



İSTANBUL  
**TOPKAPI**  
ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ  
EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

# KAZDAĞLARINDA YETİŞEN ENDEMİK BİTKİLERİN GASTRONOMİK AÇIDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ELİF NESTEREN GÖKTÜRK ARABACI

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bilim Dalı

HAZİRAN, 2023

**KAZDAĞLARINDA YETİŞEN ENDEMİK BİTKİLERİN  
GASTRONOMİK AÇIDAN DEĞERLENDİRİLMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**ELİF NESTEREN GÖKTÜRK ARABACI**

**20220102021**

**Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı**

**Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bilim Dalı**

**Tez Danışmanı: DOÇ. DR. GÜL YILMAZ**

**HAZİRAN, 2023**

....../.../2023

**YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU**

Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Tezli Yüksek Lisans Programı Programı 20220102021 numaralı numaralı öğrencisi **Elif Nesteren GÖKTÜRK ARABACI**'nın “**KAZDAĞLARINDA YETİŞEN ENDEMİK BİTKİLERİN GASTRONOMİK AÇIDAN DEĞERLENDİRİLMESİ**” konulu Yüksek Lisans tezi Enstitümüz Yönetim Kurulunun 25/05/2023 tarihli ve 2023/07 sayılı Yönetim Kurulu kararıyla oluşturulan jüri tarafından oyçokluğu ile 15/06/2023 tarihinde kabul edilmiştir.

|                    | <u>Unvan</u>      | <u>Adı Soyadı</u> | <u>Üniversite</u>                               | <u>İmza</u> |
|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------------------------------------|-------------|
| <b>ASIL ÜYELER</b> |                   |                   |                                                 |             |
| <b>Danışman</b>    | Doç. Dr.          | Gül YILMAZ        | İstanbul<br>Topkapı<br>Üniversitesi             |             |
| <b>1. Üye</b>      | Dr Öğr Üyesi      | Başak SUNGUR      | İstanbul<br>İstanbul<br>Topkapı<br>Üniversitesi |             |
| <b>2. Üye</b>      | Doç. Dr.          | Murat DOĞAN       | İstanbul<br>Gelişim<br>Üniversitesi             |             |
| <b>YEDEK ÜYE</b>   |                   |                   |                                                 |             |
| <b>1. Üye</b>      | Prof. Dr.         | Aziz EKŞİ         | İstanbul<br>Topkapı<br>Üniversitesi             |             |
| <b>2. Üye</b>      | Dr. Öğr.<br>Üyesi | Esat ÖZATA        | Beykent<br>Üniversitesi                         |             |

**ONAY**

Prof. Dr. Özlem KUNDAY  
Enstitü Müdürü

(\*) Oybirliği/Oyçokluğu hâli yazı ile yazılacaktır.

(\*\*) Kabul / Ret veya Düzeltme kararı hâli yazı ile yazılacaktır.

## **AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI**

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “KAZDAĞLARINDA YETİŞEN ENDEMİK BİTKİLERİN GASTRONOMİK AÇIDAN DEĞERLENDİRİLMESİ” başlıklı çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun olarak tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmam içerisinde kullanıldıkları her yerde atıf yapıldığını belirtir ve onurumla doğrularım.

05.05.2023

**Elif Nesteren Göktürk Arabacı**



## TEŞEKKÜR

Bu tez projesinin planlanması, yürütülmesi, yazılması sürecinde tarafıma göstermiş olduğu destek ve yardımlarından ötürü çok değerli hocam Doç. Dr. Gül Yılmaz'a ve tezimin değerlendirilmesinde görev alan değerli jüri üyelerine sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca tezimin konusunda yer alan bitkiler konusunda desteğini aldığım Artvin Çoruh Üniversitesi Öğretim üyesi Prof. Dr. Özgür Eminağaoğlu'na teşekkür ederim. Tezimin her aşamasında görüş ve fikirlerini aldığım sevgili babam Prof. Dr. Temel Göktürk'e ve aileme de teşekkür ederim.



## KISALTMALAR

|              |                             |
|--------------|-----------------------------|
| <b>UNWTO</b> | : Dünya turizm örgütü       |
| <b>Sp</b>    | : Tür                       |
| <b>WHO</b>   | : Dünya Sağlık Teşkilatı    |
| <b>ÖBA</b>   | : Önemli Bitki Alanından    |
| <b>M.Ö.</b>  | : Milattan Önce             |
| <b>DKMP</b>  | : Doğa Koruma Milli Parklar |

## İÇİNDEKİLER

|                                                               | Sayfa No |
|---------------------------------------------------------------|----------|
| KABUL VE ONAY .....                                           | ii       |
| AKADEMİK DÜRÜSTLÜK BEYANI .....                               | iii      |
| TEŞEKKÜR .....                                                | iv       |
| KISALTMALAR .....                                             | v        |
| İÇİNDEKİLER .....                                             | vi       |
| TABLolar LİSTESİ .....                                        | ix       |
| GÖRSELLER LİSTESİ .....                                       | xii      |
| ÖZET .....                                                    | xiii     |
| ABSTRACT .....                                                | xiv      |
| 1. GİRİŞ .....                                                | 1        |
| 2. BİTKİLER HAKKINDA GENEL BİLGİLER .....                     | 5        |
| 2.1. Türkiye'nin Bitkisel Çeşitliliği .....                   | 5        |
| 2.2. Yenilebilir Ot Kavramı ve Kullanım Alanları .....        | 5        |
| 2.3. Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Hakkında Genel Bilgiler ..... | 9        |
| 3. ARAŞTIRMA BÖLGESİNİ TANICI BİLGİLER .....                  | 11       |
| 3.1. Kazdağları'nın Konumu .....                              | 11       |
| 3.2. Kazdağları'nın Mitolojide Yeri .....                     | 12       |
| 3.3. Kazdağları'nın İklimsel Özellikleri .....                | 12       |
| 3.4. Kazdağları'nın Bitki Örtüsü .....                        | 13       |
| 3.4.1. Kazdağlarının Endemik Bitkileri .....                  | 14       |
| 3.5. Kazdağları'nın Faunası .....                             | 27       |
| 4. YÖNTEM VE ALAN ARAŞTIRMASI .....                           | 28       |
| 4.1. Araştırmanın Amacı .....                                 | 28       |
| 4.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman .....                | 28       |
| 4.3. Araştırmanın Önemi .....                                 | 28       |
| 4.4. Araştırmanın Hipotezleri.....                            | 29       |
| 4.5. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları.....               | 29       |
| 4.6. Çalışmanın Evren ve Örneklemi .....                      | 30       |
| 4.7. Anketin Oluşturulması ve Verilerin Toplanması .....      | 30       |
| 4.8. Verilerin Analizi .....                                  | 30       |

|                                                                                                    |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>5. BULGULAR .....</b>                                                                           | <b>31</b> |
| 5.1. Anket Sonuçlarına Göre Sayısal ve Oransal Değerlendirmeler ...                                | 31        |
| 5.2. Bölgede Yemeklik veya Tıbbi Olarak Kullanılan Endemik Bitkiler .....                          | 33        |
| 5.2.1. Kazdağı Göknarı .....                                                                       | 33        |
| 5.2.2. Civan Perçemi .....                                                                         | 34        |
| 5.2.3. Yabani Sarımsak .....                                                                       | 35        |
| 5.2.4. Yoğurt Otu .....                                                                            | 36        |
| 5.2.5. Kantaron .....                                                                              | 36        |
| 5.2.6. Sarıkız .....                                                                               | 37        |
| 5.2.7. Kekik .....                                                                                 | 38        |
| 5.2.8. Gıvışkan Otu .....                                                                          | 38        |
| 5.2.9. Hüsnüyusuf .....                                                                            | 39        |
| 5.2.10. Taşkıran Otu .....                                                                         | 40        |
| 5.2.11. Geven Otu .....                                                                            | 40        |
| 5.2.12. Civanperçemi .....                                                                         | 41        |
| 5.3. Bölgede Yemeklik veya Tıbbi Olarak Kullanılan Endemik Olmayan Diğer Doğal Bitki Türleri ..... | 41        |
| 5.3.1. Isırgan .....                                                                               | 41        |
| 5.3.2. Acı Filiz .....                                                                             | 43        |
| 5.3.3. Tatlı Filiz .....                                                                           | 44        |
| 5.3.4. Arapsacı .....                                                                              | 44        |
| 5.3.5. Ebegümece .....                                                                             | 45        |
| 5.3.6. Ala Gömeç .....                                                                             | 46        |
| 5.3.7. Eşek Helvası .....                                                                          | 47        |
| 5.3.8. Hardal Otu .....                                                                            | 48        |
| 5.3.9. Biberiye .....                                                                              | 48        |
| 5.3.10. Havuç Otu .....                                                                            | 49        |
| 5.3.11. Karabaş Otu .....                                                                          | 49        |
| 5.3.12. Deve Dikeni .....                                                                          | 50        |
| 5.3.13. Kapari .....                                                                               | 51        |
| 5.3.14. Kaya Koruğu .....                                                                          | 51        |
| 5.3.15. Gelincik .....                                                                             | 52        |
| 5.3.16. Kuzukulağı .....                                                                           | 53        |
| 5.3.17. Labada .....                                                                               | 54        |

|                                    |           |
|------------------------------------|-----------|
| 5.3.18. Semizotu .....             | 54        |
| 5.3.19. Sığır Dili .....           | 55        |
| 5.3.20. Şevketi Bostan .....       | 55        |
| 5.3.21 Tatlı Sarmaşık .....        | 56        |
| 5.3.22. Hindiba .....              | 57        |
| 5.3.23. Turp Otu .....             | 57        |
| <b>6. TARTIŞMA .....</b>           | <b>61</b> |
| <b>7. SONUÇ VE ÖNERİLER .....</b>  | <b>68</b> |
| <b>KAYNAKÇA .....</b>              | <b>70</b> |
| <b>EKLER.....</b>                  | <b>80</b> |
| Ek 1. Yerel Halk Anket Formu ..... | 80        |
| Ek 2. Etik İzin Formu .....        | 83        |
| <b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>              | <b>84</b> |

