

**T.C.
OKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**DATÇA BÖLGESİNE AİT YENİLEBİLİR OTLARIN VE
ÇİÇEKLERİN TESPİTİ, SAĞLIĞA FAYDALARI VE
YEMEKLERDE KULLANIM ŞEKİLLERİ**

Ümit KARADAĞ

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
GASTRONOMİ ANABİLİM DALI
GASTRONOMİ PROGRAMI**

**DANIŞMAN
Yrd. Doç. Dr. İlkay GÖK**

İSTANBUL, Ağustos 2015

T.C.
OKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

DATÇA BÖLGESİNE AİT YENİLEBİLİR OTLARIN VE
ÇİÇEKLERİN TESPİTİ, SAĞLIK AÇISINDAN ÖNEMİ VE
YEMEKLERDE KULLANIM ŞEKİLLERİ

Ümit KARADAĞ

(142059002)

YÜKSEK LİSANS TEZİ
GASTRONOMİ ANABİLİM DALI
GASTRONOMİ PROGRAMI

Tezin Enstitüye Teslim Edildiği Tarih:

Tezin Savunulduğu Tarih: 20.08.2015

Tez Danışmanı : Yrd. Doç. Dr. İlkay GÖK

Diğer Jüri Üyeleri : Prof. Dr. Mustafa Hikmet BOYACIOĞLU

Yrd. Doç. Dr. Funda ŞENSOY

İSTANBUL, Ağustos 2015

**T.C.
OKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**DATÇA BÖLGESİNE AİT YENİLEBİLİR OTLARIN VE
ÇİÇEKLERİN TESPİTİ, SAĞLIĞA FAYDALARI VE
YEMEKLERDE KULLANIM ŞEKİLLERİ**

Ümit KARADAĞ

(142059002)

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
GASTRONOMİ ANABİLİM DALI
GASTRONOMİ PROGRAMI**

**DANIŞMAN
Yrd. Doç. Dr. İlkay GÖK**

İSTANBUL, Ağustos 2015

ÖNSÖZ

Datça’da, kendiliğinden yetişen bitkileri tanıtmak ve bu bitkilerle ilgili çeşitli bilgileri yansıtmak amacıyla hazırlanan bu tez çalışması, besin kaynağı olarak tüketilen yabani bitkileri yansıtmaktadır. Hem geleneksel beslenme kültürümüzün yabani otlar yönünden tanınması hem de besin kaynağı olarak kullandığımız bu bitkilerin sağlığa olan faydalarını bilimsel araştırmalara dayanarak ortaya konulması amaçlanmıştır. Sonuç olarak bu tez çalışması, besin kaynağı olarak kullanılan yabani bitkiler yönünden kültürel zenginliği ve bu bitkilerin sağlıklı beslenmedeki rolünü ortaya koymaktadır.

Yüksek lisans eğitimim boyunca, değerli fikir ve görüşleri ile bana yön veren, modern bilimin ve düşüncenin önemini ve gereğini her fırsatta aktaran, tez konumun belirlenmesi ve gelişiminde yardımlarını esirgemeyen, akademide uluslararasılaşma ve mükemmeliyetçiliği yakalama adına, adımlar atmam konusunda desteğini sürekli hissettiren saygıdeğer danışman Hocam Yrd. Doç. Dr. İlkay Gök’e, araştırma süresince Datça’daki yetişen bitkilerin fotoğraflarını edinmem konusunda destek veren Datça Yerel Tarih Derneği üyelerinden Aliman Erdem, Cemile Kahraman ve Melda Omay Özdamar’a teşekkürü bir borç bilirim.

Ağustos, 2015

Ümit KARADAĞ

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	i
İÇİNDEKİLER.....	ii
ÖZET.....	iii
ABSTRACT.....	iv
TABLO LİSTESİ.....	v
BÖLÜM 1. GİRİŞ.....	1
BÖLÜM 2. BESİN KAYNAĞI YABANI BİTKİLER.....	3
2.1. TÜRKİYE’DE YABANI BİTKİ ÇEŞİTLİLİĞİ	3
2.2. YENİLEBİLİR YABANI BİTKİLER ÜZERİNE TEORİK YAKLAŞIMLAR.....	4
BÖLÜM 3. TEZ ÇALIŞMALARI.....	6
3.1. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ.....	6
3.2. DATÇA’DA YETİŞEN YENİLEBİLİR OTLARIN TESPİTİ VE YEMEKLERDE KULLANIM ŞEKİLLERİ.....	7
3.3. DATÇA’DA YETİŞEN BESİN KAYNAĞI BİTKİLERİN GENEL ÖZELLİKLERİ VE YEMEKLERDE KULLANIM ŞEKİLLERİ.....	9

3.3.1. Acı Ot (<i>Tamus Communis</i>).....	9
3.3.2. Alimeç (<i>Chrysanthemum Segetum</i>).....	12
3.3.3. Arapsacı (<i>Foeniculum Vulgare</i>).....	15
3.3.4. Biberiye (<i>Rosmarinus Officinalis</i>)	18
3.3.5. Isırgan (<i>Urtica sp.</i>).....	21
3.3.6. Papatya (<i>Chrysanthemum Coronarium</i>).....	24
3.3.7. Deniz Ispanağı (<i>Limonium Sp.</i>).....	27
3.3.8. Böğürtlen (<i>Rubus Sanctus</i>).....	30
3.3.9. Deniz Otu (<i>Limonium Sinuatum</i>).....	33
3.3.10. Deve Tabanı (<i>Echium Plantagineum L.</i>).....	36
3.3.11. Tilkicek (<i>Asparagus Acutifolius</i>).....	39
3.3.12. Ebegümeçi (<i>Malva Parviflora</i>).....	42
3.3.13. Ekşikulak (<i>Oxalis Pes-caprae</i>).....	45
3.3.14. Eşek Kekiği (<i>Origanum Vulgare</i>).....	48
3.3.15. Fesleğen (<i>Ocimum Basilicum</i>)	51
3.3.16. Kaya Koruğu (<i>Crithmum Maritimum</i>).....	54
3.3.17. Göğeret (<i>Smyrniolum Olusatrum</i>).....	57
3.3.18. Güllez (<i>Lamium Moschatum</i>)	59
3.3.19. Mördümük (<i>Lathyrus Sativus</i>).....	62
3.3.20. Hayıt (<i>Vitex agnus-castus</i>)	65
3.3.21. İğnecik (<i>Erodium Moschatum</i>).....	68

3.3.22. Kabak Çiçeği (<i>Cucurbita sp.</i>)	71
3.3.23. Hindiba (<i>Taraxacum sp.</i>)	74
3.3.24. Karabaş Otu (<i>Lavandula Stoechas</i>).....	77
3.3.25. şevketi Bostan (<i>Gundelia Tournefortii</i>).....	80
3.3.26. Kışyak (<i>Silene Vulgaris</i>).....	83
3.3.27. Dön Baba (<i>Erodium Cicutarium</i>).....	86
3.3.28. Korman (<i>Allium Ampeloprasum</i>).....	89
3.3.29. Labada (<i>Rumex Pulcher</i>)	92
3.3.30. Mayaotu (<i>Cynara Cardunculus</i>).....	95
3.3.31. Menengiç (<i>Pistacia Terebinthus</i>).....	98
3.3.32. İtır Çiçeği (<i>Pelargonium Graveolens</i>)....	101
3.3.33. Narpız (<i>Mentha Pulegium</i>)	104
3.3.34. Sarı Ot (<i>Opopanax Hispidus</i>)	107
3.3.35. Semiz Otu (<i>Portulaca Oleracea</i>).....	110
3.3.36. Sığırdili (<i>Anchusa Officinalis</i>).....	113
3.3.37. Sirken (<i>Amaranthus Viridis</i>)	116
3.3.38. Kapari (<i>Capparis Spinosa</i>)	119
3.3.39. Turp Otu (<i>Raphanus Raphanistrum</i>)	122
3.3.40. Zemperlik (<i>Papaver Rhoeas</i>).....	125
3.4. ANKET ÇALIşMASI VE ANALİZ SONUÇLARI	128
BÖLÜM SON. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	136

KAYNAKLAR.....	142
EKLER.....	152
EK A. KAYNAK KİŞİ LİSTESİ.....	152
EK B. SORU FORMU.....	153
ÖZGEÇMİŞ.....	154

ÖZET

DATÇA BÖLGESİNE AİT YENİLEBİLİR OTLARIN VE ÇİÇEKLERİN TESPİTİ, SAĞLIĞA FAYDALARI VE YEMEKLERDE KULLANIM ŞEKİLLERİ

Bu tez çalışmasında, Muğla ilinin Datça ilçesinde gıda olarak tüketilen yabani bitkilerin ve söz konusu bitkilerin genel özellikleri, kullanım şekilleri ve sağlığa faydaları incelenmiştir. Araştırma kapsamında, Datça ilçe merkezinde ve civar köylerde, doğada kendiliğinden yetişebilen ve yöre halkı tarafından gıda amaçlı tüketilen 24 familyaya ait 40 türde bitki tespit edilmiştir. Bu bitkiler içinde, Compositae familyasına ait 5 tür, Labiatae familyasına ait 5 tür, Umbelliferae familyasına ait 4 tür, Geraniaceae familyasına ait 3 tür, Plumbaginaceae familyasına ait 2 tür, Liliaceae familyasına ait 2 tür, Boraginaceae familyasına ait 2 tür tayin edilmiştir. Ayrıca Caryophyllaceae, Polygonaceae, Amaranthaceae, Capparaceae, Cruciferae, Papaveraceae, Dioscoreaceae, Anacardiaceae, Portulacaceae, Malvaceae, Oxalidaceae, Lamiaceae, Verbenaceae, Leguminosae, Cucurbitaceae, Rosaceae, Urticaceae familyalarına ait birer tür belirlenmiştir. Bu bitkilerin, başta ana yemek olmak üzere, salata, börek iç malzemesi, meze ve çiğ olarak tüketildiği görülmektedir.

Yöre halkını ot tüketimine yönelten faktörlerin tespit edilmesi amacıyla tesadüfi seçilen kişilerle anket çalışması yapılmıştır. Lezzet (%30,10) ve gelenek (%24,3) faktörlerinden etkilenen yöre halkının genellikle haftada en az bir kez ot tükettiği sonuçları ortaya çıkmaktadır. Ek olarak yörede gıda amaçlı en çok tüketilen ilk beş otun sırasıyla semizotu, turp otu, ebegümece, hindiba ve arapsacı olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Yenilebilir bitkiler, yabani otlar, ot yemekleri, Datça

Tarih: Ağustos, 2015

ABSTRACT

DETERMINATION OF EDIBLE HERBS AND FLOWERS AND THEIR USAGE IN FOOD AND HEALTHY BENEFITS WHICH ARE BELONGING TO DATCA DISTRICT

In this thesis study, the wild plants consumed as food and their characteristics, usage and health benefits have been examined in Datca district. In this research it was determined that 40 wild species belonging to 24 families at the city center and villages of Datca. These families are as follows: 5 species are belonging to Compositae family, 4 species belonging to Umbelliferae family, 3 species belonging to Geraniaceae family, 2 species belonging to Plumbaginaceae family, 2 species belonging to Liliaceae family, 2 species are belonging to Boraginaceae family and an one each species belonging to Caryophyllaceae, Polygonaceae, Amaranthaceae, Capparaceae, Cruciferae, Papaveraceae, Dioscoreaceae, Anacardiaceae, Portulacaceae, Malvaceae, Oxalidaceae, Liamiaceae, Verbenaceae, Leguminosae, Cucurbitaceae, Rosaceae, Urticaceae families. Also it has been discovered that these plants are consumed as main course, salads, in pastries as stuffing ingredients, appetizer and raw food.

It has been analyzed that the factors which are directing local people to consuming wild plants. The results showed that residents who affected by taste (% 30,09) and tradition (% 24,3) factors are consuming plants at least one time in a week. Additionally it has been determined that first five plants which are consuming by local people respectively; purslane, wild radish, mallow, dandelion and fennel.

Keywords: Edible plants, wild plants, plant dishes, Datca

Date: August, 2015

RESİM LİSTESİ

Resim 3.1. Acı Ot (<i>Tamus Communis</i>)	9
Resim 3.2. Acı Ot Kavurması	11
Resim 3.3. Alimeç (<i>Chrysanthemum Segetum</i>).....	12
Resim 3.4. Alimeç Salatası.....	14
Resim 3.5. Arapsaçı (<i>Foeniculum Vulgare</i>).....	15
Resim 3.6. Arapsaçı Kavurması.....	17
Resim 3.7. Biberiye (<i>Rosmarinus Officinalis</i>).....	18
Resim 3.8. Biberiyeli Fırında Makarna	20
Resim 3.9. Isırgan (<i>Urtica sp.</i>).....	21
Resim 3.10. Isırgan Kavurması.....	23
Resim 3.11. Papatya (<i>Chrysanthemum Coronarium</i>).....	24
Resim 3.12. Dalleme Ceplemesi.....	26
Resim 3.13. Deniz Ispanağı (<i>Limonium Sp.</i>).....	27
Resim 3.14. Yoğurtlama.....	29
Resim 3.15. Böğürtlen (<i>Rubus Sanctus</i>).....	30
Resim 3.16. Böğürtlen Sarmaşığı Kavurması.....	32
Resim 3.17. Deniz Otu (<i>Limonium Sinuatum</i>).....	33
Resim 3.18. Deniz Otu Haşlaması.....	35
Resim 3.19. Deve Tabanı (<i>Echium Plantagineum L.</i>).....	36

Resim 3.20. Nohutlu Deve Tabanı Tarifi.....	38
Resim 3.21. Tilkicek (<i>Asparagus Acutifolius</i>).....	39
Resim 3.22. Tilkişen Kavurması.....	41
Resim 3.23. Ebegümece (<i>Malva Parviflora</i>).....	42
Resim 3.24. Ebegümece Yemeği.....	44
Resim 3.25. Ekşikulak (<i>Oxalis Pes-caprae</i>).....	45
Resim 3.26. Ekşi Otlı Mevsim Salatası.....	47
Resim 3.27. Eşek Kekiği (<i>Origanum Vulgare</i>).....	48
Resim 3.28. Eşek Kekikli Tavuk Oturtma.....	50
Resim 3.29. Fesleğen (<i>Ocimum Basilicum</i>).....	51
Resim 3.30. Fesleğen Salatası.....	53
Resim 3.31. Kaya Koruğu (<i>Crithmum Maritimum</i>).....	54
Resim 3.32. Kaya Koruğu Salatası.....	56
Resim 3.33. Göğeret (<i>Smyrniolum Olusatrum</i>).....	57
Resim 3.34. Güllez (<i>Lamium Moschatum</i>).....	59
Resim 3.35. Güllez Kavurması	61
Resim 3.36. Mördümük (<i>Lathyrus Sativus</i>).....	62
Resim 3.37. Mördümüklü Lahana Sarması.....	64
Resim 3.38. Hayıt (<i>Vitex agnus-castus</i>).....	65
Resim 3.39. Hayıtlı Ekmek.....	67
Resim 3.40. İğnecik (<i>Erodium Moschatum</i>).....	68

Resim 3.41. Otlu Börek.....	70
Resim 3.42. Kabak Çiçeği (<i>Cucurbita sp.</i>).....	71
Resim 3.43. Kabak Çiçeği Dolması.....	73
Resim 3.44. Hindiba (<i>Taraxacum sp.</i>).....	74
Resim 3.45. Hindiba Kavurması.....	76
Resim 3.46. Karabaş Otu (<i>Lavandula Stoechas</i>).....	77
Resim 3.47. Karabaş Otu Kavurması.....	79
Resim 3.48. Şevketi Bostan (<i>Gundelia Tournefortii</i>).....	80
Resim 3.49. Şevketi Bostan Salatası.....	82
Resim 3.50. Kışyak (<i>Silene Vulgaris</i>).....	83
Resim 3.51. Kışyak Salatası.....	85
Resim 3.52. Dön Baba (<i>Erodium Cicutarium</i>).....	86
Resim 3.53. İğnecik Kavurması.....	88
Resim 3.54. Körmən (<i>Allium Ampeloprasum</i>).....	89
Resim 3.55. Körmən Kavurması.....	91
Resim 3.56. Labada (<i>Rumex Pulcher</i>).....	92
Resim 3.57. Serpmece (Sepmece) Kavurması.....	94
Resim 3.58. Mayaotu (<i>Cynara Cardunculus</i>).....	95
Resim 3.59. Maya Otundan Peynir	97
Resim 3.60. Menengiç (<i>Pistacia Terebinthus</i>).....	98
Resim 3.61. Meneviş Filizi Salatası.....	100

Resim 3.62. İtır Çiçeği (<i>Pelargonium Graveolens</i>).....	101
Resim 3.63. Pelize Tatlısı.....	103
Resim 3.64. Narpız (<i>Mentha Pulegium</i>).....	104
Resim 3.65. Peynirli Narpız Salatası.....	106
Resim 3.66. Sarı Ot (<i>Opopanax Hispidus</i>).....	107
Resim 3.67. Sarı Ot Kavurması.....	109
Resim 3.68. Semiz Otu (<i>Portulaca Oleracea</i>).....	110
Resim 3.69. Semiz Otu Salatası.....	112
Resim 3.70. Sığırdili (<i>Anchusa Officinalis</i>).....	113
Resim 3.71. Sığırdili Otlı Börek.....	115
Resim 3.72. Sirken (<i>Amaranthus Viridis</i>).....	116
Resim 3.73. Sirken Kavurması.....	118
Resim 3.74. Kapari (<i>Capparis Spinosa</i>).....	119
Resim 3.75. Kapari Turşusu.....	121
Resim 3.76. Turp Otu (<i>Raphanus Raphanistrum</i>).....	122
Resim 3.77. Turp Otu Salatası.....	124
Resim 3.78. Zemperlik (<i>Papaver Rhoeas</i>).....	125
Resim 3.79. Zemperlik Kavurması	127

TABLO LİSTESİ

Tablo 3.1. Datça'da Besin Kaynağı Olarak Tüketilen Otlar	7
Tablo 3.2. Güvenilirlik Analizi	128
Tablo 3.3. Demografik Veriler	129
Tablo 3.4. Yöre Halkı Tarafından En Çok Tercih Edilen Otların Sıralaması	130
Tablo 3.5. Bitkilerin Yenilebilir Kısımları	131
Tablo 3.6. Bitkilerin En Çok Tüketim Şekli	131
Tablo 3.7. Bitkilerin Tüketilme Sıklıkları	132
Tablo 3.8. Bitkilerin Tüketimine Başlanma Süreleri	132
Tablo 3.9. Bitkilerin Gıda Dışında Kullanımı	133
Tablo 3.10. Yenilebilir Bitki Tüketim Alışkanlığını Edinme Şekli	133
Tablo 3.11. Yöre Halkını Ot Tüketimine Yönelten Faktörler	134
Tablo 3.12. Otların Tüketilme Şekli ve Tüketilen Kısımlarının İlişkilendirilmesi ...	134
Tablo 3.13. Otların Tüketim Süreleri İle Ot Tüketimine Yönelten Faktörlerin İlişkilendirilmesi	135
Tablo 3.14. Otların Tüketim Sıklıkları İle Ot Tüketimine Yönelten Faktörlerin İlişkilendirilmesi	135

BÖLÜM 1. GİRİŞ VE AMAÇ

Yiyecek ve içecek tüketimi, insanoğlunun doğumundan itibaren, nefes almak gibi, giderilmediğinde yaşamsal faaliyetlerini engelleyecek bir gereksinimdir. İnsanoğlunun var oluşuyla birlikte, yaşamını devam ettirmesi gereken yiyeceği arayışları nedeniyle dünyayı keşfetmeye başladığı bilinen bir gerçekliktir. Bu yiyecek arayışında, hayvanların yanı sıra, kuşkusuz bitkilerin de oldukça büyük bir önemi bulunmaktadır.

Dünyada sahip olunan bitki çeşitliliği, hem bütün ekolojik sistemlerin gereksinimlerini hem de çevresel ve toplumsal sağlığın gereksinimlerini giderebilmektedir. Bitkiler, gıda ve sağlık gibi temel ihtiyaçların giderilmesinde en fazla tüketilen doğal kaynak grubu olarak görülmektedir (Uyanık vd., 2013).

Geçmişten günümüze kadar yapılan tarihi araştırmalar ve arkeolojik çalışmalar sonucunda insanoğlunun besin gereksinimi ile ilgili birtakım veriler sunulmaktadır. Bunlardan en önemlisi, insanların, kendisine besin sağlamak ve baş gösteren birtakım sağlık sorunlarını çözebilmek adına öncelikli olarak bitkilerden yararlanmaları şeklinde ifade edilmektedir (Koçyiğit ve Özhatay, 2008).

Mitolojik tarih incelendiğinde ise, bitkilerin Tanrılar tarafından verilen en değerli hediye olduğu belirtilmektedir. Tüm bitki çeşitliliği insanoğlunun hizmetine sunulmaktadır. Aslında doğada yaşamlarını sürdüren bütün hayvanlar, bitkiler ve insanların dengede olduğu bilinmekle birlikte, bitkilerin ve hayvanların özellikle insanoğlu için var olduğu düşünülmektedir (Gezgin, 2006).

Gelecek nesillerin yaşamlarının sigortası niteliğinde kabul edilen bitki toplulukları, insanların yaşamlarını kaliteli bir biçimde sürdürmesi için de oldukça önemlidir. Dünya üzerinde yaşayan insan nüfusunun, yaşamlarını sürdürebilmek için yaklaşık on beş farklı ana bitki türünü tükettiği bilinmektedir (Uysal, 2004).

Dünya bitki tüketiminde tıbbi ve besinsel bitki türlerine olan talebin sürekli değişiklikler gösterdiği görülmektedir. Dünya pazarında tüketimi gelişen bitki türleri, Türkiye’de genellikle Ege, Marmara, Akdeniz, Doğu Karadeniz ve Güneydoğu Anadolu Bölgelerinde yetiştirilmektedir (Bayram vd., 2010).

Dünya bitki ticareti incelendiğinde, Türkiye'nin sahip olduğu coğrafi konumu, geniş yüz ölçümü, bitki çeşitliliği ve iklimi ile söz konusu pazarda güçlü ülkeler arasında yer aldığı bilinmektedir. Ayrıca Türkiye'nin ilgili pazardaki gücünün, gelişmiş ülkelerdeki bitki ile üretilen her türlü tıbbi, kozmetik ve gıda maddelerinin hammadde kaynağını üretmesinden kaynaklandığı ifade edilmektedir (Faydaoğlu ve Sürücüoğlu, 2011).

Bununla birlikte dünya bitki tüketiminde birtakım değişiklikler ortaya çıkmaktadır. Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin bitki tüketimi konusunda dünya pazarında söz sahibi olma adına ciddi girişimleri olduğu görülmektedir. Ancak geline noktada, bitki tüketiminde kullanılan en güncel kavramın yenilebilirlik olduğu belirtilmektedir. Türkiye'nin sahip olduğu gerek bölgesel gerek coğrafi özellikleri ile yenilebilir bitki konusunda da avantajlı olduğu dikkat çekmektedir (Alp vd., 2013).

Türkiye'de bitkilerin beslenme amacıyla toplanmasının ve tüketilmesinin çok eski tarihe dayandığı görülmektedir. Yaşayan halkın besin gereksinimini etrafındaki dağlık ve ormanlık arazilerden karşıladığı, günümüzde de bu geleneğin hala devam ettiği ifade edilmektedir. (Baytop, 1999, Faydaoğlu ve Sürücüoğlu, 2011).

Tez çalışması, bitkilerin tüketimi alanında, söz konusu yenilebilirlik kavramı ve bitkilerin sağlık amacıyla kullanımı temel alınarak oluşturulmuştur. Türkiye'nin yenilebilir bitkiler üzerinde sahip olduğu avantajlı ve güçlü konumuna rağmen özellikle yerli literatürde yeterince çalışma olmadığı görülmektedir. Tez çalışması, Ege Bölgesi'ndeki bitki çeşitliliğinden hareketle, sahip olunan doğal ve yenilebilir bitkiler ile bu bitkilerin geleneksel pişirme yöntemleri, yöresel reçeteleri ve yenilebilir otların gıda olarak kullanımının yanı sıra halk arasındaki tıbbi kullanımı ile bu kullanıma dayalı bilimsel araştırmaları ortaya koymaktadır.

Tez çalışmasının özgün olabilmesi için bölge, Datça ilçesi ile sınırlı tutulmuştur. Bu sayede ilgili ilçenin yöresel yemek kültürü ve besin olarak tüketilen bitki çeşitliliği detaylı bir şekilde ortaya konulacaktır. Tez çalışmasının amacı, yörenin yemek kültürünü tanıtmak, geleneksel reçetelerin yok olmasına engel olmak, yörede kullanılan bitkilerin farkındalığını artırmak, sağlık amaçlı tüketimini desteklemek ve tüm bu detayların gelecek nesillere aktarılmasını sağlamaktır.

BÖLÜM 2. BESİN KAYNAĞI YABANI BİTKİLER

2.1. TÜRKİYE’DE YABANI BİTKİ ÇEŞİTLİLİĞİ

Türkiye, coğrafi açıdan olağanüstü bir bitki topluluğuna ev sahipliği yapmaktadır. Türkiye’de yetişen bitki çeşitliliği, tek başına, bütün Avrupa kıtasında yetişebilen bitki çeşitliliği kadardır. Rakamsal olarak ifade etmek gerekirse Türkiye’de yaklaşık 11.000 adet farklı bitki türünün yetişebildiği tespit edilmiştir. Söz konusu bitki çeşitliliğinin yaklaşık 3000’i endemik, bir diğer ifadeyle sadece Türkiye’ye ait bitki türüdür (Yücel ve Tülukoğlu, 2000, Kaya vd., 2004).

Dünya genelinde gıda amacıyla tüketilen bitki türlerinin, genel bitki türlerinin yaklaşık %20’si kadar olduğu belirtilmektedir. Gıda olarak tüketilebilen yabancı bitkilerin sayısı ise yaklaşık 10.000 olarak kayıt edilmektedir (Yücel vd., 2011). Türkiye’de yetişebilen bitki çeşitliliği kadar, kullanılan bitki türünün sayısı da önemli bir veri olarak görülmektedir.

Türkiye, sahip olduğu coğrafi avantajı, iklim yapısı, tıbbi ve aromatik bitki çeşitliliği ile bitki ticareti yapılan ülkeler arasında ilk sıralarda yer almaktadır. Gelişmiş ülkelerde sıklıkla görülen bitkisel ilaç tüketimi, ilaçların içerisindeki bitkisel bileşenler, gıdalardaki katkı maddelerinin yapısı ve bütün bunların kaynağı olan bitkilerin, Türkiye bitki çeşitliliğinde yer alması, ülkemizi bu konuda lider ülke konumuna getirebilecektir (Faydaoğlu ve Sürücüoğlu, 2011).

Türkiye’de farklı bölgelerde, o bölgenin özelliklerine göre doğal olarak yetişen bitkilerin çeşitliliği dikkat çekmektedir. Söz konusu bitkiler ve bitkilerden yararlanma biçimleri, bölgelerin geleneklerini ve kültürlerini yansıtmaktadır. Bitkilerin kullanımlarına yönelik gelenek ve görenekler, yıllar boyunca aktararak günümüze kadar gelebilmiştir. Ancak geçmiş zamanlarda yoğun olarak kullanıldığı bilinen bitkilerin, geline nokta, çağın alışkanlıkları nedeniyle daha az tüketildiği görülmektedir. Şehir yaşantılarına geçiş, modernleşme eğilimleri, teknolojik yenilikler, sağlık alanındaki gelişmeler fast food tarzı yeme alışkanlığı bitki tüketimini azaltan nedenler arasında yer almaktadır. Ancak son zamanlarda hem ulusal hem de uluslararası literatürde görülen etnobotanik çalışmalar, bitkilere olan yönelimi tekrar artırma noktasında oldukça önemli bir konumda yer almaktadır (Uysal, 2008).

