeğinin reçetesi yer almaktadır.

Tablo 2.30. Madımak Yemeği

<i>Madımak Yemeği</i>	
<i>Malzemeler</i>	2 kâse kadar madımak
	1 kâse haşlanmış dana kuşbaşı et
	1 adet kuru soğan
	1 adet domates
	1 yemek kaşığı domates salçası
	1 yemek kaşığı biber salçası
	Yarım çay bardağı bulgur
	2 yemek kaşığı tereyağı
	1 kâse sarımsaklı yoğurt
	Tuz, pul biber
<i>Yapılışı</i>	Madımlar temizlenerek ayıklanır. Doğrandıktan sonra bol su ile yıkanır ve süzölmeye bırakılır. Tencere ateşe alınır ve içersine tereyağı, kuşbaşı doğranmış soğanlar eklenerek yumuşayıncaya kadar kavrulur. Daha sonra içersine kuşbaşı doğranmış soğanlar ilave edilerek kavrılmaya devam edilir. Salçalar ilave edilir bir tur kavrulur ve daha önceden haşlanmış olan kuşbaşı etlerde ilave edilir. Daha önceden kaynatılan su ilave edilerek üzerine madımak ve bulgur ilave edilir. 10–15 dakika piştikten sonra sarımsaklı yoğurtla servis edilir.



Fotoğraf 2.16. Madımak bitkisi

Kırmızı Kuşburnu: Yapılan araştırmalar neticesinde kırmızı kuşburnu, gövdesi ve dalları dikenli olan bir ağacın meyvesidir. Eylül ayında ağaçta zamanla oluşan çiçeklerin orta kısmında yetişmektedir. Taç yaprakların olgunlaşır dökülmesiyle birlikte meydana çıkan meyve kırmızı kuşburnu adını almaktadır. 15 gün dal üzerinde bekler ve yöre halkı tarafından elle koparılarak meyveler toplanmaktadır. Meyveler henüz yaş iken pişirilerek suyu sıkılır ve bu şekilde içecek olarak tüketilebilir ya da nişasta eklenerek tatlısı yapılmaktadır. Uzun süreli saklayışlar için kurutulularak ileriki zamanlarda çay olarak da tüketilebilmektedir. Yöre halkı kırmızı kuşburnundan gıda amaçlı faydalanmanın yanı sıra tıbbi amaçlı olarak da faydalanmaktadır. Yapılan kuşburnu ieinin soğuk algınlığına karşı beden direncini artırdığı bilinmektedir. Yine yöre halkı tarafından kurutulmuş olan kırmızı kuşburnu paketlenerek yol kenarlarında ve pazarlarda satılmaktadır.

Tablo 2.31. Kırmızı Kuşburnu

<i>Bitkinin Türkçe Adı:</i>	Kırmızı kuşburnu
<i>Bitkinin Bilimsel Adı:</i>	Rosa canina
<i>Bitkinin Yöresel Adı:</i>	Kırmızı kuşburnu, Kuşburnu
<i>Bitkinin Kullanım Amacı:</i>	Yiyecek, Tıbbi, Ticari
<i>Bitkinin Yetiştığı ve Toplandığı Aylar:</i>	Eylül ayı
<i>Bitkinin Kullanılan Kısımları:</i>	Meyveleri

Tablo 2.32 ve Tablo 2.33’de kuşburnu meyvesinden yapılan kuşburnu tatlısı ve kuşburnu meyvesinin reçetesi yer almaktadır.

Tablo 2.32. Kuşburnu Tatlısı

Kuşburnu Tatlısı

<i>Malzemeler</i>	1 kilo kuşburnu
	1 su bardağı şeker tozu
	3 yemek kaşığı nişasta
	Üzeri için;
	Dövülmüş ceviz
<i>Yapılışı</i>	Kuşburnular temizlenerek yıkanır ve derince bir tencereye kuşburnu ve üzerini geçecek kadar su ilave edilir ve haşlamaya bırakılır. Haşlandıktan sonra bir ezici yardımıyla ezilir, ezilen kuşburnu kalın bir kevgirden altına bir derin bir kap koyularak süzülür. Süzülen kuşburnu iyice posasından ayrılınsın diye bir kez de ince elekten süzülür. Süzülen harç tencereye alınır. Üzerine şeker tozu ilave edilir ve kaynamaya bırakılır. Ayrı bir tabakta nişasta suyla açılarak kaynayan kuşburnu suyuna dökülerek hızlıca karıştırılır ve katılaştınca altı kapatılır. Kâselere yapılan pelteden eşit miktarda dökülür ve buzdolabında 1 gece soğumaya bırakılır, servis etmeden önce üzerine ceviz içi serpilir.

Tablo 2.33. Kuşburnu İçeceği

Kuşburnu İçeceği

<i>Malzemeler</i>	1 kilo kuşburnu
	1 su bardağı şeker tozu
<i>Yapılışı</i>	Kuşburnular temizlenerek yıkanır ve derince bir tencereye kuşburnu ve üzerini geçecek kadar su ilave edilir ve haşlamaya bırakılır. Haşlandıktan sonra bir ezici yardımıyla ezilir, ezilen kuşburnu kalın bir kevgirden altına bir derin bir kap koyularak süzülür. Süzülen kuşburnu iyice posasından ayrılınsın diye bir kez de ince elekten süzülür. Süzülen harç tencereye alınır üzerine şeker tozu ilave edilir ve kaynamaya bırakılır. Birkaç dakika kaynadıktan sonra altı kapatılarak cam kavanoza alınır ve buzdolabında soğumaya bırakılır. Soğuyan kuşburnu içeceği servis edilir.