## TABLolar LİSTESİ

|                                                                                                                                                                         | <u>Sayfa</u> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Tablo 2.1:</b> Yenilebilir Otlar ve Tüketim yöntemleri .....                                                                                                         | 8            |
| <b>Tablo 3.1:</b> Kazdağlarının Endemik Bitkileri .....                                                                                                                 | 14           |
| <b>Tablo 5.1:</b> Çalışma Alanında Görüşme Yapılan Kaynak Kişilerin Demografik Özellikleri .....                                                                        | 31           |
| <b>Tablo 5.2:</b> Çalışma Alanında Görüşme Yapılan Kaynak Kişilerin Bölgede Doğal Olarak Yetişen Yemeklik Kullanılan Tıbbi ya da Şifalı Bitkileri Bilme Durumları ..... | 32           |
| <b>Tablo 5.3:</b> Kazdağı Göknarı .....                                                                                                                                 | 33           |
| <b>Tablo 5.4:</b> Kozalak Reçeli .....                                                                                                                                  | 34           |
| <b>Tablo 5.5:</b> Civan Perçemi .....                                                                                                                                   | 34           |
| <b>Tablo 5.6:</b> Ayvadana Çayı .....                                                                                                                                   | 34           |
| <b>Tablo 5.7:</b> Yabani Sarımsak .....                                                                                                                                 | 35           |
| <b>Tablo 5.8:</b> Orman Sarmısağı Turşusu .....                                                                                                                         | 35           |
| <b>Tablo 5.9:</b> Yoğurt Otu .....                                                                                                                                      | 36           |
| <b>Tablo 5.10:</b> Yoğurt Otu çayı .....                                                                                                                                | 36           |
| <b>Tablo 5.11:</b> Kantaron .....                                                                                                                                       | 36           |
| <b>Tablo 5.12:</b> Kantaron Çayı .....                                                                                                                                  | 37           |
| <b>Tablo 5.13:</b> Sarıkız .....                                                                                                                                        | 37           |
| <b>Tablo 5.14:</b> Sarıkız Çayı .....                                                                                                                                   | 37           |
| <b>Tablo 5.15:</b> Kekik .....                                                                                                                                          | 38           |
| <b>Tablo 5.16:</b> Kekik Çayı .....                                                                                                                                     | 38           |
| <b>Tablo 5.17:</b> Gıvışkan Otu .....                                                                                                                                   | 38           |
| <b>Tablo 5.18:</b> Gıvışkan Otu Kavurması .....                                                                                                                         | 39           |
| <b>Tablo 5.19:</b> Hüsnüyusuf .....                                                                                                                                     | 39           |
| <b>Tablo 5.20:</b> Hüsnüyusuf Çayı .....                                                                                                                                | 39           |
| <b>Tablo 5.21:</b> Taşkiran Otu .....                                                                                                                                   | 40           |
| <b>Tablo 5.22:</b> Taşkiran Çayı .....                                                                                                                                  | 40           |
| <b>Tablo 5.23:</b> Geven Otu .....                                                                                                                                      | 40           |
| <b>Tablo 5.24:</b> Geven Çayı .....                                                                                                                                     | 41           |
| <b>Tablo 5.25:</b> Civanperçemi .....                                                                                                                                   | 41           |

|                    |                             |    |
|--------------------|-----------------------------|----|
| <b>Tablo 5.26:</b> | Ayvadana Çayı .....         | 41 |
| <b>Tablo 5.27:</b> | Isırgan Otu .....           | 42 |
| <b>Tablo 5.28:</b> | Isırgan Yemeği .....        | 42 |
| <b>Tablo 5.29:</b> | Isırgan Kavurması .....     | 42 |
| <b>Tablo 5.30:</b> | Isırgan Çırpma .....        | 43 |
| <b>Tablo 5.31:</b> | Acı Filiz .....             | 43 |
| <b>Tablo 5.32:</b> | Acı Filiz Kavurması .....   | 43 |
| <b>Tablo 5.33:</b> | Tatlı Filiz .....           | 44 |
| <b>Tablo 5.34:</b> | Tatlı Filiz Tavası .....    | 44 |
| <b>Tablo 5.35:</b> | Arapsacı .....              | 44 |
| <b>Tablo 5.36:</b> | Rezene Salatası .....       | 45 |
| <b>Tablo 5.37:</b> | Rezene Kavurması .....      | 45 |
| <b>Tablo 5.38:</b> | Ebegümeçi .....             | 45 |
| <b>Tablo 5.39:</b> | Sarma .....                 | 46 |
| <b>Tablo 5.40:</b> | Develik Kavurması .....     | 46 |
| <b>Tablo 5.41:</b> | Alagömeç .....              | 46 |
| <b>Tablo 5.42:</b> | Alagömeç Kavurması .....    | 47 |
| <b>Tablo 5.43:</b> | Eşek Helvası .....          | 47 |
| <b>Tablo 5.44:</b> | Sütlü Ot Haşlaması .....    | 47 |
| <b>Tablo 5.45:</b> | Hardal Otu .....            | 48 |
| <b>Tablo 5.46:</b> | Hardal Otu Salatası .....   | 48 |
| <b>Tablo 5.47:</b> | Biberiye .....              | 48 |
| <b>Tablo 5.48:</b> | Kuşdili Kavurması .....     | 49 |
| <b>Tablo 5.49:</b> | Havuç Otu .....             | 49 |
| <b>Tablo 5.50:</b> | Havuç Otu Haşlaması .....   | 49 |
| <b>Tablo 5.51:</b> | Karabaş Otu .....           | 49 |
| <b>Tablo 5.52:</b> | Karabaş Otu Reçeli .....    | 50 |
| <b>Tablo 5.53:</b> | Deve Dikeni .....           | 50 |
| <b>Tablo 5.54:</b> | Deve Dikeni Kavurması ..... | 50 |
| <b>Tablo 5.55:</b> | Kapari .....                | 51 |
| <b>Tablo 5.56:</b> | Kapari Çiçeği Reçeli .....  | 51 |
| <b>Tablo 5.57:</b> | Kaya Koruğu .....           | 51 |
| <b>Tablo 5.58:</b> | Kaya Koruğu Turşusu .....   | 52 |
| <b>Tablo 5.59:</b> | Gelincik .....              | 52 |
| <b>Tablo 5.60:</b> | Gelincik Kavurması .....    | 52 |

|                    |                                                                       |    |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 5.61:</b> | Gelincik Böreği .....                                                 | 53 |
| <b>Tablo 5.62:</b> | Kuzukulağı .....                                                      | 53 |
| <b>Tablo 5.63:</b> | Kuzukulağı Salatası .....                                             | 53 |
| <b>Tablo 5.64:</b> | Labada .....                                                          | 54 |
| <b>Tablo 5.65:</b> | Yoğurtlu Ot Yemeği .....                                              | 54 |
| <b>Tablo 5.66:</b> | Semizotu.....                                                         | 54 |
| <b>Tablo 5.67:</b> | Yoğurtlama .....                                                      | 55 |
| <b>Tablo 5.68:</b> | Sığır Dili .....                                                      | 55 |
| <b>Tablo 5.69:</b> | Hodan Haşlaması .....                                                 | 55 |
| <b>Tablo 5.70:</b> | Şevketi Bostan .....                                                  | 56 |
| <b>Tablo 5.71:</b> | Oğlak Etli Şevketi Bostan .....                                       | 56 |
| <b>Tablo 5.72:</b> | Tatlı Sarmaşık .....                                                  | 56 |
| <b>Tablo 5.73:</b> | Kedirgen Kavurması .....                                              | 57 |
| <b>Tablo 5.74:</b> | Hindiba .....                                                         | 57 |
| <b>Tablo 5.75:</b> | Hindiba Haşlaması .....                                               | 57 |
| <b>Tablo 5.76:</b> | Turp Otu .....                                                        | 58 |
| <b>Tablo 5.77:</b> | Otlı Gözleme .....                                                    | 58 |
| <b>Tablo 5.78:</b> | Endemik Bitkilerin Tüketim Yöntemleri .....                           | 58 |
| <b>Tablo 5.79:</b> | Endemik Olmayan Diğer Doğal Bitki Türlerinin Tüketim Yöntemleri ..... | 59 |
| <b>Tablo 5.80:</b> | Tıbbi Amaçlarla Kullanılan Endemik Bitkilerin Kullanım Amaçları ..... | 60 |
| <b>Tablo 5.81:</b> | Tıbbi Amaçlarla Kullanılan Doğal Bitkilerin Kullanım Amaçları .....   | 60 |

## GÖRSELLER LİSTESİ

|                                                    | <u>Sayfa</u> |
|----------------------------------------------------|--------------|
| <b>Görsel 3.1:</b> Kazdağları (Çalışma Alanı)..... | 11           |
| <b>Görsel 3.2:</b> Kazdağı Göknarı.....            | 15           |
| <b>Görsel 3.3:</b> Civan Perçemi.....              | 15           |
| <b>Görsel 3.4:</b> Yabani Sarımsak.....            | 16           |
| <b>Görsel 3.5:</b> Sarıkız .....                   | 16           |
| <b>Görsel 3.6:</b> Kazdağ Bellumu .....            | 17           |
| <b>Görsel 3.7:</b> Kazdağı Geveni .....            | 17           |
| <b>Görsel 3.8:</b> Peygamber Çiçeği .....          | 18           |
| <b>Görsel 3.9:</b> Devedikeni.....                 | 18           |
| <b>Görsel 3.10:</b> Yüksük Otu .....               | 19           |
| <b>Görsel 3.11:</b> Kurt Kulağı .....              | 19           |
| <b>Görsel 3.12:</b> Yoğurt Otu .....               | 20           |
| <b>Görsel 3.13:</b> Şahin Otu .....                | 20           |
| <b>Görsel 3.14:</b> Ak Şahin Otu .....             | 21           |
| <b>Görsel 3.15:</b> Kantaron .....                 | 21           |
| <b>Görsel 3.16:</b> Kum Çamı .....                 | 22           |
| <b>Görsel 3.17:</b> Kazdağı Şebboyu.....           | 22           |
| <b>Görsel 3.18:</b> Sarıkız Çayı .....             | 23           |
| <b>Görsel 3.19:</b> Nakil, Gıcıcıcı .....          | 23           |
| <b>Görsel 3.20:</b> Kekik .....                    | 24           |
| <b>Görsel 3.21:</b> Gıvışkan Otu .....             | 24           |
| <b>Görsel 3.22:</b> Hüsnüyusuf .....               | 25           |
| <b>Görsel 3.23:</b> Taşkıran Otu .....             | 25           |
| <b>Görsel 3.24:</b> Geven Otu .....                | 26           |
| <b>Görsel 3.25:</b> Yoğurt Otu .....               | 26           |
| <b>Görsel 3.26:</b> Ayvadana .....                 | 27           |

## ÖZET

### KAZDAĞLARI'NDA YETİŞEN ENDEMİK BİTKİLERİN GASTRONOMİK AÇIDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

Kazdağları, Balıkesir ve Çanakkale sınırları içerisinde yer alan nadir ve endemik türler bakımından da en zengin dağdır. İnsanoğlu hayatının her döneminde bir şekilde bitkisel besinlere ihtiyaç duymaktadır. Bu bitkiler hem yemek hem de tıbbi amaçlarla kullanılmaktadır.