Türkiye’de yenebilen yabancı bitki türleri oldukça geniş bir yelpaze içerisinde değerlendirilmektedir. Yabancı bitki türlerinin yenebilenleri, ot olarak nitelendirilmektedir. Otların Ege mutfağında yerinin çok eski zamanlara kadar dayandığı bilinmektedir. Yenilebilen otlar üzerinde yapılan araştırmalarda otların birçok protein, vitamin, mineral ve antioksidan maddelere sahip oldukları ortaya konulmaktadır (Yücel vd., 2012).

2.2. YENİLEBİLİR YABANİ BİTKİLER ÜZERİNE TEORİK YAKLAŞIMLAR

Türkiye’de yetişen otlar üzerine ulusal literatürde çeşitli çalışmalar görülmektedir. İç Anadolu Bölgesi, Doğu Anadolu Bölgesi ve Ege Bölgesi’nde yapılan araştırmaların birçoğunda bitkilerin kimyasal özelliklerine değinilirken söz konusu bitkilerin gıda olarak tüketimlerine yeteri kadar yer verilmediği düşünülmektedir.

Türkiye’nin yabancı bitki toplulukları üzerine araştırmalar incelendiğinde, literatüre öncü niteliğinde katkıda bulunan birkaç önemli çalışma dikkat çekmektedir.

İlk çalışma, farklı yıllarda, tekrarlanan basımları bulunan Baytop’un (1999), “Türkçe Bitki Adları Sözlüğü”dür. Söz konusu çalışmada tüm Türkiye’de yetişen bitki türlerinin bulundukları yerler ile kullanım şekillerine değinilmektedir.

İkinci önemli eser ise yine farklı yıllarda basımları olan Tuzlacı’nın (2011), “Türkiye’nin Yabancı Besin Bitkileri ve Ot Yemekleri” isimli eseridir. Eserde, Türkiye’de yetişen bitkiler, bölgelere ve kullanım şekillerine göre ayrıştırılmaktadır.

Erzurum’da yapılan bir çalışmada yörede en çok yetişen bitkiler ele alınmıştır. Güvenç ve Kaya’nın (1996) çalışmasına göre, Erzurum’da halkın gıda olarak, en çok bağa yaprağı, ısırgan, mananık, kuzukulağı, kızılca, çasır, çiriş, ılgın, kuşekmeği, kısa yemlik, evelik, yarpuz, pırpırım ve çayır mantarı gibi otları kullandığı ifade edilmektedir.

Karadeniz’de yapılan bir diğer çalışmada ise, Karadeniz Bölgesi’nde kendiliğinden yetişen ve gıda olarak tüketilen farklı bitkiler araştırılmış olup, söz konusu bitkilerin tıbbi, aromatik ve gıda olarak tüketimleri ve kullanım biçimlerine göre

sınıflandırmaları incelenmektedir. Çalışmaya göre, Karadeniz Bölgesi'nde 27 farklı türde yenebilen bitkinin varlığı dikkat çekmektedir (Birinci, 2008).

Ordu ilinde yapılan bir diğer çalışmada Türkan vd. (2006), yöre halkı ile mülakatlar yapmış ve Davis'in "Flora of Turkey" eseri baz alınarak yetişen bitki türlerinin tayini yapılmıştır. Çalışmada Ordu ilinde hatmi, kantaron, ballıbaba, ebegümece, papatya, gelincik gibi 35 farklı bitki türünün yetiştirilerek çeşitli amaçlarla kullanıldığı ortaya konulmaktadır.

Yenikalaycı'nın (1996), İç Anadolu Bölgesi'nde gerçekleştirilen çalışmasında, Kayseri ve yöresinin bitki türleri incelenmiştir. Çalışmaya göre, yörede, 241 türden oluşan bitki çeşitliliği dikkat çekicidir. Bu türler tıbbi, kozmetik, boya, hayvan yemi ve gıda amaçlı kullanılmaktadır.

Eskişehir'de kültürü yapılmayan ancak halk arasında gıda olarak tüketilen yabancı bitkilerin incelendiği çalışmada, bölge halkı ile bir anket çalışması yapılmıştır. Çalışmada elde edilen veriler incelendiğinde, halkın 25 farklı taksona ait bitkiyi başta yemeklerde pişirerek kullandığı, ayrıca bazı türlerin özellikle salatalarda çiğ olarak tüketildiği ortaya konulmaktadır (Yücel vd., 2010).

Ege Bölgesi'nde sebze olarak tüketilen yabancı bitki türleri üzerine yapılan bir eserde 73 bitki türünün yörede tüketildiği görülmektedir. Çalışmada bitki türlerinin morfolojik özellikleri ile gıda olarak tüketim şekillerine yer verilmiştir. Araştırmada Ege Bölgesi'nin ot çeşitliliğinin zenginliği detaylarıyla ortaya konulmaktadır (Tan ve Taşkın, 2009).

BÖLÜM 3. TEZ ÇALIŞMALARI

3.1. ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Tez çalışmasının alanı, Muğla iline bağlı Datça ilçesi olarak belirlenmiş olup, araştırmalar ilçe merkezinde ve Reşadiye, , Hızırşah, Kızlan, Karaköy, Emecik köylerinde, Mesudiye köyü ve bu köye bağlı, Palamutbükü, Hayıtbükü, Ovabükü'nde ve Eski Datça'da gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın ana materyali olarak yörede, doğa içerisinde kendiliğinden yetişen ve yenilebilen yabancı bitkiler tercih edilmiştir.

Yenilebilen yabancı bitkilerin materyal olarak seçilmesi için, Datça merkezde ve köylerde yaşayan, yiyecek-içecek işletmecileri ve çalışanları ile yöreyi iyi tanıyan ve mutfağında yabancı otları tükettiğini beyan eden kişilerle mülakatlar yapılmıştır. Ayrıca ilçe pazarı dolaşarak pazarda satılan bitkiler belirlenmiş olup hangi yabancı bitkinin sıklıkla kullanıldığı görüşmelerle tespit edilerek gerekli araştırmalar yapılmıştır.

Yöre halkı ile yapılan görüşmeler sonucunda yabancı bitkilerin yöresel adları, kullanım şekilleri, pişirilme yöntemleri ve sık kullanıldıkları yemek tarifleri belirlenmiştir. Ayrıca literatür taraması gerçekleştirilerek yörede kullanılan bitkilerin bilimsel isimlerine ulaşılmış olup, morfolojik özellikleri ve sağlık alanında faydaları ortaya konulmuştur.

Mülakatlar ve görüşmeler ile birlikte bir anket formu da düzenlenmiştir. Anket formu, Unay'ın (2001) Eskişehir'de tüketilen yabancı bitkilerin tespiti üzerine gerçekleştirdiği yüksek lisans tez çalışmasından yararlanılarak oluşturulmuştur. Anket çalışması, yörede yaşayan ve mutfağında ot tüketen yerli halk ile gerçekleştirilmiştir. Soru formu ile yöre insanının ot tüketimi üzerine, tutum ve davranışlarının ölçümü hedeflenmiştir.

Anket çalışması için 280 kişi ile görüşülmüş olup 200 kişiyle soru formları doldurulmuştur. Ancak toplanan anketlerden 48 adedi birden fazla işaretleme gibi birtakım hatalar nedeniyle elenerek toplamda 152 anket ile çalışma tamamlanmıştır. Soru formlarından elde edilen veriler IBM SPSS Statistics 22 programı aracılığı ile analiz edilerek çalışma sonuçlandırılmıştır.

3.2. DATÇA'DA BESİN KAYNAĞI BİTKİLERİN TESPİTİ

Datça yöresinde yetişen bitkiler incelendiğinde, özellikle yöre halkının kullandığı ve yöresel isimleriyle tanımladığı 40 adet ot listelenmiştir (Tablo 3.1). Çalışmanın bu bölümünde, listelenen otların genel özellikleri, kullanım şekilleri, sağlığa faydaları ve yemek tarifleri üzerine yapılan araştırmalar sunulmaktadır.

Tablo 3.1. Datça'da Besin Kaynağı Olarak Tüketilen Otlar

Bitkinin Yöresel Adı		Latincesi	Familyası
1	Dalleme	<i>Chrysanthemum Coronarium</i>	<i>Compositae</i>
2	Alimeç	<i>Chrysanthemum Segetum</i>	<i>Compositae</i>
3	Mayaotu	<i>Cynara Cardunculus</i>	<i>Compositae</i>
4	Hindiba	<i>Taraxacum sp.</i>	<i>Compositae</i>
5	Kenger	<i>Gundelia Tournefortii</i>	<i>Compositae</i>
6	Eşek Kekiği	<i>Origanum Vulgare</i>	<i>Labiatae</i>
7	Güllez	<i>Lamium Moschatum</i>	<i>Labiatae</i>
8	Karabaş Otu	<i>Lavandula Stoechas</i>	<i>Labiatae</i>
9	Biberiye	<i>Rosmarinus Officinalis</i>	<i>Labiatae</i>
10	Narpuz	<i>Mentha Pulegium</i>	<i>Labiatae</i>
11	Genevir	<i>Crithmum Maritimum</i>	<i>Umbelliferae</i>
12	Göğeret	<i>Smyrnum Olusatrum</i>	<i>Umbelliferae</i>
13	Sarı Ot	<i>Opopanax Hispidus</i>	<i>Umbelliferae</i>
14	Arapsacı	<i>Foeniculum Vulgare</i>	<i>Umbelliferae</i>
15	Itır Otu	<i>Pelargonium Graveolens</i>	<i>Geraniaceae</i>
16	İğnecik	<i>Erodium Moshcatum</i>	<i>Geraniaceae</i>
17	Dön Baba	<i>Erodium Cicutarium</i>	<i>Geraniaceae</i>
18	Deniz Ispanağı	<i>Limonium Sp.</i>	<i>Plumbaginaceae</i>
19	Deniz Otu	<i>Limonium Sinuatum</i>	<i>Plumbaginaceae</i>
20	Tilkicek	<i>Asparagus Acutifolius</i>	<i>Liliaceae</i>
21	Körmen	<i>Allium Ampeloprasum</i>	<i>Liliaceae</i>

22	Sığırdili	<i>Anchusa Officinalis</i>	<i>Boraginaceae</i>
23	Deve Tabanı	<i>Echium Plantagineum L.</i>	<i>Boraginaceae</i>
24	Kışyak	<i>Silene Vulgaris</i>	<i>Caryophyllaceae</i>
25	Labada	<i>Rumex Pulcher</i>	<i>Polygonaceae</i>
26	Sirken	<i>Amaranthus Viridis</i>	<i>Amaranthaceae</i>
27	Kapari	<i>Capparis Spinosa</i>	<i>Capparaceae</i>
28	Turp Otu	<i>Raphanus Raphanistrum</i>	<i>Cruciferae</i>
29	Zemperlik	<i>Papaver Rhoeas</i>	<i>Papaveraceae</i>
30	Acı Ot	<i>Tamus Communis</i>	<i>Dioscoreaceae</i>
31	Meneviş	<i>Pistacia Terebinthus</i>	<i>Anacardiaceae</i>
32	Semiz Otu	<i>Portulaca Oleracea</i>	<i>Portulacaceae</i>
33	Ebegümeci	<i>Malva Parviflora</i>	<i>Malvaceae</i>
34	Ekşikulak	<i>Oxalis Pes-caprae</i>	<i>Oxalidaceae</i>
35	Fesleğen	<i>Ocimum Basilicum</i>	<i>Lamiaceae</i>
36	Hayıt	<i>Vitex agnus-castus</i>	<i>Verbenaceae</i>
37	Mördümük	<i>Lathyrus Sativus</i>	<i>Leguminosae</i>
38	Kabak Çiçeği	<i>Cucurbita sp.</i>	<i>Cucurbitaceae</i>
39	Kara Böğürtlen	<i>Rubus Sanctus</i>	<i>Rosaceae</i>
40	Cızgan	<i>Urtica sp.</i>	<i>Urticaceae</i>

3.3. DATÇA'DA YETİŞEN BESİN KAYNAĞI BİTKİLERİN GENEL ÖZELLİKLERİ VE YEMEKLERDE KULLANIM ŞEKİLLERİ

3.3.1. Acı Ot (*Tamus Communis*)

Familyası: Dioscoreaceae

Yöresel Adı/Adları: Acı Ot, Sarmaşık, Deli Sarmaşık, Bıcık



Resim 3.1. Acı Ot (*Tamus Communis*)

3.3.1.1. Genel Özellikleri

Her yıl, ortalama 50 cm'e kadar uzayabilen acı ot, “dövülmüşavratotugillerden” olup, çok yıllık bir ot çeşidi olarak bilinir. Datça başta olmak üzere, Ege ve Akdeniz’de deniz kenarlarında yoğun olarak görülür. Otun tadının acı olması nedeniyle bu ismi almış olduğu bilinmektedir (Gök, 2011).

3.3.1.2 Kullanım Şekilleri

3.3.1.2.1. Gıda

Yaprakları çiğ şekilde salatalarda kullanılır (Kahraman vd., 2008). Kavrularak yenilebilir (İnaltong, 2006).

3.3.1.3. Sağlığa Faydaları

3.3.1.3.1. Literatür Özeti

İber Yarımadası'nda tüketilen yenilebilir bitkilerin besin değerlerinin ve antioksidan özelliklerinin ortaya konulduğu bir çalışmada acı ota yer verildiği görülmektedir. Söz konusu çalışmada, acı otun içeriğinde antioksidan özelliği olan fenolik bileşenler ile flavonoidlerin bulunduğu belirtilmektedir. Ayrıca acı otun beta-karoten açısından zengin olduğu ifade edilmektedir (Martins vd, 2011).

Portekiz'de antienflamatuar olarak kullanılan bitkiler üzerine gerçekleştirilen diğer bir çalışmada, yabancı bitkilerin fitokimyasal içerikleri, biyolojik aktiviteleri ve farmasotik içerikleri analiz edilmiştir. Dört farklı analiz sürecine tabi tutulan yabancı bitkilerden özellikle acı otun, yüksek seviyede antioksidan madde içerdiği belirtilmiştir. Söz konusu maddeler nedeniyle acı ot meyvelerinin, yüzeysel anti enflamatuar olarak kullanılabileceği ifade edilmektedir (Rafael vd., 2011).

Acı ot, zehir etkisi olduğu bilinen saponin içermektedir. Bitkinin gövdesinde, meyvesine oranla az miktarda saponin tespit edilmiştir. Saponin, bitki ısıya tabi tutuldukça etkisini yitirmektedir. Bununla birlikte acı otun zehirli olarak tanımlanmasının esas nedeni içeriğindeki saponin değil, meyvelerinde kalsiyum oksalat kristalleri olarak belirtilmektedir (Frohne ve Pfander, 1984).

3.3.1.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Bilimsel açıdan antioksidan ve antienflamatuar özellikleri ortaya konulan acı otun, yörede migrene, baş ağrısına, balgam ve öksürüğe iyi geldiğine inanılmaktadır (Kaynak Kişi, 1).

3.3.1.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.1.4.1. Acı Ot Kavurması

Malzemeler

2-3 demet doğranmış acı ot

2 adet ince kıyılmış pırasa veya soğan

3-4 çorba kaşığı zeytinyağı

2-3 yumurta, tuz, karabiber ve pul biber

Hazırlanışı

Acı otların sert kısımları (sapları) kesilir. Kalan kısım iyice yıkanır. Yıkandıktan sonra süzölmeye bırakılır. 2-3 parmak uzunluğunda doğranır veya elle koparılır. Tavaya zeytinyağı konulur. Soğan ya da pırasaların beyaz kısımları kavrulur. Ardından acı otlar soğan ya da pırasalar ile birlikte pişirilmeye başlanır. Tuz ve biberler eklenir. Arada karıştırılarak kavurma işlemine devam edilir. Otlar yumuşamaya başlayınca çırpılan yumurtalar eklenir. Yumurtaların pişmesiyle birlikte kavurma, sıcak olarak yoğurtla servis edilir (Kaynak Kişi, 1).



Resim 3.2. Acı Ot Kavurması

3.3.2. Alimeç (*Chrysanthemum Segetum*)

Familyası: Compositae

Yöresel Adı/Adları: Alimeç, Alagömeç, Sarı Papatya



Resim 3.3. Alimeç (*Chrysanthemum Segetum*)

3.3.2.1. Genel Özellikleri

Sarı renkli çiçekler açan bu yabani ot türü, 20-30 cm uzunluğa kadar ulaşabilir. Zeytin yeşilini andıran yaprakları ile bilinir. Tek yıllık ve otsu bir bitkidir (Kahraman vd., 2008).

3.3.2.2. Kullanım Şekilleri

3.3.2.2.1. Gıda

Alimeç otunun yaprakları yaygın olarak salatalarda çiğ olarak tüketilmektedir. Körpe gövdesi, kabuğu soyulduktan sonra tüketilir. Ayrıca yemeklerin yanında zeytinyağlı ve limonlu olarak yenilebilir (Tan ve Taşkın, 2009).

3.3.2.2.2. Diğer

İçeriğindeki kumarin nedeniyle, parfüm, diş macunlarında ve tütün içeren ürünlerde hoş koku vermesi amacıyla kullanılır. (Ochocka vd.,1995).

3.3.2.3. Sağlığa Faydaları

3.3.2.3.1. Literatür Özeti

Alimeç otunun, tıbbi araştırmalarda sıklıkla kullanıldığı görülmektedir (Vetschera vd., 2003). Literatürde yer alan araştırmalarda, alimeç otunun, flavonoid, kumarin ve lakton içerdiğine dair çalışmalar bulunmaktadır. Yapısında bulunan kumarinin içerdiği farmakolojik aktif maddeler nedeniyle, yanıklarda, romatizmal hastalıklarda, bruselloz hastalığında ve birtakım kanser türlerinde inhibe edici özelliği ile kullanılabileceği belirtilmektedir (Ochocka vd., 1995).

3.3.2.3.2. Yöresel Açidan Tıbbi Kullanımı

Bitkinin çiçeklerinin kaynatılıp suyu içildiğinde, kıl kurdunu düşürdüğüne ve günde 1-2 bardak içilecek çayının karın ağrılarına ve ödeme iyi geldiğine inanılır (Kaynak Kişi, 2).

3.3.2.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.2.4.1. Alimeç Salatası

Malzemeler

9-10 dal alimeç

Zeytinyağı

Limon

Hazırlanışı

Toplanıp iyice yıkanan alimeç otları doğranır. Kaynamakta olan suya atılarak haşlanır. Haşlandıktan sonra süzölüp soğumaya bırakılır. Üzerine limon ve zeytinyağı gezdirilerek servis edilir (Kaynak Kişi, 2).



Resim 3.4. Alimeç Salatası

3.3.3. Arapsacı (*Foeniculum Vulgare*)

Familyası: Umbelliferaeae

Yöresel Adı/Adları: Arapsacı, rezene, rakı otu, anason otu



Resim 3.5. Arapsacı (*Foeniculum Vulgare*)

3.3.3.1. Genel Özellikleri

Arapsacı, genellikle 1-2 metre yüksekliklerde, sarı çiçekler açan, kendine has bir kokusu olan, otsu bir bitkidir. Hem yabani olarak kendiliğinden türeyebilir hem de bahçe ve bostanlarda yetiştirilebilir (Baytop, 2007). Arapsacı, iki yılda bir türeyebilen bir bitki olup, 2,5 metre boyuna ulaşabilmektedir. 40 cm uzunluğa erişebilen yaprakları ile genellikle Akdeniz Bölgesi ve civarında yetişmektedir. Arapsacı hem aromatik hem de tıbbi bir bitki niteliğinde değerlendirilmektedir (Rather vd, 2012).

3.3.3.2. Kullanım Şekilleri

3.3.3.2.1. Gıda

Arapsaçının sürgünleri ve yapraklarından haşlama bitki salatasında, yumurtalı ve yumurtasız kavurmalarda, peynir ve çeşitli otlar ile birlikte, börek yapımında iç malzeme olarak kullanılır (Tuzlacı, 2011).

3.3.3.3. Sağlığa Faydaları

3.3.3.3.1. Literatür Özeti

Arapsaçı bitkisinin geleneksel kullanımı, farmakolojik özellikleri ve güvenilirlik açısından analiz edildiği çalışmada, bitkinin protein, karbonhidrat, yağ, fosfor, kalsiyum, potasyum, sodyum, demir ve C vitamini yönünden zengin olduğu belirlenmiştir. Arapsaçından elde edilen yağın, birtakım gıda kaynaklı, *Escherichia coli*, *Bacillus megaterium* ve *Staphylococcus aureus* gibi patojenlere karşı antibakteriyel özelliği ortaya konulmaktadır. Ayrıca esansiyel yağının, butil hidroksitoluen ve butil hidroksianisol gibi gıda antioksidanları ile karşılaştırıldığında daha yüksek bir antioksidan kapasiteye sahip olduğu belirtilmiştir (Rather vd., 2012).

Arapsaçının, bünyesinde barındırdığı uçucu yağlar nedeniyle gaz söktürücü özelliği tespit edilmiştir. Ayrıca sindirim problemlerinde, süt veren annelerin emzirme dönemlerinde olumlu etkilere sahip olabileceği ifade edilmektedir (Guil-Guerrero vd., 1999).

3.3.3.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Halk arasında iştah açıcı, balgam söktürücü olarak bilinen arapsaçının sindirim bozukluklarına iyi geldiğine ve solucan düşürücü özelliği olduğuna inanılır. Ayrıca yaraların ve çıbanların tedavisinde kullanılır (Kaynak Kişi, 3).

3.3.3.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.3.4.1. Arapsacı Kavurması

Malzemeler

2-3 demet arapsacı

2 adet yemeklik doğranmış soğan

4 yemek kaşığı zeytin yağı

1 adet kırmızı biber

Tuz, karabiber ve pul biber

Hazırlanışı

Arapsacı bitkisinin kökleri temizlenir. Geriye kalan kısımlar iyice yıkandıktan sonra 2-3 parmak büyüklüğünde doğranır. Zeytinyağı ve soğanlar kavrulur. Pişen soğanların üzerine kırmızıbiber ve doğranan arapsacı eklenip kavurma işlemine devam edilir. İstenildiği kadar tuz, karabiber ve pul biber katılır. (Kaynak Kişi, 3).



Resim 3.6. Arapsacı Kavurması

3.3.4. Biberiye (*Rosmarinus Officinalis*)

Familyası: Labiatae

Yöresel Adı/Adları: Avaraca, Biberiye, Kuş Dili



Resim 3.7. Biberiye (*Rosmarinus Officinalis*)

3.3.4.1. Genel Özellikleri

Biberiye, dalları dik uzayan, boyu ise 100 cm'ye kadar ulaşabilen çalı formda bir bitkidir. Kışın yaprakları dökülmez ve yapraklarının üst kısmı yeşil, alt kısmı beyaz ve tüylü olup, çiçekleri mavi ve mor renklidir (Baytop, 2007).

3.3.4.2. Kullanım Şekilleri

3.3.4.2.1. Gıda

Bitkinin gıda olarak farklı kullanım şekli bulunmamaktadır. Dünya mutfaklarında yerini çok öncelerden beri almış olsa da, özellikle Datça yöresinde sofralarda tüketimi çok eskiye dayanmamaktadır. Özellikle çayı yapılan bitkinin

yemeklerde lezzet verici ara materyal olarak kullanıldığı bilinmektedir (Kahraman vd., 2008).

3.3.4.2.2. Diğer

Yapraklarından elde edilen uçucu yağ, kozmetik alanda kullanılmaktadır (Baytop, 2007).

3.3.4.3. Sağlığa Faydaları

3.3.4.3.1. Literatür Özeti

Biberiye örneği ve çörek otu yağı ile rosmarinic asit, carnosic asit ve sesamolün antioksidan aktiviteleri üzerine yapılan bir araştırmada, biberiye örneğinin yapısında barındırdığı yüksek rosmarinic ve carnosic asit nedeniyle çörek otu yağından daha yüksek antioksidan kapasiteye sahip olduğu tespit edilmiştir (Erkan vd., 2008).

Biberiye ile ilgili yapılan bir diğer araştırmada, bitki özünün, rosmarinic ve carnosic asidin çeşitli kanser hücre hatlarının gelişimini inhibe edici etkileri incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda, biberiyenin içeriğinde bulunan rosmarinic asit ve carnosic asidin kanser hastalığında direkt olarak tedavi edici özelliği bulunmamakla beraber carnosic asidin tek başına ya da bir kanser ilacı ile birlikte kemoterapiye direnç gösteren kanser türlerinin tedavisinde kullanılabileceği önerilmektedir (Çeliktaş vd, 2010).

3.3.4.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Gölgede bekletilen yapraklarından yapılan çayın, hazım sorunlarına, kansızlığa, saç dökülmesine ve tansiyon problemine iyi geldiğine inanılmaktadır (Kaynak Kişi, 4).

3.3.4.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.4.4.1. Biberiyeli Fırında Makarna

Malzemeler

1 paket makarna

2 yumurta ve ½ su bardağı süt

1 tutam kurutulmuş biberiye

1 kase peynir ve ½ demet maydanoz

Tuz, karabiber ve pul biber

Hazırlanışı

Makarnalar haşlanıp soğumaya bırakılır. Diğer tarafta, süt, yumurta, peynir, biberiye, doğranmış maydanoz, tuz, karabiber ve pul biber ile bir karışım hazırlanır. Bu karışım, soğuyan makarnanın üzerine dökülerek önceden 180°C ısıtılmış fırına verilerek pişirilir (Kaynak Kişi, 4).



Resim 3.8. Biberiyeli Fırında Makarna

3.3.5. Isırgan (*Urtica sp.*)

Familyası: Urticaceae

Yöresel Adı/Adları: Çızgan, Isırgan



Resim 9. Isırgan (*Urtica sp.*)

3.3.5.1. Genel Özellikleri

Yakıcı tüyleri nedeniyle ısırgan ismini alan ısırgan otu, çok yıllık otsu özellikte bir bitki türüdür. Bitkinin tüm kısımları, dokunulduğunda yanma hissi veren yakıcı tüyler ile örülmüştür. Nemli topraklı bölgelerde, tarla kenarları, duvar dipleri veya bahçelerde yetişebilen ısırgan, bölgede sıklıkla kullanılan bir bitkidir (Tan ve Taşkın, 2009).

3.3.5.2. Kullanım Şekilleri

3.3.5.2.1. Gıda

Isırgan otu, çeşitli hamur işlerinde iç malzeme olarak tüketilebileceği gibi çorbalarda, etli yemeklerde, yoğurtlu ya da yoğurtsuz kavurmalarda ve salatalarda da

kullanılmaktadır. Ayrıca omletlerde de ısırgan otunun kullanıldığı görülmektedir. (Tan ve Taşkın, 2009).

3.3.5.3. Sağlığa Faydaları

3.3.5.3.1. Literatür Özeti

Isırgan otu, üzerinde sıklıkla bilimsel araştırma yapılan bitkilerden biridir. Isırgan otunun, antioksidan, antimikrobiyel, antiülser ve ağrı kesici özellikleri üzerine yapılan bir çalışmada birtakım sonuçlar ortaya konulmaktadır. Araştırmada, ısırgan otu içeriğindeki zengin kimyasallar nedeniyle, gıda sektöründe ve farmakoloji endüstrisinde doğal bir antioksidan olarak önerilmektedir. Bununla birlikte yapısında E vitamini bulunan ısırgan otu, romatizmal rahatsızlıklarda kullanılabilir. Ayrıca yapılan laboratuvar çalışmasında, gram pozitif ve gram negatif bakterilere karşı olumlu sonuçlar veren ısırgan otunun mikonazol nitrat, amoksisilin, klavulanik asit, ofloksasin ve netilmisin gibi antibiyotiklere kıyasla güçlü bir antimikrobiyel etki gösterdiği saptanmıştır (Gülçin vd., 2004).