Fotoğraf 2.17. Kırmızı kuşburnu

Araştırmanın amacıyla ilgili son soru olan “*yenilebilir yabani bitkilerin bölgesel kalkınmada ki önemi nelerdir?*” sorusuna alınan tüm cevaplar incelendiğinde tespit edilen 15 yenilebilir yabani bitkiden sadece 5’inin (alıç meyvesi, çâşır bitkisi, evelik bitkisi, semizotu bitkisi ve kırmızı kuşburnu) ticari amaçlı kullanıldığı bilgisine ulaşılmıştır. Bu bitkilere baktığımızda sağlık için önem arz eden çâşır bitkisinin salamurasının ve kendisinin pazarlarda satıldığı, yemeklik olarak tercih edilen evelik bitkisinin kurutulmuş ve taze haliyle pazarlarda ve yol kenarlarında satıldığı son olarak ise semizotu bitkisinin gelir amaçlı pazar ve yol kenarlarında satıldığı bilgisine ulaşılmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma Erzurum ilinin Uzundere ilçesinde yetişen yenilebilir yabani bitkileri tespit etmek ve bu bitkilerin gastronomik açıdan öneminin belirlenmesine yönelik planlanmış olup bu doğrultuda yürütülmüştür. Araştırma kapsamında araştırma sahasına inilerek Uzundere ilçesinde ikamet eden gönüllü 15 kişi ile yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak sorulan sorulardan alınan cevaplar not edilmiş ve fotoğraflanarak değerlendirilmiştir. Sahada 15 adet yenilebilir yabani bitki tespit edilmiş olup bunlar; evelik, bağa yaprağı, kızamık, ebegümece, taş inciri, yabani böğürtlen, çaşır, ısırgan, yemlik, alıç, kuş üzümü, altın çilek, semizotu, madımak ve kırmızı kuşburnudur. Bu bitkilerin 13'ü tıbbi amaçlı (evelik bitkisi, bağa yaprağı bitkisi, kızamık bitkisi, ebegümece bitkisi, taş inciri, yabani böğürtlen, çaşır bitkisi, ısırgan bitkisi, yemlik bitkisi, alıç meyvesi, altın çilek, semizotu bitkisi, kırmızı kuşburnu) , 2' si sadece gıda amaçlı (madımak bitkisi, kuş üzümü) ve 5'i ticari amaçlı (alıç meyvesi, çaşır bitkisi, evelik bitkisi, semizotu bitkisi ve kırmızı kuşburnu) olarak kullanılmaktadır.

Katılımcılara yöneltilen demografik sorular IBM SPSS programı ile analiz edilmiştir. Bu analizler sonucunda katılımcıların cinsiyelerine bakıldığında 5'inin erkek, 10'unun kadın olduğu tespit edilmiştir. Yine katılımcıların yaş dağılımlarına bakıldığında ise 31 yaş ve altında 1 kişi olduğu, 31-40 yaş aralığında 1 kişi olduğu, 41-50 yaş aralığında 4 kişi olduğu, 51-60 yaş aralığında 2 kişinin olduğu, 61-70 yaş aralığında 5 kişinin olduğu, 71 yaş ve üzeri 2 kişi olduğu görülmüştür. Katılımcıların eğitim durumu dağılımlarına bakıldığında ise ilkokul mezunu 8 kişi, ortaokul mezunu 4 kişi ve lise mezunu 3 kişi olduğu görülmektedir.

Araştırmada belirlenen amaçları gerçekleştirmek üzere mülakat esnasında yöneltilen sorulardan ilki "*Uzundere'de toplanan ve kullanılan bitkiler nelerdir?*" sorusu olmuştur. Bu bitkiler evelik, bağa yaprağı, kızamık, ebegümece, taş inciri, yabani böğürtlen, çaşır, ısırgan, yemlik, alıç, kuş üzümü, altın çilek, semizotu, madımak ve kırmızı kuşburnudur. Yenilebilir yabani bitkiler tespit edildikten sonra bu bitkilere verilen yöresel isimler, bilimsel isimler, bitkilerin kullanım amaçları, bitkilerin yetiştiği ve toplandığı zamanlar, bitkilerin özellikle yemeklerde hangi kısımlarının kullanıldığı, bu kısımların yemeklerde nasıl kullanıldığı, bitkilerden en sık yapılan yemeklerin

reçetelerinin nasıl olduğu ve bu yenilebilir yabancı bitkilerin bölgesel kalkınmada ki öneminin neler olduğu tespit edilmiştir.

Yörede yenilebilir yabancı bitki olarak en sık tüketilene evelik bitkisidir. Evelik bitkisinin yöresel ismi boçu, pancar ve labada olarak geçmektedir. Bitkinin bilimsel ismi *rumex* L.'dir. Evelik bitkisi yiyecek ve tıbbi amaçlı kullanılan bir bitkidir. Bu bitkinin Uzundere bölgesinde Mart ve Mayıs aylarında yetişip toplandığı bilinmektedir. Evelik bitkisinin yemeklerde kullanılan kısımları ise dal ve yapraklarıdır. Yörede evelik bitkisi ile evelik sarması ve evelik otu yemeği sıkça yapılmaktadır. Bunun yanında evelik pancarı, evelik çorbası ve kuru evelik yemeği gibi yemekler de yapılabilmektedir.

Yörede ciltte oluşan sivilcelerde iyi gelmesiyle bilinen bağa yaprağı bitkisinin yöresel ismi sinirli ot, sinir otudur. Bitkinin bilimsel ismi *Plantago* L.'dir. Bağa yaprağı bitkisi yiyecek ve tıbbi amaçlı kullanılan bit bitkidir. Bu bitkinin Uzundere ilçesinde her ayda görüldüğü söylenmektedir. Bağa yaprağı bitkisinin kurutularak çay haline getirilmesi gelenek halindedir.