Bu tez çalışmasında, Temmuz-Ekim 2022 ayları arasında Balıkesir ili Edremit ilçesi Kazdağları sınırlarına komşu olan Kıracıba, Nusratlı, Arıklı, Yeşilyurt, Zeytinli, Tahtakuşlar, Mehmetalan, Küçükçetmi, Beyoba, Eskigüre ve Çamlıbel köylerinde yaşayan hane halkına yapılan anket ve görüşmelerden elde edilen yörede yetişen endemik bitkilerin hangilerinin yemeklerde kullanıldığı, hangilerinin tıbbi amaçlı kullanıldığına yönelik veriler toplanmıştır.

Kazdağı'nda sofralarda kullanılan 12 si endemik olmak üzere toplam 35 bitki türünün yemeklerde kullanıldığı tespit edilmiştir. Bölgede doğal olarak yetişen endemik bitkilerin tanımı ve kullanım anket cevapları değerlendirildiğinde; %83'i bitkileri tanımadığı, %17'sinin bu bitkileri tanıdığı belirlenmiştir. Endemik olmayan fakat yemeklik olarak kullanılan diğer bitkilerin bilinme oranı ise ankete katılanların %69'u bu bitkileri tanımazken %31'inin bu bitkileri tanıdığı belirlenmiştir.

Ankete katılanların en çok kullandıkları endemik bitkiler için %20 Göknar kozalak reçeli, %15 Kekik çayı olurken diğer endemik türlerin kullanım oranları %5'in altındadır. Endemik olmayan bitki türlerinin sofralardaki kullanım oranları ise sırasıyla Isırgan %25, Ebegümeci %17, Semizotu %15, Kapari %12, Rezene %8 olurken diğer bitki türlerinin kullanım oranı %5 ten azdır.

Endemik türlerden; Kazdağı Göknarı reçel olarak, Yabani Sarımsak turşu olarak; Gıvışkan Otu yemek olarak Civan Perçemi, Yoğurt Otu, Kantaron, Sarıkız, Kekik, Hüsnüyusuf, Taşkiran, Geven Otu çay olarak tüketilmektedir. Yörede yetişen endemik olmayan diğer doğal bitki türlerinden Kapari ve Karabaş Otu reçel olarak; Kaya Kuruğu turşu olarak; Isırgan, Acı Filiz, Tatlı Filiz, Arapsacı, Ebegümeci, Ala Gömeç, Eşek Helvası, Biberiye, Havuç Otu, Deve Dikeni, Kuzukulağı, Labada, Gelincik, Sığır Dili, Semiz Otu, Şevketi Bostan, Tatlı Sarmaşık, Hindiba, Turp Otu yemeklik olarak ve de Hardal Otu salata olarak tüketilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Yenilebilir endemik bitkiler, ot yemekleri, Kazdağları

## ABSTRACT

### GASTRONOMIC EVALUATION OF ENDEMIC PLANTS GROWING IN THE KAZDAĞI MOUNTAINS

Kazdağları is the richest mountain in terms of rare and endemic species located within the borders of Balıkesir and Çanakkale. Human beings need plant foods in every period of their life in some way. These plants are used for both food and medicinal purposes.

In this thesis study, the survey and interviews were conducted with the households living in Kıracıba, Nusratlı, Arıklı, Yeşilyurt, Zeytinli, Tahtakuşlar, Mehmetalan, Küçükçetmi, Beyoba, Eskigüre and Çamlıbel villages, which are adjacent to the Kazdağları borders of Balıkesir province Edremit district, between July and October 2022. Data were collected on which of the endemic plants grown in food are used in food and which ones are used for health improvement purposes.

It has been determined that a total of 35 plant species, 12 of which are endemic, are used in meals in Kazdağı. When the definition of endemic plants growing naturally in the region and their usage survey responses are evaluated; It was determined that 83% did not recognize the plants, and 17% recognized these plants. The rate of knowing other plants that are not endemic but used as edibles was determined to be known by 31% of the respondents, while 69% of the respondents did not recognize these plants.

While 20% Fir Cone and 15% Thyme are the most used endemic plants by the respondents, the usage rates of other endemic species are below 5%. The usage rates of non-endemic plant species on the table are respectively 25% Nettle, Mallow 17%, Purslane 15%, Caper 12%, Fennel 8%, while the usage rate of other plant species is less than 5%.

From endemic species; *Abies nordmanniana* subsp. *equi-trojani* as Jam, *Allium kurtzianum* Pickles; *Silene vulgaris* as food, *Achillea fraasii* subsp. *trojana*, *Achillea millefolium*, *Galium trojanum*, *Hypericum kazdagensis*, *Sideritis trojana*, *Thymus pulvinatus*, *Dianthus barbatus*, *Saxifraga paniculata* ve *Astragalus membranaceus* are consumed as Tea. Other non-endemic natural plant species grown in the region, *Capparis spinose* and *Lavandula stoechas* as jam; *Crithmum maritimum* as pickle; *Urtica* sp., *Tamus communis*, *Dioscorea communis*, *Foeniculum vulgare*, *Malva parviflora*, *Chrysanthemum segetum*, *Sonchus asper*, *Rosmarinus officinalis*, *Daucus carota*, *Onopordum illyricum*, *Papaver rhoeas*, *Rumex acetosella*, *Rumex patientia*, *Portulaca oleracea*, *Anchusa undulata*, *Scolymus hispanicus*, *Asparagus acutifolius*, *Cichorium intybus*, *Raphanus raphanistrum* as food and *Sinapis nigra* is consumed as a salad.

**Keywords:** Edible endemic plants, grass dishes, Kazdağları

## 1. GİRİŞ

Bir insanın yemek yeme eylemi, evrende insanın var oluşundan bu zamana dek, hayatını devam ettirmesinde rol oynayan en önemli unsurlardandır. İnsanoğlu tarafından yeme içme faaliyeti içerisinde “Gastronomi” terimi ise ilk kez 1825 yılında tanımlanmıştır (Navarro vd., 2012). Gastronomi bilimi sadece yemek yeme sanatını değil içecek ve yiyeceklerin kültürlerle olan bağlarını da araştırır (Hatipoğlu, 2010; Cömert ve Özkaya, 2014; Akkaya ve Özcan, 2019). Farklı bir tanımla yemek yemeyi ve içmeyi kapsayan her konu gastronominin içerisinde yer almaktadır.

Gastronomi aynı zamanda yenilebilir olan maddelerin, göz ve damak zevkine hitap ederek hazırlanmasına büyük ölçüde katkıda bulunan ve yemek sanatını inceleyen bir disiplin dalıdır (Akkaya ve Özcan; 2019).

Gastronomi sözcüğü dünyada üzerinde ilk defa Joseph Berchoux’un “gastronomi ya da tarladan sofraya insan” (1801) isimli yapıtında kullanılarak dile yerleşmiş, akabinde “gastronomi” kelimesi 1835 senesinde Fransız Akademisi tarafından resmîleştirilmiştir (Karaca vd., 2015). Gastronomi, bir mıntıkanın kendi yemekleri sunarak ve bölgenin mirasını, kültürel hüviyetini aktararak söz konusu bölgeye rekabet imkânı tanıyarak; daha önce deneyimlenmemiş bir yiyecek içecek deneyimi gerçekleştirmek için seyahat motivasyonu sağlayan ve seyahat davranışlarının güdülenmesine büyük ölçüde yardımcı olan bir bilim dalıdır (Deveci vd., 2013). Özellikle son yıllarda gastronomiye olan ilginin çoğalmasi ile ülkelerin sahip oldukları milli mutfak kültürleri, kültürel çekicilik ve önemli turistik hasılat unsurlarından biri olmuştur (Küçükkömürler vd., 2018).

Turizmin; bulunulan bölgedeki hem kültürel hem siyasal, hem sosyal hem de doğal tüm kıymetlerinden beslenmektedir. Bu neticede gastronomi kavramı da turizm kavramı ile doğrudan bağlantılı olmaktadır. Dünya turizm örgütü (UNWTO) gastronomi turizmini gastronomik bölgelere eğlenme amacı güderek gerçekleştirilen, yiyecek ve içeceklerle ilgili olan rekreasyonel deneyimsel aktivitelerin bütünü şeklinde tanımlamıştır (Şahin ve Ünver, 2015). Dolayısıyla bölgesel veya yerel bölgelerin,

sahip olduğu yiyecek ve içecekler gastronomi turizmi kapsamında önemli unsurlar olarak karşımıza çıkmaktadır.

Gastronomi turizmi; tatil yerinin özgünlüğüne değer katarak ve yemek pişirme mirasını korumayı, tarımsal üretimi teşvik etmeyi, yerel ve bölgesel yiyeceğin reklamını yaparak bölgesel ve yerel turizm kaynak temellerini genişletmeyi hedefleyen aynı zamanda turizm ve yerel ekonomilerin tarım sektörünü desteklemesini ve glendirmesine katkı sağlayan etkili bir yoldur.