Isırgan otu ile ilgili yapılan bir diğer çalışmada, bitkininin meme kanseri hücreleri üzerinde kimyasal koruyucu özellikleri araştırılmıştır. Çalışmaya göre, ısırgan otunun içeriğinde yüksek miktarda antioksidan gücünü ortaya koyan ve serbest radikalleri önleyici özelliği olan fenol ve flavanoidler bulunmaktadır. Bu kimyasallar ile kanserli hücre kültürleri üzerine yapılan analizde, söz konusu bileşenlerin, kanserli hücrelere sitotoksik etki gösterdiği dolayısıyla ısırgan otunun meme kanser oluşumunu engelleyici etkisi olduğu ortaya konulmuştur (Güler, 2013).

3.3.5.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Kaynatılarak içildiğinde idrarı söktüğüne, kurutulmuş tohumlarının bal ile yenildiğinde ise kanser tedavisinde etkin olduğuna, kalp ve damar rahatsızlıklarına iyi geldiğine, kaynatılıp, soğutulan suyun, cilde sürüldüğünde sivilceleri giderdiğine inanılır (Kaynak Kişi, 5).

3.3.5.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.5.4.1. Isırgan Kavurması

Malzemeler

1-2 demet ısırgan otu

1-2 orta büyüklükte soğan

1 domates

2 çorba kaşığı zeytinyağı

Tuz, karabiber

Hazırlanışı

Toplanan ısırgan otlarının yaprakları gövdelerinden ayrılır. Bu işlemi yaparken dikkatli olmak gerekmektedir. Isırganların ellere zarar verme olasılığı vardır. Ayrılan yapraklar, dikkatlice yıkandıktan sonra çok az su ile tencerede haşlanır. Haşlanan ısırgan otları, tencereden alınır ve suları sıkılarak mümkün olduğunca ince bir şekilde doğranır. Ayrı bir yerde, doğranan soğanlar ve domates zeytinyağında yumuşayıncaya dek kavrulur ve içine ısırganlar eklenir. Tuz ile karabiber katılır. Az miktarda kavrulur. Sıcak olarak servis edilir. (Kaynak Kişi, 5).



Resim 3.10. Isırgan Kavurması

3.3.6. Papatya (*Chrysanthemum Coronarium*)

Familyası: Compositae

Yöresel Adı/Adları: Dallama, Papatya, Dağlama



Resim 3.11. Papatya (*Chrysanthemum Coronarium*)

3.3.6.1. Genel Özellikleri

Genellikle 20-70 cm yükseklikte bulunur. Bir yıllık bir bitki türüdür. Sarı çiçekler açan otsu bir bitkidir (Baytop, 2007). Akdeniz Bölgesi'nin yerli otu olan papatya, nispeten daha az miktarda da olsa başka bölgelerde de yetişebilmektedir.

3.3.6.2. Kullanım Şekilleri

3.3.6.2.1. Gıda

Bitkinin gıda olarak tüketimi incelendiğinde dikkati çeken bir çeşitlilik göze çarpmaktadır. Sürgünleri, haşlanarak haşlama bitki salatasında kullanılır. Yaprakları çiğ olarak salatada tüketilir. Unlama isimli yemekte alimeç otu ile birlikte pişirilir. Ispanak gibi kavrularak yoğurtlu veya yoğurtsuz kavurması yapılır (Tuzlacı, 2011).

3.3.6.2.2. Diğer

Genellikle gıda olarak sofralarda yer alan bu yabancı bitkinin süsleme amacıyla kullanıldığı da ifade edilmektedir (Kahraman vd., 2008)

3.3.6.3. Sağlığa Faydaları

3.3.6.3.1. Literatür Özeti

Papatyanın biyolojik aktiviteleri üzerine Tunus'ta yapılan bir araştırmada, *Escherichia coli*, *Salmonella typhimurium*, *Candida albicans*, *Bacillus aereus* ve *Staphylococcus aureus*'a karşı antimikrobiyel etkileri test edilmiştir. Ancak sadece gram pozitif bakteri olan *B. aereus* ve *S. aureus* üzerinde antimikrobiyel etki gösterdiği belirlenmiştir (Hosni vd, 2012).

3.3.6.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Uyku bozukluklarına, sindirim problemlerine, bağırsak kasılmalarına, şişkinliğe ve gaz şikayetlerine iyi geldiğine inanılmaktadır (Kaynak Kişi, 6).

3.3.6.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.6.4.1. Dalleme Ceplemesi

Malzemeler

2 demet dalleme (çiçeklenmemiş papatya)

3 yemek kaşığı zeytinyağı

2 yemek kaşığı un

1 yemek kaşığı limon suyu

2 diş sarımsak

1 yemek kaşığı salça

Hazırlanışı

Henüz çiçek açmamış olan papatyalar toplanır. Yapraklar gövdelerinden sıyrılarak sadece gövdeler haşlanır. Başka bir tavada un, zeytinyağında kavrulmaya başlanır. Un kokusu çıkmaya başlayınca, salça, limon ve sarımsak eklenir. Kıvam tutturulması için gerektiği kadar su ilave edilir. İstenilen kıvam elde edilince haşlanan papatyaların üzerine dökülür. Sıcak olarak servis edilir (Kaynak Kişi, 6).



Resim 3.12. Dalleme Ceplemesi

3.3.7. Deniz Ispanağı (*Limonium Sp.*)

Familyası: Plumbaginaceae

Yöresel Adı/Adları: Deniz Ispanağı



Resim 3.13. Deniz Ispanağı (*Limonium Sp.*)

3.3.7.1. Genel Özellikleri

Görünüm olarak ıspanağı andırması nedeniyle yörede deniz ıspanağı olarak bilinen bu yabani ot türü, genellikle deniz kenarlarında yetişmektedir. Her ne kadar görünümü ıspanağı andırsa da ıspanağa göre daha sert ve daha parlak yaprakları vardır. 10-40 cm arasında boyları değişen bitkinin yayılarak ya da uzayarak büyüdüğü ifade edilmektedir (Kahraman vd., 2008).

3.3.7.2. Kullanım Şekilleri

3.3.7.2.1. Gıda

Deniz ıspanağının yaprakları, çeşitli hamur işlerinde, peynir ile birlikte iç malzeme olarak tüketilebileceği gibi yoğurtlu veya yumurtalı kavurması da yapılmaktadır. (Tuzlacı, 2011).

3.3.7.3. Sağlığa Faydaları

3.3.7.3.1. Literatür Özeti

Ulusal ve uluslararası literatürde söz konusu bitkinin sağlık amacıyla kullanımına ilişkin herhangi bir veri bulunamamıştır.

3.3.7.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Halk arasında kansızlığa iyi geldiğine ve vücuda kuvvet verdiğine inanılmaktadır.

3.3.7.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.7.4.1. Yoğurtlama

Malzemeler

2 orta boy kuru soğan

3 demet deniz ıspanağı

2 yemek kaşığı zeytinyağı

1 kâse süzme yoğurt

1 tatlı kaşığı pul biber

Karabiber

Hazırlanışı

Zeytinyağı ve soğanlar, soğanlar pembeleşinceye kadar kavrulur. Yıkayıp doğranan ve haşlanan deniz ıspanağı, soğanların üzerine eklenir ve kavrulmaya devam edilir. Karabiber eklenir. Deniz ıspanağı tuzlu olduğu için haricen tuz dökülmemesi gerekir. Soğuduktan sonra süzme yoğurt ile karıştırılır. Üzerine zeytinyağı ve pul biber dökülerek servis edilir (Kaynak Kişi, 7).



Resim 3.14. Yoğurtlama

3.3.8. Böğürtlen (*Rubus Sanctus*)

Familyası: Rosaceae

Yöresel Adı/Adları: Böğürtlen, Orman   z  m  



Resim 3.15. Böğürtlen (*Rubus Sanctus*)

3.3.8.1. Genel   zellikleri

Boyları yaklaşık 2 metreye kadar uzayabilen, oldukça dikenli, çalı görünümünde ve zor iklim şartlarına dayanıklı bir bitki türüdür. Özellikle meyveleri ile bilinen bitkinin çeşitli vitaminler ve mineraller yönünden oldukça zengin oldu   görülmektedir (Gök, 2011).

3.3.8.2. Kullanım Şekilleri

3.3.8.2.1. Gıda

Orman üzümü olarak da bilinen böğürtlen, meyvesi yenilen bir bitkidir. Ancak yörede, taze filizlerinin kavrulup yumurta ile yemeği de yapılmaktadır. Ayrıca filiz halindeyken, filizin haşlanıp zeytinyağı ve limon ile salatasının yapıldığı bilinmektedir. Reçel yapımında da kullanılan bu bitki, şurup yapılarak da tüketilmektedir (Kahraman vd., 2008).

3.3.8.3. Sağlığa Faydaları

3.3.8.3.1. Literatür Özeti

Böğürtlenin birçok farklı ülkede çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanıldığı görülmektedir. Özellikle diyabet hastalığında böğürtlen tüketildiği belirtilmektedir. (Ulusoylu vd, 2003).

3.3.8.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Yörede, yaprakların kaynatılıp içilerek şeker hastalığının tedavisinde kullanıldığı görülmektedir. Ayrıca meyvesinin boğaz rahatsızlıklarına iyi geldiğine inanılır (Kaynak Kişi, 8).

3.3.8.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.8.4.1. Böğürtlen Sarmaşığı Kavurması

Malzemeler

2-3 demet böğürtlen sarmaşığı

2 orta boy soğan

2 yemek kaşığı zeytinyağı

3 yumurta, tuz ve karabiber

Hazırlanışı

Böğürtlenlerin sarmaşıklıaşan uç kısımları toplanır. İyice yıkandıktan sonra, doğranır. Çiğ haldeyken, soğan ile birlikte kavrulur. Tuz ve karabiber eklenir. Üzerine yumurta kırılarak sıcak olarak servis edilir. İsteğe bağılı olarak yoğıurt ile de yenilebilir (Kaynak Kişı, 8).



Resim 3.16. Böğürtlen Sarmaşığı Kavurması

3.3.9. Deniz Otu (*Limonium Sinuatum*)

Familyası: Plumbaginaceae

Yöresel Adı/Adları: Deniz Otu, Mor Çiçek



Resim 3.17. Deniz Otu (*Limonium Sinuatum*)

3.3.9.1. Genel Özellikleri

Limonium sinuatum Türkiye’de yeni tanınan bir bitki türüdür. Ancak ülkemizde bu bitkinin gelişimi ve doğal türlerinin yaygınlığı eskilere kadar uzanmaktadır. Boyları en fazla 40 cm’ye kadar uzayabilen, çok yoğun ve sert tüyleri olan çok yıllık yabani bir bitki türüdür (Akat, 2013). Yayılarak büyüme gösterirler. Ayrıca mor çiçekler açan, göze hoş gelen bir ot çeşidi olarak bilinmektedir (Kahraman vd., 2008).

3.3.9.2. Kullanım Şekilleri

3.3.9.2.1. Gıda

Çiçek açmadan önce toplanan yaprakları ile haşlama bitki salatası yapılarak sarımsaklı yoğurt ile tüketilmektedir. Ayrıca çiğ olarak yine salata şeklinde yenilmektedir. Yaprakları çorba yapımında kullanılmaktadır. Ege yöresinde birçok ot gibi kavru olarak yoğurtlu veya yoğurtsuz olarak tüketilmektedir (Tuzlacı, 2011).

3.3.9.2.2. Diğer

Bitki, kesme ve kuru çiçek olarak kullanılmaktadır. Ayrıca peyzaj alanları içerisinde süs bitkisi olarak yerleştirilmektedir (Hatipoğlu ve Gülgün, 1999). Çiçeklendikten sonra toplanarak, çiçek formunu uzun süre koruması nedeniyle süs bitkisi olarak kullanılmaktadır (Kahraman vd., 2008).

3.3.9.3. Sağlığa Faydaları

3.3.9.3.1. Literatür Özeti

Sağlık açısından yapılan araştırmalarda ulusal ve uluslararası literatürde deniz otunun kullanımına rastlanılmamıştır.

3.3.9.3.2. Yöresel Açından Tıbbi Kullanımı

Halk arasında sağlık amacıyla yöresel bir kullanım şekline rastlanılmamıştır.

3.3.9.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.9.4.1. Deniz Otu Haşlaması

Malzemeler

750 gr deniz otu

1 kase yoğurt

2 diş sarımsak

Tuz

Hazırlanışı

Çiçekleri çıkmadan toplanan deniz otları, iyice yıkandıktan sonra ayıklanır. Genellikle bitkinin tabanlarında oluşan yaprakları kullanılır. Suda haşlanan yapraklar, henüz diri haldeyken süzülerek çıkarılır. Haşlanan deniz otlarının üzerine isteğe göre sarımsaklı veya sarımsaksız yoğurt dökülerek servis edilir (Kaynak Kişi, 9).



Resim 3.18. Deniz Otu Haşlaması

3.3.10. Deve Tabanı (*Echium Plantagineum* L.)

Familyası: Boraginaceae

Yöresel Adı/Adları: Deve Tabanı, Diken Otu



Resim 3.19. Deve Tabanı (*Echium Plantagineum* L.)

3.3.10.1. Genel Özellikleri

Tek yıllık ya da iki yıllık otsu formda bir bitki olarak bilinmektedir. Bir metreyi aşabilen tabanından, bir veya daha fazla gövdesi çıkabilen, yoğun tüylü olan bir bitkidir. Mor, pembe ve nadiren de olsa beyaz renkli çiçekler açmaktadır. Tarımsal arazilerde, yol kenarlarında, çorak topraklarda ve kayalık yerlerde yayılış göstermektedir (Tan ve Taşkın, 2009).

3.3.10.2. Kullanım Şekilleri

3.3.10.2.1. Gıda

Yaprakları kavrularak birçok ot yemeğinde olduğu gibi yoğurtlu veya sade olarak tüketilir. Devetabanının köklerinden de gıda olarak faydalandığı bilinmektedir. Kökleri, çeşitli etli yemeklerde, özellikle nohutlu yemeklerde kullanılmaktadır (Kahraman vd., 2008).

3.3.10.3. Sağlığa Faydaları

3.3.10.3.1. Literatür Özeti

Devetabanının kullanım alanları incelendiğinde, eski zamanlardaki tedavi edici olarak kullanıldığı ortaya çıkmaktadır. Akrep sokmalarında, birtakım yabancı böcek zehirlenmelerinde, soğuk algınlığı ve baş ağrısı gibi durumlarda kullanılmıştır (Klemow vd., 2002).

3.3.10.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Öksürük otu olarak da bilinen devetabanının balgam söktürücü, nefes darlığını giderici ve iştah açıcı olduğuna inanılmaktadır (Kaynak Kişi, 10).

3.3.10.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.10.4.1. Nohutlu Deve Tabanı Tarifi

Malzemeler

2-3 demet devetabanı

2 yemek kaşığı zeytinyağı

2 orta boy soğan

1 yemek kaşığı salça

1 su bardağı haşlanmış nohut ve su

Hazırlanışı

Soğanlar, zeytinyağında pembeleşinceye kadar kavrulur. Pembeleştikten sonra salça eklenir. Daha sonra yıkanıp ayıklanan devetabanı kökleri ve nohut ilave edilir. Kökler yumuşayınca kadar kavurma işlemine devam edilir. Üzerine bir su bardağı sıcak su eklenerek tencerenin ağzı kapatılır. Kısık ateşte pişmeye bırakılır (Kaynak Kişi, 10).



Resim 3.20. Nohutlu Deve Tabanı Tarifi

3.3.11. Tilkicek (*Asparagus Acutifolius*)

Familyası: Liliaceae

Yöresel Adı/Adları: Dilkicek, Tilkişen, Kuşkonmaz



Resim 3.21. Tilkicek (*Asparagus Acutifolius*)

3.3.11.1. Genel Özellikleri

Çalılık şeklinde yaygın bir biçimde yayılış gösteren ve dikenli yapraklara sahip bir ot türüdür. Yapısı başlangıç itibariyle otsu, daha sonra odunsudur. Uçlara doğru yapraklar ve dikenler belirmeye başlar (Tan ve Taşkın, 2009). Ana vatanı Akdeniz olan bu bitki türü, çeşitli bitki toplulukları içerisinde, kıyı kenarlarında ve özellikle tarımsal arazilerde görülmektedir (Molina vd.,2012).

3.3.11.2. Kullanım Şekilleri:

3.3.11.2.1. Gıda

Ege Mutfağı'nda çok farklı kullanım şekilleri olan tilkicek otu, klasik ot çeşitleri gibi pişirme yöntemleri ile karşımıza çıkmaktadır. Genç sürgünlerinin ve filizlerinin yumurtalı olarak kavurması yapıldığı gibi, yoğurtlu veya yoğurtsuz olarak da tüketilmektedir. Bununla birlikte haşlandıktan sonra ekşili ve domatesli soslar eşliğinde et yemeklerinde de kullanılmaktadır (Tan ve Taşkın, 2009).

3.3.11.3. Sağlığa Faydaları

3.3.11.3.1. Literatür Özeti

Tilkicek, uluslararası literatürde sıklıkla araştırılan bitkiler arasında yer almaktadır. İtalya'da yapılan bir çalışmada, tilkicek otunun içeriğinde yoğun miktarda yağ, protein ve karbonhidrat tespit edilmiştir. Şeker açısından zengin olan bitkinin fruktoz miktarı önemli seviyededir. İçeriğindeki toplam fenol ve flavonoidler nedeniyle yüksek antioksidan aktivitesine sahiptir. Bu nedenle bitkinin, hastalıklardan korunma noktasında düzenli olarak tüketimi önerilmekte olup, gıda endüstrisinde fonksiyonel gıdalar arasında yer alması gerektiği vurgulanmaktadır (Maro vd., 2013).

3.3.11.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Yöre halkı yılda bir defa bu otun yenmesi gerektiğine inanmaktadır. Bunun nedeni ise, tilkicek otunun bağırsakları temizlediğini düşünmeleridir. Ayrıca közlenen tilkicek otunun kafa derisinde meydana yaralara iyi geldiğine inanılır (Kaynak Kişi, 17).

3.3.11.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.11.4.1. Tilkişen Kavurması

Malzemeler

2-3 demet tilkicek,

2 soğan,

Zeytinyağı,

Pul biber, tuz ve karabiber

Hazırlanışı

Yabani kuşkonmaz olarak bilinen otun taze olan kısımları ayıklanır. Temizlenip doğranan soğanlar zeytinyağında sararınca kadar kavrulur. Ayıklanan tilkicekler kavrulan soğanlara ilave edilir. Yeteri sürede kavrulduktan sonra üzerine yumurtalar kırılır. Karıştırarak kavurma işlemine devam edilir. Yumurtalar arzu edilen kıvamı alınca sıcak olarak servis edilir. Bununla birlikte yöre halkının, tilkicekleri, önce yumurtaya sonra una bulayıp zeytinyağında kızartarak tükettiği de bilinmektedir (Kaynak Kişi, 1).



Resim 3.22. Tilkişen Kavurması

3.3.12. Ebegümeci (*Malva Parviflora*)

Familyası: Malvaceae

Yöresel Adı/Adları: Ebecik, Ebegümeci



Resim 3.23. Ebegümeci (*Malva Parviflora*)

3.3.12.1. Genel Özellikleri

Ebegümeci Türkiye’de geniş yayılımlar gösteren, bir yıllık veya çok yıllık bir yabani ot türüdür. Genellikle mor çiçek açan, otsu formda büyüyen bitkilerdir (Baytop, 2007). Tohumlarında yavaş büyüme süreci keşfedilen ebegümeci bu sayede hem bir yıllık hem de çok yıllık bitki olabilmektedir. Ayrıca çimlenme sürecini de, tohumundaki bu özelliği sayesinde geciktirebilmektedir (Halvarson ve Guertin, 2003).

3.3.12.2. Kullanım Şekilleri

3.3.12.2.1. Gıda

Gıda olarak sofralarda sıklıkla görülen bir ot türüdür. Yapraklarından haşlama bitki salatası yapılırken, aynı zamanda çiğden bitki kavurması şeklinde de yenilmektedir. Yaprakları asma yaprağı gibi suda haşlandıktan sonra dolma yapımında da kullanılmakta olup, çorba şeklinde tüketildiği de bilinmektedir. Ayrıca ebegümeci ile bulgur birlikte pişirilip pilavı da yapılmaktadır (Tuzlacı, 2011).

3.3.13.3. Sağlığa Faydaları

3.3.13.3.1. Literatür Özeti

Ebegümecinin antimikrobiyel etkisinin araştırıldığı bir çalışmada, *Bacillus subtilis* ve *Escheria coli* bakterilerine karşı önleyici olduğu belirlenmiştir (Shale vd., 2005). Ebegümeci, yapısında barındırdığı zamksı (müsilaj) yapı nedeniyle, solunum ve sindirim sistemi rahatsızlıklarında, koruyucu ve yumuşatıcı bir etkiye sahiptir (Kaya vd., 2002).

23.13.3.2. Yöresel Açından Tıbbi Kullanımı

Suda bekletilip sabah içilen ebegümecinin nefes darlığına iyi geldiğine ayrıca böbrek taşlarını düşürücü, kaşıntıları giderici ve sinüziti giderici özellikleri olduğuna inanılır (Kaynak Kişi, 12).

3.3.12.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.12.4.1. Ebegümeci Yemeği

Malzemeler

3 demet ebegümeci,

2 soğan,

1 yemek kaşığı domates salçası,

1 taze kırmızıbiber,

100 gr kıyma,

2 yemek kaşığı bulgur veya pirinç,

Tuz, karabiber ve pul biber ve 1 su bardağı su

Hazırlanışı

Soğanlar ve kıyma zeytinyağında kavrulur. Üzerine salça ve taze kırmızıbiber doğranarak eklenir. Pişen soğan ve kıymanın üzerine yeteri kadar tuz, karabiber ve pul biber katılır. Ebegümeçler başka bir yerde iyice temizlendikten sonra, ince ince doğranır. Doğranan ebegümeçi kıymanın üzerine ilave edilir. Az miktarda pişirildikten sonra bulgur veya pirinç ile birlikte su koyulup, tencerenin ağızı kapatılarak kısık ateşte pişirilmeye bırakılır (Kaynak Kişi, 12).



Resim 3.24. Ebegümeçi Yemeği

3.3.13. Ekşikulak (*Oxalis Pes-caprae*)

Familyası: Oxalidaceae

Yöresel Adı/Adları: Ekşikulak, Ekşicek



Resim 3.25. Ekşikulak (*Oxalis Pes-caprae*)

3.3.13.1. Genel Özellikleri

Ortalama boyu 20 cm'ye kadar uzayabilen ve yörede hemen her yerde rastlanabilen bir ot türüdür. Üç parçadan oluşan yaprakları ve sarı çiçekleri ile dikkat çekmektedir. Tek yıllık ve otsu formdadır (Kahraman vd., 2008). Ekşikulak birçok farklı ortamda yetişebilmektedir. Anavatanı Akdeniz Bölgesi olmakla birlikte Afrika'ya kadar yayılış göstermektedir (Sala vd., 2007).

3.3.13.2. Kullanım Şekilleri

3.3.13.2.1. Gıda

Ekşikulağın gıda olarak farklı kullanım şekli bulunmamaktadır. Saplarından ve yapraklarından salata yapımında faydalandığı bilinmektedir. Ayrıca, ekşi olması nedeniyle, limon kullanılan her yemekte limon yerine kullanılabildiği görülmektedir (Kahraman vd., 2008).

3.3.13.2.2. Diğer

Genellikle gıda olarak tüketilen ekşikulak, yöresel olarak kozmetik amaçla kullanılmaktadır. Çiçekleri ezilerek kız çocuklarının ellerine sürülerek kına yerine kullanılmaktadır. Ekşikulak özellikle eski zamanlarda hayvan yemi olarak kullanılmıştır (Kahraman vd., 2008).

3.3.13.3. Sağlığa Faydaları

3.3.13.3.1. Literatür Özeti

Ulusal ve uluslararası literatürde söz konusu bitkinin sağlık amacıyla kullanımına ilişkin herhangi bir veri bulunamamıştır.

3.3.13.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Halk arasında sağlık amacıyla yöresel bir kullanım şekline rastlanılmamıştır.

3.3.13.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.13.4.1. Ekşi Otlı Mevsim Salatası

Malzemeler

1 demet ekşikulak

1 domates

2 salatalık

1 soğan

4-5 dal maydanoz

Tuz

Zeytinyağı

Hazırlanışı

Ekşikulakların sapları çiçeklerinden ayıklanır. Ayrılan ekşikulaklar iyice yıkanır. Salata malzemeleri isteğe göre doğranır. Ekşikulaklar limon görevi görmesi nedeniyle iyice doğrandıktan sonra salataya eklenir. Yemeklerin yanında servis edilir (Kaynak Kişi, 13).



Resim 3.26. Ekşi Otlı Mevsim Salatası

3.3.14. Eşek Kekığı (*Origanum Vulgare*)

Familyası: Labiatae

Yöresel Adı/Adları: Eşek Kekığı, Taş Kekığı



Resim 3.27. Eşek Kekığı (*Origanum Vulgare*)

3.3.14.1. Genel Özellikleri

Türkiye'nin hemen hemen birçok bölgesinde görülebilen *Origanum* türlerinden birisidir. Bitki, çalimsı veya otsu formdadır. Çok yıllık bir bitki olup, çeşitli renklerde çiçekler açarak doğayı süslemektedir. Mercanköşk olarak da bilinen bitki, genel olarak kekik adıyla bilinmekte ve tüketilmektedir (Baytop, 2007). Eşek kekığı, çok farklı alanlarda, yabani habitatlarda bile, kendine yaşam alanı bulabilir. Bu bakımdan birçok farklı ülkede yetiştiği söylenebilir (Chun vd, 2004).

3.3.14.2. Kullanım Şekilleri

3.3.14.2.1. Gıda

Kekik başta ızgara etlerin marine işleminde olmak üzere, bütün yemeklerde baharat olarak kullanılabilir (Kaynak Kişi, 21).

3.3.14.3. Sağlığa Faydaları

3.3.14.3.1. Literatür Özeti

Eşek kekiğinin antioksidan, antimikrobiyel özellikleri üzerine yapılan bir çalışmada, bitkiden elde edilen yağın içeriğinde beta – karoten, timol ve karvakrol bileşenleri tespit edilmiştir. Söz konusu bileşenlerden timol ve karvakrolün serbest radikalleri önleyici özellik göstermesi nedeniyle bitkinin yüksek antioksidan aktivitesine sahip olduğu belirtilmiştir. Ayrıca linoleik asit oksidasyonunu inhibe ettiği tespit edilmiştir. Bu özellikleri nedeniyle bitkinin, lipit oksidasyonunun önlenmesi noktasında, gıda sektöründe kullanılabileceği önerilmektedir. Ayrıca eşek kekiğinden elde edilen yağın, *S. lutea*, *S. aureus*, *C. albicans*, *E. faecalis* ve *B. cereus* gibi mikroorganizmalara karşı antimikrobiyel etki gösterdiği tespit edilmiştir (Sarıkürkçü vd, 2015).

Antioksidan ve antimikrobiyel özellikleri ile tıbbi olarak kullanıma uygun olduğu ifade edilen bir diğer çalışmada (Chun vd, 2004) kekiğin, ülser hastalığına neden olan *Helicobacter pylori* üzerine etkisi araştırılmıştır. Söz konusu çalışmada bitkinin sahip olduğu fenolik bileşenler nedeniyle *Helicobacter pylori* üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu ortaya konularak, bitkinin fonksiyonel gıda olarak tanımlanması gerekliliği vurgulanmaktadır.

3.3.14.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Kekikten çay yapılarak tüketildiği bilinmektedir. Kekik çayının birtakım boğaz hastalıklarına ve sindirim sistemi rahatsızlıklarına iyi geldiğine inanılmaktadır (Kaynak Kişi, 21).