Yörede en sık kullanılan bitkilerden bir diğeri ise kızamık bitkisidir. Yörede bu bitki karamuk, sarıçalı ve kızamık gagası adıyla da bilinmektedir, bilimsel ismi ise *Berberis Vulgaris* L.'dir. Yöre halkı tarafından yiyecek ve tıbbi amaçlı kullanılmaktadır. Uzundere bölgesinde nisan ve mart aylarında görülmektedir. Yörede yemeklik olarak kullanılan kısımları yaprakları ve meyvesidir. Bu bitkiden yörede kızamık aşısı, kızamık yaprağı kavurması gibi yemekler yapılmaktadır.

Yöre halkı tarafından sadece gıda amaçlı olarak değil tıbbi amaçlı olarak da tercih edilen ebeğümeci bitkisinin bilimsel ismi *Malva Vulgaris*'dir. Yörede Gelin yaprağı adıyla da bilinmektedir. Bölgede Eylül ve Mart ayları arasında görülen bu bitkinin yemeklerde kullanılan kısımları yaprakları ve meyvesidir. Yöre halkı tarafından ebeğümeci yemeği, ebeğümeci kavurması gibi yemeklerde yapılmaktadır.

Yörede taşlık alanlarda yetiştiği bilinen taş inciri, sedef hastalığına iyi gelmesiyle bilinmektedir. Yörede kara incir olarak da bilinen bu bitkinin meyveleri çiğ olarak tüketilmektedir. Ağustos ve eylül aylarında görülürken yaprakları ve meyvesinden faydalanılmaktadır, yapraklar tedavi amaçlı kullanılmaktadır.

Yörede topraklı arazide biten yabancı böğürtlenin bilimsel ismi *Rubos Fruticous*'dır. Hark üzümü olarak da bilinen bu bitkinin yiyecek ve tıbbi amaçlı kullanıldığı

söylenmektedir. Uzundere bölgesinde eylül ayının başlarında görülmekte olup eylül ayının sonunda bitmektedir. Yaprakları ve meyvesi kullanılan bu bitkinin yaprakları kurutularak çay haline getirilmektedir, meyveler ise çiğ tüketilir aynı zamanda istenirse meyvelerden yabani böğürtlen reçeli de yapılmaktadır.

Yörede sıklıkla tüketilen bitkilerden bir diğeri ise çadırıdır. Yörede çakşır, çadır ve tetik çadırı isimleriyle de bilinmekte olup bilimsel ismi *Ferule sp'*dir. Mayıs ve Haziran aylarında görülen bu bitki yılda iki kez hasat edilmekte olup, yiyecek, tıbbi ve ticari amaçlı kullanılmaktadır. Yörede yemeklik olarak kullanılan kısımları yaprakları ve meyvesidir. Bu bölgede bitkinin salamurası, çadır kavurması ve çadır öldürmesi gibi yemekleri yapıldığı da bilinmektedir. Sağlığa olumlu etkileri açısından ayrıca bitkinin ticaretide yapılmaktadır.

Yörede en çok görülen bitkilerden bir olan ısırgan bitkisi kesici bir alet yardımıyla koparılarak toplanılan bir bitkidir, bitkinin bilimsel ismi ise *Urtica L.*'dir. Yörede yiyecek ve tıbbi amaçlı kullanılan bu bitki kışın kullanılmak üzere de kurutularak saklanmaktadır. Temmuz ve ağustos aylarında görülmektedir, yemeklik için kullanılan kısımları ise yaprakları ve saplarıdır. Yöre halkı tarafından ısırgan yemeği, ısırgan otu kavurması, ısırgan otu çorbası gibi yemeklerde yapılabilmektedir.

Yörede ilkbahar aylarında görülen yemlik bitkisine mart, nisan ve mayıs aylarında rastlanmaktadır. Bitkinin bilimsel ismi *Tragopogon Porrifolius*'dur. Yörede yiyecek ve tıbbi amaçlı kullanılmaktadır. Çiğ tüketilebileceği gibi sürgünleri yemeklik olarak da kullanılmaktadır. Yöre halkı tarafından yemlik oto yemeği yapılabildiği gibi yıkanıp tuzlanarak çiğ olarak da tüketilmektedir.

Yapılan araştırmada ilkbahar aylarında görülen alıç meyvesinin yöresel ismi alıç, aluç, alış ve ekşi muşmuladır, bilimsel ismi ise *Crataegus L.*'dir. Bu meyve yiyecek, tıbbi ve ticari amaçlı kullanılmaktadır. Özellikle ipe dizilerek kurutulup pazarlarda satılan bu meyve çay olarak tüketilmekte ve idrar söktürücü özelliği nedeniyle de bilinmektedir. Yöre halkı tarafından alıç meyvesinde marmelat yapılarak da faydalanılmaktadır.

Kuş üzümü, yöresel ismiyle frenk üzümü olarak bilinen bu bitki temmuz ayında Uzundere ilçesinde görülmektedir. Bilimsel ismi *Ribes*'dir. Yiyecek olarak faydalanılan bu bitkinin meyveleri tüketilmektedir.

Yöre halkından edinilen bilgilere göre Uzundere ilçesinde yetişen altın çileğin bilimsel ismi *Physalis peruviana*'dır. Altın çilek yiyecek ve tıbbi amaçlı olarak yörede kullanılmaktadır. Bu meyvenin bünyede zayıflatıcı etkisi olduğu bilinmektedir, bölgede eylül ve ekim aylarında görülen bu meyve yemeklik olarak tercih edildiğinde çiğ olarak ya da yoğurda katılarak tüketilmekte olup meyveden altın çilek reçeli yapmakta yöre halkının alternatifleri arasındadır.

Uzundere'de sıklıkla tüketilen bir diğer bitki ise semizotu bitkisidir. Yörede pırpırım ismiyle de bilinen semizotu bitkisinin bilimsel ismi ise *Potulaca Oleracea*'dır. Bitki yiyecek, tıbbi ve ticari amaçlı kullanılmaktadır. Uzundere bölgesinde mart, nisan ve mayıs aylarında görülürken bitkinin yemeklik olarak yaprakları ve körpe sapları kullanılmaktadır. Yöre halkı tarafından pırpırım aşısı, semizotu salatası ve semizotu çorbası gibi yemekleri de yapılmaktadır. Yörede yol kenarlarında ve pazarlarda bitkinin ticaretine de rastlamak mümkündür.