Gastronomi turizminin bir unsuru olan yöreye ait mutfak, Türkiye’de birden çok destinasyonun değerini arttırma potansiyeline sahiptir. Özellikle Türkiye’nin sahip olduğu bölgesel farklılıklar ve destinasyona özgü yöresel mutfak kültürleri, gastronomi turizminin farklı alanları içerisinde kullanılabilmesi adına oldukça önemli bir üstünlük sağlayabilmektedir. Günümüzde farklı arayışlara yönelen turistlere, yöresel mutfakların sahip olduğu zenginliklerinin tanıtılması, turistik ürünü çeşitlendirmek ve ilgili ürünün yaşam süresini uzatılabilmek için önem arz etmektedir (şengül ve Türkay, 2016)

Aynı zamanda yenilebilir otlar kavramı; Gastronomi turizmi kapsamında popüler hale gelmesiyle gün geçtikçe daha da önem kazanmaya başlamıştır (Karaca vd., 2015). Beslenme kültürü insanların mutfakta hangi yiyecek türünü seçtiği, seçtiği yiyecek türünün hangi yöntem ile pişirerek tüketildiği veya hangi mevcut zamanda tüketildiği hususlarını içinde barındırmakla beraber, barındığı toplum ile de etkileşim içindedir (Kse vd., 2010).

Günümüzde beslenme kültürü içerisinde değerlendirilen yabani bitkilerin birçoğu otsu özellik taşıdığından, gastronomi acısından bunlarla hazırlanan her yemeğe “ot yemekleri” ismi verilmiş, ve ot gibi bitkilerin birbirinden farklı parçalarından faydalanılarak meydana getirilen yemekler için belirtilen bir kavram olarak da nitelendirilmiştir (etinkaya ve Yıldıız, 2018).

İnsanoğlu hayatının her döneminde bir şekilde bitkisel besinlere ihtiyaç duymakta bunu da bitkilerden karşılamaktadır. Etnobotanik, tanım olarak bitki-insan ilişkilerini ifade eden bir terimdir (Kendir ve Güvenç, 2010). İnsanların yaşadığı ortamdaki bitkilerle olan ilişkisi insanlık tarihi kadar eski olmasına rağmen bunun bilimsel olarak etnobotanik çalışmalara konu edilmesi bir asırdır yapılmaktadır. Terim

olarak “Etnobotanik” Harshberger tarafından ilk kez 1896 yılında ifade edilmiş ve yerel halk tarafından bitkilerin kullanımı olarak tanımlanmıştır (Heinrich vd., 2004).

İlk çağlarda beslenme, insan fizyolojisi olarak doğadaki vahşi hayvanların öldürülmesi ve yabani otların tüketimi ile gerçekleşmiştir (Simopoulos, 2004). İnsanlar doğadaki yabani otları sadece beslenmek için değil aynı zamanda sağlık amacıyla da tercih etmişlerdir (Tardío vd., 2006). Bu bitkiler önce az oranda tüketilmiş, ardından sonucu gözlemlenmiş ve tüketim miktarı arttırılmıştır (Kendir ve Güvenç, 2010). Günümüz insanların doğal beslenme, sağlıklı beslenme gibi alanlara yönelmesi ile doğal olarak yetişen yabani yenilebilir bitkilerin popülerleştiği görülmektedir. Dünya çapında ve ülkemizde bugün bu eğilim bitki ve baharat kullanımı hakkında insanları araştırmaya ve kullanım alanı konusunda bilgi edinmeye daha fazla itmiştir. Tıbbi ve aromatik bitkiler olarak ifade edilen bitkilerin; Baharat halinde, boya, çay, ilaç, gıda, kozmetik, meşrubat, reçine olarak kullanıldıkları bilinmektedir (Aslan ve Karakuş, 2019).

Doğal olarak doğada yetişen yabani bitkilerden yapılan yemeklere halk diliyle "ot yemekleri" adı verilmektedir. Yemek olarak kullanılan bitkilerin çoğu otsu özellikte olmasına rağmen ağaç veya çalı şeklindeki bazı bitkilerin genç, körpe, henüz sertleşmemiş sürgünleri de yemek yapımında kullanılabilir (Tuzlacı, 2011). Yenilebilir bu yabani bitkilerle salatalar, çorbalar ve sebze yemekleri başta olmak üzere yaprak sarmaları gibi birçok yemekler yapıldığı gibi, aromatik tadı olanları çay ve Baharat olarak da kullanılmaktadır (Çetinkaya ve Yıldız, 2018).

Dünya'daki bitki çeşitliliğine bakıldığında 750.000'den fazla bitki türünün varlığından bahsedilmektedir. Bunların 500.000'i bilim adamlarınca tanımlanmış olup her yıl bu sayıya yaklaşık 2000 yeni bitki türü isimlendirilip eklenmektedir (Baytop, 1999). Türkiye'deki bitki çeşitliliğinin 4080 türü endemik olmak üzere toplamda 12.460 olduğu bilinmektedir. “Endemik” terimi, sadece o alan içinde yayılış gösteren yani sadece bulunduğu ülke veya bölgeye ait türler olarak tanımlanmaktadır (Güner vd., 2000; Özhatay vd., 2005; Özhatay ve Kültür, 2006; Özhatay vd., 2009; Özhatay vd., 2015).

Türkiye’de, Balıkesir ilinin, Edremit İlçesinde, Edremit Körfezi’nin kuzey kısmında bulunan Kazdağları, kendine özgü ve zengin bir bitki örtüsüne sahiptir. Bu

bölgenin iklimsel özellikleri, jeolojik oluşumları, kendine özel taş ve toprak yapısıyla birlikte, bu bölge endemik ve nadir bitkilerle çevrelenmiş bir coğrafyaya sahiptir (Akalin, 2006).

Bölgenin diğer bir özelliği de yenilebilir yabani ot çeşitliliğinin de fazla olmasıdır. Bunlardan bazıları; Akkız, Bambul, Ebegümeci, Turp Otu, Hardal Otu, Arapsacı, Sinir Otu, Gelincik, Labada, Karahindiba, Mühliye, Kuzukulağı, Sarmaşık, Isırgan Otu, Silcan, Yabani pazıdır Semizotu, Su teresi, Kazayağı yöre halkı tarafından fazlaca tüketilen bitkilerin başında gelmektedir (Göker, 2011). Bölge mutfaklarının önemli bir kültürü olan bu yabani türler çiğ, haşlanarak veya kavrularak yenilmesidir (Karaca, vd., 2015).

Türkiye'nin nadide yerlerinden olan Kazdağlarının sahip olduğu; iklimsel, coğrafi ve tarihi özelliklerin, endemik bitkilerle taçlandırılarak gastronomiye katkıda bulunması; aynı zamanda bölgedeki yöresel reçetelerin, günlük kullanılan reçeteler ile harmanlanarak kullanılması yarının sürdürülebilirliğine katkıda bulunacaktır.

Bu neticeden yola çıkılarak, yenilebilir yabani bitkilerle ilgili yapılan akademik çalışmalarda daha çok tıbbi ve aromatik bitkiler hakkında çalışmalar yapıldığı görülmektedir.

Bu çalışmada, Kazdağlarında yetişen endemik bitkiler ve doğal yetişen diğer bitkiler ile yapılan yemeklerin incelemesi, bu endemik bitkiler arasında; tıbbi-aromatik kullanımlarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

## **2. BİTKİLER HAKKINDA GENEL BİLGİLER**

### **2.1. Türkiye'nin Bitkisel Çeşitliliği**

Türkiye, üç floristik bölgenin birleştiği bir alan içerisinde yer alması, çok farklı coğrafi ve iklimsel çeşitliliğe sahip olması nedeniyle dünyada bitkisel tür bakımından en zengin ülkelerden biridir (Sevgi ve Akkemik, 2014; Eminağaoğlu vd., 2015). Avrupa'nın tamamında bitki türü sayısı 11000 dolayında iken Türkiye de bu sayı 12476 dir (Karagöz vd. 2010; Ülgen ve Zeydanlı, 2008). Türkiye'nin coğrafik çeşitliliği her il ve bölgede kendilerine özgü bitkilerin yetişmesine de imkân sağlamaktadır (Akın, 2006).

Türkiye; çeşitli yaşam ortam cinslerine sahip oluşu, coğrafi konumu, farklı iklim tiplerinin etkisi altında olması ve jeomorfolojik yapısı sebebiyle oldukça zengin bir biyoçeşitliliğe mekân sahipliği yapmaktadır (Polat ve Selvi, 2011). Bu biyoçeşitlilikte birden fazla yabani (doğal) ot türleri de yetişmekte ve ülkemizin mutfağında özellikle Akdeniz ve Ege Bölgesi'nde yabani (doğal) otlar önem arz etmektedir (Ertuğ, 2004).

Flora (bitki) çeşitliliği ve mutfak kültürü tarafından değerlendirmeye alındığında, Ege Bölgesi içerisinde yer almakta olan Edremit Körfezi'nde ot ile yapılan yemeklerin fazlalığı hususunda ülkemizin önemli bölgelerinden birini temsil etmektedir (İnci Aladı vd., 2019). Ülkemizin batısında konumlanmış olan Edremit Körfezi, biyolojik çeşitlilik açısından oldukça donanımlı olan Kazdağı ve Madra Dağlarını barındırdığı için yemek kültürü hususunda da oldukça zengin bir kitabet içermektedir (İnci Aladı vd., 2019; Polat ve Selvi, 2020).

### **2.2. Yenilebilir Ot Kavramı ve Kullanım Alanları**

“Yenilebilir ot” insan tarafından tüketilen ve doğada yabani olarak yetişen ot olarak tanımlanabilir. Yenilebilir yabani otların mutfakta, sağlıkta, ilaç yapımında kullanımları mevcuttur. Yapılan kimyasal analizlerde birçok yenilebilir yabancı otların mineraller, vitaminler ve besin değerleri açısından oldukça zengin olduğu belirlenmiştir (Doğan vd., 2004; Doğan, 2013). Sağlık çerçevesinden bakıldığında

yabancı otların şifa kaynağı olarak görülmesiyle insanlardaki beslenme alışkanlıklarında da değişimler oluşmuştur (Evren vd., 2009). Özellikle Akdeniz Bölgesi mutfakları bakımından bu otların ve ot yemeklerinin önemi daha da fazladır. Bu otlara olan talebin artması beraberinde otların toplanıp yerel pazarlarda satımını ve ot festivallerinin bile yapılmasına neden olmuştur (Karaca vd., 2015).

Sağlık ve etnobotanik açısından incelenerek bilimsel çalışmalara konu olan yenilebilir yabani bitkiler son zamanlarda Gastronomi içinde çalışma alanı oluşturmaya başlamıştır. Her gün gelişen ve ilgi duyulan gastronomi turizminde bu bitkilerin hangi yemeklerde ve nasıl kullanıldıkları ve de yöresel reçetelerde yer alıp alamayacağı araştırılmaya başlanılmıştır.