3.3.14.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.14.4.1. Eşek Kekikli Tavuk Oturtma

Malzemeler

2 büyük tavukgöğsü

3 iri soğan

1 su bardağı pirinç ve nohut

Tuz ve karabiber ve 1 tutam eşek kekiği

Hazırlanışı

Tavuklar küp küp doğranarak haşlanır. Soğanlar doğranıp, bir miktar şeker ile başka bir tavada karamelize edilir. Yıkayıp süzülen pirinçler bir tencerede kavrulur. Nohutlar eklenir. Bir miktar su eklenerek pişmeye bırakılır. Yapılan tüm işlemlerden sonra pişirilen tüm malzemeler sırasıyla tavuk, soğan ve pirinç şeklinde tencereye konulur. Bir miktar su eklenerek pişmeye bırakılır. Düz bir tabağa ters çevrilerek servis edilir (Kaynak Kişi, 21).



Resim 3.28. Eşek Kekikli Tavuk Oturtma

3.3.15. Fesleğen (*Ocimum Basilicum*)

Familyası: Liamiaceae

Yöresel Adı/Adları: Feslikan, Fesleğen



Resim 3.29. Fesleğen (*Ocimum Basilicum*)

3.3.15.1. Genel Özellikleri

Genel özelliklerine bakıldığında bir süs bitkisi olarak bilinen fesleğen, iki alt türü ile Türkiye’de yetişmektedir. Yeşil ve küçük yapraklara sahip olan türüne fesleğen, kıızıla çalan büyük yapraklı türüne de reyhan adı verilmektedir (Tuzlacı, 2011). 40 cm’ye kadar uzayabilen, pembe ve beyaz çiçekler açabilen, kendine ait özel bir kokusu olan, otsu ve bir yıllık bir bitki türüdür (Baytop, 2007).

3.3.15.2. Kullanım Şekilleri

3.3.15.2.1. Gıda

Fesleğenin gıda olarak tüketimi incelendiğinde, yemeklerde, kendine has aroması nedeniyle baharat şeklinde kullanıldığı görülmektedir (Gök, 2011). Makarnalarda, etli yemeklerde ve domatesli soslarda fesleğen kullanılmaktadır.

3.3.15.2.2. Diğer

Çeşitli dini törenlerde ve ritüellerde kullanıldığı bilinmektedir (Gök, 2011).

3.3.15.3. Sağlığa Faydaları

3.3.15.3.1. Literatür Özeti

Fesleğen, toplandığı mevsime göre farklılıklar gösterse de genel yapısı itibarıyla antioksidan ve antimikrobiyel özellikler barındırdığı belirtilmektedir. Özellikle içerdiği toplam fenol bileşenler nedeniyle, antioksidan aktivite göstermektedir. Bununla birlikte birtakım viral rahatsızlıklarda kullanılabileceği önerilmektedir. (Hussain, vd., 2008). Ayrıca mide ve sindirim rahatsızlıkları olanların da çayını yaparak içtikleri bilinmektedir (İnaltong, 2006).

3.3.15.3.2. Yöresel Açidan Tıbbi Kullanımı

Boğaz ve migren rahatsızlıklarına iyi geldiğine inanılan bitkinin, ayrıca sakinleştirici etkisi nedeniyle de tüketildiği bilinmektedir (Kaynak Kişi, 14).

3.3.15.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.15.4.1. Fesleğen Salatası

Malzemeler

2 salatalık

2 domates

½ demet kuzukulağı

½ demet maydanoz

½ demet fesleğen

Tuz ve ½ limon

2 yemek kaşığı zeytinyağı

Hazırlanışı

Bütün salata malzemeleri doğranır. Geniş bir salata kâsesine aktarılır. Üzerine tuz, limon ve zeytinyağı dökülerek karıştırılır (Kaynak Kişi, 22).



Resim 3.30. Fesleğen Salatası

3.3.16. Kaya Koruğu (Crithmum Maritimum)

Familyası: Umbelliferae

Yöresel Adı/Adları: Genevir, Geneviz, Kaya Koruğu



Resim 3.31. Kaya Koruğu (Crithmum Maritimum)

3.3.16.1. Genel Özellikleri

Kaya koruğu, 50 cm'ye kadar uzayabilen, dallanabilen ve çok yıllık yaşam formunda, otsu bir bitkidir. Yaprakları tüylü ve etli olarak dikkat çekmektedir. Sarı renkli çiçekler açan bitki, deniz kenarlarında, kayalık ve uçurumlarda yetişmektedir (Tan ve Taşkın, 2009).

3.3.16.2. Kullanım Şekilleri

3.3.16.2.1. Gıda

Yörede sıklıkla kullanılan bitkinin, genellikle iki farklı tüketim şekli bulunmaktadır. Birincisi, sürgünleri toplanıp, haşlanan otun üzerine kızgın yağ ve yöresel peynir dökülerek, yoğurt ile yenilmesidir. İkincisi ise, özellikle kartlaşmış olanlarından yapılan kaya koruğu turşusudur (Kahraman vd., 2008).

3.3.16.3. Sağlığa Faydaları

3.3.16.3.1. Literatür Özeti

Yenebilen, aromatik ve kendine ait esansı olan kaya kuruğu, tohumu, yaprakları ve çiçeklerinde bir çok biyolojik kaynağı barındırmaktadır (Atia vd., 2011). Söz konusu kaynaklar nedeniyle literatürde, kaya kuruğu ile ilgili çeşitli çalışmalara rastlamak mümkündür.

Kaya kuruğu üzerine yapılan bir çalışmada, bitkiden izole edilen falkarindiolün, antibakteriyel ve sitotoksik etkisi incelenmiştir. Bitkinin yapısında bulunan falkarindiolün, *Micrococcus luteus* ve *Bacillus cereus* üzerinde belirgin bir inhibitör etkisi tespit edilmiştir. Aynı zamanda söz konusu bileşen, ilgili hücre kültürleri üzerinde sitotoksik etki göstermektedir. Sonuç olarak bu çalışmada, kaya kuruğunun, yeni bir antibiyotik ve biopestisit olarak kullanılabileceği önerilmektedir (Meot-Duros vd, 2010).

3.3.16.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Yörede, kaya kuruğunun bağırsak yaralarına ve ishale iyi geldiğine inanılır. Ayrıca bağırsak kurtlarını düşürücü özelliği bulunur (Kaynak Kişi, 14).

3.3.16.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.16.4.1. Kaya Kuruğu Salatası

Malzemeler

2 demet kaya kuruğu

1 taze kırmızı biber

2 diş sarımsak

½ çay bardağı zeytinyağı

Hazırlanışı

Toplanan kaya koruğu yıkandıktan sonra bir tencerede haşlanır. Başka bir tavada soyulan iki diş sarımsak ve kırmızı biber, zeytinyağında kavrulur. Kavrulan sarımsaklı zeytinyağı ve biber, kaya koruğunun üzerine dökülerek servis edilir (Kaynak Kişi, 14).

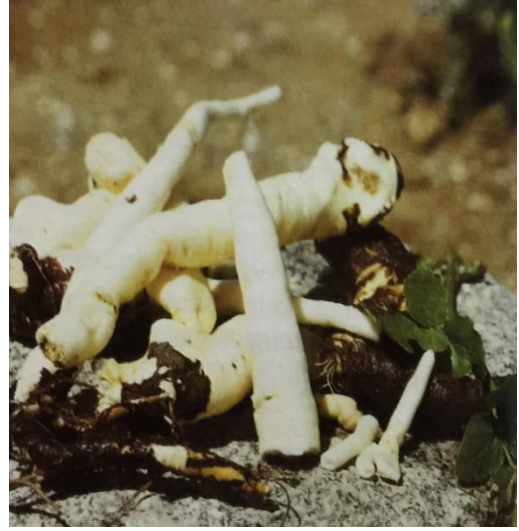


Resim 3.32. Kaya Koruğu Salatası

3.3.17. Göğeret (*Smyrniium Olusatrum*)

Familyası: Umbelliferae

Yöresel Adı/Adları: Göğeret, Göret



Resim 3.33. Göğeret (*Smyrniium Olusatrum*)

3.3.17.1. Genel Özellikleri

Baldıran olarak da bilinen göğeret otu, dallanabilen, gövdesi dik bir şekilde uzayabilen, yapraklı, genellikle beyaz renkli çiçekler açan ve tek yıllık otsu formda bir bitkidir. Çorak ve geniş alanlarda, yol ve deniz kenarlarında yayılış gösterebilir (Tan ve Taşkın, 2009).

3.3.17.2. Kullanım Şekilleri

3.3.17.2.1. Gıda

Bu yabani ot türü, dünya mutfaklarında, çorba, güveç yemekleri ve sos yapımında, aynı zamanda et ve balık yemeklerinde, tamamlayıcı ürün niteliğinde kullanılmaktadır (Quassinti vd., 2014). Göğeret otunun, eski zamanlarda çobanlar tarafından, tok tutma özelliği nedeniyle, çiğ olarak tüketildiği ifade edilmektedir. Yörede ise göğeretin kökleri çıkarılıp, kızartılıp, üzerine yoğurt dökülerek tüketildiği bilinmektedir (Kahraman vd., 2008).

3.3.17.3. Sağlığa Faydaları

3.3.17.3.1. Literatür Özeti

Göğeret otunun uluslararası literatürde, çeşitli kanser türleri üzerine etkisinin araştırıldığı çalışmalar görölmektedir. Quassinti ve arkadaşları (2014) tarafından yürütölen çalışmada, bitkinin çiçeklerinden elde edilen yağın ve yine bitkinin içerdii isofuranodiene, curzerene ve germacrone bileşenlerinin kolon kanseri üzerine sitotoksik aktiviteleri analiz edilmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, çiçek yağının ve isofuranodiene bileşeninin, tümör hücrelerinde kayda değer bir etki gösterdiği ortaya konulmaktadır. Sitotoksik aktivite üzerine yapılan analizler, isofuranodiene bileşeninin kanserli hücrelerin kendiliğinden yok olmasına (apoptozis) neden olduğunu göstermektedir.

3.3.17.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Halk arasında sağlık amacıyla yöresel bir kullanım şekline rastlanılmamıştır.

3.3.17.4. Yemeklerde Kullanımı

Bu bitkinin kökleri ve sap kısmı çiğ olarak tüketildiğinden, göğerete ait yöresel bir yemek tarifine rastlanılmamıştır.

3.3.18. Güllez (*Lamium Moschatum*)

Familyası: Labiatae

Yöresel Adı/Adları: Güllez, Ballıbaba



Resim 3.34. Güllez (*Lamium Moschatum*)

3.3.18.1. Genel Özellikleri

Türkiye’de farklı yerlerde de yetişebilen güllez otu, ortalama 80 cm’ye kadar uzayabilmektedir. Sarı, beyaz ve mor çiçekler açan bitki, bir ya da iki yıllık otsu formdadır. Bahçelerde, sulak ve nemli yerlerde yetişebilmektedir (Gök, 2009).

3.3.18.2. Kullanım Şekilleri

3.3.18.2.1. Gıda

Güllez otu, yörede sıklıkla tüketilen bir ot olmamakla birlikte, kullanım şekli olarak diğer yenilebilir otlar gibi tüketildiği bilinmektedir. Körpe yapraklarından bitki kavurması, salata ve börek iç malzemesi olarak faydalanılmaktadır (Tuzlacı, 2011).

3.3.18.3. Sağlığa Faydaları

3.3.18.3.1. Literatür Özeti

Bitkinin, alternatif tıp alanında, kansızlığı önleyici, ödem sökücü, kas gevşetici, antiseptik vb özellikleri ile ilgili bilgiler görülse de (Baran ve Özdemir, 2011) söz konusu bitkinin hastalıklarda tedavi edici özelliğine dair çalışmalar görülmemiştir.

3.3.18.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Yörede, kansızlığı önlediğine inanılmaktadır. Bununla birlikte kadın hastalıklarında etkili olduğu düşünülmektedir (Kaynak Kişi, 15).

3.3.18.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.18.4.1. Güllez Kavurması

Malzemeler

3-4 demet güllez otu

1 domates

1 iri soğan

1 kâse süzme yoğurt

Zeytinyağı

Hazırlanışı

Güllez otu henüz çiçek açmadan toplanır. İyice temizlendikten sonra genç yaprakları ayıklanır. Soğanlar geniş bir tavaya doğranır ve zeytinyağında pembeleşinceye kadar kavrulur ve doğranan domates eklenir. Daha sonra üzerine temizlenip ayıklanan güllez otunun körpe yaprakları ilave edilir. Hafif diriliği geçinceye kadar kavrulmaya devam edilir ve isteğe göre sarımsaklı ya da sarımsaksız yoğurt ile servis edilir (Kaynak Kişi, 15).

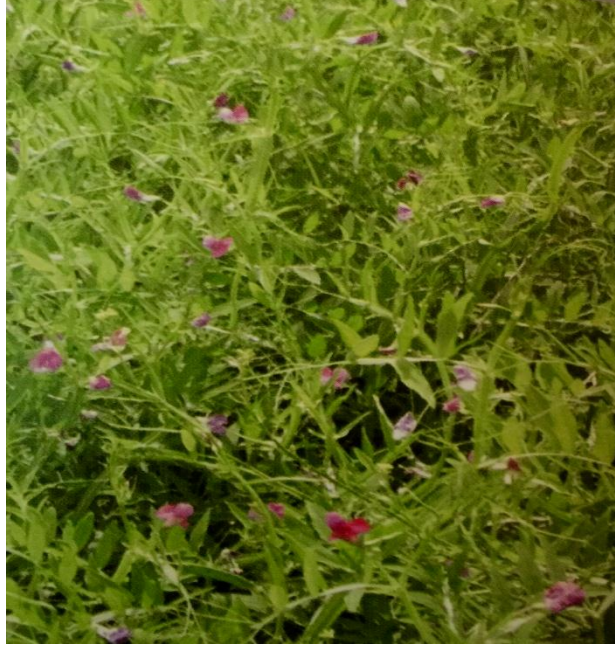


Resim 3.35. Güllez Kavurması

3.3.19. Mrdmk (*Lathyrus Sativus*)

Familyası: Leguminosae

Yöresel Adı/Adları: Hava, Mrdmk, Mrdmek



Resim 3.36. Mrdmk (*Lathyrus Sativus*)

3.3.19.1. Genel zellikleri

Boyu 60 cm'ye kadar uzayabilen, bir yıllık ve otsu formda bir bitkidir. Kanatlı bir gövde yapısı olan yabani otun, yaprakları genellikle tüysüzdür. Çiçekleri kelebek şeklinde yetişen bitkinin, beyaz, pembe ve mavimsi renkte çiçekler atıkları belirtilmektedir (Baytop, 1999).

3.3.19.2. Kullanım killeri

3.3.19.2.1. Gıda

Yörede gıda olarak çeşitli şekillerde tüketilmektedir. Mrdmk otu, haşlanıp sadece tuz dökerek yenilebildiği gibi kavrulan taneleri, değirmende kabuklarından ayrıştırılarak, kırmızı mercimek gibi çorba olarak da tüketilmektedir. Dolmalarda, i

malzeme olarak kullanılır. Filizleri salatalarda çiğ olarak tüketilir (Kahraman vd., 2008).

3.3.19.2.2. Diğer

Protein açısından zengin olması nedeniyle otsu kısımları hayvan yemi olarak kullanılmaktadır (Gülseren, 2001).

3.3.19.3. Sağlığa Faydaları

3.3.19.3.1. Literatür Özeti

Mördümük otu, özellikle protein açısından oldukça zengin yapıya sahip bir bitkidir. Besin değeri açısından oldukça zengin olan mördümük, amino asit ve yağ asidi bakımından da oldukça değerli bir bitkidir. Bu değerleri ile tıbbi açıdan birçok alanda kullanılabileceği ifade edilmektedir (Tamburino vd., 2012).

3.3.19.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Mördümük otunun gaz giderici olduğuna ve emzirme dönemindeki annelerin sütünü arttırdığına inanılır (Kaynak Kişi, 5).

3.3.19.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.19.4.1. Mördümüklü Lahana Sarması

Malzemeler

2 demet lahana

1 su bardağı bulgur - 1 su bardağı mördümek

2 orta soğan

2 yemek kaşığı salça

1 domates

3-4 dal maydanoz

Bir tutam taze nane,

Pul biber, karabiber, tuz,

Zeytinyağı

Hazırlanışı

Sarma yapımına, iç malzeme hazırlanarak başlanır. Doğranan soğanlar, zeytinyağında kavrulur. Üzerine salça, bulgur, mördümük, nane, tuz, karabiber, pulbiber ilave edilir. Çok fazla pişirilmeden, maydanoz eklenerek soğumaya bırakılır. Daha sonra haşlanan, lahana yapraklarına iç harcı konularak sarılır. Tencereye bir miktar su ile yağ ilave edilerek pişmeye bırakılır (Kaynak Kişi, 5).



Resim 3.37. Mördümüklü Lahana Sarması

3.3.20. Hayıt (*Vitex agnus-castus*)

Familyası: Verbenaceae

Yöresel Adı/Adları: Hayıt



Resim 3.38. Hayıt (*Vitex agnus-castus*)

3.3.20.1. Genel Özellikleri

Bir metreye kadar uzayabilen, çalı formda, pembe ve mavi renkli çiçekler açan bir bitkidir (Baytop, 2007). Yaprakları el şeklindedir. Akdeniz ve Ege Bölgesinde yaygın olarak görülmektedir. Küre biçiminde, oldukça sert, kendisine ait kokusu bulunan ve acımsı tat veren meyveleri bulunmaktadır (Baytop, 1999). Ot kısmı baharat olarak ve tıbbi açıdan kullanılan bitkinin meyve kısmı da tüketilmektedir.

3.3.20.2. Kullanım Şekilleri

3.3.20.2.1. Gıda

Kurutulup havanda dövülen hayıt otu, ekmeklere hoş bir aroma vermesi için kullanılmaktadır (Kahraman vd., 2008).

3.3.20.2.2. Diğer

Bitkinin köklerinden ve dallarından kökboyası çıkarılmaktadır (Gök, 2011).

3.3.20.3. Sağlığa Faydaları

3.3.20.3.1. Literatür Özeti

Literatürde hayıt otunun bileşenleri üzerine çalışmalar görülmektedir. Bitkinin farklı kısımlarında (kök, tohum ve yaprak) belirlenen fenolik bileşenler üzerine yapılan çalışmada, yapraklarının yüksek oranda polifenol ve flavonoid, köklerinin ise gıda katkı maddesi olarak bilinen antosiyanin içerdiği tespit edilmiştir. Dolayısıyla yapraklarının, yüksek antioksidan aktiviteye sahip olduğu ifade edilmektedir (Latoui vd., 2012).

Stojkovic (2011), hayıt bitkisinin meyvelerinden ve yapraklarından elde edilen yağların, kimyasal bileşenleri ve antimikrobiyel aktiviteleri üzerine bir çalışma yapmıştır. Söz konusu çalışmada, bitkinin meyve ve yapraklarından elde edilen yağlarında sabinen, sineol ve pinen isimli bileşenler tespit edilmiştir. Bu bileşenlerden sineol ve pinenin, yüksek antimikrobiyel aktivite gösterdiği belirtilmektedir.

3.3.20.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Yapraklarının ezilerek mantarlara, tohumlarının dövülerek böcek sokmalarına iyi geldiğine ve kaynatılan tohumlarının içilerek kadınların çocuk sahibi olmasını sağlayacağına inanılır (Kaynak Kişi, 24).

3.3.20.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.20.4.1. Hayıtlı Ekmek

Malzemeler

1-2 yaprak hayıt otu

2 su bardağı un

1 su bardağı su

1 Kaşık maya ve tuz

Hazırlanışı

Toplanan hayıt otları, çiçeklerinden ayrıştırılır. Hayıt otları kurumaya bırakılır. Kurutulma işleminden sonra havanda dövülür. Ekmek için hazırlanan un, su, maya ve tuz karışımına eklenir. Hayıtın ekmeğe kattığı aroma yüksek olacağından her bir ekmek için atılacak hayıt otu miktarına dikkat edilmesi gerekmektedir (Kaynak Kişi, 24).



Resim 3.39. Hayıtlı Ekmek

3.3.21. İğnecik (*Erodium Moshcatum*)

Familyası: Geraniaceae

Yöresel Adı/Adları: İğnecik, İğnelik, Istangoza



Resim 3.40. İğnecik (*Erodium Moshcatum*)

3.3.21.1. Genel Özellikleri

Tek veya iki yıllık, otsu formda bir bitkidir. Kökleri derinlere kadar iner ve gövde şekli, rozete benzer. Tarlalarda, kuruyan çayırarda, yol kenarlarında ve kurak yerlerde yetişir. Kırmızı ve mor renkli çiçekler açan, açık ve parlak görünümüyle dikkat çeken bir yabancı ot türüdür (Tan ve Taşkın, 2009). Türkiye’de özellikle Ege Bölgesi’nde yetişen bu yabancı bitki türü genellikle 40 cm’ye kadar uzayabilir (Kaya ve Nemli, 2001).

3.3.21.2. Kullanım Şekilleri

3.3.21.2.1. Gıda

İğnecik otu, yörede, birçok ot türü gibi sıklıkla tüketilmektedir. Bitkinin yaprakları ve sürgünleri haşlama bitki salatası olarak tüketilir. Yine bitkinin sürgünleri kavrulup yenilir. Ayrıca börek gibi hamur işlerinde peynirle birlikte tüketilir (Tuzlacı, 2011).

3.3.21.3. Sağlığa Faydaları

3.3.21.3.1. Literatür Özeti

Yapraklarının kanı pıhtılaştırıcı özelliği bulunmaktadır. Sindirim problemlerinin giderilmesinde de kullanılmaktadır (Baytop, 1999).

3.3.21.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Yörede birtakım hazımsızlık sorunlarına iyi geldiğine inanılan iğneciğin kansızlık problemlerinde ve karın ağrılarında kullanıldığı bilinmektedir (Kaynak Kişi, 15).

3.3.21.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.21.4.1. Otlı Börek

Malzemeler

200 gr iğnecik

200 gr zemperlik

100 gr ısırgan

2 orta boy soğan

1 kâse beyaz peynir

Tuz, karabiber ve pul biber

Hamuru için;

1 su bardağı su

1 tatlı kaşığı tuz

Alabildiği kadar un

Hazırlanışı

Hamur malzemeleri geniş bir kaptaki kulak memesi kıvamına gelinceye kadar yoğrulur. Dinlenmesi için bekletilir. Daha sonra karışık otlar ayıklanıp yıkandıktan sonra ince ince doğranır. Üzerine tuz eklenerek ovulur. İçerisine doğranmış soğan, peynir, karabiber ve pul biber ilave edilir. Dinlenen hamur bezelere ayrılır. Bezeler ince bir şekilde açılarak içerisine otlu iç malzeme konulur ve önceden 180 derecede ısıtılan fırında pişirilir (Kaynak Kişi, 15).



Resim 3.41. Otlı Börek

3.3.22. Kabak Çiçeği (*Cucurbita sp.*)

Familyası: Cucurbitaceae

Yöresel Adı/Adları: Kabak Çiçeği



Resim 3.42. Kabak Çiçeği (*Cucurbita sp.*)

3.3.22.1. Genel Özellikleri

Kabakgiller ailesinin çiçeklerindendir. Birçok farklı kabak türü bulunmakla birlikte yaprakları genellikle aynıdır. Kabak bitkisi, alt türlerine göre farklılık gösterse de ortalama 100 cm'ye kadar uzayabilen bir bitkidir. Nişasta, şeker ve madensel tuzlar yönünden oldukça zengindir (Gök, 2011).

3.3.22.2. Kullanım Şekilleri

3.3.22.2.1. Gıda

Gıda olarak farklı şekillerde kullanımı görülen kabak bitkisi, meyveleri ile birlikte kullanılmaktadır. Bitkinin çiçeği de meyvesi de (kabak) dolma olarak tüketilebilmektedir.

3.3.22.3. Sağlığa Faydaları

3.3.22.3.1. Literatür Özeti

Tohumları bağırsak parazitlerini gidermek amacıyla ezilerek tüketilen kabak çiçeği, Ege Bölgesi'nin genelinde gıda olarak tüketilmektedir (Baytop, 1999).

3.3.22.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Bitkinin, halk arasında idrar söktürücü özelliği bulunduğu inanılmaktadır (Kaynak Kişi, 1).

3.3.22.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.22.4.1. Kabak Çiçeği Dolması

Malzemeler

1 kg kabak çiçeği

1 soğan

250 gr pirinç

1 tutam nane, dereotu

3 yemek kaşığı zeytinyağı

Karabiber ve tuz

Hazırlanışı

Kabak çiçeklerinin sapları ayrılır ve sadece çiçek kısımları kullanılır. Yapraklarının zarar görmemesi için ters çevrilerek yıkanır. Başka bir yerde yıkanıp dinlendirilen pirincin içine dereotu, nane, ince doğranmış soğan, tuz ve karabiber eklenir. Bu karışım, çiçeklerin içine doldurulur ve çiçeğin üst kısmı boş bırakılarak kapatılır. Tencereye dizilen çiçek dolmalarının üstü kapanıncaya kadar su eklenir. Bir tabak ile üstü kapatılarak pişirilir (Kaynak Kişi, 1).



Resim 3.43. Kabak Çiçeği Dolması

3.3.23. Hindiba (*Taraxacum sp.*)

Familyası: Compositae

Yöresel Adı/Adları: Karahindiba (Radika-Hindiba)



Resim 3.44. Hindiba (*Taraxacum sp.*)

3.3.23.1. Genel Özellikleri

Hindiba, Ege Bölgesi'nde sık bulunan ve tüketilen bir yabani bitki türüdür. 100 cm'ye kadar uzayabilen, çok yıllık, otsu formda bir bitkidir. Kazık biçiminde kökleri olan bitkinin, çiçekleri mavi ve beyazdır. Özellikle C vitamini başta olmak üzere, birçok vitamin içermektedir (Kaya vd., 2002). Yaprakları yeşil renkli, rozet şeklinde ve tüylüdür. (Schmidt vd., 2004).

3.3.23.2. Kullanım Şekilleri

3.3.23.2.1. Gıda

Ege Bölgesi'nin geniş yayılış gösteren bu bitki genellikle gıda olarak tüketilmektedir. Salatalarda, çorbalarda, mezelerde ve yemeklerde yapımında kullanılır (İnaltong, 2006).

3.3.23.3. Sağlığa Faydaları

3.3.23.3.1. Literatür Özeti

Uçucu yağ, glikozitler ve C vitamini yönünden zengindir. İştah açıcı, idrar söktürücü, terletici, kuvvet verici etkileri vardır. Ayrıca romatizma ağrılarına karşı tedavi edici özelliğe sahiptir (Kaya vd., 2002).

3.3.23.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Yöre halkı arasında bağırsakları yumuşattığına, doğumu kolaylaştırdığına ve karaciğere iyi geldiğine inanılmaktadır (Kaynak Kişi, 17).

3.3.23.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.23.4.1. Hindiba Kavurması

Malzemeler

2 demet karahindiba

½ çay bardağı zeytinyağı

1 kırmızıbiber

2 diş sarımsak

1 soğan

Tuz

Hazırlanışı

Karahindibaların taban yaprakları ayıklanır. Ayıklanan yapraklar kullanılmak üzere yıkanır. Yıkandıktan sonra haşlanır. Diğer tarafta soğan, kırmızıbiber ve sarımsak zeytinyağında kavrulur. Üzerine haşlanan hindiba yaprakları ilave edilir (Kaynak Kişi, 17).



Resim 3.45. Hindiba Kavurması

3.3.24. Karabaş Otu (*Lavandula Stoechas*)

Familyası: Labiatae

Yöresel Adı/Adları: Karağan (Garani-Karabaş otu)



Resim 3.46. Karabaş Otu (*Lavandula Stoechas*)

3.3.24.1. Genel Özellikleri

Güney Avrupa, Kuzey Afrika, Ortadoğu, Hindistan ve Anadolu topraklarında doğal olarak yayılış gösterebilen bu bitki, Labiateae familyasının en ünlü bitkisidir (Öztürk ve Konyalıoğlu, 2005). Çoğunlukla Ege Bölgesi'nde olmak üzere Türkiye'nin birçok yerinde yetişebilen bir bitki türü olan karabaş otu, yalancı lavanta çiçeği olarak da bilinmektedir. 50 cm'ye kadar boylanabilen, tek yıllık ve çalimsı formda bir bitkidir (Baytop, 1999).