Yörede yemeği sıklıkla tercih edilen bir bitki olan madımak bitkisinin yöresel ismi kuşekmeği olup, bilimsel ismi ise *Polygonum Cognatum*'dur. Uzundere bölgesinde Nisan ve Mayıs aylarında da görülmekte olup bitkinin yaprakları ve körpe sapları yemeklik olarak kullanılan kısımlarıdır. Bitkiden madımak yemeği, etli madımak yemeği ve kuru madımak yemeği gibi yemeklerde yapılmaktadır.

Yörede yapılan araştırmalar neticesinde yöre insanı tarafından en çok kullanılan bitkilerden birinin meyvesi olan kırmızı kuşburnunun bilimsel ismi *Rosa Canina*'dır. Yöre halkı tarafından yiyecek ve tıbbi amaçlı kullanılan bu bitki Uzundere bölgesinde eylül ayında görülmektedir. Kırmızı kuşburnunun kuşburnu tatlısı ve kuşburnu içeceği olmak üzere yöre mutfağında sıklıkla tüketildiği söylenmektedir. Kuşburnunun kurutularak çay yapılması da diğer bir alternatiftir. Aynı zaman da yol kenarların da ve pazarlarda kırmızı kuşburnu vücut direncini artırıcı özelliği nedeniyle kurutulmuş olarak satılmaktadır.

Araştırmada ayrıca araştırmanın amacıyla ilişkili olarak yenilebilir yabani bitkilerin bölgesel kalkınmada ki önemi belirlenmeye çalışılmıştır. Mülakat yapılan kişilere yöneltilen bu soruya alınan cevaplar değerlendirildiğinde yenilebilir yabani bitkilerden özellikle çadır bitkisinin sağlık açısından faydalı olması ve şeker hastalarına iyi gelmesi gerekçesiyle salamurasının yapılıp satıldığı bilgisine ulaşılmıştır. Yine evelik bitkisinin yaş

ve kuru halleri tercih edilen yemeklerden olması dolayısıyla pazarlarda yerini almıştır, satışı yapılan son bitki ise semizotu olup yöre için önemli bir yere sahiptir. Yöre halkı tarafından sağlığa faydasından ötürü kırmızı kuşburnu çayına ilgi oldukça yoğundur. Yöre kırmızı kuşburnu kurutulup paketlenerek yol kenarlarında satılmaktadır. Yine alıç meyvesinin mayhoş tadını seven insanlar tarafından yol kenarlarında alıcı bulduğu bilgisine ulaşılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda geliştirilen öneriler aşağıda sıralanmaktadır:

- En sık kullanılan yenilebilir yabani bitkilerden yeni reçeteler geliştirmek ve kitaplaştırmak hedeflenmektedir,
- Yöresel yenilebilir yabani bitki yemeklerinin yer aldığı yemek kitabı basmak ve yemeklerin tanınırlığını artırabilmek adına konaklama işletmeleri, yiyecek-içecek işletmeleri dağıtımlarını yapmak, işletme menülerine bu yemeklerin eklenmesini sağlamak, reklam ve tanıtım çalışmalarını gerçekleştirmek,
- Yöre halkının kalkınmasına katkı sağlamak için il merkezinde ve ilçe merkezlerinde haftanın bir günü yalnızca yerel halk tarafından toplanan yenilebilir yabani bitkilerin satılabileceği bitki pazarı kurmak için Uzundere Belediyesinden yardım almak amaçlanmaktadır,
- Yenilebilir yabani bitki pazarını ziyaret edemeyecek hedef grupları için sanal bitki marketi oluşturarak, internet üzerinden satışa başlatmak hedeflenmektedir,
- Yöre halkının bu bitkilerle kalkınmasını kolaylaştırabilmek ve “Küreselleşmeye karşı yereli koruma” düşüncesiyle hareket edebilmek için Atatürk Üniversitesi Turizm Fakültesi ve Ziraat Fakültesi öğretim üyelerinin yerel halka eğitimler vermesi halkı bilinçlendirebilir. Bu nedenle bu eğitimlerin yapılması hedeflenmektedir,
- Amacı Erzurum-Uzundere’de yetişen yenilebilir yabani bitkilerin çeşitliliğini ve bu bitkilerden üretilen ürünleri hedef gruplar ve nihai yararlanıcılara aktarmak ve sürdürülebilirliği sağlamak amacıyla yenilebilir bitki festivalleri düzenlemek için KUDAKA’ dan yardım almak hedeflenmektedir,

- Yenilebilir bitki festivalinde katılımcılara herhangi bir bitkiden ne kadar çeşitte reçete üretebileceğine yönelik düzenlenen yarışmalara katılımlarını teşvik etmek ve dolayısıyla ürün çeşitliliğini artırmak,
- Her sene yapılması planlanan bitki festivalinde üretilen yeni reçetelerle yenilebilir bitkilerin önemini artırmak ve sürdürülebilirliğini sağlamak bölge için oldukça önemlidir.

Bu önerilere ek olarak bu konuya ilgi duyan ve araştırmak isteyen kişilerin ülkemizin yenilebilir yabani bitki zenginliğinin farkında olarak araştırma sahasını geniş tutması ve gerekirse Türkiye'nin yenilebilir yabani bitki envanteri veya haritasını çıkarması önerilmektedir.