Türkiye’de yabani bitkilerin çok eski zamanlardan beri yöre halkları tarafından başta beslenme ve tüketim olmak üzere şifa ve halk ilaçları yapımında kullanılmak amacıyla toplandığı ve bu geleneğin günümüzde de devam ettiği bilinmektedir (Karadağ, 2015). Zengin bir yabani yenilebilir ot çeşitliliğine sahip olan ülkemizin her bölgesine has yabani otlar mevcut olup bu otlarla ilgili bilgiler yöre halkı tarafından kuşaklar boyu miras olarak aktarılmıştır. Anadolu mutfağının ana unsurunu oluşturan kadınlar, bu yabani otları tanır, toplar ve sofralarda besin olarak yer almasını sağlamaktadır.

İnsan-bitki ilişkisi kapsamında yenilebilir yabani otlara bakıldığında da ülkemizde içinde yer aldığı iklim çeşitliliğine sahip ülkelerde yenilebilir yabani ot sayısının fazla olduğu görülmektedir (Guerrero vd., 1998). Dünyada tanımlanan bitkilerden gıda amaçlı yetiştirilen bitki türü rakamsal olarak 3000 civarında olmasına rağmen gıda maksadında kullanılan yabani bitki türlerinin sayısı 10.000’i geçmektedir (Baytop,1999).

Salata, Çorba ve Sarma yapımında kullanılabildikleri gibi yabani otlardan çay olarak veya Baharat olarak ta faydalanıla bilinmektedir. Yabani bitkilerin kullanımı; çiğ, pişirilerek, kurutularak veya işleme tabi tutularak gerçekleştirilmektedir. Bitkilerden özel olarak genç yaşta olanlar, meyve verenler ve çiçekler çiğ(pişirilmeden) tüketilmektedir. Çiğ yani pişirilmeden tüketilen bitkilerin yenilebilir tarafları yumruları yenenler (örn. Çiğdem (*Geranium tuberosum*), soyulmuş gövdeleri yenenler (örn. Boğa dikenini (*Eryngium sp.*), Semizotu (*Portulaca oleracea*), meyveleri yenenler

(örn. Yabani erik (*Prunus sp.*) ve bütün tarafları yenenler (örn. Soğan ve Sarımsak (*Allium sp.*) olarak da ayırabiliriz (Ceylan ve Şahingöz, 2019).

Piştirilerek yenen bitkiler genel anlamda kavrulularak (yumurta ve yağ ile), kızartılarak, haşlama yöntemi ile veya hitap harcı olarak tüketilmektedir. Bu tür bitkilere; arapsaçı (*Foeniculum vulgare*), tilki kuyruğu (*Amaranthus sp.*), kır pazısı (*Beta trigina*) ve sirken (*Chenopodium sp.*) örnek verilebilir (Lambraki, 2005).

Kurutma yöntemi kullanılarak tüketilenler genellikle tat verici veya çay olarak kullanılacak bitkilerdir. Bu bitkilere örnek olarak; adaçayı (*Salvia sp.*), kekik (*Origanum, Thymus, Thymbra, Coridothymus, Saturaja sp.*) ve rezene (*Foeniculum vulgare*) türleri verilebilir (Lambraki, 2005).

İşlem gördükten sonra kullanılan ve yenilebilir yabani bitkilerin ise tüketilmeden önce de bazı işlemlerden geçmesi gerekmektedir. Bu noktada amaç zehirli kimyasalları yok etmek (örneğin; stifno (*Solanum nigrum*) yaprakları kaynatılarak süzülür) ve enzimleri öldürmektir (örneğin; salep (*Orchidaceae*) yumrularını haşlamak) (Baytop, 1999).

Türkiye’de doğal olarak yetişen ve yenilebilir özellikte olan birçok bitki yöresel mutfaklarda kullanılmaktadır (Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008; Tuzlacı, 2011; Samavati ve Manoochehrizade, 2013; Yentürk, 2015; İnaltong, 2015). Yenilebilir yabani otlar konusunda Günümüze kadar yapılmış bilimsel çalışmalar da mevcuttur. Koç Apuhan ve Beyazkaya (2019), Bingöl yöresinde yabani olarak yetişen yenilebilir otları ve bunların gastronomide kullanımı ortaya koymaya çalışmıştır.

Cömert ve Dinç (2014), Şifalı Bitkilerin Bilinilirliği isimli çalışmalarında; öğrencilerin şifa içeren bitkileri tanıma ve şifalı bitkilerin yapılan yemeklerde kullanım bilgi düzeylerini belirlemeye çalışmıştır. Karaca ve arkadaşlarının (2015) yaptığı “Gastronomi Turizminde Otlar, Ot Yemekleri ve Sağlıkla İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme” çalışmasında, Ülkemizin değişik bölgelerinde yabani olarak yetişen otlar, bunlarla yapılan yemekler ve bu otların insan sağlığı ve gastronomi turizmi açısından önemi belirlenmeye çalışılmıştır.

Karadağ (2015)’ın, Datça bölgesine yenilebilir ot ve çiçeklere yönelik yaptığı diğer bir çalışmada, bu otların ve çiçeklerin tespiti yapılmıştır. Bu bitkilerin

yemeklerde kullanılabilirliği ve sağlığa faydaları araştırılmıştır. Bunlar içerisinde bölgede en çok tüketilenlerin arapsaçı, ebegümeci, semizotu, turp otu ve hindiba olduğu belirlenmiştir. Kök ve arkadaşlarının (2020) yaptıkları diğer bir çalışmada ise Ege mutfaklarında yabancı otların kullanımı Tablo 2.1’de ortaya konulmuştur.

**Tablo 2.1.** Yenilebilir Otlar ve Tüketim Yöntemleri

|    |                                                                                      | Çay/Kahve | Çiğ | Haşlama | Izgara | Kavurma | Közeleme | Sos İçinde Pışırma |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|---------|--------|---------|----------|--------------------|
| 1  | Tilkşen -Yabani Kuşkonmaz – Acıot                                                    | X         |     |         |        | X       |          |                    |
| 2  | Ada Papatyası ( <i>Anthemis avrensis</i> )                                           |           |     |         |        |         |          |                    |
| 3  | Arapsaçı ( <i>Foeniculum vulgare</i> )                                               |           |     |         |        | X       |          |                    |
| 4  | Kuşdili ( <i>Rosmarinus</i> ) - Biberiye – Avarca Otu                                | X         |     |         |        |         |          |                    |
| 5  | Isırgan – Dalaygan – Dalayan – Çızgan – Dıglan ( <i>Urtica dioica</i> )              | X         |     | X       |        | X       |          | X                  |
| 6  | Kirgiş – Ganlık ( <i>Eremurus spectabilis</i> ) – Çiriş                              | X         |     |         |        | X       |          |                    |
| 7  | Dallampa – Dalleme – Dalama                                                          |           | X   |         |        |         |          |                    |
| 8  | Deniz Börülcesi ( <i>Salicornia europea</i> )                                        |           |     | X       |        |         |          |                    |
| 9  | Ebegümeci ( <i>Malya sylvestris</i> ) – Ebecik                                       |           | X   | X       |        | X       |          | X                  |
| 10 | Eşek Marulu ( <i>Sonchus oleraceus</i> )                                             |           |     | X       |        | X       |          | X                  |
| 11 | Kaya Koruğu ( <i>Crithmum maritimum</i> )                                            |           | X   |         |        | X       |          |                    |
| 12 | Mördümük– Mengefe – Mürdümük – Hava                                                  |           | X   | X       | X      | X       |          |                    |
| 13 | Hindiba ( <i>Cichorium intybus</i> )                                                 | X         | X   |         |        | X       |          |                    |
| 14 | Hodan ( <i>Borago officinalis</i> )                                                  |           | X   |         |        | X       |          | X                  |
| 15 | Işkın ( <i>Rheum ribes</i> )                                                         |           | X   |         |        |         |          | X                  |
| 16 | İğnelik – İncecik – İğnecik – Istangoza ( <i>Erodium</i> Ve <i>Geranium</i> Türleri) |           |     |         |        | X       |          |                    |
| 17 | Balkabağı Çiçeği – Kabak Çiçeği                                                      |           |     |         |        | X       |          |                    |
| 18 | Radika ( <i>Taraxacum sp. Taraxacum officinale</i> ) – Karahindiba                   |           | X   | X       |        |         |          |                    |
| 19 | Kazayağı ( <i>Falcaria vulgaris</i> )                                                |           | X   | X       | X      | X       |          |                    |
| 20 | Kenger – Diken kökü – Şevketi bostan – Könger                                        |           |     | X       | X      |         |          |                    |
| 21 | Körmen – Kördem – Çayırsoğanı                                                        |           |     |         |        | X       |          | X                  |
| 22 | Kuzu Kulağı                                                                          |           | X   | X       |        |         |          | X                  |
| 23 | İlabada ( <i>Rumex patienita</i> ) – Labada                                          |           |     |         |        | X       | X        | X                  |
| 24 | Meneviş – Meneviş Yapağı                                                             |           | X   |         |        | X       |          |                    |
| 25 | Sarmaşık ( <i>Tamus communis, Tamus cretica</i> )                                    |           | X   |         |        | X       |          |                    |
| 26 | Silcan ( <i>Smilax</i> türleri, <i>Smilax aspera</i> )                               |           |     |         |        | X       |          |                    |
| 27 | Sirken ( <i>Chenopodium</i> türleri, <i>Chenopodium</i> )                            |           | X   | X       |        |         |          |                    |
| 28 | Su Teresi ( <i>Nasturtium officinale</i> )                                           |           | X   |         |        | X       |          | X                  |
| 29 | Teresakalı ( <i>Scorzonera</i> veya <i>Tragopogon</i> )                              |           |     | X       |        | X       |          |                    |
| 30 | Turpotu ( <i>Raphanus raphanistrum</i> )                                             |           | X   |         |        | X       |          | X                  |
| 31 | Yabani Kuşkonmaz ( <i>Asparagus acutifolius</i> )                                    |           |     |         |        | X       |          | X                  |
| 32 | Yabani Pazı ( <i>Beta vulgaris</i> )                                                 |           | X   | X       |        | X       |          | X                  |
| 33 | Yabani Sarımsak ( <i>Köremen, Allium</i> türleri)                                    |           |     | X       |        | X       |          | X                  |
| 34 | Zampire ( <i>Papaver rhoeas</i> ) – Zemperlik – Gelincik                             |           | X   |         |        |         |          |                    |

İskenderoğlu (2018), Yenilebilir olan endemik bitkilerin zeytinyağı ile yapılan yemeklerde kullanımı: Seferihisar örneği, isimli çalışmasında gastronomik kimlik ve

gastronomi turizmi ve destinasyonlara etkilerini belirlemiştir. Araştırmada; Seferihisar bölgesinde yetişen yabancı yenilebilir otlar belirlemiş ve bunların zeytinyağlı yemeklerde nasıl kullanıldıkları da tespit etmiştir. Okçu ve Kaplan (2018), Doğu Anadolu Bölgesinde gıda olarak kullanılan yabancı otları araştırmış ve bu yabancı otların genel özellikleri yanında gıdalardaki üretim teknikleri gibi konulara da değinerek bilgiler vermiştir.