3.3.24.2. Kullanım Şekilleri

3.3.24.2.1. Gıda

Çiçekleri reçel yapımında kullanılır. Bitkinin morumsu çiçekleri, süs bitkisi olarak kullanılsa da yapraklarından yemek yapıldığı da bilinmektedir (Tuzlacı, 2011).

3.3.24.2.2. Diğer

Bitkinin çiçeklerinin ezilerek birçok kozmetik üründe kullanıldığı bilinmektedir. Bu bitkiden uçucu yağ elde edilmektedir (Tuzlacı, 2011). Kurutulmuş çiçeklerinden, naftalin gibi, giysilerin güveden korunmasında yararlanılır. Yapısındaki uçucu yağlar nedeniyle aromaterapi alanında kullanılmaktadır (Öztürk vd., 2005).

3.3.24.3. Sağlığa Faydaları

3.3.24.3.1. Literatür Özeti

Karabaş otu ile ilgili yapılan araştırmalarda, bitkinin antimikrobiyel, antifungal, antioksidan özellikleri olduğu ortaya konulmaktadır. Öztürk ve arkadaşlarının (2005) çalışmasında, karabaş otunun içeriğinde uçucu yağlar tespit edilmiştir. Söz konusu uçucu yağın en temel bileşeni % 43 ile kâfur olarak belirlenmiştir. Uçucu yağın antibakteriyel ve antifungal etkileri incelenmiş olup, *Proteus vulgaris*'e karşı antibakteriyel, *Candida albicans*'a karşı antifungal etki gösterdiği tespit edilmiştir.

Karabaş otu ile ilgili yapılan diğer bir çalışmada, bitkinin, fenkon (%37) ve kafur (%27.3) açısından zengin olduğu ortaya konulmaktadır. Karabaş otundan elde edilen uçucu yağın deri yüzeyinde meydana gelen mantarlarda antienflamatuvar etkisi belirlenmiştir (Zuzarte vd., 2013).

3.3.24.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Çayının damar rahatsızlıklarına iyi geldiğine inanılır. Mide ağrılarında, nefes darlığında ve basur tedavisinde kullanılır (Kaynak Kişi, 17).

3.3.24.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.24.4.1. Karabaş Otu Kavurması

Malzemeler

2 demet karabaş otu

1 iri soğan

½ çay bardağı zeytinyağı

Tuz, karabiber

Hazırlanışı

Soğan, küp küp doğranarak pembeleşinceye kadar zeytinyağında kavrulur. Ayıklanıp temizlenen karabaşotu, soğanların üzerine eklenir. Kavurma işlemine devam edilir. Üzerine tuz ve karabiber eklenerek servis edilir (Kaynak Kişi, 17).



Resim 3.47. Karabaş Otu Kavurması

3.3.25. Şevketi Bostan (*Gundelia Tournefortii*)

Familyası: Compositae

Yöresel Adı/Adları: Kenger (Şevketi Bostan-Könger)



Resim 3.48. Şevketi Bostan (*Gundelia Tournefortii*)

3.3.25.1. Genel Özellikleri

Kenger ismiyle de bilinen şevketi bostan, Türkiye'nin Ege, Marmara, Karadeniz, Akdeniz ve İç Anadolu Bölgeleri'nde yayılış gösteren bir bitkidir. Düşük rakımlı ve ılıman hava şartlarında yetiştiği görülmektedir. 100 cm'ye kadar uzayabilen şevketi bostan, tek yıllık, iki yıllık ve zaman zaman çok yıllık olabilen otsu formda bir yabancı ot türüdür. Çok derinlere inebilen bir kök yapısı vardır. Yaprakları parçalı, oval şeklinde ve dikenlidir (Sarı vd., 2011).

3.3.25.2. Kullanım Şekilleri

3.3.25.2.1. Gıda

Körpe sürgünleri, kökleriyle birlikte pişirilerek, yemeği yapılır. Kökünden ve gövdelerinden çıkarılan sakızı kenger sakızı olarak bilinir. Körpe ve sütlü gövdeleri çiğ olarak yenilir. Toprakaltı kökünden ve yapraklarından soğanlı ve sarımsaklı kavurması yapılır (Gök, 2011).

3.3.25.3. Sağlığa Faydaları

3.3.25.3.1. Literatür Özeti

Şevketi bostan üzerine yapılan araştırmalarda, bitkinin, fenolik bileşenleri ile antioksidan özellikleri barındırdığı ortaya konulmaktadır. Şevketi bostanın ayrıca geleneksel kültürlerde de tıbbi amaçlı kullanıldığı belirtilmektedir (Soltani ve Khayat Kashani, 2015).

3.3.25.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Halk arasında sağlık amacıyla yöresel bir kullanım şekline rastlanılmamıştır.

3.3.25.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.25.4.1. Şevketi Bostan Salatası

Malzemeler

2 demet şevketi bostan

Tuz, karabiber,

½ çay bardağı zeytinyağı,

½ limon suyu ve 2 diş sarımsak

3.3.25.4.2. Hazırlanışı

Ayıklanıp temizlenen şevketi bostanın kök ve yaprakları bir müddet haşlandıktan sonra soğumaya bırakılır. Daha sonra üzerine limon suyu, zeytinyağı ve sarımsak eklenerek servis edilir (Kaynak Kişi, 18).



Resim 3.49. Şevketi Bostan Salatası

3.3.26. Kışyak (*Silene Vulgaris*)

Familyası: Caryophyllaceae

Yöresel Adı/Adları: Kışyak (Gışyak-Gavşık)



Resim 3.50. Kışyak (*Silene Vulgaris*)

3.3.26.1. Genel Özellikleri

Birçok farklı yöresel isme sahip kışyak otu, 80 cm'ye kadar uzayabilen, çok yıllık, otsu formda yetişebilen bir bitkidir. Beyaz ve kırmızı renkli çiçekler açan, özellikle Batı Anadolu'da çiçekleri, yaprakları ve dalları kullanılan yabani bir ot türüdür (Baytop, 2007). Merkezi, Akdeniz olan bu bitkinin morfolojik özellikleri birbirinden farklı olan birçok alt türü vardır (Bratteler vd., 2006). Yörede tüketilen alt türü vulgaristir. Sık kullanılan bir bitkidir.

3.3.26.2. Kullanım Şekilleri

3.3.26.2.1. Gıda

Kışyak otunun, körpe yapraklı sürgünlerinden isteğe göre yumurtalı veya yumurtasız bitki kavurması yapılır. Haşlanarak sarımsaklı yoğurtla tüketilir. Böreklerde iç malzeme olarak da kullanılır (Tuzlacı, 2011).

3.3.26.3. Sağlığa Faydaları

3.3.26.3.1. Literatür Özeti

Akdeniz Bölgesi'nde geleneksel olarak sağlık amaçlı kullanıldığı bilinen kışyak otunun, morfolojik, biyokimyasal ve moleküler özellikleri üzerine yapılan çalışmada, yüksek oranda klorofil, glutatyon ve fenolik bileşenler içerdiği belirlenmiştir. Bu bileşenler, kışyak otunun yüksek seviyede antioksidan özelliği göstermesini sağlamaktadır. Bununla beraber, yetiştirme koşullarına bağlı olarak kışyak otunun, nitrat ve oksalat gibi zararlı bileşenleri de içerebileceği ifade edilmektedir (Gilabert vd., 2013).

3.3.26.3.2. Yöresel Açından Tıbbi Kullanımı

Yöre halkı tarafından kabızlığa iyi geldiğine inanılan kışyak otu, tansiyon dengeleyici özelliği ile sık tüketilen bir bitkidir (Kaynak Kişi, 6).

3.3.26.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.26.4.1. Kışyak Salatası

Malzemeler

1 demet kışyak

1 havuç

1kırmızı biber

½ çay bardağı zeytinyağı

Tuz ve limon

Hazırlanışı

Havuç rendelenir. Kırmızı biber doğranır. Kışyak otu yaprakları ayıklanıp temizlenir. Tüm malzemeler salata kasesine alınır. Üzerine zeytinyağı, limon ve tuz eklenerek karıştırılır (Kaynak Kişi, 6).



Resim 3.51. Kışyak Salatası

3.3.27. Dön Baba (*Erodium Cicutarium*)

Familyası: Geraniaceae

Yöresel Adı/Adları: Koca İğnecik, Dön Baba, Dambaş İğneciği



Resim 3.52. Dön Baba (*Erodium Cicutarium*)

3.3.27.1. Genel Özellikleri

40 cm'ye kadar uzayabilen, tek yıllık, odunsu formda bir bitkidir. Ancak bölgede iki yıllık olanları da görülmektedir. Yaprakları genellikle kısadır. Kalın gövdeli, meyveleri olan ve dikenli bir yabani ot türüdür. Leylak rengi veya pembemsi renkte çiçekler açar (Kaya ve Nemli, 2001). Yol kenarlarında, tarlalarda, kurak yerlerde ve tepelerde görülür (Radulovic vd., 2009).

Yörede bu bitkiye dön baba adı verilmesinin nedeni, iğneleri bitkiden ayrıldığında bitkinin saat yönünde dönmesidir (Kahraman vd., 2008).

3.3.27.2. Kullanım Şekilleri

3.3.27.2.1. Gıda

Koca iğnecik otu, pişirilerek yemek yapımında kullanılır. Genç yapraklarından ve sürgünlerinden haşlama yapılarak yenildiği gibi, diğer otlarla karışık bitki kavurması da yapılabilmektedir. Yine diğer otlarla birlikte böreklerde iç malzeme olarak tüketilir (Tuzlacı, 2011).

3.3.27.3. Sağlığa Faydaları

3.3.27.3.1. Literatür Özeti

İğnecik otu, uçucu yağ taşıyan bir bitkidir (Radulovic vd., 2009). Bitkinin bu özelliği üzerine uluslararası ve ulusal literatürde gıda dışında tüketimine ait herhangi bir bilgi edinilememiştir.

3.3.27.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Halk arasında sağlık amacıyla yöresel bir kullanım şekline rastlanılmamıştır.

3.3.27.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.27.4.1. İğnecik Kavurması

Malzemeler

1 kg koca iğnecik

1 iri soğan

2 yemek kaşığı zeytinyağı

Tuz, karabiber

Hazırlanışı

İğneleri henüz oluşmadan önce toplanan koca iğnecik otu, ayıklanıp yıkanır. Daha sonra ince ince doğranmış soğanlar, zeytinyağında kavrulur. Soğanlar pembeleşmeye başlayınca, yıkanıp doğranan koca iğnecik otu ilave edilir. Kavrulma işlemine devam edilir. Tuz ve karabiber ilave edilerek servise hazır hale gelir (Kaynak Kişi, 19).



Resim 3.53. İğnecik Kavurması

3.3.28. Körmen (*Allium Ampeloprasum*)

Familyası: Liliaceae

Yöresel Adı/Adları: Körmen (Kndem, ayır Soğanı)



Resim 3.54. Körmen (*Allium Ampeloprasum*)

3.3.28.1. Genel zellikleri

Allium türlerinin genel adıdır. Çayır soğanı olarak da bilinir. Çok yıllık bir bitki olup, otsu formda yetişmektedir. Kendine ait özel bir kokusu olan bu yabani ot türünün, derinlere inebilen soğansı kökleri bulunmaktadır. Bu türlerin soğan ve yaprak kısımları, yörede soğan veya sarımsak yerine tüketilmektedir (Baytop, 2007).

3.3.28.2. Kullanım Şekilleri

3.3.28.2.1. Gıda

Karışık ot kavurmalarında kullanılır. Kendisine ait özel bir kokusu olduğundan yemeklerde aroma verici olarak tüketilmektedir. Çiğ olarak yenilebilen bitki, özellikle çorbaların yanında ikram edilir (Kahraman vd., 2008).

3.3.28.3. Sağlığa Faydaları

3.3.28.3.1. Literatür Özeti

Birçok antioksidan özelliği olan otlar gibi körmən otunun da literatürde incelendiği görülmektedir. Söz konusu bitkinin, antioksidan ve fitokimyasal aktivitesi ile besin değerlerinin incelendiği çalışmada, zengin bir çinko ve lif kaynağı olarak belirlendiği görülmektedir. Bitkinin, her ne kadar düşük enerji içeriğine sahip olsa da yüksek oranda linoleik asit içerdiği ifade edilmektedir (Herrera vd., 2014).

Diğer bir çalışmada, bitkinin antioksidan kapasitesi ve toplam fenolik içeriği üzerine incelemeler yapılmıştır. Araştırmada, bitkinin yeşil yapraklarının, diğer kısımlarına göre daha güçlü bir antioksidan kapasitesine sahip olduğu ortaya konulmaktadır. Yapraklarının antioksidan aktivite göstermesinin temel nedeninin içeriğinde bulunan toplam fenolik bileşenler ile askorbik asit olduğu tespit edilmiştir (Bernaert vd., 2012).

3.3.28.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Yörede antibiyotik özellikleri olduğuna inanılan körmən, grip, nezle ve soğuk algınlığı durumlarında kullanılır (Kaynak Kişi, 20).

3.3.28.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.28.4.1. Körmen Kavurması

Malzemeler

2-3 demet krmen

2 yumurta

½ çay bardağı zeytinyağı

1 kase yoğurt

1 ay kaşığı tuz ve 1 çay kaşığı karabiber

Hazırlanışı

Toplanan otlar iyice yıkanır. Sarımsak ve pırasa ile benzer özellikler gösterdiğinden bazen en dış kısmı soyulup atılabilir. Kavurma için ince ince doğranır. Daha sonra geniş bir tavada zeytinyağı ile birlikte kavrulur. Yumurtalar kırılarak pişirilmeye devam edilir. Sıcak olarak servis edilir. İsteğe bağılı olarak yoğurtla da tüketilebilir (Kaynak Kişı, 20).



Resim 3.55. Körmen Kavurması

3.3.29. Labada (*Rumex Pulcher*)

Familyası: Polygonaceae

Yöresel Adı/Adları: Labada (İlabada)



Resim 3.56. Labada (*Rumex Pulcher*)

3.3.29.1. Genel Özellikleri

Yörede, ilabada, efelek, evelik gibi isimlerle de anılan labada otu, iki metreye kadar uzayabilen, otsu formda bir bitkidir. Bu çok yıllık yabani ot türü, yeşilimsi ve küçük çiçekler açar. Çay ve dere kenarlarında, sulak alanlarda, ekili tarlalarda ve yol kenarlarında kendiliğinden yayılabilir (Tan ve Taşkın, 2009).

3.3.29.2. Kullanım Şekilleri

3.3.29.2.1. Gıda

Körpe yaprakları ile sarma (dolma) yapılır. Yine körpe yaprakları, haşlanıp, pirinç ile birlikte yemek yapımında kullanılır. Labada otundan yapılan serpmece yemeği, yörede ünlü bir ot yemeğidir. Ayrıca bitkiden çay yapıldığı bilinmektedir (Tuzlacı, 2011).

3.3.29.2.2. Diğer

Labada, genel olarak gıda formunda tüketilmektedir. Ancak literatürde bitkinin, bitkisel boya üretiminde kullanıldığı ifade edilmektedir (Kayabaşı vd.,1999).

3.3.29.3. Sağlığa Faydaları

3.3.29.3.1. Literatür Özeti

Kültürü yapılamayan ve geleneksel olarak yaprakları tüketilen bitkinin, C vitamini yönünden zengin bir yapıya sahip olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bitkinin umut verici antioksidan özellikleri olduğu ortaya konulmuş olup, söz konusu özelliklerin, içeriğindeki yüksek seviyede bulunan fenolik bileşenler ve flavanoidlerden kaynaklandığı belirtilmektedir (Morales vd., 2014). Bir diğer çalışmada yine bitkinin yüksek oranda C vitamini içerdiği belirtilmiştir (Molina vd., 2014).

3.3.29.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Sulak yerlerde yetişen bitkinin, vücuttaki su kaybına iyi geldiğine inanılmaktadır. Ayrıca ishali giderdiği bilinir (Kaynak Kişi, 21).

3.3.29.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.29.4.1. Serpmece (Sepmece) Kavurması

Malzemeler

1 demet labada ve sirken

2 taze sarımsak sapı

1 tutam taze nane, 2 su bardağı bulgur ve tuz

Hazırlanışı

Labada, sirken, sarımsak sapı ve nane iyice ayıklandıktan sonra ince ince doğranır. Kullanılan tencerenin yarısına kadar su konulur ve kaynamaya bırakılır. Daha sonra doğranmış otlar, kaynamakta olan suya ilave edilir. Otlar yumuşamaya başlayınca içerisine bulgur ve tuz eklenir. Kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirilir. Piştikten sonra üzerine zeytinyağı dökülüp karıştırılarak servise hazır hale getirilir (Kaynak Kişi, 21).



Resim 3.57. Serpmece (Sepmece) Kavurması

3.3.30. Mayaotu (*Cynara Cardunculus*)

Familyası: Compositae

Yöresel Adı/Adları: Mayaotu (Dikenli Enginar)



Resim 3.58. Mayaotu (*Cynara Cardunculus*)

3.3.30.1. Genel Özellikleri

Boyları yaklaşık 100 cm'ye kadar uzayabilen otsu formda bir bitkidir. Çok yıllık olan bu bitki, yörede birçok yerde görülebilmektedir. Yaprakları, griyi andıran yeşil renkte olan bu yabani ot türünün çiçekleri büyük başlı ve mor renklidir (Kahraman vd., 2008).

3.3.30.2. Kullanım Şekilleri

3.3.30.2.1. Gıda

Bitkinin çiçek tablaları pişirilerek yemeği yapılır. Çiçek tablası etrafındaki yapraklarının etli bölgeleri, çiğ olarak tüketilir. Çiçekleri, kaynatılan süte katılarak peynir mayası olarak kullanılabilir. Maya otu ile mayalandırılan peynirin, yörede sık tüketildiği ve çok lezzetli olduğu belirtilmektedir (Tuzlacı, 2011).

3.3.30.2.2. Diğer

Biyolojik özellikleri nedeniyle ilaç üretiminde de yararlanılan bitki, dünyanın birçok bölgesinde kendiliğinden yetişebilmektedir (Gominho vd., 2014).

3.3.30.3. Sağlığa Faydaları

3.3.30.3.1. Literatür Özeti

Mayaotu özellikle peynir yapımında faydalanılması nedeniyle ulusal ve uluslararası literatürde yerini almış bir bitki türüdür. Bitkinin çiçek kısmında yüksek oranda proteinaz enzimleri bulunmaktadır. Söz konusu enzimler, cardosin A ve cardosin B olarak tespit edilmiştir. Cardosin A, kimozin enzimine, cardosin B de pepsin enzimine benzer özellikler göstermektedir. Her iki enzim, sütün pıhtılaşmasını sağlaması nedeniyle peynir yapımında önemli etkiye sahiptir (Göncü ve AlpKent, 2006).

Bitkinin fenolik içeriklerinin araştırıldığı bir diğer çalışmada, en yüksek değerlerin, bitkinin çiçek ve saplarında ardından yaprak özlerinde bulunduğu görülmektedir. Kültürü yapılan bitkilerin yaprak özleri, yabani olarak yetişen bitki yapraklarından daha yüksek fenol içermektedir. Bu yaprak özütleri, antioksidan olarak farmakolojik aktiviteye, tümörlü hücre canlılığı ve yayılma kapasitesini inhibe edici etkiye sahiptir (Velez vd., 2012).

3.3.30.3.2. Yöresel Açidan Tıbbi Kullanımı

Halk arasında sağlık amacıyla yöresel bir kullanım şekline rastlanılmamıştır.

3.3.30.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.30.4.1. Maya Otundan Peynir Yapımı

Malzemeler

1 tutam maya otu çiçeği

1 kg süt

Hazırlanışı

Maya otunun ortasındaki püsküller toplandıktan sonra kurutulmaya bırakılır. Kurutulan maya otu püsküllerinden, peynir elde edilebilecek kadar olanı, mayalama sürecinden yaklaşık bir saat öncesinde alınarak suda ıslatılır. Diğer tarafta süt kaynatılıp, ılımaya bırakılır. Bekletilen maya otu - su karışımı, ılıyan süte katılarak mayalanma süreci başlatılır. Mayalanma süreci tamamlandıktan sonra süt, kısık ateşte pişirilir. Bu esnada ayrışma işlemi meydana gelir. Su ve peynir kısmı, bir süzgeç yardımıyla birbirinden ayrılır. Ortalama iki saat, peynirin içindeki suyu bırakması beklenir. Daha sonra isteğe bağlı olarak, peynir tuzlu suda bekletilir (Kaynak Kişi, 9).



Resim 3.59. Maya Otundan Peynir

3.3.31. Menengiç (Pistacia Terebinthus)

Familyası: Anacardiaceae

Yöresel Adı/Adları: Meniş (Meneviş-Menengiç)



Resim 3.60. Menengiç (Pistacia Terebinthus)

3.3.31.1. Genel Özellikleri

Sakızağacıgillerden, boyları yaklaşık 6 m'ye kadar uzayabilen çalimsı formda bitkilerdir. Ege Bölgesi ve Akdeniz Bölgesi ormanlarında görölmektedirler (Gök, 2011). Menengiin meyvesi bir yiyecek kaynağı olarak oldukça değerlidir. Ancak ticari olarak yeterince gelişmemiştir (Pourreza vd., 2008).

3.3.31.2. Kullanım Şekilleri

3.3.31.2.1. Gıda

Yörede, bitkinin genç yaprakları, haşlanarak bitki kavurması şeklinde yenilir. Bitkinin genç yapraklı sürgünleri ile böğürtlenin filizleri karışık ot kavurması olarak yenilir. Bulgur, süt ve bitkinin yapraklı sürgünleri pişirilip, sarımsaklı yoğurt ile tüketilir. Olgunlaşmış meyveleri direkt olarak yenilir. Meyvelerinden elde edilen yağ, ekmek ve çörek yapımında, bunun yanı sıra yemeklerde aroma verici olarak kullanılır (Tuzlacı, 2011).

3.3.31.2.2. Diğer

Yapraklarında, böcekler tarafından üretilen ve mazı adı verilen maddeler kumaşların boyanmasında, şarapların renklendirilmesinde kullanılır (Gültekin vd., 2007). Yörenin kuaförlerinde, akması, ağda olarak günümüzde hala kullanılmaktadır (Kahraman vd., 2008). Geçmiş zamanlarda da ipek kumaşların ve ipliklerin boyanması amacıyla kullanıldığı belirtilmektedir (Gök, 2011). Ayrıca meyvelerinden menengiç kahvesi yapıldığı ifade edilmektedir (Altay & Karahan, 2012).

3.3.31.3. Sağlığa Faydaları

3.3.31.3.1. Literatür Özeti

Menengiç otu, modern tıpta kullanılan bitkiler arasında yer almaktadır. Üriner hastalıkların tedavisinde ve güneş çarpmalarında bitkinin yapraklarından faydalandığı ifade edilmektedir (Yeşilada vd., 1995).

3.3.31.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Vücuttaki derin kesiler için, bitkiden elde edilen akma adı verilen ağdamsı sıvı sürülür (Kahraman vd., 2008). Ayrıca astım ve öksürük nöbetleri ile böbrek yolu problemlerine iyi geldiğine inanılmaktadır (Gök, 2011).

3.3.31.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.31.4.1. Meneviş Filizi Salatası

Malzemeler

1 demet meneviş filizi

½ çay bardağı zeytinyağı

½ limon

Tuz

Hazırlanışı

Toplanan meneviş filizleri, ayıklanıp yıkanır. Kaynamakta olan suya atılarak haşlanır. Haşlandıktan sonra süzülerek soğumaya bırakılır. Diğer tarafta zeytinyağı, limon ve tuz ile hazırlanan sos otun üzerine gezdirilerek servis edilir (Kaynak Kişi, 18).



Resim 3.61. Meneviş Filizi Salatası

3.3.32. İtir Çiçeği (*Pelargonium Graveolens*)

Familyası: Geraniaceae

Yöresel Adı/Adları: Mis Çiçeği (İtir Çiçeği)



Resim 3.62. İtir Çiçeği (*Pelargonium Graveolens*)

3.3.32.1. Genel Özellikleri

Özellikle ticarete önemli bir rolü olan ve uçucu yağ taşıyan bir bitkidir. Kendine ait güzel bir kokusu vardır (Baytop, 1999). Yaklaşık bir metreye kadar uzayabilen, çok yıllık bahçe bitkisidir. Pembe ve eflatun renkli çiçekler açar (Kahraman vd., 2008).

3.3.32.2. Kullanım Şekilleri

3.3.32.2.1. Gıda

Çayı yapılan bitki, mevlütlerde, karanfille karıştırılıp şerbet olarak ikram edilir. Koku vermesi amacıyla sütlü tatlılarda kullanılan bitkiden yapılan pelize tatlısı yörede sık tüketilen bir tatlıdır (Kahraman vd., 2008).

3.3.32.2.2. Diğer

Bitkinin yapraklarındaki uçucu yağı ve kendine ait kokusu nedeniyle sabun ve parfümeri sanayiinde yararlanıldığı bilinmektedir. Dünyanın birçok bölgesinde yetişebilen bu bitki, genellikle süs bitkisi olarak kullanılır (Baytop, 1999).

3.3.32.3. Sağlık Faydaları

3.3.32.3.1. Literatür Özeti

Bozulmuş gıda patojenlerine karşı, ıtır otunun antimikrobiyel aktiviteleri ve kimyasal bileşenleri üzerine yapılan bir çalışmada, bitkinin içeriğinde, beta citronellol, linalool ve alfa pinen gibi bileşenlerin bulunduğu ortaya konulmaktadır. Ayrıca söz konusu içerikleri nedeniyle yüksek seviyede antioksidan aktivite gösterdiği belirlenmiştir. Bununla birlikte gıdalarda oluşabilecek birtakım bakteri ve patojenlere karşı da doğal bir antimikrobiyel kaynak olarak önerilmektedir (Boukhris vd., 2015).

İtır otu ile ilgili yapılan bir diğer çalışmada, gıda kaynaklı gelişen bakteri ve patojenlere karşı bitkiden elde edilen yağın antimikrobiyel aktivitesi ve kimyasal bileşenleri analiz edilmiştir. Yapılan çalışmalarda bitkiden elde edilen yağda, citronellol, citronellyl format ve geraniol gibi bileşenler tespit edilmiştir. Bununla birlikte, söz konusu bileşenlerin gram pozitif bakterilere karşı etkin bir antimikrobiyel olduğu ve *Candida* türü mantar gelişimini inhibe edici özelliğe sahip olduğu ifade edilmektedir. Çalışmaya göre, bitki gıda endüstrisinde doğal bir antimikrobiyel olarak önerilirken özellikle toksisite ve güvenilirlik açısından üzerinde çalışılması gerektiği vurgulanmaktadır (Boukhatem vd., 2013).

Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir araştırmada, bağırsak problemlerinde, yaralanmalarda, solunum yetmezliklerinde, ateşlenmelerinde ve böbrek yetersizliklerinde, ıtır otundan faydalandığı ifade edilmektedir (Meyers, 2006).

3.3.32.3.2. Yöresel Açidan Tıbbi Kullanımı

İtır otunun diyabetik özellikleri olduğuna inanılmaktadır. Bu bağlamda yüksek çıkan şeker oranını düşürmek için ıtır otunun tüketildiği bilinir (Kaynak Kişi, 20).

3.3.32.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.32.4.1. Pelize Tatlısı

Malzemeler

1 lt su ve 1 tutam ıtır otu yaprağı

1 su bardağı şeker ve 2 dolu yemek kaşığı nişasta

Hazırlanışı

Bir litre suyun 100 ml'si ile ıtır yaprakları kaynatılarak demlenmeye bırakılır. Diğer yanda yaklaşık 800 ml su ile 1 bardak şeker kaynatılır. Kalan 100 ml su ile nişasta karıştırılır. Kaynayan şerbete önce ıtır yapraklarından elde edilen aromalı su ve nişastalı su eklenir. Kasele konulur, badem ile süslemesi yapılarak servis edilebilir (Kaynak Kişi, 20).