KAYNAKÇA

- Alpaslan, İ. (2011). “Kuzeydoğu Anadolu’da Doğal Bitkilerden Yenilen ve Yemeklerde Kullanılanlar”, *III. Uluslararası Doğu Anadolu Bölgesi Geleneksel Mutfak Kültürü ve Erzurum Yemekleri Sempozyumu*.
- Alpaslan, Z. (2012). *Ergan Dağı (Erzincan)’ın Etnobotanik Özellikleri*, (Yüksek Lisans Tezi), Erzincan: Erzincan Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Avcı, M. (2005). “Çeşitlilik ve Endemizm Açısından Türkiye'nin Bitki Örtüsü”. *İÜ Coğrafya Dergisi*, Sayı 13, 27-55.
- Bahar, O. (2007). “Bölgesel Kalkınmada Turizm Sektörünün Ekonomik Açısından Yeri ve Önemi”, *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Güz 2007, sayı 19
- Barros, L., Carvalho, A. M., & Ferreira, I. C. F. R. (2010b). “Leaves, flowers, immature fruits and leafy flowered stems of *Malva sylvestris*: A comparative study of the nutraceutical potential and composition”. *Food and Chemical Toxicology*, 48, 1466-1472.
- Baş, İ. (2017). “Türk Turizminin Dünya’da ki Güçlü Rolü ve Sağlık Turizmine Etkisi”, *Uluslararası Hakemli Pazarlama ve Pazarlama Araştırma Dergisi*, (1)11, 49-68.
- Başkaya, Ş., Başkaya, E. (2012). “Position and the importance of wildlife undergraduate education on environmental protection in Turkey”, *Journal of Environmental Protection and Ecology* 13,(3A), 2026–2034.
- Bayazıt, A. (2008). “Turizm Pazarlamasında Tüketici Satın Alma Süreci ve Karşılaşılan Sorunlar 3”, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 31-48.
- Baydar, H. (2009). “Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Bilimi ve Teknolojisi”. *SDÜ Ziraat Fakültesi Dergisi*, 51, 122-123.
- Baytop, T. (1999). *Türkiye’de Bitkiler ile Tedavi (Geçmişte ve Bugün)*, İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri.
- Baytop, T. (2007), *Türkçe Bitki Adları Sözlüğü*, Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Berkay Karaca, O., Yıldırım, O. (2015). “Gastronomi Turizminde Otlar, Ot yemekleri ve Sağlıkla İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme”, *Journal Of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(9), 27-42.

- Berkay, O., Çakıcı, C., Karaca, O. (2015). “Gastronomi Turzisinde Otlar, Ot Yemekleri ve Sağlıkla İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme”, *Tournal Of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(3), 27-42.
- Bober, P. P. (2003). *Antik ve Orta Çağda Yemek Kültürü* (1.Basım), İstanbul: Kitap Yayınevi.
- Can Baser, K.H., “ Türkiye'nin Yenen Yabani Bitkileri”, *Bağbahçe Dergisi*, 29(5):22-25, (2010).
- Cömert, M., Hüriye, D. (2014). “Şifalı Bitkilerin Gençler Tarafından Bilinirliği” *Journal Of Tourism and Gastronomy Studies*, 2(3), 23-27,
- Çağlı, I. B. (2012). *Türkiye'de Yerel Kültürün Turizm Odaklı Kalkınmadaki Rolü: Gastronomi Turizmi Örneği*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Çeken H. (2008). “Turizmin Bölgesel Kalkınmaya Etkisi Üzerine Teorik Bir İnceleme”, *İktisada İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (2), 293-306
- Çeken, H. (2003). *Küreselleşme, Yabancı Sermaye ve Türkiye Turizmi*, Sakarya: Değişim Yayıncılık.
- Çetinkaya, N., Yıldız, S. (2018). “Erzurum'un Yenilebilir Otları ve Yemeklerde Kullanım Şekillerine Yönelik Bir Araştırma”, *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 482-503,
- Çimen, A. (2005). *Uzundere ve Çevresinin Tıbbi Aromatik Bitkileri*, (Yüksek Lisans Tezi), Artvin: Artvin Çoruh Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü
- Dağlı, M. (2015). *Şanlıurfa Merkez ve Bağlı Köylerde Etnobotanik Bir Çalışma*, (Yüksek Lisans Tezi), Şanlıurfa: Harran Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü
- Demir, H. (2006). “Erzurum'da Yetişen Madımak, Yemlik ve Kızamık Bitkilerinin Bazı Kimyasal Bileşimi”, *Bahçe*, 35(1-2), 55-60.
- Deviren, N., Yıldız, O. (2014). “Bölgesel Kalkınma Teorileri ve Yeni Bölgeselcilik Yaklaşımının Türkiye'de ki Bölgesel Kalkınma Politikalarına Etkileri”, *Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi*, (44).

- Dilsiz, B. (2010). *Türkiye’de Gastronomi ve Turizm (İstanbul Örneği)*, (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Doğan Y., Uğulu U. ve Durkan N. (2013). Wild Edible Plants Sold in The Local Markets of Izmir, Turkey. *Pak J Bot.*, 45, 177-184.
- Emir, O., Soybalı H. H., Baytok A. ve Arslan S. (2008). “Afyonkarahisar’daki Beş Yıldızlı Termal Otel İşletmelerinde Konaklayan Müşterilerin Geliş Amaçlarına Göre Profili”, *III. Balıkesir Ulusal Turizm Kongresi Bildiriler Kitabı*, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Ersungur Kaçar, M., (2019). *Bölgesel Kalkınmada Turizm: TRAI’de Bölgesel Kalkınma Politikaları Açısından Turizm Potansiyelinin Değerlendirilmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Evren, M., Tutkun, E., Apan, M., & Evren, S. (2009, Kasım). “Yeşil yapraklı sebze salatalarında mikrobiyolojik riskler”. *6. Gıda Mühendisliği Kongresi*, Antalya, 439-443.
- Fossati In V.L. Smith (ed.) “Hosts and Guests: The Anthropology of Tourism”, A. ve Panella, G. ed. (2000). *Tourism and sustainable development: a theoretical framework*. Kluwer Academic Publishers.
- Gönençgil, B. ve Güngör, Y. (2002). “Türkiye’de Dağ Turizmi, Potansiyeller, Sorunlar”, *Türkiye Dağları I. Ulusal Sempozyumu*, 25-27 Haziran 2002, Ilgaz, Kastamonu.
- Gülen, M. (2017). “Gastronomi Turizm Potansiyeli ve Geliştirilmesi Kapsamında Afyon Karahisar İlinin Değerlendirilmesi”, *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 31-42.
- Hatipoğlu, Aysu (2010) *İnançların Gastronomi Üzerindeki Etkileri: Bodrum’daki Beş Yıldızlı Otellerin Mutfak Yöneticilerinin Görüşlerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- İnaltong, T. (2008). *Mutfaktaki Yaban Anadolu’nun Yeneni Otları*, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