Özhan (2019), Mersin’de Yetişen Yenilebilir Otlar ve Kullanım Alanları isimli çalışmasında Mersin ili ve çevre bölgelerinde yetişmekte olan ve yenilebilir olan yabancı yani doğal olan otları incelemiş; doğal bitkilerin tüketimi açısından yaygınlaştırılması ve sürdürülebilirliğinin gerçekleştirilmesi, ülkemizdeki kültürel mirasın mevcut nesilden bir sonraki nesile aktarılması ve yerel olan gastronomi turizmine katkıda bulunmasının öneminin üzerinde durmuştur. İlgili araştırmada 33 tür bitkinin tespiti yapılmış, tespiti sağlanan bitkiler reçetelendirilerek, hazırlanmış ve fotoğraflanmıştır.

Aydeniz (2018) Kaz Dağları bölgesinin etrafında barınan köylerde, doğada kendi kendine yetişebilen ve yörede yaşayan halk tarafından gıda maksatlı tüketilen 16 familyaya ait 30 bitki türü tespit etmiş ve bu bitkilerin; salatada, ana yemekte, börek iç malzemesinde, mezede, turşuda, reçel yapımında kullanıldığını belirtmiştir.

### **2.3. Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Hakkında Genel Bilgiler**

Dünyada tanımlanmış 20.000 bitki türlerinden çeşitli amaçlarla faydalanılmaktadır. Bunlardan 3.000 türünden üretimi yapılmaktadır. Türkiye’de yapılan floristik çalışmalarda ülkemizin tıbbi ve aromatik bitkiler bakımından zengin ülkelerden biri olduğu belirlenmiştir (Baydar, 2009). Yapılan bilimsel çalışmalarda, Türkiye’de var olan 1.000 bitki türünden baharat ve ilaç yapımında kullanıldıklarından bahsedilmektedir (Baytop, 1984). Tarihsel olarak bitkilerin tıbbi amaçla kullanımı M.Ö 50.000 yıllarında başlamış ve günümüze kadar geçen sürede kullanılan bitkilerin sayısının devamlı arttığı görülmüştür (Baytop, 1999). Ülkemizde de yabancı bitkileri tıbbi ve aromatik amaçla kullanımı Paleolitik Çağ’dan beri devam etmektedir (Baydar, 2009).

Varoluştan beri insanlar, çevrelerinde bulunan bitkileri keşfederek besin kaynağı olarak faydalanmış sonraki aşamalarda ise yaşadıkları sağlık problemlerine karşı şifa

amaçlı faydalanmaya başlamışlardır (Baytop, 1984). Bu bitkiler günümüzde bu kullanım şekillerine ek olarak baharat, içecek, kozmetik, parfümeri, boya, böcek öldürücü ve dekoratif amaçla kullanılmaya da başlanılmışlardır (Baydar, 2009).

Tıbbi bitkilerin dünyada birçok kırsal alanda yaşayan halk tarafından hastalıkların tedavisinde kullanıldığı bilinmektedir (Çakılcıoğlu vd., 2007, Güneş ve Özhatay 2011, Karaköse vd., 2019). Dünya Sağlık Teşkilatı (WHO) tarafından yapılan bir araştırmada Afrika’da %95 oranında tıbbi bitkilere dayalı tedavi yöntemleri kullanılmaya devam edilmektedir (Ullah vd., 2013). Türkiye arazisinde tıbbi ve aromatik özellikte birçok bitki türü doğal olarak bulunmakta veya kültürü yapılmaktadır (Akgün vd., 2004). Günümüzde, tıbbi ve aromatik bitkilere verilen önemin her geçen gün artması bu türleri barındıran Türkiye’nin değerini de arttırmaktadır (Acıbuca ve Bostan Budak, 2018). Ülkemizde yabancı türler kullanılarak hazırlanan çeşitli karışımlar; hazmettirici, göğüs yumuşatıcı, gaz söktürücü, safra ve idrar söktürücü, müshil, yumuşatıcı, yatıştırıcı gibi özelliklerinden dolayı birçok yörede kullanılmaktadır (Baydar, 2009).

Türkiye’de tıbbi aromatik bitkiler konusunda yapılan bilimsel çalışmalar mevcuttur. Göktaş ve Gıdık (2019)’ın yaptığı bilimsel çalışmada; yörede yetişen tıbbi ve aromatik bitkilerin kullanım alanları incelenerek bu bitkilerin daha çok içecek ve kozmetik alanında kullanıldığı belirtilmiştir. Aslan ve Karakuş (2019)’un gerçekleştirdiği çalışmada ise, tedavi maksatlı olarak kullanılan otların önemli bir araştırma geliştirme alanına sahip olduğu ve diyetin sağlıklı olması için ancak mevcut bitkilerden faydalanılarak gerçekleştirilebileceği vurgulanmıştır. Teke ve arkadaşları (2020) yaptıkları diğer bir çalışmada ise Konya ili Çumra ilçesinde yaşayan kişilerin tıbbi-aromatik bitkilere olan ilgi ve bilgisini tespit etmeye çalışmış, “şifalı otlar” bilinirliğinin çok düşük seviyede olduğu belirlemişlerdir.

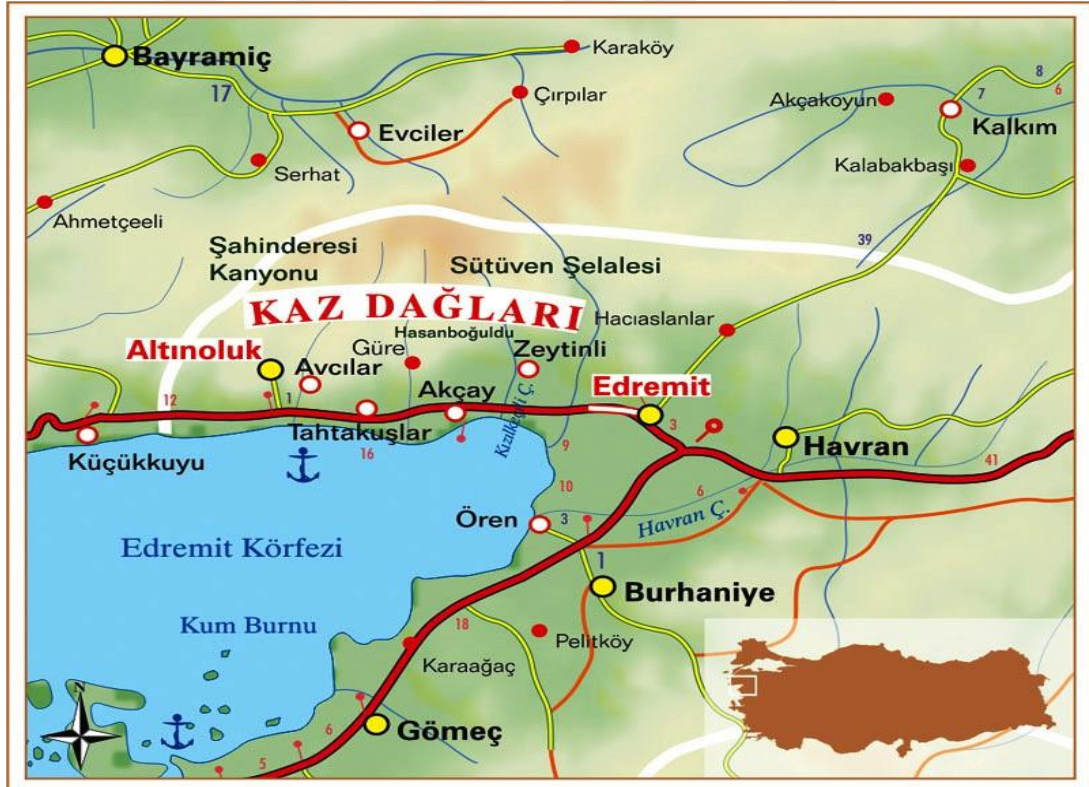
Kazdağlarında yetişen bitkilerin kullanımıyla ilgili de birçok çalışma bulunmaktadır. Mevcut çalışmalar daha çok Kazdağlarının flora yapısını ve etnobotanik anlamdaki donanımını belirlemek maksadıyla hayata geçirilmiştir (Dirmenci vd., 2004; Satıl vd., 2006; Satıl vd., 2007; Satıl, 2009; Polat ve Satıl, 2010; Paşa ve Selvi, 2011; Satıl, 2011; Kalankan vd, 2015).

### 3. ARAŞTIRMA BÖLGESİNİ TANICI BİLGİLER

Kazdağları, içinde barındırdığı flora ve fauna çeşitliliği, jeomorfolojik özellikleri, endemik türleri ve su kaynakları ile arkeolojik ve kültürel kaynakları sebebi ile 17.04.1993 tarihli ve 21555 sayılı Resmi Gazetede yayımlanan 93/4243 sayılı Bakanlar Kurulu kararı ile Milli Park ilan edilmiştir. Türkiye’de var olan 122 Adet Önemli Bitki Alanından (ÖBA) biri olarak tescil edilmiştir (Arı ve Soykan, 2006; Özhatay vd., 2009).

#### 3.1. Kazdağlarının Konumu

Kuzey kısımda Bayramiç ve Çan, Doğu tarafında Balya, Yenice ve Kalkım ile Güney tarafında ise Havran ve Edremit gibi yerleşim yerleri olan Kazdağları, engebeli bir yapıya sahiptir (Görsel 3.1).