Resim 3.63. Pelize Tatlısı

3.3.33. Narpız (*Mentha Pulegium*)

Familyası: Labiatae

Yöresel Adı/Adları: Narpuz (Narpız)



Resim 3.64. Narpız (*Mentha Pulegium*)

3.3.33.1. Genel Özellikleri

Yabani nane türlerine verilen genel addır. Birçok farklı isimle anılsa da yörede narpız olarak bilinir. Çok yıllık bir bitki olup, tüylü ve morumsu beyaz çiçekler açar (Baytop, 2007). Dünya üzerinde yaklaşık 20 alt türü yetiştirilen bitkinin anavatanı Akdeniz Bölgesi olup, kendiliğinden geniş alanlara yayılış gösterebilmektedir (Mahboubi ve Haghi, 2008).

3.3.33.2. Kullanım Şekilleri

3.3.33.2.1. Gıda

Narpızın üst kısımları ile çay yapılır. Yörede genellikle çayı içilse de bitkinin yaprakları, güzel koku ve lezzet vermek için çorbalarda ve yemeklerde kullanılır. Bitkinin genç yaprakları haşlanıp, üzerine çökelek peyniri dökülerek yenilir (Tuzlacı, 2011).

3.3.33.3. Sağlığa Faydaları

3.3.33.3.1. Literatür Özeti

Geleneksel tedavilerde antiseptik olarak kullanıldığı belirtilmektedir. Söz konusu özelliğinin bilimsel olarak ortaya konulması amacıyla yapılan bir çalışmada, bitkinin, kimyasal bileşenleri ve mikroorganizmalara karşı inhibe edici özellikleri incelenmiştir. Çalışmaya göre, bitkiden elde edilen yağın içeriğinde, piperitone (%38), piperitenone (%33), terpineol (%4.7), ve pulegone (%2.3) bileşenleri tespit edilmiştir. Ayrıca bitkinin özellikle gram pozitif bakterilere karşı belirgin bir inhibitör olabileceği ifade edilmektedir (Mahboubi ve Haghi, 2008).

3.3.33.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Narpız, genel olarak gıda olarak tüketilse de geleneksel kültürlerde tıbbi olarak da kullanılmaktadır. Özellikle grip ve soğuk algınlığı olmak üzere boğaz rahatsızlıklarında tüketilmektedir (Kaynak Kişi, 24).

3.3.33.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.33.4.1. Peynirli Narpız Salatası

Malzemeler

1 demet narpız yaprağı

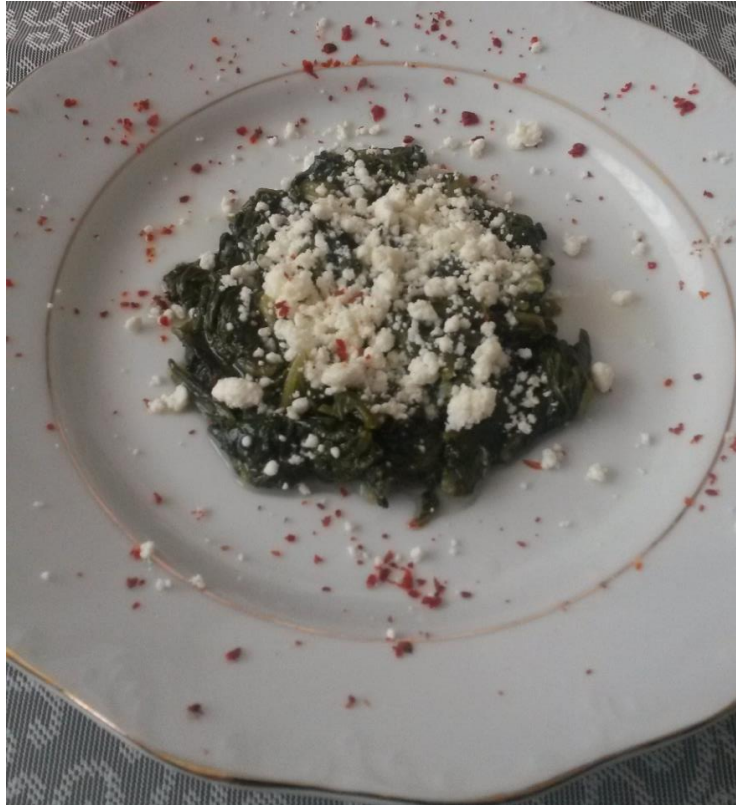
1 su bardağı çökelek peyniri

1 çay kaşığı pul biber

½ çay bardağı zeytinyağı

Hazırlanışı

Narpız yaprakları bol suda temizlenip yıkandıktan sonra kaynamakta olan suya atılarak haşlanmaya bırakılır. Tavada zeytinyağı ve pul biber yakılır. Haşlanan narpız yaprakları süzülüp iyice sıkıldıktan sonra servis tabağına alınır. Üzerine çökelek peyniri eklenir. Yakılan biberli zeytinyağı üzerine dökülerek birlikte servis edilir (Kaynak Kişi, 24).



Resim 3.65. Peynirli Narpız Salatası

3.3.34. Sarı Ot (*Opopanax Hispidus*)

Familyası: Umbelliferae

Yöresel Adı/Adları: Sarı Ot



Resim 3.66. Sarı Ot (*Opopanax Hispidus*)

3.3.34.1. Genel Özellikleri

Birçok farklı yörede yetiştiği görülen sarı ot, kaymak otu olarak da bilinmektedir. Üç metre yüksekliğe kadar uzayabilen bu yabancı ot türü, çok yıllık bir bitkidir. Sarı renkli çiçekleri nedeniyle bu isimle anılan bitki, otsu formdadır (Baytop, 2007).

3.3.34.2. Kullanım Şekilleri

3.3.34.2.1. Gıda

Sütle birlikte kaynatılarak, bitkinin genç sürgünlerinden ve körpe yapraklarından yemek yapılır. Yine bitkiden sütleme isimli sütlü kavurma yemeği yapılır. Bitkinin yaprakları suda haşlandıktan sonra salata olarak yenilebilir. Körpe yaprakları yumurta ile kavurularak yenilir. Karışık ot kavurmasında kullanılabilir (Tuzlacı, 2011).

3.3.34.3. Sağlığa Faydaları

3.3.34.3.1. Literatür Özeti

Ulusal ve uluslararası literatürde çok fazla yer bulamayan sarı otun, geleneksel olarak bir takım rahatsızlıklarda kullanılabileceği ifade edilmektedir. Sevgi ve Kızılarıslan'ın (2013) yaptıkları derleme çalışmasında, söz konusu bitkinin Türkiye'nin birçok yöresinde yayılış gösterdiği ve benzer rahatsızlıklarda kullanıldığı belirtilmektedir. Çalışmada yer verilen rahatsızlıklar arasında egzama ve hemoroit hastalıkları görülmektedir.

3.3.34.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Sarı otun sindirim sistemi rahatsızlıklarına iyi geldiğine inanılır. Ayrıca bağırsak parazitlerini düşürdüğü için de tüketilen değerli bir bitki olarak anılmaktadır (Kaynak Kişi, 18).

3.3.34.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.34.4.1. Sarı Ot Kavurması

Malzemeler

2 demet sarı ot

1 iri soğan

1 çay bardağı zeytinyağı

Tuz ve pul biber

2 su bardağı süt

Hazırlanışı

Sarı otun kavurma işleminden önce bol suyla iyice yıkanıp temizlenmesi gerekir. Daha sonra tencerede kaynatılan süte atılarak yaklaşık 10-15 dakika boyunca

haşlanan sarı otlar, 3-4 cm eninde doğranır. Başka bir tavada soğan doğranarak, zeytinyağında kavrulur. Soğanlar renk verinceye kadar kavrulduktan sonra üzerine haşlanan sarı otlar koyulur. Tuz ve pul biber eklenir. Üzerine sarımsaklı yoğurt dökülerek servis edilir (Kaynak Kişi, 18).



Resim 3.67. Sarı Ot Kavurması

3.3.35. Semiz Otu (*Portulaca Oleracea*)

Familyası: Portulacaceae

Yöresel Adı/Adları: Semiz Otu



Resim 3.68. Semiz Otu (*Portulaca Oleracea*)

3.3.35.1. Genel Özellikleri

Türkiye'nin hemen hemen birçok yerinde farklı tüketim şekilleriyle yenilen semizotu, oldukça etli yapraklara sahiptir. Tek yıllık olan bu bitki, küçük sarı çiçekler açar. Kendiliğinden yetişebilen bitki, ekim alanları dışında, suya ve denize yakın yerlerde bulunabilirler (Tan ve Taşkın, 2009).

3.3.35.2. Kullanım Şekilleri

3.3.35.2.1. Gıda

Semizotu, Ege Mutfağı'nın önemli otlarından birisi olarak bilinmektedir. Bitkinin, gövde ve yaprakları ayrı ayrı ya da bir arada, farklı pişirme yöntemleri ile tüketilmektedir. Kavurması ve yoğurtlu salatası sık yenilir. Ayrıca çiğ olarak salatalarda ve cacıkta kullanıldığı gibi, ıspanak gibi pirinçli veya bulgurlu olarak da yenilir (Tan ve Taşkın, 2009).

3.3.35.3. Sağlığa Faydaları

3.3.35.3.1. Literatür Özeti

Semizotu, literatürde sıklıkla araştırılan bitkiler arasında yer almaktadır. Yayıldığı yöreye göre farklılık gösterse de içeriğinde katekolamin, fenolik asit ve flavonoid gibi bileşenler belirlenmiştir. Çin’de yapılan bir çalışmada kurutulmuş ve taze semizotu bitkisinin, hipoglisemik ve antioksidan aktiviteleri analiz edilmiştir. Araştırmada taze semizotunun kurutulmuş semizotuna kıyasla yüksek oranda katekolamin (noradrealin ve dopamin), fenolik ve flavonoid (kafeik asit, ferulik asit ve luteolin) gibi önemli bileşenler içerdiği tespit edilmiştir. Ayrıca taze semizotu, içerdiği bu maddeler nedeniyle kurutulmuş semizotuna oranla daha yüksek hipoglisemik etki göstermektedir (Gu vd., 2015).

Semizotunun antitümör etkisinin araştırıldığı bir diğer çalışmada, bitkiden elde edilen polisakkaritlerin, rahim kanserinin büyümesine inhibe edici etkisi belirlenmiş olup, söz konusu bileşenin kanserli hücrelerin üzerinde olumlu etkisi tespit edilmiştir (Zhao vd., 2013). Bitkinin anti tümör etkisi, Shen ve arkadaşları (2013) tarafından da desteklenmiştir. Yapılan çalışmada, bitkinin yapısındaki polisakkaritler nedeniyle antimör etki gösterebileceği ancak bunun birtakım biyolojik etkileşimler ile gerçekleşebileceği ifade edilmektedir.

Ayrıca yoğun olarak vitamin ve omega 3 içeren bitki, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından tıbbi alanda en çok kullanılan otlardan birisi olarak nitelendirilmiş olup, küresel ilaç ismini almıştır (Dweck, 2001).

3.3.35.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Semizotunun kanı temizlediğine, böbrek taşlarını düşürdüğüne, mide yanmalarına iyi geldiğine, idrar söktürücü olduğuna ve kabızlığı giderdiğine inanılır (Kaynak Kişi, 22).

3.3.35.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.35.4.1. Semiz Otu Salatası

Malzemeler

1 demet semizotu

4-5 yemek kaşığı süzme yoğurt

2-3 diş sarımsak

1 çay bardağı zeytinyağı ve tuz

Hazırlanışı

Toplanan semizotları, topraklarından arındırılncaya kadar bol su ile iyice yıkanır. Havanda sarımsaklar biraz tuz dökülerek dövülür. Geniş bir salata tabağına önce semizotları, sonra sarımsakla karıştırılmış süzme yoğurt konulur. Karıştırıldıktan sonra servis edilir. İsteğe bağlı olarak üzerine ceviz veya badem konulabilir (Kaynak Kişi, 22).



Resim 3.69. Semiz Otu Salatası

3.3.36. Sığırdili (*Anchusa Officinalis*)

Familyası: Boraginaceae

Yöresel Adı/Adları: Sığırdili (Börek Kabartan)



Resim 3.70. Sığırdili (*Anchusa Officinalis*)

3.3.36.1. Genel Özellikleri

40 cm'ye kadar uzayabilen, tüylü, kırmızı ve mavi renkli çiçekler açan bir bitkidir. Çok yıllık olan bu yabani ot türü, otsu formdadır. Farklı yörelerde çeşitli isimlerle anılan bu bitkinin özellikle çiçekli dalları kullanılmaktadır (Baytop, 2007).

3.3.36.2. Kullanım Şekilleri

3.3.36.2.1. Gıda

Bitkinin, toprak üstü kısımları gıda olarak kullanılmaktadır. Bitki, kavurması yapılarak tüketilir. Karışık ot böreğinde sığırdilinin de kullanıldığı görülmektedir. Bazı yerlerde, çiçeklerinin balözünün emildiği görülür (Tuzlacı, 2011).

3.3.36.3. Sağlığa Faydaları

3.3.36.3.1. Literatür Özeti

Tıbbi açıdan literatürde herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

3.3.36.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Gıda olarak diğer otlara göre nispeten daha az kullanılan sığırdili, tedavi amaçlı da kullanılabilen bir bitkidir. Yörede genellikle idrar sökücü ve terletici olduğuna inanılır (Kaynak Kişi, 12).

3.3.36.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.36.4.1. Sığırdili Otlı Börek

Malzemeler

½ kg sığırdili ve ıspanak

2 orta soğan

100 gr çökelek peyniri

Tuz, karabiber ve pul biber

½ çay bardağı zeytinyağı

2 adet gözlemelik yufka

1 yumurta ve 1 çay bardağı zeytinyağı

Hazırlanışı

Yıkayıp kurutulmuş sığırdili, zeytinyağında kavrulan soğanın içine eklenir. Daha sonra dinlendirilen soğan, sığırdili, ıspanak ve peynir, gözlemelik yufkanın içine katılır. Tuz, karabiber ve pul biber eklenir. Önceden ısıtılan sacda pişirilir (Kaynak Kişi, 12).



Resim 3.71. Sığırdili Otlı Börek

3.3.37. Sirken (*Amaranthus Viridis*)

Familyası: Amaranthaceae

Yöresel Adı/Adları: Sirken



Resim 3.72. Sirken (*Amaranthus Viridis*)

3.3.37.1. Genel Özellikleri

20 cm'ye kadar boylanabilen sirken otu, tek yıllık bir bitkidir. Genellikle yaz aylarında görülen bitki, otsu formdadır. Yörede iki türü görülmektedir. Parlak renkli, yeşil ve tüysüz yapraklı olan türü ile gri renge çalan türü bulunmaktadır (Kahraman vd., 2008).

3.3.37.2. Kullanım Şekilleri

3.3.37.2.1. Gıda

Sirken otu, yörede, gıda olarak börek, kavurma ve salata biçimlerinde tüketilmektedir (Yücel vd., 2011).

3.3.37.3. Sağlığa Faydaları

3.3.37.3.1. Literatür Özeti

Sirken otu, önemli oranda enerji ve protein içermektedir. Bu nedenle tıbbi olarak kullanılması yönünde araştırmalar bulunmaktadır (Ahmed vd., 2013).

Yapılan çalışmalarda, bitkinin fitokimyasal bileşenleri, antioksidan aktivitesi ve antimikrobiyel etkisi incelenmiştir. Bitkinin içeriğinde, tanen (%6.07 - %5.96), saponin (%53 - %32), alkaloidler (%13.14 - %11.42), protein (%16.76 - %24.51) ve glycoside (%63.2 - %32.3) gibi kimyasallar tespit edilmiştir. Ayrıca fenolik ve flavonoid bileşikler açısından da yüksek değerlere sahip olan bitkinin, hem antioksidan aktivitesi açısından hem de antimikrobiyel etkisi nedeniyle bir takım rahatsızlıklarda kullanılabileceği önerilmektedir (Ahmed vd., 2013; Kumar vd., 2012).

3.3.37.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Bağırsakları yumuşatıp, temizleyici özelliği olduğuna inanılan sirken otunun, iltihapları ve yaraları kurutma özellikleri nedeniyle de kullanıldığı bilinir (Kaynak Kişi, 5).

3.3.37.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.37.4.1. Sirken Kavurması

Malzemeler

1 kg sirken ve labada

1 iri soğan

1 diş sarımsak sapı

Tuz, karabiber ve zeytinyağı

Hazırlanışı

İnce ince doğranmış soğanlar ve sarımsak sapı, zeytinyağında kavrulur. Yıkayıp doğranan sirken ve labada soğanların üzerine ilave edilir. Tuz ve karabiber eklenerek servis edilir (Kaynak Kişi, 5).



Resim 3.73. Sirken Kavurması

3.3.38. Kapari (*Capparis Spinosa*)

Familyası: Capparaceae

Yöresel Adı/Adları: Sülük Dikeni (Kapari-Gebere)



Resim 3.74. Kapari (*Capparis Spinosa*)

3.3.38.1. Genel Özellikleri

Dik veya yatık olarak yayılış gösterebilen kapari, Türkiye’de sık tüketilmeye başlanan bir bitki olarak dikkat çekmektedir. İri ve beyaz çiçekleri olan bitki, dikenli olup, genellikle kalkerli ve killi topraklarda yetişmektedir. Kalsiyum, potasyum ve fosfor açısından oldukça zengin olan bu ot türü, aslında meyveleri ile bilinmektedir (Tan ve Taşkın, 2009).

3.3.38.2. Kullanım Şekilleri

3.3.38.2.1. Gıda

Kapari, gıda olarak özellikle turşusu ile bilinir (Kahraman vd., 2008). Son dönemlerde özellikle restoranlarda kapari filizlerinin de kavru olarak servis edildiği görülmektedir.

3.3.38.3. Sağlığa Faydaları

3.3.38.3.1. Literatür Özeti

Allaith'in (2014), kapari ve meyvelerinin antioksidan aktivitesinin belirlenmesi üzerine yaptığı çalışmada, bitkinin, serbest fenolikler, toplam flavonoid ve karotenoitler açısından zengin bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Söz konusu bioaktif maddeler nedeniyle, bitkinin, yüksek antioksidan aktivitesi gösterdiği belirtilmiştir.

3.3.38.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Yörede hayvanların ağızına sülük kaçığında, sülüğün çıkarılması için dikenleri kullanıldığından sülük dikenini ismiyle de anılır. Ayrıca idrar söktürücü, balgam söktürücü ve ağrı kesici özellikleri olduğuna inanılmaktadır (Kaynak Kişi, 23).

3.3.38.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.38.4.1. Kapari Turşusu

Malzemeler

½ kg. kapari

Tuz

Sirke

Yeteri kadar su

Hazırlanışı

Toplanan kapari meyvesi bol su ile yıkanıp temizlenir. Yıkanan meyveler, bir kavanoza doldurulur ve üzerini geçecek kadar su konarak 1-2 hafta acı aromasını suya bırakması için bekletilir. Bu süre zarfında, meyvelerin acı aromasını bırakması için, suyu gün aşırı değiştirilerek her defasında tadım yapılır. Acı aromadan arındırılarak genişçe bir kavanoza alınır. Üzerine 2 yemek kaşığı kaya tuzu ve 1 yemek kaşığı sirke eklenir. Ağız kapatılır. Güneş görmeyen bir yerde, rengi koyulaşınca kadar bekletilir (Kaynak Kişi, 23).



Resim 3.75. Kapari Turşusu

3.3.39. Turp Otu (*Raphanus Raphanistrum*)

Familyası: Cruciferae

Yöresel Adı/Adları: Turp Otu



Resim 3.76. Turp Otu (*Raphanus Raphanistrum*)

3.3.39.1. Genel Özellikleri

Çok eski zamanlardan beri, çeşitli şekillerde kullanılan yabani ot türleri arasında yer alan turp otu, lahanagiller familyasında kaydedilmektedir (Eşiyok vd., 2015). 50 cm'ye kadar uzayabilen, beyaz ve sarı renkli çiçekler açan bir bitkidir. Bir yıllık olan bitki, otsu formdadır. Özellikle Ege Bölgesi'nde yetişen bu yabani bitki, yörede sıklıkla kullanılmaktadır (Baytop, 2007).

3.3.39.2. Kullanım Şekilleri

3.3.39.2.1. Gıda

Türkiye'nin birçok yerinde kendiliğinden yetişebilen turp otunun, genellikle sürgünleri ve yaprakları tüketilse de çiçeklerinin, köklerinin ve tohumlarının da tüketildiği görülmektedir. Gıda olarak ve aroma verici olarak kullanılmaktadır (Eşiyok vd., 2015). Turp otunun genç sürgünleri haşlanır ve bitki salatalarında kullanılır. Bitkinin yine genç sürgünleri, yumurtalı veya yumurtasız olarak çiğden kavrularak yenilir. Henüz genç olan gövdesi soyulup çiğ olarak da tüketilir (Tuzlacı, 2011).

3.3.39.3. Sağlığa Faydaları

3.3.39.3.1. Literatür Özeti

Bitkinin kök ve yaprakları, aromatik bir esans taşır. Tohumlarının bünyesinde bulunan yağ, sabun yapımında kullanılmaktadır. İştah açıcı özellikleri vardır. (Baytop, 1999).

3.3.39.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Halk arasında sağlık amacıyla yöresel bir kullanım şekline rastlanılmamıştır.

3.3.39.4. Yemeklerde Kullanımı

3.3.39.4.1. Turp Otu Salatası

Malzemeler

1 demet turp otu

4 yemek kaşığı zeytinyağı

½ limon

Tuz

Hazırlanışı

Turp otunun dışındaki sert kısımları ayıklanır. Kalan kısımları iyice temizlenir. Bitkinin gövdesi ve taze yaprakları iki parmak eninde doğranır. Bir tencerede su kaynatılır. Turp otları bu kaynayan suya atılarak haşlanır. Turp otlarının en önemli özelliklerinden birisi piştikçe renginin değişmesidir. Turp otları, renkleri değişene kadar haşlanır. Sudan alınan turp otlarının üzerine istenildiği miktarda zeytinyağı, limon ve tuz ilave edilerek servis edilir (Kaynak Kişi, 14).



Resim 3.77. Turp Otu Salatası

3.3.40. Zemperlik (*Papaver Rhoeas*)

Familyası: Papaveraceae

Yöresel Adı/Adları: Zemperlik (Gelincik)



Resim 3.78. Zemperlik (*Papaver Rhoeas*)

3.3.40.1. Genel Özellikleri

80 cm'ye kadar uzayabilen, gelincik ailesinden çiçekli bir bitki türüdür. Tek yıllık bir ot olan zemperlik, Türkiye'nin birçok yerinde doğal olarak yetişebilmektedir. Bitkinin çiçeklenmeden tüketilmesi gerekmektedir (Gök, 2011). Sapları dik görünümde, tüylü ve dallara ayrılmış olabilir. Yaprakları mat yeşil olan bitkinin, çiçekleri kırmızı renklidir (Uygur vd., 1986).

3.3.40.2. Kullanım Şekilleri

3.3.40.2.1. Gıda

Bitkinin genç ve taban yaprakları ile filizlerinden çiğ olarak salata yapılır. Taze soğan ve nane ile birlikte, genellikle peynir eklenerek böreklerde iç malzeme olarak kullanılır. Pidelerde, pişilerde ve ot kavurmalarında tüketilir. Bununla birlikte şerbetinin yapıldığı bilinmektedir (Tan ve Taşkın, 2009).

3.3.40.2.2. Diğer

Yörede genellikle gıda şeklinde tüketilen gelinciğin bunun dışında kullanıldığı pek görülmemektedir. Çiçeklerinin güzelliği nedeniyle süs olarak kullanılır (Kahraman vd., 2008).

3.3.40.3. Sağlığa Faydaları

3.3.40.3.1. Literatür Özeti

Gıda olarak yörede sıklıkla tüketilen zemperliğin içeriğindeki antioksidan özellikleri ve biyolojik maddeler nedeniyle uykusuzluk, sindirim problemleri ve solunum yolu rahatsızlıklarında tedavi edici olarak önerildiği görülmektedir (Morales vd., 2014).

3.3.40.3.2. Yöresel Açıdan Tıbbi Kullanımı

Çiçeklerinden demlenen çayın öksürüğe iyi geldiğine inanılmaktadır (Kaynak Kişi, 10).

3.3.40.4. Zemperlik Kavurması

Malzemeler

½ kg zemperlik

2 dal deniz sarımsağı

1 adet iri soğan

½ çay bardağı zeytinyağı

Tuz

Hazırlanışı

Henüz çiçekler oluşmadan bir bıçak yardımıyla zemperlikler toplanır. Yıkayıp temizlendikten sonra, soğan ve deniz sarımsağı ile birlikte ince ince doğranır. Tencerenin en altına soğan, üzerine deniz sarımsağı, en üste ise zemperlikler konur. Kısık ateşte, kendi suyu ile pişirilir. En son üzerine zeytinyağı ve tuz gezdirilir (Kaynak Kişi, 10).



Resim 3.79. Zemperlik Kavurması

3.5. ANKET ÇALIŞMASI VE ANALİZ SONUÇLARI

Analizlerin ilk aşamasında hazırlanan soru formunun güvenilirliği test edilmiştir. Ölçek ile ilgili güvenilirlik testi olarak Cronbach Alpha testi uygulanmaktadır. Bu bağlamda ölçek içerisinde bulunan yenilebilir otlara yönelik tutumlar analize tabi tutulmuş olup, güvenilirlik skoru Tablo 3.2'ye göre, 0,733 çıkmıştır ki bu skor, soru formunun uygulanabilir bir soru formu olduğunu ortaya koymaktadır.

Tablo 3.2. Güvenilirlik Analizi

%	N
0,733	19

Anket çalışmasına katılan bireylere ait demografik veriler Tablo 3.3'te yer almaktadır. Söz konusu veriler incelendiğinde, katılımcıların çoğunluğunun kadın olduğu (%75,7) ve evli katılımcı oranının yüksek olduğu (%76,3) görülmektedir.

Tablo 3.3. Demografik Veriler

Cinsiyet	N	%	Medeni Durum	N	%
Kadın	115	75,7	Evli	116	76,3
Erkek	37	24,3	Bekar	36	23,7
Aylık Geliriniz	N	%	Eğitim Durumu	N	%
800 TL ve altı	20	13,2	İlk Öğretim	31	20,4
800 TL - 1600 TL	24	15,8	Orta Öğretim	54	35,5
1601 TL - 2500 TL	51	33,6	Ön Lisans	35	23,0
2501 TL - 4000 TL	50	32,9	Lisans	28	18,4
4000 TL ve üstü	7	4,6	Lisans Üstü	4	2,6
Yaş	N	%	Meslek	N	%
20-30	58	38,2	Serbest	15	9,9
31-40	55	36,2	Kamu	50	32,9
41-50	14	9,2	Emekli	24	15,8
51-60	25	16,4	Ev Hanımı	63	41,4
Toplam	152	100	Toplam	152	100

Gelir durumları incelendiğinde ise katılımcıların önemli bir kısmının orta gelir (2500 TL- 4000 TL) seviyesinde olduğu (66,5) ve eğitim durumlarında orta öğretim (lise) düzeyinin yüksekliği (35,5) dikkat çekici noktadadır. Yaş aralığına bakıldığında orta yaş grubu (20-40) ilk sırada (74,4) yer alırken meslek sıralamasında, anket çalışmasına katılan bireylerin çoğunluğunun ev hanımı (41,4) ve kamu çalışanı (32,9) olduğu görülmektedir.

Yöre halkının mutfağında en çok tercih ettiği ilk beş ot sırasıyla Tablo 3.4’te yer almaktadır. Tabloya göre, hemen hemen birçok yörede bilinen semizotu, Datça’da da en çok tercih edilen ot olarak tespit edilmiştir. Semizotunu sırasıyla turpotu, ebegümeci, hindiba (radika), arapsacı (rezene), kabak çiçeği, ısırgan (dalğan), kışyak ve tilkicek (kuşkonmaz) takip etmektedir.