- İncekara, A. (2001). *Anadolu'da Yeni Turizm Olanakları ve Bölgesel Kalkınmada ki Yeri*, İstanbul: İTO Yayınları.
- Kaçar, B. ve İnal, A. (2008). *Bitki Analizleri*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kahraman, C., Erkan, Ç. & Özdamar, M.O., (2008), *Datça'da Hayatın İçinden Otlar*, İstanbul: Mart Matbaacılık.
- Kandemir, A., Sevindi, C., Korkmaz, M., Çelikoğlu, G. (2015). "Erzincan'a (Türkiye) özgü endemik bitki taksonlarının IUCN tehdit kategorileri". *Bağbahçe Bilim Dergisi*, 2 (1), 43-65.
- Kara, M. (2008). "Bölgesel Rekabet Edilebilirlik Kavramı ve Bölgesel Kalkınma Politikalarına Yansımaları", DPT Uzmanlık Tezi, DPT Yayın No: 2774, Ankara
- Karadağ, Ü. (2015). *Datça Bölgesine Ait Yenilebilir Otların ve Çiçeklerin Tespiti, Sağlığa Faydaları ve Yemeklerde Kullanım Şekilleri*, (Yüksek Lisans Tezi), Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Karagöz, D. (2006). *Etkinlik Turizmi ve Etkinlik Turizmi Bağlamında Yabancı Ziyaretçi Harcamalarının Ekonomiye Etkisi: Formula 1 2005 Türkiye Grand Prix Örneği*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Karahan, F., Orhan, T. (2008). "Uzundere Vadisi Tarımsal Faaliyetlerinin Peyzaj Çeşitliliğine Etkileri", *Alınleri*, 15(B), 26-32.
- Karakurt, E. (2014). *Kelkit(Gümüşhane) İlçesinin Etnobotanik Özellikleri*, (Yüksek Lisans Tezi), Erzincan: Erzincan Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Karataş, F. (2013). "Kuzukulağı (Rumex acetosella L.) Bitkisinin A, E ve C Vitamini içeriğinin Belirlenmesi", *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 17(1), 60-63
- Kargılioğlu, Ş. (2019). *Gastronomi ve Yiyecek Tarihi*, 2. Baskı, Ankara: Detay Yayıncılık
- Kayabaşı, N. (2003). "Papatya (*Matricaria Chamomik L.*)'den Elde Edilen Renkler ve Bu Renklerin Bazı Hastalık Özellikleri", *Tarım Bilimleri Dergisi*, 2003, 9(4), 390-394

- Ketenoğlu, O., Obalı, O., Geven, F., Güney, K., Kurt, L., Tuğ, G., Bingöl ve M., Körüklü, T. (2016). *Ekonomik Bitkiler*, Genişletilmiş 3.baskı, Ankara: Palme Yayıncılık.
- Kevser, Furkan, M. (2016). Adıyaman İlinde Yetişen Bazı Bitkilerin Etnobotanik Özellikleri, (Yüksek Lisans Tezi), Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adıyaman 2016
- Kıran, Ö. (2006). *Kozan Yöresi Florasındaki Tıbbi Bitkiler ve Bunların Halk Tıbbında Kullanılışı*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Adana: Çukurova Üniversitesi.
- Koç Apuhan, A., Beyazkaya T. (2019). “Bingöl’ün yenilebilir yabancı bitkilerinin gastronomi etkisi üzerine bir araştırma”, *Tourism and Recreation*, 1(1), 31-37,
- Koçyiğit, M., & Özhatay, N., (2008), The Wild Edible And Miscellaneous Useful Plants In Yalova Province (Northwest Turkey), *J. Fac. Pharm*, 40, 19-29
- Kozak, N., Akoğlan Kozak, M., Kozak, M. (2013). *Genel Turizm*, Ankara: Detay Yayıncılık
- Kozak, N., Kozak, M.A. & Kozak, M. (2006). *Genel Turizm İlkeler-Kavramlar*, (6. Baskı), Ankara: Detay Yayıncılık.
- Kozak, N., Kozak, M.A. ve Kozak, M. (2001). *Genel Turizm İlkeler ve Kavramlar*. 5. Baskı, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Köse, Ş., Ocak, E., & Bahadır, M. Z. (2010). “Ramazan Bayramı tatlısı: Kömbe”. *The 1st International Symposium On Traditional Foods From Adriatic To Caucasus*, 15-17 April 2010, Tekirdag/Turkey, 881-882.
- Lambraki, M. (2005), *Otlar, Sebzeler ve Meyveler & Akdeniz Mutfağının Temel Taşları*, İstanbul: Troya Yayıncılık.
- Mete, O. (2017). *Baharatlar, Soframızın Lezzeti, Ağzımızın Tadı*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Okcu, Z., Kaplan, B. (2018). “Doğu Anadolu Bölgesinde Gıda Olarak Kullanılan Yabancı Bitkiler”, *Türk Tarım-Gıda Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 6(3), 260-265,
- Olalı, H. ve Alp T. (1988). *Turizm Ekonomisi*, İzmir: Ofis Ticaret Matbaacılık.