**Görsel 3.1: Kazdağları (Çalışma Alanı)**

**Kaynak:** <https://www.ayagimintozuyla.net/kaz-daglari-gezi-notlari.html>

Güney taraflarında bulunan, özellikle Edremit' beldesinin kuzey taraflarında kırıklı ve sarp bir yapı görülmektedir. Kazdağlarından batıya doğru gidildikçe yapı daha yumuşak bir hal alır. Kuzey kısımlarda, Zirveler bölümünde yine kırıklı ve engebeli olan yapı, Bayramiç'e yakın taraflarda çok eğimle alçalmaktadır. Kazdağı, Anadolu yarımadasında, kuzeybatıda olan Biga bölgesinin en yüksek dağıdır (Azatoğlu ve Azatoğlu, 2004)

### **3.2. Kazdağlarının Mitolojide Yeri**

Ege ile Marmara Bölgesi arasında sınır olan, antik zamanlarda "İda Dağı" olarak anılan Kazdağları, Biga yarımadasının en yüksek alanını oluşturmaktadır. İda kelimesi, mitolojide farklı kişilikler olarak karşımıza çıkmaktadır. Mitolojide İdaia ve İdaios isimleri geçmektedir. İdaia, İda'dan yaşamış anlamına gelir. İda Dağı, dünya üzerinde efsaneler dağı olarak bilinmektedir. Kaz dağlarında geçtiği söylenen üç efsaneden bir tanesi Yunan Mitolojisinden İlyada olup, diğerleri ise Sarıkız efsanesi ve Hasan ile Emine'nin aşk öyküleri olarak geçen iki adet Türk efsanesidir. Yunan efsanesi, Paris'in, Altın Elmayı Afrodite vermesi ile, dünyadaki ilk güzellik yarışmasının burada yapıldığı kayıtlarda bulunmaktadır. Bu güzellik yarışmasının sonucunda, tarihte oldukça meşhur olan Truva savaşlarının çıkmasına neden olmuştur. Kazdağlarının tarihine bakıldığında; tarih öncesi zamanlarda birbirinden farklı medeniyetleri içinde barındırmış; üstünde kentler, kasabalar, yönetimler kurulmuş ve yıkılmıştır. Bereketli toprakları, yer altı ve üstündeki doğal zenginlikleri ve iklimi açısından da medeniyetlerin tarih boyunca gözdesi olmuştur (Yılmaz, 2018).

Ayrıca M.Ö. 2000 yıllarında; Lyrnessos şehri, Killa Şehri, Khrysa şehri, Adramytteion şehri, Thebe şehri Anderia şehri, Gargara şehri, Adramytteion şehri, Astrya şehri gibi şehirler kurulmuş ve büyük bir çoğunluğu Truva savaşları esnasında yok edilmişlerdir. Homeros, İda Dağı için 'Bol pınarlı vahşi hayvanlar anası' olarak bahsetmektedir. Ayrıca tarihte meşhur olan Truva Atı, sadece bu bölgede yetişmekte olan Kazdağları Göknarı ile yapılmıştır (İdanatura, 2022).

### **3.3. Kazdağlarının İklimsel Özellikleri**

Kazdağlarının büyük bir kısmı Akdeniz ikliminin etkisinde olup kuzey kesimlerine Marmara geçiş iklimi hakimdir. Bu alan iklim ve hidrolojik özellikleri bakımından önemli bir role sahiptir ve yeterli miktarda yağış alır, yer altı suları

bakımından de oldukça zengindir. Toprak ve hava nemi sayesinde tahrip olan alanlarda bulunan bitkilerin üretimi ve gelişimi verimli şekilde olmaktadır (Soykan, 2009). Kuzeye bakan yamaçlarda yıllık ortalama sıcaklık daha düşük ve yağış miktarı daha fazla, güneye bakan yamaçlarda sıcaklık yüksek ve yağış miktarı daha azdır. Bunun sonucu olarak Kazdağlarının kuzey ve güney yamaçlarında farklı ekolojik şartlar ve ekosistemler oluşmuştur. Kazdağlarının büyük bir kesiminde yükselti 1000 m'nin üzerindedir. Dağların en yüksek zirvesi ise 1774 m ye erişen Karataş tepedir. Yükselti faktörü, deniz seviyesinden itibaren üst kademelere doğru sıcaklıklarda azalma, yağışlarda artış ve kar şeklinde düşmeye yol açmaktadır. Kıyıda Edremit istasyonunda yıllık yağış miktarı 666 mm civarında iken dağların yüksek kesimlerinde bu miktar 1200–1300 mm'leri bulur. Bu kesimde kar yağışları artar ve etkili olur. Yaz mevsiminde sahilde en sıcak ayın (Temmuz) ortalaması 26°C civarında iken, Kazdağlarının zirve kesiminde 15°C ye iner (Cürebal vd., 2012).

### **3.4. Kazdağlarının Bitki Örtüsü**

Kazdağlarında bulunan her bir vadinin iç kısmı birbirinden bağımsız bir mikro klima alanı ve habitat özelliği taşımaktadır. Kazdağlarının dağılışı, fitososyolojik ve floristik bakımdan ilginç bir biyocoğrafyası vardır (Güngördü, 1999; Tümen vd., 2007). Kazdağları ekosistemi üzerinde antropojen etkiler çok kuvvetlidir. Dağların çevreleri binlerce yıldır insanoğlu tarafından kullanılmaktadır. Bu nedenle bitki örtüsü çok tahribata uğramış, ortadan kaldırılmış ve degradasyona uğramıştır. Kazdağları, 32'si endemik olmak üzere barındırdığı 800 bitki taksonu ile Türkiye'nin en önemli dağlarından biridir (Arı ve Soykan, 2006; Özhatay vd., 2008; Satıl, 2009; Paşa ve Selvi, 2011).

Üst rakımlarında Kızılçam türünün dışında olan Kayın, Gökmar, Karaçam ağaç türleri asli türler olarak kabul edilmektedir. Kızılağaç, Kestane, Meşe, Çınar gibi ağaç türleri de bulunmaktadır. Kazdağlarında 1400 m yüksekliğe kadar ulaşan ormanlarda yer yer meşe ve karaçam, yer yer meşe ve kızılçam ormanları, yetişme ortamına göre yayılışı göstermektedir. Dağın kuzey kısımlarında yalnızca karaçam ormanları bulunmakta dere kenarlarında yaşlı Çınar ağaçlarına rastlanılmaktadır (Ezer vd., 1995). Alanda yetişen diğer ağaç türleri çoğunlukla karaçam ile orman oluşturmaktadır (Ata ve Dirik, 2003). Alt kısımlardaki tabakalarda Karaçalı, Böğürtlen, Sarmaşık

bitkileri, Sistus (Laden), Kekik ile Erika Adaçayı, Sumak gibi tıbbi olarak kullanılan bitkiler açısından da oldukça zengindir (Ezer vd., 1995; Yılmaz, 2018).

### 3.4.1. Kazdağlarının endemik bitkileri

Yapılan floristik çalışmalar sonucunda Kazdağlarında 32 endemik bitki türünün varlığı tespit edilmiştir. Tespiti yapılan bu endemik türlerden 29 tür Kazdağları milli parkında yayılış göstermektedir (Tablo 3.1.) (United Nations, 1991; Zeydanlı, 2001; Özel ve Gemici, 2003; Akalın ve Pimenov, 2004; DKMP, 2017). Bunlar içerisinde araştırmacılar tarafından resimleri çekilen 25 türün fotoğrafları Görsel 3.2-3.26'de yer almaktadır (Edremit Kaymakamlığı, 2022).

**Tablo 3.1:** Kazdağlarının Endemik Bitkileri

| FAMİLYA          | TÜR                              | TURKCE ADI          |
|------------------|----------------------------------|---------------------|
| Pinaceae         | <i>Abies equi-trojana</i>        | Kazdağı göknarı     |
| Lamiaceae        | <i>Sideritis trojana</i>         | Sarıkız çayı        |
| Amaryllidaceae   | <i>Allium kurtzianum</i>         | Yabani sarımsak     |
| Brassicaceae     | <i>Matthiola trojana</i>         | Kazdağ şebboyu      |
| Asteraceae       | <i>Achillea fraasii</i>          | Civanperçemi        |
| Asteraceae       | <i>Centaurea odyssei</i>         | Peygamber çiçeği    |
| Asteraceae       | <i>Cirsium steirolepis</i>       | Devediken           |
| Apiaceae         | <i>Ferulago idaea</i>            | Kurt Kulağı         |
| Rubiaceae        | <i>Galium trojanum</i>           | Kazdağı yoğurtotu   |
| Asteraceae       | <i>Hieracium marmoricola</i>     | Yitişahinotu        |
| Lamiaceae        | <i>Nepeta argolica tumeniana</i> | Gülhanesi           |
| Scrophulariaceae | <i>Verbascum scamandrii</i>      | Kazdağ sığırkuyruğu |
| Plumbaginaceae   | <i>Armeria trojana</i>           | Sarıkız güzeli      |
| Rubiaceae        | <i>Asperula sintenisii</i>       | Kazdağ belumu       |
| Asteraceae       | <i>Hieracium scamandris</i>      | Şahinotu            |
| Caryophyllaceae  | <i>Silene bolanthoides</i>       | Gıçığı              |
| Fabaceae         | <i>Astragalus idae</i>           | Kazdağı geveni      |
| Plantaginaceae   | <i>Digitalis trojana</i>         | Yüksükotu           |
| Apiaceae         | <i>Ferulago trojana</i>          | Kalekişnişi         |
| Hypericaceae     | <i>Hypericum kazdagensis</i>     | Kantaron            |
| Campanulaceae    | <i>Jasione idaea</i>             | Kumçanı             |
| Papaveraceae     | <i>Papaver pilosum strictum</i>  | Dağ gelinciği       |
| Caryophyllaceae  | <i>Dianthus barbatus</i>         | Hüsnüyusuf          |
| Saxifragaceae    | <i>Saxifraga paniculata</i>      | Taşkıran otu        |
| Caryophyllaceae  | <i>Silene vulgaris</i>           | Gıvışkan otu        |
| Rubiaceae        | <i>Gallium mollugo</i>           | Yoğurt otu          |
| Fabaceae         | <i>Astragalus membranaceus</i>   | Geven otu           |
| Asteraceae       | <i>Achillea millefolium</i>      | Ayvadana            |