Tablo 3.4. Yöre Halkı Tarafından En Çok Tercih Edilen Otların Sıralaması

	Bitkinin Adı	%
1	Semizotu	% 8
2	Turpotu	% 6,4
3	Ebe Gümeci	% 6,1
4	Hindiba	% 4,8
5	Arapsacı	% 4,8
6	Kabak Çiçeği	% 4,7
7	Isırgan	% 4,7
8	Kışyak	% 4,6
9	Tilkicek	% 4,3
10	Fesleğen	% 3,9
11	Denizotu	% 3,9
12	Sarıot	% 3,8
13	Papatya	% 3,4
14	Acı ot	% 3,4
15	Şevketi Bostan	% 3,2
16	Labada	% 3,2
17	Ekşi kulak	% 3,1
18	Zemperlik	% 2,8
19	Biberiye	% 2,5
20	Karabaş otu	% 2,3

Anket çalışmasına katılan bireylerin, yemeklerde otun en çok kullandıkları kısımlarına ilişkin veriler Tablo 3.5’te verilmektedir. Buna göre, yöre halkından oluşan katılımcıların, yenilebilir yabani bitkilerin gövde ve yapraklarını daha fazla tükettikleri (%56,6) görülmektedir. Her ne kadar bitkinin sadece çiçeklerinden faydalandıklarını belirten katılımcılar olsa da bu oran %1,3 ile sınırlı kalmıştır. Bununla birlikte sadece yaprakları tüketen (%22,4) önemli bir kesim de bulunmaktadır. Sadece çiçeği tüketilen yöresel bitkiler sınırlı olduğundan oldukça düşük bir yüzdede (%1,3) kaldığı ifade edilebilir.

Tablo 3.5. Bitkilerin Yenilebilir Kısımları

Bitki Organları	N	%
Gövde	8	5,3
Yaprak	34	22,4
Çiçek	2	1,3
Gövde-Yaprak	86	56,6
Bitkinin Tamamı	22	14,5
Toplam	152	100

Yöre halkının bitkileri yoğun olarak ne şekilde tükettiğine yönelik veriler Tablo 3.6’da sunulmaktadır. Tabloya göre, bitkinin yemek veya kavurma olarak tüketim şekli yüksek bir oran ile (%59,2) önde yer almaktadır. Otların yemek dışında, meze (%23) ve çiğ (7,2) olarak tüketimlerine katılımın yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 3.6. Bitkilerin En Çok Tüketim Şekli

Tüketim Şekli	N	%
Yemek-Kavurma	90	59,2
Meze	35	23,0
Börek	7	4,6
Çiğ	11	7,2
Salata	9	5,9
Toplam	152	100

Ot tüketimi ile ilgili en çok dikkat çeken sorulardan birisi olan otların tüketim sıklığına ait bulgular Tablo 3.7’de verilmektedir. Tabloda otların haftada birkaç kez tüketimine yönelik yanıt %50’lik oranıyla dikkat çekici boyuttadır. Buradan hareketle yöre halkının yenilebilir yabani otları hayatlarının büyük bir bölümünde tükettikleri

ifade edilebilir. Bununla birlikte yörede yaşıyıp, otu yılda birkaç kez tüketen kişilerin varlığı da (%2) görülmektedir.

Tablo 3.7. Bitkilerin Tüketilme Sıklıkları

Tüketim Sıklığı	N	%
Her gün	14	9,2
Haftada birkaç kez	76	50,0
On beş günde birkaç kez	36	23,7
Ayda birkaç kez	23	15,1
Yılda birkaç kez	3	2,0
Toplam	152	100

Ot tüketiminin bu derece yaygın olduğu bir yörede, bu tüketim biçimine başlama zamanı bir diğer ayrıntı olarak ortaya çıkmaktadır. Bitkilerin tüketimine başlama zamanına ilişkin sonuçlar Tablo 3.8’de yer almaktadır. Hemen her gün ot tüketebilen yöre insanının bu konu ile ilgili yanıtları beklenileceği gibi yüksek bir oran ile “kendimi bildim bileli” (%38,2) ve “yemek yapmaya başladığımdan beri” (%19,1) olarak belirlenmiştir.

Tablo 3.8. Bitkilerin Tüketimine Başlama Zamanı

Tüketim Süresi	N	%
Yeni başladım	12	7,9
Son 4-5 yıl	21	13,8
5-10 yıldır	32	21,1
Yemek yapmaya başladığımdan beri	29	19,1
Kendimi bildim bileli	58	38,2
Toplam	152	100

Yenebilir bitkiler, gıda olarak tüketimlerinin dışında farklı amaçlar ve nedenler ile de kullanılmaktadır. Bitkilerin gıda dışında diğer kullanım şekilleriyle ilgili veriler Tablo 3.9’da verilmektedir. Söz konusu bitkilerin tedavi edici özellikleri ile yörede kullanıldığını ortaya koyan veri dikkat çekici bir oran (%79,6) ile yanıtlanmıştır. Bu yanıtı koku verici özellikleri nedeniyle tüketim (%17,8) takip etmektedir.

Tablo 3.9. Bitkilerin Gıda Dışında Kullanımı

Gıda Dışı Tüketim Şekli	N	%
Tedavi edici	121	79,6
Süs	2	1,3
Koku verici	27	17,8
Kozmetik	2	1,3
Toplam	152	100

Tablo 3.10’da yöre insanının yenilebilir bitki tüketimini edinme alışkanlığını nasıl kazandığına ilişkin soruya verilen yanıtlar derlenmiştir. Tabloya göre, yörede yaşayanların ot tüketimi ile tanışmaları, genellikle bölgenin geleneklerine (%44,1) dayanmaktadır. Bununla birlikte ebeveynlerin rolü de (%28,9) yadsınamayacak derecede ortaya çıkmaktadır.

Tablo 3.10. Yenilebilir Bitki Tüketim Alışkanlığını Edinme Şekli

Tüketim Alışkanlığını Edinme Şekli	N	%
Bölgenin gelenekleri	67	44,1
Ebeveynlerden	44	28,9
Yaşça büyüklerden	24	15,8
Kendi tecrübelerimden	17	11,2
Toplam	152	100

Tablo 3.11’de anket formunun en önemli sorularından olan “yörede yaşayanları ot tüketimine yönelten faktörler”e ait veriler bulunmaktadır. Tabloda verilen bilgilere göre, sağlık (31,6) ve lezzet (30,9) yanıtları ilk sıralarda yer alırken, gelenek (24,3) yanıtı da katılımcı tarafından yüksek oranda işaretlenmiştir. Maddiyat yanıtı ise sadece bir katılımcı tarafından işaretlenerek ot tüketiminde maddiyatın hiç etkili olmadığı kanısına ulaşılmamasını sağlamıştır.

Tablo 3.11. Yöre Halkını Ot Tüketimine Yönelten Faktörler

Bitki Tüketimine Yönelten Faktörler	N	%
Maddiyat	1	0,007
Lezzet	47	30,9
Gelenek	37	24,3
Kolay Erişilebilirlik	19	12,5
Sağlık	48	31,6
Toplam	152	100

Otların tüketilme şekli ile tüketilen kısımlarının ilişkisi üzerine yapılan çapraz tablo analizi ile ilgili veriler Tablo 3.12’de sunulmaktadır. Veriler incelendiğinde, yöresel otları yemek ve kavurma olarak tüketen katılımcıların önemli bir kısmı (%64) bu yemekleri bitkilerin gövde ve yaprakları ile yaptıklarını belirtmişlerdir. Bir diğer bakış açısıyla, yemeklerinde herhangi bir şekilde yöresel ot kullanan katılımcıların %56’sı otların gövde ve yaprak kısmını kullanmaktadır.

Tablo 3.12. Otların Tüketilme Şekli ve Tüketilen Kısımlarının İlişkilendirilmesi

Bitkinin En Çok Tüketilen Kısmı	Bitkinin En Çok Tüketilme Şekli					
	Yemek Kavurma	Meze	Börek	Çiğ	Salata	Toplam
Gövde	3	1	0	2	2	8
Yaprak	12	11	3	6	2	34
Çiçek	2	0	0	0	0	2
Gövde Yaprak	58	18	2	3	5	86
Bitkinin tamamı	15	5	2	0	0	22
Toplam	90	35	7	11	9	152

Tablo 3.13’te yöresel otların tüketim süreleri ile yöre halkını ot tüketimine yönelten faktörlerin ilişkisi üzerine yapılan çapraz tablo analizine ait veriler sunulmaktadır. Yöre halkı açısından, yenilebilir yabani otları tüketmek, bir gelenek olarak görüldüğü için burada doğup büyüyen bireyler, söz konusu otları çocuk yaşlardan beri tüketmektedirler. Tabloda da görüldüğü gibi “gelenek faktörü” ile “kendimi bildim bileli ot tüketirim” seçenekleri arasında anlamlı bir yakınlık vardır. Bununla birlikte faktörler arasında “sağlık” seçeneğini işaretleyen katılımcılar ile “ot tüketim süresi son on yılı geçmeyenler” arasında yine anlamlı bir yakınlık

görülmektedir. “Yemek yapmaya başladığımdan beri ot tüketirim” seçeneğini işaretleyen katılımcılar, ot tüketme nedenleri arasında en yüksek tercihlerini “otun lezzeti” yönünde kullanmıştır.

Tablo 3.13. Otların Tüketim Süreleri İle Ot Tüketimine Yönelten Faktörlerin İlişkilendirilmesi

Otların Tüketim Süreleri	Ot Tüketimine Yönelten Faktörler					
	Maddiyat	Lezzet	Gelenek	Kolay Erişim	Sağlık	Toplam
Yeni başladım	0	5	3	1	3	12
Son 4-5 yıl	0	7	0	5	9	21
5-10 yıldır	1	7	8	0	16	32
Yemek yapmaya başladığımdan beri	0	15	1	3	10	29
Kendimi bildim bileli	0	13	25	10	10	58
Toplam	1	47	37	19	48	152

Yöre halkını ot tüketimine yönelten faktörler ile otların tüketim sıklıkları arasında, anlamlı yakınlık bulmak için yapılan çapraz tablo analizinin sonuçları Tablo 3.14’te verilmektedir. Tabloya göre, “haftada birkaç kez ot tüketimini” tercih edenlerin ot tüketme nedenleri arasında en çok kabul gören faktör sağlık, diğer önemli faktörler ise sırasıyla lezzet ve gelenek olarak belirlenmiştir.

Tablo 3.14. Otların Tüketim Sıklıkları İle Ot Tüketimine Yönelten Faktörlerin İlişkilendirilmesi

Otların Tüketim Sıklıkları	Ot Tüketimine Yönelten Faktörler					
	Maddiyat	Lezzet	Gelenek	Kolay Erişim	Sağlık	Toplam
Her gün	0	5	4	3	2	14
Haftada birkaç kez	0	20	19	10	27	76
On beş günde birkaç kez	0	11	13	4	8	36
Ayda birkaç kez	1	9	0	2	11	23
Yılda birkaç kez	0	2	1	0	0	3
Toplam	1	47	37	19	48	152

BÖLÜM SON.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Tez çalışması kapsamında Muğla iline bağlı Datça ilçe merkezinde ve civar köylerde, doğada kendiliğinden yetişebilen ve yöre halkı tarafından gıda amaçlı tüketilen 24 familyaya ait 40 türde bitki belirlenmiştir.

Yörede, yerli halk tarafından tüketilen otların bilimsel olarak tayinleri yapıldığında;

- Compositae familyasına ait 5 tür,
- Labiatae familyasına ait 5 tür,
- Umbelliferae familyasına ait 4 tür,
- Geraniaceae familyasına ait 3 tür,
- Plumbaginaceae familyasına ait 2 tür,
- Liliaceae familyasına ait 2 tür,
- Boraginaceae familyasına ait 2 tür tayin edilmiştir.

Ayrıca Caryophyllaceae, Polygonaceae, Amaranthaceae, Capparaceae, Cruciferae, Papaveraceae, Dioscoreaceae, Anacardiaceae, Portulacaceae, Malvaceae, Oxalidaceae, Lamiaceae, Verbenaceae, Leguminosae, Cucurbitaceae, Rosaceae, Urticaceae familyalarına ait birer tür bulunmuştur.

Datça, Muğla ilinin coğrafik açıdan en uzak ve en küçük ilçelerinden birisidir. Bununla birlikte özellikle iklim açısından farklı özelliklere sahiptir. Yağışların yoğun olarak yaşandığı ve dört mevsim rüzgârın görülebildiği Datça ilçesi bu özelliklerini, bitki çeşitliliğine de yansıtmaktadır. Yöre halkı tarafından yenilebilir olarak nitelendirilen, 40 farklı ot çeşidi, bölgenin bitki örtüsü açısından zenginliğini ortaya koymaktadır.

Yöreye ait, yenilebilir bitki çeşitliliğini belirlemek amacıyla yapılan durum çalışmasında, görüşülen Kaynak kişilerden elde edilen verilere göre, otların farklı özelliklerinin, zaman içerisinde keşfedilerek değişik pişirme süreçlerinden geçirildiği söylenebilir. Görüşmeler sonucunda, otların kavrularak, haşlanarak, börek iç malzemesi

olarak ve çiğ halde salatalarda yenildiği belirlenmiştir. Dolayısıyla farklı pişirme yöntemleri ile yöresel ot tüketiminde yeni lezzetlerin ortaya çıkabileceği ve otların küresel olarak bilinirliğinin ve popülerliğinin artırılabilceği düşünülebilir.

Ege bölgesinin geleneksel mutfak kültüründe önemli bir yeri olan ot tüketimi, Datça yöresi için de oldukça önemlidir. Tez araştırması kapsamında yapılan anket çalışmasına katılan bireylerin (N=152) tamamının ot tüketir misiniz sorusuna evet yanıtı (%100) vermesi bu durumun en büyük belirleyicisi olarak nitelendirilebilir. Bir diğer ifadeyle, Datça yöresinde yaşayan bireylerin önemli bir kısmının, hayatının herhangi bir döneminde yabancı otları tükettiği belirlenmiştir.

Tüketilen yabancı bitkiler konusunda dikkat çekici ayrıntılar bulunmaktadır. Örneğin, yöresel ot çeşitliliği oldukça yüksek görünse de en çok tüketilen bitki tercihlerinde, Türkiye genelinde hemen her yerde yetişebilen semizotunun ilk sırada yer aldığı görülmektedir.

Bir diğer dikkat çeken detay ise uluslararası mutfaklarda yeri olan kuşkonmazın, Türk mutfağında çok yer alması da, Datça'da sıklıkla tüketilen bitkiler arasında yer almasıdır. Ege Bölgesi'nde tilkicek, tilkişen ve dilkicek gibi farklı isimlerle kullanılan kuşkonmazın yörede değişik şekillerde tüketildiği görülmektedir.

Ulusal ve uluslararası literatürde özellikle kanser tedavisinde adı sıklıkla kullanılan ısırgan otu, Datça'nın önemli otları arasındadır. Hemen her organı birlikte veya ayrı ayrı tüketilen ve yörede oldukça bilinen Şevketi Bostan ile limon görevini üstlenmiş Ekşikulak bitkisi, Datça'da yöre halkı tarafından sevilerek tüketilen otlar arasında yer almaktadır.

Çiçeği tüketilen iki farklı ot türüne rastlanmıştır. Genellikle tüm Ege'de dolması ile ün yaptığı görülen kabak çiçeği ile herkesin papatya olarak bildiği, yöresel olarak Dalleme ismiyle anılan ve Datça'da hemen her yerde görülebilen papatyanın, yemeklerde kullanıldığı dikkat çekmektedir.

Yörede tüketilen otlar arasında yer alan karabaş otunun, yemek olarak tüketilse de özellikle çayı yapılmak suretiyle sağlık amacıyla tüketildiği bilinmektedir. Ayrıca çiçeklerinden reçel yapıldığı bilinen karabaş otu, mor renkli çiçekleriyle Datça'da her evde görülebilen bir süs bitkisidir.

Yörede, yenilebilir otlar, turşu yapımında sıklıkla kullanılmamaktadır. Bununla birlikte iki farklı bitki türünün evlerde ve yöresel ürünlerin satıldığı dükkânlarda yoğun olarak bulunduğu dikkat çekmektedir. Yemek veya meze olarak da tüketilen kaya kuruğu ile Datça mutfağında yeni yerini almaya başlayan kapari, turşusu yapılan iki bitki olarak belirlenmiştir.

Yapılan anket çalışmasına göre, bitkilerin tüketilen kısımları incelendiğinde yöre halkının tercihlerinde belirli bir denge görülmektedir. Her ne kadar farklı özellikleri olan 40'tan fazla yabancı ot tüketilse de genel eğilimin bu otların gövde ve yapraklarının tüketilmesi yönünde olduğu ortaya çıkmaktadır.

Datça'da yaşayan halkın yeme içme alışkanlıkları, geçmişten gelen mutfak kültürünün de etkisiyle, et ve türevleri ile beslenmeden ziyade, ot ve zeytinyağı ile beslenme üzerine yoğunlaşmıştır. Bu nedenle otların tüketim sıklıkları ile ilgili verilerde, her gün ot tüketimi ile haftada birkaç kez ot tüketimi yanıtları ağırlık kazanmaktadır.

Dünyada gelişim gösteren “slow food” akımının, Datça'ya oldukça uygun olduğu düşünülmektedir. Bunun en önemli nedeni hem fast food (hızlı yemek) kültürünün yörede görülmemesi hem de yöresel yabancı otların çeşitliliğidir.

Datça yöresinde bilinen bitkilerin, ülkenin birçok yerinde kullanıma sunulması ve sonrasında dünya mutfak kültürleri arasında yer alması sağlanabilir. Özellikle yörede kullanılan kışyak, börek kabartan, acı ot, sarı ot, dalleme, güllez, göğeret vb. otların Datça dışında da kullanımının yaygınlaştırılabileceği düşünülmektedir.

Bununla birlikte yenilebilir otların yöresel isimleri, bölgelere göre farklılıklar göstermektedir. Bu noktadan hareketle otların fiziksel özellikleri dikkate alınarak yapılacak ve tüm Türkiye'yi kapsayacak bitki tavinleri çalışmalarının artırılması büyük önem taşımaktadır.

Geçmişten günümüze değin yabancı bitkilerin gıda olarak tüketiminin dışında başka amaçlarla tüketildiği bilinmektedir. Yapılan mülakat ve anket çalışmalarında yenilebilen yabancı otların beslenme dışında sağlık amaçlı, koku verici ve süs bitkisi olarak da kullanıldığı ortaya çıkmaktadır.

Yörede karşılaşılan bağırsak rahatsızlıklarında, grip ve soğuk algınlığı durumlarında, birtakım solunum yolu hastalıklarında, kansızlık problemlerinde ve mide ağrılarında farklı otların farklı şekillerde tüketildiği görülmektedir. Öte yandan özellikle kendine ait aroması ve kokusu olan biberiye, hayıt ve karabaş otu gibi otların koku verici olarak tüketildiği ve bu otların küçük bir kısmından süs ve kozmetik amaçlı faydalanıldığı bilinmektedir.

Yörede yaşayan halkı, ot tüketimine iten faktörler incelendiğinde, sağlık, gelenek ve lezzet yanıtlarının ağırlıkta olduğu görülmektedir. Yöreye sonradan yerleşenlerin sağlık ve lezzet yanıtlarını verdiği düşünülebilir. Ayrıca ot tüketimi ile maddiyat arasında hiçbir ilişki çıkmaması da dikkati çeken bir noktadır.

Sonuç olarak, Datça'da yaşayanların ot tüketimi konusunda duyarlı oldukları görülmektedir. Ancak ot tüketenlerin özellikle orta yaş grubu ve üstü olması, söz konusu kültürün gelecek kuşaklara aktarılması konusunda sıkıntı oluşabileceğini düşünmektedir.

Yapılan çalışmada yaklaşık 40 farklı ot çeşidi tayin edilmiştir. Ancak yine de söz konusu otların daha da fazlalaştırılması mümkündür. Ulaşılamamış bölgeler dikkate alındığında, yöre insanının tanımadığı otların varlığı düşünüldüğünde ve geçmişte kullanılmasına rağmen günümüz mutfak kültüründe yerini kaybeden otların olabilme ihtimali göz önünde bulundurulduğunda bu sayının kesinlikle artacağı düşünülmektedir.

Her ne kadar Türkiye'de yabancı bitkilerin çeşitliliği önemli bir avantaj olarak görülse de ot tüketim tercihinin, çoğunlukla yetiştiği bölgelerde yaşayan halk tarafından yapıldığı dikkat çekmektedir. Bununla birlikte dengeli ve kaliteli beslenme hususunda, uluslararası platformlarda artış gösteren eğilim de kullanılarak ot tüketiminin tüm bölgelerde yaygınlaştırılması konusunda çalışmalar geliştirilebilir.

Oldukça zengin konumdaki bitki çeşitliliği üzerine farkındalık faaliyetleri gerçekleştirilerek ot tüketiminin ve yetiştiriciliğinin tüm ülkeye yayılmasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Bu bağlamda yapılan çalışmaların artırılması gerekmektedir. Sahip olunan bitki çeşitliliğinin, farklı kullanım şekilleri, besin değerleri, kimyasal değişimleri üzerine ulusal literatürde daha fazla sayıda çalışmaya gereksinim duyulmaktadır.

Gıda olarak tüketilen birçok yabani bitkilerin protein, vitamin ve çeşitli mineral maddeler yönünden oldukça zengin olduğu bilinmektedir. Doğada kendiliğinden yetişebilen bu bitkilerin mutfaklarda tüketiminin artırılması, doğadaki çeşitliliğin korunarak gelecek kuşaklara da aktarımının sağlanması hususları, insanoğlunun hayat standartlarını geliştirebilme adına oldukça önemli bir konumda yer almaktadır.

Özellikle artış gösteren sağlık problemleri ile mücadelede ve obezite gibi kötü beslenme kaynaklı sağlık sorunlarında ot ile beslenmenin gücü ve önemi kullanılarak yöresel otların daha fazla tüketilmesi yönünde algı oluşturulabilir. Yavaş şehirler (cittaslow – slow city) ve yavaş beslenme (slow food) üzerine günümüzde gerçekleştirilen faaliyetler çerçevesinde, Datça'nın da yöresel otlarıyla katılımı sağlanabilir.

Dünya ticaret hacimleri dikkate alındığında ve yabani bitkilerin bütün coğrafyalarda yetiştirme zorluğu düşünüldüğünde, tanıtımı gerçekleştirilerek küresel çapta söz sahibi olunacak bir bitki pazarından bahsetmek mümkündür. Türkiye'nin, dünya genelinde artış gösterecek olan doğal ürünlerin tüketim eğilimlerine, kesin bir katkı yaparak söz konusu pazardan maksimum payı almasının gerekli olduğu düşünülmektedir.

Bununla birlikte 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 olacaktır.

KAYNAKLAR

- Ahmed, S.A., Hanif, S. & İftkhar, T., (2013), *Phytochemical Profiling with Antioxidant and Antimicrobial Screening of Amaranthus viridis L. Leaf and Seed Extracts*, Open Journal of Medical Microbiology, 3, 164-171.
- Akat, H., Altunlu, H., Çolak Esetlili, B., Akat, Ö. , Çetinkale Demirkan, G. & Yoka, İ (2013), *Farklı Demir Dozlarının Limonium sinuatum Bitkisinde Gelişim, Verim ve Kalite Üzerine Etkisi*, U. Ü. Ziraat Fakültesi Dergisi, 27, 2, 13-18.
- Allaith, A.A.A., (2014), *Assessment of the Antioxidant Properties of the Caper Fruit (Capparis spinosa L.) From Bahrain*, Journal of the Association of Arab Universities for Basic and Applied Sciences, 1, 1-7.
- Alp, Ş., Ammerlaan, A. & Ellialtıoğlu, Ş., (2013), *Süs Bitkileri Islahında Yeni bir Yaklaşım: Yenilebilirlik. V. Süs Bitkileri Kongresi*, 6-9 Mayıs (2013), Yalova, 935-940.
- Altay, V. & Karahan, F., (2012), *Tayfur Sökmen Kampüsü (Antakya-Hatay) ve Çevresinde Bulunan Bitkiler Üzerine Etnobotanik Bir Araştırma*, Karadeniz Fen Bilimleri Dergisi, 2, 13-28.
- Atia, A., vd., (2011), *Environmental Eco-Physiology And Economical Potential Of The Halophyte Crithmum Maritimum L. (Apiaceae)*, Journal of Medicinal Plants Research, 5, 3564-3571.
- Baran, P. & Özdemir, C., (2011), *Morphological, Anatomical and Cytological Investigation on Endemic Lamium moschatum var. Rhodium*, Biologia Section Botany, 66: 439-447,
- Bayram, E., Kırıcı, E., Tansi, S., Yılmaz, G., Arabacı, O., Kızıl, S & Telci, İ., (2010), *Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Üretiminin Arttırılması Olanakları*, Ziraat Mühendisliği VII. Teknik Kongresi, Bildiriler Kitabı-1, 11-15 Ocak (2010), Ankara. 437-457.
- Baytop, T., (1999)., *Türkiye’de Bitkiler ile Tedavi, Geçmişte ve Bugün*. Nobel Tıp Kitabevleri, II. Baskı, İstanbul, Türkiye, 300.

- Baytop, T., (2007), *Türkçe Bitki Adları Sözlüğü*, Türk Dil Kurumu Yayınları, Ankara, Türkiye, 230.
- Bernaert, N., De Paepe, D., Bouten, C., De Clercq, H., Stewart, D., Van Bockstaele, E., De Loose, M. & Van Droogenbroeck, B., (2012), *Antioxidant Capacity, Total Phenolic and Ascorbate Content as a Function of the Genetic Diversity of Leek (Allium ampeloprasum var. porrum)*, Food Chemistry 134, 669-677.
- Birinci, S., (2008), *Doğu Karadeniz Bölgesinde Doğal Olarak Bulunan Faydalı Bitkiler ve Kullanım Alanlarının Araştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Adana, 10.
- Boukhatem, M.N., Kameli, A. & Saidi, A., (2013), *Essential Oil of Algerian Rose-Scented Geranium (Pelargonium Graveolens): Chemical Composition and Antimicrobial Activity Against Food Spoilage Pathogens*, Food Control, 34, 208-213.
- Boukhris, M., Hadrcih, F., Chtourou, H., Dhouib, A., Bouaziz, M. & Sayadi, D., (2015), *Chemical Composition, Biological Activities and DNA Damage Protective Effect of Pelargonium Graveolens L'Hér. Essential Oils at Different Phenological Stages*, Industrial Crops and Products 74, 600-606.
- Bratteler, M., Baltisberger M., & Widmer, A., (2006), *QTL Analysis of Intraspecific Differences between Two Silene vulgaris Ecotypes*, Annals of Botany 98: 411-419.
- Chun, S.S., Vatter, D.D., Lin, Y.T & Shetty, K., (2005), *Phenolic Antioxidants From Clonal Oregano (Origanum vulgare) With Antimicrobial Activity Against Helicobacter Pylori*, Process Biochemistry 40, 809-816.
- Çeliktas, Ö.Y., Sevimli, C., Bedir, E. & Sukan, F.V., (2010), *Inhibitory Effects of Rosemary Extracts, Carnosic Acid and Rosmarinic Acid on the Growth of Various Human Cancer Cell Lines*, Plant Foods Hum Nutrition, 65, 158-163.
- Dilsiz, B., (2010), *Türkiye'de Gastronomi ve Turizm, (İstanbul Örneği)*, İstanbul Üniv., Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, Türkiye, 3.
- Duros, L.M., Cerantola, S., Talarmin, H., Meur, C.L., Floch, G.L. & Magne, C., (2010), *New Antibacterial and Cytotoxic Activities of Falcarindiol Isolated in*

Crithmum maritimum L. Leaf Extract, Food and Chemical Toxicology 48, 553-557.