- Orhan, T., Karahan, F. (2010). "Uzundere İlkesi ve Yakın Çevresinin Ekoturizm Potansiyelinin Değerlendirilmesi", *Artvin Çoruh Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 11(1), 27-42.
- Özbay, G. (2013). *Uluslararası Gastronomi*. Detay Yayıncılık,
- Özhan Y. (2019). *Mersin 'de Yetişen Otlar ve Kullanım Alanları*, (Yüksek Lisans Tezi), Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Resmi Gazete (1991). *Yat Turizmi Yönetmeliği*, sayı: 20914, 29 Haziran 1991
- Richards, G. (2012). "An Overview of Food and Tourism Trends and Policies". In OECD (Ed.), *Food and the Tourism Experience*: OECD Publishing.
- Robertes, L. & Hall, D. (2003). *Rural Tourism and Recreation Principles and Practice*, UK: CABI Publishing.
- Samavati, V., & Manoochehrizade, A. (2013). "Polysaccharide extraction from *Malva sylvestris* and its anti-oxidant activity". *International Journal of Biological Macromolecules*, 60, 427-436.
- Santich, B. (2004). (The Study of Gastronomy and Its Relevance to Hospitality Education and Training). *International Journal of Hospitality Management*, S. 23, 15-24.
- Sargın, S. (2006). "Yalvaç'ta İnanç Turizmi", *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(2), 1-18.
- Savaş, V. (1991) *Kalkınma Ekonomisi*, İstanbul: Beta Yayıncılık
- Sevinç, H. (2011). "Bölgesel Kalkınma Sorunsalı: Türkiye'de Uygulanan Bölgesel Kalkınma Politikaları", *Girişimcilik ve Kalkınma Dergisi*, 6(2), 38-54.
- Sökmen, A., Cömert, M. (2017). "Türkiye'de Gastronomi Turizmi: Antalya'da Konaklayan Turistler Üzerine Bir Araştırma", *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi*, 14(3), 6-26.
- Tan, A., & Taşkın, T., (2009), *Ege Bölgesi'nde Sebze Olarak Kullanılan Yabani Bitki Türleri (Yenilen Otlar)*, İzmir: Meta Basım.
- Taştekin, A. (2018). "Türkiye de Bölgesel Kalkınma Stratejileri ve Bölge İdareleri", 1(1), 69-83.

- Tekeli, İ. (2008). *Türkiye’de Bölgesel Eşitsizlik ve Bölge Planlama Yazıları*, İstanbul: Tarih Vakfı Yurt Yayınları.
- Tosun C., Timothy D. J. ve Ozturk Y. (2003), “Tourism Growth, National Development and Regional Inequality in Turkey”, *Journal of Sustainable Tourism*, 11 (2-3), 133-161.
- Tunçgenç, Ş., & Tunçgenç, M. (2008). *Giritli Türklerin mutfağından ot ve sebze yemekleri*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Turner, L.W. & Reisinger, Y. (2001). “Shopping Satisfaction For Domestic Tourist”, *Journal of Retailing and Service*, Sayı:8/1.
- Tuzlacı, E. (2011). *Türkiye'nin yabani besin bitkileri ve ot yemekleri*. İstanbul: Melisa Matbaacılık.
- Unay, C. (1993) *Makroekonomi*, Bursa: Uludağ Üniv. Basımevi.
- UNWTO World Tourism Barometer June 2016. 8. *World Tourism Organization*, June 2016.
- Uygur, F.N., Koch, W., Walter, H., (1986). *Çukurova Bölgesi Buğday-Pamuk Ekim Sistemindeki Önemli Yabancı Otların Tanımı*, Josef Margraf, Aichtal, Stuttgart, 4.
- Vanat, L. (2013). *2013 International Report on Snow & Mountain Tourism - Overview of the key industry figures for ski resorts*, <https://www.vanat.ch/RM-world-report-2019.pdf>

İnternet Kaynakları

adaçayı bitkisi resim <https://www.bitkicenter.com/ada-cayi-faydalari-ve-zararlari/> (E.T. 06.02.2020 19:20)

arapsaçı otu resim <https://www.ot.gen.tr/arapsaci-otu.html> (E.T. 06.02.2020 23:20)

Arapsaçı, <https://www.bilgiustam.com/arapsaci-otu-nedir-ozellikleri-faydalari/> (Erişim Tarihi: 07.03.2019).

Arapsaçı, karahindiba, ebegümece, kuzukulağı, semizotu, madımak, kuş ekmeği, yabani pazı, yılan dili, sinir otu, kuşkonmaz, gelincik, papatya, turpotu resmi <http://www.hayattakalma.net/dogada-hayatta-kalmak/yemek-bulmak/turkiyenin-yenilebilir-bitkileri> (E.T. 06.02.2020 19:20)

Bireysel turizm, <http://turizm-merkezi.blogspot.com/2011/12/turizm-cesitleri-ve-acklamalar.html> (Erişim Tarihi: 30.12.2018).

Boğadikenini resim <https://www.saglikaktuel.com/bitki-ansiklopedisi-boga-dikenini-nedir-faydalari-nelerdir-1488.htm> (E.T. 04.08.2019 11:29)

Bölgesel Kalkınma, <https://eksisozluk.com/bolgesel-kalkinma--907441> (Erişim Tarihi: 10.11.2018).

Çiğdemresim, https://tr.wikipedia.org/wiki/%C3%87i%C4%9Fdem#/media/Dosya:Fr%C3%BChlingsblumen_Krokus.jpg (E.T. 04.08.2019 15:27)

Ebegümece, <https://www.medikalakademi.com.tr/ebegumecinin-faydalari-cayinin-hazirlanisi/> (Erişim Tarihi: 07.03.2019).

Ebegümece, <https://www.sabah.com.tr/ebegumeci-nedir-faydalari-nelerdir>, (Erişim Tarihi: 07.03.2019).

Hindiba, <https://www.mavikadin.com/karahindiba-karahindiba-cicegi-nedir-karahindiba-cayi-nasil-yapilir> (Erişim Tarihi: 07.03.2019).

<https://atib.ogm.gov.tr/Sayfalar/T%C4%B1bbi%20ve%20İtri%20Bitkilerimizi%20Tan%C4%B1yal%C4%B1m/Yabanierik.aspx> (E.T. 06.02.2020 19:40)

Kekik otu resim <https://www.hurriyet.com.tr/gundem/kekikin-faydalari-nelerdir-kekik-cayi-nasil-yapilir-40757430> (E.T. 06.02.2020 23:22)

Kır Pazısı resim <http://dogalhayat.org/property/kir-pazisi/> (E.T. 06.02.2020 19:45) sirken otu resim <https://www.yeniakit.com.tr/haber/sirken-otu-nedir-951204.html> sirken otu resim (E.T. 06.02.2020 19:50)

Kuşekmeği, <http://www.bitkicenter.com/cobandagarcigi-kus-ekmegi-faydalari-kullanimi/> (Erişim Tarihi: 09.03.2019).

Kuşkonmaz resim <https://www.sabah.com.tr/sofra/sozluk/sebze/kuskonmaz> (E.T. 01.09.2019 13:35)

Kuzukulağı, <https://www.mavikadin.com/kuzu-kulaginin-faydalari-kuzu-kulagi-nasil-yenir> (Erişim Tarihi: 07.03.2019).

Kuzukulağı, <https://www.saglikaktuel.com/bitki-ansiklopedisi-kuzukulagi-nedir-faydalari-nelerdir-1713.htm>, (Erişim Tarihi: 07.03.2019).

rezene bitkisi resim <https://www.medyagazete.com/sifali-bitkiler/rezenenin-faydalari-h9974.html> (E.T. 06.02.2020 23:25)

Salep yumruları resim <http://apelasyon.com/Yazi/589-salep-orkidelerinde-kulturel-calismalar> (E.T. 06.02.2020 23:45)

semizotu resim <https://www.sabah.com.tr/sofra/sozluk/sebze/semizotu> (E.T. 01.09.2019 19:36)

Semizotu, <http://www.milliyet.com.tr/semizotunun-faydalari-pembenar-detay-saglikli-beslenme-2488208/> (Erişim Tarihi: 09.03.2019).

Sinir otu, <http://www.hayattakalma.net/> (Erişim Tarihi: 29.03.2019).

Sinir otu, <https://www.nefisyemektarifleri.com/blog/sinir-otu-nedir-faydalari-nelerdir-sinir-otu-bitkisi-ne-ise-yarar/> (Erişim Tarihi: 29.03.2019).

Soğan-Sarımsak resim <https://www.posta.com.tr/gur-ve-saglikli-saclar-icin-5-bitkisel-yontem-haber-fotograf-1236556-5> (E.T. 04.08.2019 08:24)

Stifno yaprakları <https://nergismevsimi.blogspot.com/2012/08/istifno-stifno-salatasi.html> (E.T. 07.02.2020 00:00)

Su teresi bitkisi resim <https://www.canses.net/bebek-isteyenlere-tere/102241/> (E.T. 06.02.2020 19:20)

Su teresi, <https://bilgihanem.com/su-teresi-nedir-nasil-kullanilir/> (Erişim Tarihi: 16.03.2019).

Su teresi, <https://www.mavikadin.com/-tere-su-teresi-nedir-tere-kuru-ibrahim-saracoglu-tarifi> (Erişim Tarihi: 16.03.2019).

Şevketi bostan bitkisi resim <https://www.bitkicenter.com/sevketi-bostan-nedir-faydalari/> (E.T. 06.02.2020 19:20)

Teke sakalı, <http://www.faydalarineler.com/teke-sakali-faydalari/> (Erişim Tarihi: 28.03.2019).

Teke sakalı, <https://www.nefisyemektarifleri.com/blog/teke-sakali-otu/> (Erişim Tarihi: 28.03.2019).

Tekesakalı bitkisi resim <https://www.nefisyemektarifleri.com/blog/teke-sakali-otu/> (E.T. 06.02.2020 19:20)

Tere otu resim <http://www.agaclar.net/forum/1323206-post46.htm> (E.T. 06.02.2020 19:20)

tilki kuyruğu resim <http://www.akvaryum.market/tilki-kuyruğu-bitkisi/> (E.T. 06.02.2020 19:41)

Turizm, <https://www.derszamani.net/turizm-nedir-kisaca-tanimi.html> (E.T 09.12.2018).

Yabani erik resim

Yabani pazı, <https://bilgihanem.com/pazi-yaban-pancari-nedir/> (Erişim Tarihi: 17.03.2019).

Yabani pazı, <https://www.saglikaktuel.com/bitki-ansiklopedisi-pazi-nedir-faydalarinelerdir-1588.htm> (Erişim Tarihi: 17.03.2019).

Yenilebilir yabani otlar, <https://www.google.com/amp/www.yenihaberden.com/service/amp/yabani-otlarin-faydalari-ve-zararlari-nelerdir-7192yy.htm> (Erişim Tarihi: 18.02.2019).

Yılandili, <http://www.hayattakalma.net/> (Erişim Tarihi: 29.03.2019).

Yılandili, <https://www.milatgazetesi.com/trend/yilan-otunun-faydalari-nelerdir/haber-181105> (Erişim Tarihi: 29.03.2019).

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı	Neslihan KÖKLER
Doğum Yeri ve Tarihi	Erzurum/Merkez - 21.11.1991
Eğitim Durumu	Tezli Yüksek Lisans 21.11.1991
Lisans Öğrenimi	Atatürk Üniversitesi Yiyecek İçecek İşletmeciliği Bölümü
Yüksek Lisans Öğrenimi	Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm ve Otelcilik Bilim Dalı
Bildiği Yabancı Diller	İngilizce
E- posta adresi	neslihankokler2@gmail.com