- Dweck, A., (2001), *Purslane (Portulaca oleracea) - The Global Panacea*, Personal Care Magazine, 4, 7-15.
- Eren, S., (2008), Türk Mutfağı ve HACCP Sistemi; Mutfak Profesyonellerinin HACCP Bilgilerinin Ölçülmesi, *I. Ulusal Gastronomi Sempozyumu*, 10-11 Nisan (2008), Antalya, 73-83.
- Erkan, N., Ayrancı, G. & Ayrancı, E., (2008), *Antioxidant Activities of Rosemary (Rosmarinus Officinalis L.) Extract, Blackseed (Nigella sativa L.) Essential Oil, Carnosic Acid, Rosmarinic Acid and Sesamol*, Food Chemistry, 110, 76-82.
- Eşiyok, D., Bozokalfa, M.K. & Aşçıoğlu, T., (2015), *Turp Otu (Raphanus raphanistrum)*, Dünya Gıda Dergisi, 85.
- Faydaoğlu, E. & Sürücüoğlu, M.S., (2011), *Geçmişten Günümüze Tıbbi ve Aromatik Bitkilerin Kullanılması ve Ekonomik Önemi*, Kastamonu Üniv., Orman Fakültesi Dergisi, 2011, 11 (1): 52-67.
- Frohne, D. & Pfander, H.J., (1984), *A Colour Atlas of Poisonous Plants*. Wolfe, London, 27.
- Gezgin, D., (2006), *Bitki Mitosları*, Sel Yayıncılık, İstanbul, Türkiye, 17.
- Gilabert, C.E., Ninriola, D., Conesa, E., Emilia, M. & Fernandez, J.A., (2013), *Agronomical Use as Baby Leaf Salad of Silene vulgaris Based On Morphological, Biochemical and Molecular Traits*, Scientia Horticulturae 152, 35-43.
- Gillespie, C. & Cousins, J.A., (2001), *European Gastronomy into the 21st Century*, Butterworth –Heinemann, Portsmouth, UK, 52.
- Gominho, J., Lourenço, A., Curt, M.D., Fernandez, J. & Pereira H., (2014), *Cynara Cardunculus in Large Scale Cultivation. A Case Study in Portugal*, Chemical Engineering Transactions, 37, 529-534.
- Gök, A.T., (2011), *Gezginin Bitki Bahçeleri*, Dharma Yayınları, İstanbul, Türkiye, 38.

- Göncü, A., & Alpkent, Z., (2006), *Cynara cardunculus* L. Bitkisinden Elde Edilen Cardoon Enziminin Özellikleri ve Peynir Üretiminde Kullanılması, *Türkiye 9. Gıda Kongresi*; 24-26 Mayıs 2006, Bolu, Türkiye, 513-514.
- Gu, J.F., Zheng, Z.Y., Yuan, J.R., Zhao, B.J., Wang, C.F., Zhang, L., Xu Q.Y., Yin, G.W., Feng, L. & Jia, X.B., (2015), *Comparison on Hypoglycemic and Antioxidant Activities of the Fresh and Dried Portulacaoleracea L. In Insulin - Resistant HepG2 Cells and Streptozotocin – Induced C57BL/6J Diabetic Mice*, *Journal of Ethnopharmacology*, 161, 214-223.
- Guil-Guerrero-JL & Comprá, P., Torija-Isasa, M.E., (1999), *Ecology-of-Food and Nutrition*, 38, 209-222.
- Guil-Guerrero-JL & Martínez, J.J. & Torija-Isasa, M.E., (1998), *Mineral Nutrient Composition of Edible Wild Plants*, *Journal of Food Composition And Analysis*, 11, 322-328.
- Gülçin, I., Küfrevioğlu, O.I., Oktay, M. & Büyükokuroğlu, M.E., (2004), *Antioxidant, antimicrobial, antiulcer and analgesic activities of nettle (Urtica dioica L.)*, *Journal of Ethnopharmacology* 90, 205-215.
- Güler, E.R, (2013), *Investigation of Chemopreventif Properties of Urtica Dioica L., in MCF-7 and MDA 231 Breast Cancer Cell Lines*, *The New Journal of Medicine*, 30, 50-53.
- Gülseren, C., (2001), *Halk Dilinde Uşak'ta Bitki Adları ve Sağlık Değişleri*, *Sosyal Bilimler Dergisi*, 107-117.
- Gültekin, H.C., Deligöz, A., Yıldız, D., Gültekin, Ü.G. & Genç, M., (2012), *Ekim Zamanı ve Soguk Katlamanın Menengiç (Pistacia terebinthus L.) Tohumlarında Çimlenme Yüzdesine Etkisi*, *Süleyman Demirel Üniv., Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 11, 225-231.
- Güvenç, İ. & Kaya, Y., (1996), *Erzurum'da Sebze Olarak Değerlendirilen Yöresel Bazı Bitkiler*, *Atatürk Üniv. Zir. Fak. Der.* 27, 369-374.
- Halvorson, W.L, & Guertin, P., (2003), *USGS Weeds in the West project: Status of Introduced Plants in Southern Arizona Parks Factsheet for: Malva parviflora L.*, *U.S. Geological Survey, U.S.A.*, 7.

- Hatipoğlu, A. & Gülgün., B., (1999), *Tek ve Çok Yıllık Mevsimlik Çiçekler*, Kent Matbaası, İzmir, 208.
- Hatipoğlu, A., (2010), *İnançların Gastronomi Üzerine Etkileri: Bodrumdaki Beş Yıldızlı Otellerin Mutfak Yöneticilerinin Görüşlerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma*, *Yüksek Lisans Tezi*, Sakarya Üniv., Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya, 7.
- Herrera, P.G., Morales, P, Ruiz, F.V., Mata, M.C.S., Carvalho, A.M., Ferreira, I.C.F.R., Santayana, M.P., Molina, M. & Tardio, J., (2014), *Nutrients, Phytochemicals and Antioxidant Activity In Wild Populations of Allium ampeloprasum L., a Valuable Underutilized Vegetable*, Food Research International 62, 272-279.
- Honda, G., Yeşilada, E., Tabata, M., Sezik, E., Fujita, T., Takeda, Y., Takaishi, Y. & Tanaka, T., (1996), *Folk Medicine in West Anatolia: Afyon, Kütahya, Denizli, Muğla, Aydın Provinces*, J. Of Ethnopharmacol, 53, 75-87.
- Hosni, K., Hassen, I., Sebei, H. & Casabianca, H., (2013), *Secondary Metabolites From Chrysanthemum Coronarium (Garland) Flowerheads: Chemical Composition and Biological Activities*, Industrial Crops and Products 44, 263-271.
- Hussain, A.I., Anwar, F., Sherazi, S.T.H. & Przybylski, R., (2008), *Chemical Composition, Antioxidant and Antimicrobial Activities of Basil (Ocimum basilicum) Essential Oils Depends on Seasonal Variations*, Food Chemistry 108, 986-995.
- İnaltong, T., (2006), *Bir Ot Masalı*, İletişim Yayınları, İstanbul, Türkiye, 24.
- Kahraman, C., Erkan, Ç. & Özdamar, M.O., (2008), *Datça'da Hayatın İçinden Otlar*, Mart Matbaacılık, İstanbul, Türkiye, 15-205.
- Kaya, İ, İncekara., N & Nemli, Y., (2004), *Ege Bölgesi'nde Sebze Olarak Tüketilen Yabani Kuşkonmaz, Sirken, Yabani Hindiba, Rezene, Gelincik, Çoban Değneği ve Ebegümecinin Bazı Kimyasal Analizleri*, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Ziraat Fakültesi, Tarım Bilimleri Dergisi, 14, 1-6.

- Kaya, O. ve Yurtseven, H.R., (2010), Eko Gastronomi ve Sürdürülebilirlik, *11.Ulusal Turizm Kongresi Bildiriler Kitabı*, 2-2 Aralık, (2010), Ankara, Detay Yayıncılık, 48.
- Kayabaşı, N., Şanlı, H.S., & Etikan, S., (2000), *Havaciva (Alkanna tinctoria (L.) Tausch) ve Labada (Rumex conglomeratus Murr.) Bitkilerinden Elde Edilen Renkler ve Bu Renklerin Işık ve Sürtünme Haslıkları Üzerinde Bir Araştırma*, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Ziraat Fakültesi, Tarım Bilimleri Dergisi, 10, 7-10.
- Klemow, K. M., Clemens, D. R., Threadgill, P. F., & Cavers, P. B. (2002), *The Biology Of Canadian Weeds, Echium vulgare L*, Canadian Journal of Plant Science, 82, 235-248.
- Koçyiğit, M., & Özhatay, N., (2008), *The Wild Edible And Miscellaneous Useful Plants In Yalova Province (Northwest Turkey)*, J. Fac. Pharm., 40, 19-29.
- Kumar, B.S., , Lakshman, K., Jayaveea, K.N., Sheshadri S.D., Khan, S., Thippeswamy, B.S. & Veerapur, V.P., (2012), *Antidiabetic, Antihyperlipidemic and Antioxidant Activities of Methanolic Extract of Amaranthus Viridis Linn in Alloxan Induced Diabetic Rats*, Experimental and Toxicologic Pathology, 64, 75-79.
- Latoui, M., Aliakbarian, B., Cazassa, A.A., Seffen, M., Converti, A., & Perego, P., (2012), *Extraction of Phenolic Compounds From Vitex agnus-castus L.*, Food and Bioproducts Processing, 90, 748-754.
- Mahboubi, M. & Haghi, G., (2008), *Antimicrobial Activity and Chemical Composition of Mentha pulegium L. Essential Oil*, Journal of Ethnopharmacology, 119, 325-327.
- Maro, A.D., Pacifico, S., Fiorentino, A., Galasso, S., Gallicchio, M., Guida, V., Severino, V., Monaco, P. & Parente, A., (2013), *Raviscanina Wild Asparagus (Asparagus acutifolius L.): A Nutritionally Valuable Crop With Antioxidant and Antiproliferative Properties*, Food Research International, 53, 180-188.
- Martins, D., Barros, L., Carvalho, A.M. & Ferreira, I.C.F.R., (2011), *Nutritional and in Vitro Antioxidant Properties of Edible Wild Greens in Iberian Peninsula Traditional Diet*, Food Chemistry, 125, 488-494.

- Meyers, M., (2006), *Pelargoniums: An Herb Society of America Guide*, The Herb Society of America Publish, U.S.A., 8.
- Molina, M., Santayana, M.P., García, E., Mata, L.A., Morales, R. & Tardío, J., (2012), *Exploring the Potential of Wild Food Resources in the Mediterranean Region: Natural Yield and Gathering Pressure of The Wild Asparagus (Asparagus acutifolius L.)*, Spanish Journal of Agricultural Research, 10, 1090-1100.
- Molina, M., Tardío, J., Mata, L.A., Morales, R., Garcia, V.R., Santayana, M.P., (2014), *Weeds and Food Diversity: Natural Yield Assessment and Future Alternatives for Traditionally Consumed Wild Vegetables*, Journal of Ethnobiology, 34, 44-67.
- Morales, P., Ferreira, I.C.F.R., Carvalho, A.M., Mata, M.C.S., Camara, M., Ruiz, V.F., Santayana, M.P. & Tardío, J., (2014), *Mediterranean Non-cultivated Vegetables as Dietary Sources of Compounds With Antioxidant and Biological Activity*, Food Science and Technology, 55, 389-396.
- Ochocka, R.,J., Rajzer, D., Kowalski, P. & Lamparczyk, H., (1995), *Determination of Coumarins From Chrysanthemum Segetum By Capillary Electrophoresis*, Journal of Chromatography A, 709, 197-202.
- Öztürk, B., Konyalıoğlu, S., Kantarcı, G., & Çetinkol, D., (2005), İzmir Yöresindeki Yabani Lavandula stoechas L. Subp. Stoechas Taksonundan Elde Edilen Uçucu Yağın Bileşimi, Antibakteriyel, Antifungal ve Antioksidan Kapasitesi, Anadolu, J. of Aari, 15, 61-72.
- Pourreza, M., Shaw, J.D. & Zangeneh, H., (2008), *Sustainability of wild pistachio (Pistacia atlantica Desf.) in Zagros forests, Iran*, Forest Ecology and Management, 255, 3667-3671.
- Quassinti, L., Maggi, F., Barboni, L., Ricciutelli, M., Cortese, M., Papa, F., Garulli, C., Kalogris, C., Vittori, S. & Bramucci, M., (2014), *Wild Celery (Smyrniolus L.) Oil and Isofuranodiene Induce Apoptosis 2 in Human Colon Carcinoma Cells*, Fitoterapia, 8, 1-9.

- Radulovic, N., Deki, M., Radic, Z.S. & Palic, R., (2009), *Volatile Constituents of Erodium Cicutarium (L.) L' Hér. (Geraniaceae)*, Cent. Eur. J. Biol., 4, 404–410.
- Rafael, M., Barros, L., Carvalho, A.M., Ferreira, I.C.F.R., (2011), *Topical Anti-Inflammatory Plant Species: Bioactivity of Bryonia Dioica, Tamus Communis and Lonicera Periclymenum Fruits*, Industrial Crops and Products, 34, 1447-1454.
- Rather, M.A., Dar, B.A., Sofi, S.N., Bhat, B.A. & Qurishi, M.A., (2012), *Foeniculum Vulgare: A Comprehensive Review of Its Traditional Use, Phytochemistry, Pharmacology, and Safety*, Arabian Journal of Chemistry, 1-10.
- Sala, A., Verdaguer, D. & Vila, M., (2007), *Sensitivity of the Invasive Geophyte Oxalis pes-caprae to Nutrient Availability and Competition*, Annals of Botany, 99, 637-645.
- Santich, B., (2004), *The Study Of Gastronomy And Its Relevance To Hospitality Education And Training*, Hospitality Management, 23, 12-28.
- Sarı, A.O., Tutar, T., Bilgiç, A., Başer, K.H.C., Özek, G. & Koşar, M., (2011), *Şevketi Bostan (Scolymus hispanicus L.) Bitkisini Kültüre Alma ve Seleksiyon Islahı*, J. of Aari, 21, 1-10.
- Sarikurkcu, C., Zengin, G., Oskay, M., Uysal, S., Ceylan, R. & Aktumsek, A., (2015), *Composition, Antioxidant, Antimicrobial and Enzyme Inhibition Activities of Two Origanum vulgare subspecies (subsp. vulgare and subsp. hirtum) Essential Oils*, Industrial Crops and Products, 70, 178-184.
- Scarpato, R., (2002), *Gastronomy As A Tourist Product: The Perspective Of Gastronomy Studies*, In A.M., Hjalager & G., R. (Eds.), Tourism And Gastronomy, London, Routledge, 93.
- Schmidt, M., Vasut, R.J. & Oosterveld, P., (2004), *Taraxacum prunicolor sp. nova, a new species of the Taraxacum scanicum group (sect. Erythrosperma)*, Feddes Repertorium, 115, 220-229.
- Senatore, F., Oliviero, F., Scandolera, E., Roscigno, O.T.S.G., Zaccardelli, M. & Falco, E.D., (2013), *Chemical Composition, Antimicrobial and Antioxidant Activities of Anethole-Rich Oil From Leaves of Selected Varieties of Fennel*

[*Foeniculum vulgare* Mill. ssp. *vulgare* var. *azoricum* (Mill.) Thell], Fitoterapia 90, 214–219.

- Sevgi, E. & Kızılarıslan, Ç., (2013), Bir İsim Çok Bitki - Mayasıl Otu, Avrasya Terim Dergisi, 1, 17-29.
- Shale, T.L., Stirk, W.A. & Staden J. (2005), *Variation in Antibacterial and Anti-Inflammatory Activity of Different Growth Forms of Malva Parviflora and Evidence for Synergism of the Anti-Inflammatory Compounds*, Journal of Ethnopharmacology, 96, 325-330.
- Soltani, N., & Khayat Kashani M., (2015), *Gundelia tournefortii as a Green Corrosion Inhibitor for Mild Steel in HCl and H2SO4 Solutions*, Int. J. Electrochem. Sci., 10, 46-62.
- Stojkovic, D., Sokovic, M., Glamoclija, J., Dzamic, A., Ciric, A., Ristic, M. & Grubisic, D., (2011), *Chemical Composition and Antimicrobial Activity of Vitex agnus-castus L. Fruits and Leaves Essential Oils*, Food Chemistry, 128, 1017-1022.
- Tamburino, R., Guida, V., Pacifico, S., Rocco, M., Zarelli, A., Parente, A. & Maro, A.D., (2012), *Nutritional Values and Radical Scavenging Capacities of Grass Pea (Lathyrus sativus L.) Seeds in Valle Agricola District, Italy*, Australian Journal of Crop Science, 6, 149-156.
- Tan, A., & Taşkın, T., (2009), *Ege Bölgesi'nde Sebze Olarak Kullanılan Yabani Bitki Türleri (Yenilen Otlar)*, Meta Basım, İzmir, Türkiye, 34.
- Tuzlacı, E., (2011), *Türkiye'nin Yabani Besin Bitkileri ve Ot Yemekleri*, Alfa Yayınları, İstanbul, Türkiye, 115-489.
- Türkan, Ş., Malyer, H., Özaydın, S. & Tümen, G., (2006), *Ordu İli ve Çevresinde Yetişen Bazı Bitkilerin Etnobotanik Özellikleri*, Süleyman Demirel Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 10, 162-166.
- Ulbricht, C., Abrams, T.R., Brigham, A., Ceurvels, J., Clubb, J. & Curtiss, W., (2010), *An Evidence-Based Systematic Review of Rosemary (Rosmarinus officinalis) by the Natural Standard Research Collaboration*, Journal of Dietary Supplements, 7, 351-413.

- Ulusoylu, M., Güner, Ü.S., Akarsu, B.G., Gürkan, E. & Tuzlacı, E., (2003), *The Cytotoxicity And The Antibacterial Activities Of Rubus Sanctus Schreber*, Ankara Ecz. Fak. Dergisi, 32, 209-252.
- Uyanık, M., Kara, Ş.M., Gürbüz, B. & Özgen, Y., (2013), Türkiye’de Bitki Çeşitliliği Ve Endemizm, *Ekoloji 2013 Sempozyumu*, Tekirdağ, 1-6.
- Uygur, F.N., Koch, W., Walter, H., (1986), *Çukurova Bölgesi Buğday-Pamuk Ekim Sistemindeki Önemli Yabancı Otların Tanımı*, Josef Margraf, Aichtal, Stuttgart, 4.
- Uygur, F.N., Koch, W. & Walter, H., (1986). *Çukurova Bölgesi Buğday-Pamuk Ekim Sistemindeki Önemli Yabancı Otların Tanımı*, PLTS, 4, 1.
- Uysal, G., (2008), *Köyceğiz (Muğla) İlçesinin Etnobotaniği, Yüksek Lisans Tezi*, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Muğla, Türkiye, 20.
- Uysal, İ., (2004), *Canlı Doğal Kaynaklarımız: Türkiye’de Biyoçeşitlilik*, Türk Tarım Dergisi, 155.
- Velez, Z., Campinho, M.A., Guerra, A.R., Garcia, L., Ramos, P., Guerreiro, O., Felicio, L., Schimtt, F. & Duarte, M., (2012), *Biological Characterization of Cynara cardunculus L. Methanolic Extracts: Antioxidant, Anti-proliferative, Anti-migratory and Anti-angiogenic Activities*, Agriculture, 2, 472-492.
- Vetschera, K.M., Wollenweber, E., Faure, R. & Gaydou, E.M., (2003), *New Exudate Flavonoids of Species From the Chrysanthemum Complex (Asteraceae-Anthemideae)*, Biochemical Systematics and Ecology 31, 545-548.
- WEB_1, (2014), Samancı, Özge, *Gastronomi Terimi Üzerine, Food in Life*, <http://foodinlife.com.tr/makale/616>, 14/03/2014.
- Yenikalaycı, A., (1996), *Pınarbaşı (Kayseri) Yöresinde Bitkilerin İlaç, Baharat, Boya ve Gıda olarak Kullanımlarının Araştırılması, Yüksek Lisans Tezi*, Çukurova Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Adana, 27.
- Yesilada E, Honda, G., Sezik, E., Tabata, M., Fujita, T., Tanaka, T., Takeda, Y. & Takaishi, Y., (1995), *Traditional Medicine in Turkey. V. Folk Medicine in the Inner Taurus Mountains*, Journal of Ethnopharmacol, 46, 133-152.

- Yücel, E., Güney, F. & Şengün, İ.Y., (2010), *The Wild Plants Consumed as a Food in Mihaliçcik District (Eskişehir/Turkey) and Consumption Forms of These Plants*, Biological Diversity and Conservation, 3, 158-175.
- Yücel, E., Şengün, Y.İ. & Çoban, Z., (2012), *The Wild Plants Consumed as a Food in Afyonkarahisar/Turkey and Consumption Forms of These Plants*, Biological Diversity and Conservation, 5, 95-105.
- Yücel, E., Tapırdamaz, A., Şengün, İ.Y., Yılmaz, G. & Ak, A., (2011), *Determining the Usage Ways and Nutrient Contents of Some Wild Plants Around Kisecik Town (Karaman/Turkey)*, Biological Diversity and Conservation, 4, 71-82.
- Yücel, E. & Tülükoğlu, A. 2000. *Gediz (Kütahya) Çevresinde Halk İlacı Olarak Kullanılan Bitkiler*, Ekoloji (Çevre Dergisi), 36, 12-14.
- Zhao, R., Gao, X., Cai, Y., Shao, X., Jia, G., Huang, Y., Qin, X., Wang, J. & Zheng, X., (2013), *Antitumor Activity of Portulaca oleracea L. Polysaccharides Against Cervical Carcinoma in vitro and in vivo*, Carbohydrate Polymers, 96, 376-383.
- Zuzarte, M., Gonçalves, M.J., Cavaleiro, C., Cruz, M.T., Benzarti, A., Marongiu, B., Maxia, A., Piras, A. & Salgueiro, L., (2013), *Antifungal and Anti-inflammatory Potential of Lavandula stoechas and Thymus herba-barona Essential Oils*, Industrial Crops and Products, 44, 97-103.

EKLER

EK A. KAYNAK KİŞİ LİSTESİ

1. Alev ÜRÜK (Datça Merkez)
2. Hürriyet KARGIN (Yazıköy)
3. Belgin YENİCE (Eski Datça)
4. Aliman ERDEM (Mesudiye)
5. Işıl Vatan KARGIN (Yazıköy)
6. Sitem Özdemir (Karaköy)
7. Funda MUMCU (Datça Merkez)
8. Fulya KARADAĞLI (Datça Merkez)
9. Menekşe DIKIK (Karaköy)
10. Sedat UYSAL (Datça Merkez)
11. Zeynep ESER (Reşadiye)
12. Nergis ARSLAN (Ovabükü)
13. Arslan BEKTAŞ (Hızırşah)
14. Ercan ŞAHİN (Ovabükü)
15. Erdi ARSLAN (Palamutbükü)
16. Gürkan ÜRÜK (Datça Merkez)
17. Semra KÖSE (Datça Merkez)
18. Derya BÜYÜKNACAR (Hayıtbükü)
19. Serdar TOKCAN (Emecik)
20. Aycan Akay DOĞMUŞ (Eski Datça)
21. Hacer KOÇAK (Emecik)
22. Zeynep ŞEKER (Hızırşah)
23. Müjde Cennet KELEŞ (Kızlan)
24. Mert AKYEL (Hayıtbükü)

EK B. DATÇA BÖLGESİNE AİT YENİLEBİLİR OTLAR VE ÇİÇEKLERİN TESPİTİ VE YEMEKLERDE KULLANIM ŞEKİLLERİ ÜZERİNE SORU FORMU

Sayın Katılımcı,

Bu anket, Datça ilçesinde yaşayan vatandaşların yenilebilir otlara ve çiçeklere yönelik tutumlarını öğrenmek için düzenlenmiştir. Vereceğiniz yanıtlar sadece bilimsel bir araştırma için kullanılacaktır. Araştırma sonuçlarının gerçeği yansıtması adına doğru yanıtlar vermeniz önem taşımaktadır. İlginiz için teşekkür ederiz.

Yrd. Doç. Dr. İlkay GÖK

Yüksek

Lisans

Öğrencisi Ümit KARADAĞ

1.	Cinsiyetiniz	() Bayan	() Bay
2.	Medeni durumunuz	() Evli	() Bekâr
3.	Yaşınız.....		
4.	Mesleğiniz.....		
5.	Eğitim durumunuz		
	() İlköğretim	() Ortaöğretim	() Ön Lisans
	() Lisansüstü	() Diğer	() Lisans
6.	Aylık ortalama gelir düzeyiniz		
	() 800 TL ve altı	() 800 TL ve 1600 TL arası	() 1601 TL ve 2500 TL arası
	() 2501 TL ve 4000 TL arası	() 4000 TL ve üstü	
7.	Mutfağınızda yemek olarak yöresel ot veya çiçek tüketiyor musunuz?		
	() Evet	() Hayır	
8.	Tükettiğiniz yenilebilir ot veya çiçeklerden 5 tanesini yazınız.		
	1. Bitki (.....)	2. Bitki (.....)	
	3. Bitki (.....)	4. Bitki (.....)	
	5. Bitki (.....)		
9.	Tükettiğiniz yenilebilir ot ya da çiçeklerin en çok hangi kısımlarını kullanıyorsunuz?		
	() Kök	() Gövde	() Yaprak
	() Bitkinin Tamamı	() Çiçek	() Gövde-Yaprak
10.	Bu bitkileri en çok ne şekilde tüketirsiniz?		
	() Yemek- Kavurma	() Meze	() Börek
	() Salata	() Çiğ	
11.	Yöresel ot veya çiçekleri hangi sıklıkla tüketiyorsunuz?		
	() Her Gün	() Haftada birkaç kez	() On beş günde birkaç kez
	() Ayda birkaç kez	() Yılda birkaç kez	

12. Mutfağınızda yöresel otları ve çiçekleri ne kadar süreden beri tüketiyorsunuz? ☐ Yeni başladım ☐ Son 4-5 yıldır ☐ 5-10 yıldır ☐ Yemek yapmaya başladığımdan beri ☐ Kendimi bildim bileli
13. Yöresel otları ve çiçekleri tüketme alışkanlığını nasıl edindiniz? ☐ Bölgenin geleneklerinden ☐ Ebeveynlerden ☐ Yaşça büyüklerden ☐ Kendi tecrübelerimden
14. Mutfağınızda kullandığınız yenilebilir otlar, gıda dışında ne amaçla tüketilir? ☐ Hastalıklarda tedavi edici ☐ Süs Amaçlı ☐ Hoş koku verici ☐ Kozmetik
15. Sizi ot tüketimine yönelten faktör/ler nelerdir? ☐ Maddiyat ☐ Lezzet ☐ Alışkanlık/Gelenek ☐ Kolay erişilebilirlik ☐ Dengeli Beslenme/Sağlık

ÖZGEÇMİŞ

04.06.1983 Kars doğumluyum. İlköğrenimimi Kars Gazi Ahmet Muhtar Paşa İlkokulu'nda, ortaokul ve lise eğitimimi ise Yalova Şehit Osman Altinkuyu Anadolu Lisesi'nde tamamladım. 2006 yılında Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Fen Fakültesi, Biyoloji Bölümünü bitirdikten sonra bir yıl, Bodrum'a bağlı Gündoğan ve Yalıkavak'ta Fen Bilgisi Öğretmenliği görevini sözleşmeli olarak yürüttüm. Yine Bodrum'da farklı otellerde Aşçılık mesleği üzerine tecrübeler edindikten sonra 2008 yılında Yalova HSBC Bankasında Cari Hesaplar Bölümünde iki yıl görev aldım. Evlenerek yerleştiğim Datça'da Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Datça Kazım Yılmaz MYO, Aşçılık Programında iki yıl sözleşmeli öğretim elemanı olarak çalıştım.