**Kaynak:** <http://www.balikesir-edremit.gov.tr/endemik>



**Görsel 3.2:** *Abies equi-trojana* (Kazdağı göknarı)

**Kaynak:** <http://www.balikesir-edremit.gov.tr/endemik>



**Görsel 3.3:** *Achillea fraasii trojana* (Civan perçemi)

**Kaynak:** <http://www.balikesir-edremit.gov.tr/endemik>



**Görsel 3.4:** *Allium kurtzianum* (Yabani sarımsak)

**Kaynak:** <http://www.balikesir-edremit.gov.tr/endemik>



**Görsel 3.5:** *Armeria trojana* (Sarı kız)

**Kaynak:** <http://www.balikesir-edremit.gov.tr/endemik>



**Görsel 4.6:** *Asperula sintenisii* (Kazdağı bellumu)

**Kaynak:** <http://www.balikesir-edremit.gov.tr/endemik>



**Görsel 3.7:** *Astragalus idea* (Kazdağı geveni)

**Kaynak:** <http://www.balikesir-edremit.gov.tr/endemik>



**Görsel 3.8:** *Centaurea odyssei* (Peygamber Çiçeği)

**Kaynak:** <http://www.balikesir-edremit.gov.tr/endemik>



**Görsel 3.9:** *Cirsium steriolepis* (Devedikeni)

**Kaynak:** <http://www.balikesir-edremit.gov.tr/endemik>



**Görsel 3.10:** *Digitalis trojana* (Yüksük otu)

**Kaynak:** <http://www.balikesir-edremit.gov.tr/endemik>



**Görsel 3.11:** *Ferulago idaea* (Kurt kulağı)

**Kaynak:** <http://www.balikesir-edremit.gov.tr/endemik>



**Görsel 3.12:** *Galium trojanum* (Yoğurt otu)

**Kaynak:** <http://www.balikesir-edremit.gov.tr/endemik>



**Görsel 3.13:** *Hieracium marmoricola* (Şahin otu)

**Kaynak:** <http://www.balikesir-edremit.gov.tr/endemik>



**Görsel 3.14:** *Hieracium scamandris* (Ak şahin otu)

**Kaynak:** <http://www.balikesir-edremit.gov.tr/endemik>



**Görsel 3.15:** *Hypericum kazdagensis* (Kantaron)

**Kaynak:** <http://www.balikesir-edremit.gov.tr/endemik>



**Görsel 3.16:** *Jasione idea* (Kum çamı)

**Kaynak:** <http://www.balikesir-edremit.gov.tr/endemik>



**Görsel 3.17:** *Matthiola trojana* (Kazdağı şebboyu)

**Kaynak:** <http://www.balikesir-edremit.gov.tr/endemik>



**Görsel 3.18:** *Sideritis trojana* (Sarıköz çayı)

**Kaynak:** <http://www.balikesir-edremit.gov.tr/endemik>



**Görsel 3.19:** *Silene bolanthoides* (Nakil-Gıcığıcı)

**Kaynak:** <http://www.balikesir-edremit.gov.tr/endemik>



**Görsel 3.20:** *Thymus pulvinatus* (Kekik)

**Kaynak:** <http://www.balikesir-edremit.gov.tr/endemik>



**Görsel 3.21:** *Silene vulgaris* (Gıvışkan otu)

**Kaynak:** <http://www.balikesir-edremit.gov.tr/endemik>



**Görsel 3.22:** *Dianthus barbatus* (Hüsnüyusuf)

**Kaynak:** <http://www.balikesir-edremit.gov.tr/endemik>



**Görsel 3.23:** *Saxifraga paniculata* (Taşkıran otu)

**Kaynak:** <http://www.balikesir-edremit.gov.tr/endemik>



**Görsel 3.24:** *Astragalus membranaceus* (Geven otu)

**Kaynak:** <http://www.balikesir-edremit.gov.tr/endemik>



**Görsel 3.25:** *Galium mollugo* (Yoğurt otu)

**Kaynak:** <http://www.balikesir-edremit.gov.tr/endemik>



**Görsel 3.26:** *Achillea millefolium* (Ayvadaana)

**Kaynak:** <http://www.balikesir-edremit.gov.tr/endemik>

### 3.5. Kazdağlarının Faunası

Kazdağının sahip olduğu flora yapısı, zengin su kaynakları ve jeomorfolojik özellikleri nedeniyle faunistik olarak oldukça zengindir. Kazdağı'nda yaşamını sürdüren birçok memeli hayvan mevcuttur. Bunların başlıcaları; Alageyik (*Dama dama*), Ayı (*Ursus arctos*), Çakal (*Canis mesomelas*), Fare (*Microtus spp.*), Gelincik (*Mustela nivalis*), Karaca (*Capreolus capreo*), Kirpi (*Hystrix indica*), Kurt (*Canis lupus*), Sansar (*Martes spp.*), Sırtlan (*Crocuta crocuta*), Sincap (*Sciurus vulgaris*), Porsuk (*Meles meles*), Tavşan (*Lepus spp.*), Tilki (*Vulpes vulpes*), Yaban domuzu (*Sus scrofa*), Yaban kedisi (*Felis silvestris*), Yediuyurlar (*Dryomys spp.*), Yarasa (*Rhinolophus ferrumequinum*) olarak sayılabilir. Alanda yayılış gösteren 82 kuş türünün de varlığı bilinmektedir. Bu türlerden en çok dikkat çekenler; Ağaçkakan (*Dendrocopos major*), Akbaba (*Cathartes aura*, *Coragyps atratus*), Atmaca (*Accipiter nisus*), Doğan (*Falco peregrinus*), Gri balıkçıl (*Ardea cinerea*), Kartal (*Haliaeetus sp.*), Şahin (*Buteo buteo*) türleridir (Ezer vd., 1995).

## **4. YÖNTEM VE ALAN ARAŞTIRMASI**

### **4.1. Araştırmanın Amacı**

Bu çalışmada; Türkiye'nin nadide yerlerinden olan Kazdağlarının, sahip olduğu iklimsel, coğrafi ve tarihi özelliklerin, endemik bitkilerle taçlandırılarak gastronomiye katkıda bulunması ve yöresel reçetelerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

### **4.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Zaman**

Bu çalışma Balıkesir'in Edremit ilçesi ve Kazdağları Milli Parkı, Biga Yarımadası sınırlarında gerçekleştirilmiştir. Çalışma süresince Kadağlarında yetişen yenilebilir, endemik bitkiler yapılmış bilimsel çalışmalardan tespit edilmiştir (Davis vd., 1986, Jacobs, 1999; Tenenbaum, 1999; Arı vd., 2006, Özhatay vd., 2008; Wickes, 2003; Gegner, 2004; İnaltong, 2006; Dirmenci vd., 2007; Maranki ve Maranki, 2008; Şahin ve Kılıç, 2009; Brown, 2008).

Bu çalışmanın ana materyalini Temmuz-Ekim 2022 ayları arasında Balıkesir ili Edremit ilçesi Kazdağları sınırlarına komşu olan Kıracıoba, Nusratlı, Arıklı, Yeşilyurt, Zeytinli, Tahtakuşlar, Mehmetalan, Küçükçetmi, Beyoba, Eskigüre ve Çamlıbel köylerinde yaşayan hane halkına yapılan anket ve görüşmelerden elde edilen yörede yetişen endemik bitkilerin hangilerinin yemeklerde kullanıldığı, hangilerinin sağlık iyileştirme amaçlı kullanıldığına yönelik veriler oluşturmaktadır.

Bunun yanında Edremit ilçesinde bulunan (Deva Baharat, Lokman Baharat, Körfez Baharat, Şifahane, Beyaz Aktar, Derman Baharat, Merve Baharat) ve yerel ürünleri satan aktarlarla da görüşmeler yapılacaktır. Ayrıca Kazdağları Endemik bitkileri, yenilebilir çiçekleri ve Balıkesir yöresel yemekleri ile ilgili, Türkçe ve yabancı dilde yapılan; araştırma, derleme, tez vb. gibi materyaller ile uluslararası araştırmalardan elde edilen veriler de kullanılacaktır.

### **4.3. Araştırmanın Önemi**

Yöre halkı tarafından birçok yenilebilir ot toplanarak gastronomide kullanılmaktadır. Günümüzde bu otların toplanım ve kullanımı zamanla azalmakta ve

yaşlıların bu bilgi birikimi nesillere aktarılamamaktadır. Bu çalışmayla bölgede başta Kazdağı'nın endemik bitkileri olmak üzere yörede gastronomide kullanılan otların incelenmesi amaçlanmıştır. Bunun yanında bazı türlerin etnobotanik olarak kullanılması da araştırmaya dahil edilmiştir. Bu çalışmada elde edilen sonuçların nesilden nesile aktarılması açısından önemli olması düşünülmektedir.

#### **4.4. Araştırmanın Hipotezleri**

Alan araştırması kapsamı altında, ana amaç doğrultusunda mevcut literatürden de destek alınarak oluşturulan aşağıdaki hipotezler test edilecektir.

H<sub>1</sub>: Kazdağları endemik bitki bakımından oldukça zengindir.

H<sub>2</sub>: Kazdağlarında yetişen endemik bitkiler gastronomide yaygın kullanılmaktadır.

H<sub>3</sub>: Kazdağlarında yetişen endemik bitkiler yöre halkı tarafından gastronomide kullanılsa da genelde fazla bilinmemektedir.

H<sub>4</sub>: Kazdağlarında yetişen endemik bitkilerin ticari değeri tam olarak bilinmemektedir.

H<sub>5</sub>: Kazdağlarında yetişen endemik bitkilerden daha çok bitki çayları yapılmaktadır.

H<sub>6</sub>: Kazdağlarında yetişen endemik bitkiler daha çok tıbbi amaçla kullanılmaktadır

H<sub>7</sub>: Kazdağlarında yetişen endemik bitkiler gastronomide önemli bir yere sahiptir

H<sub>8</sub>: Kazdağlarında yetişen endemik bitkiler yöresel halk tarafından mutfakta kullanılır.

H<sub>9</sub>: Kazdağlarında yetişen endemik bitkiler yöresel yemeklerin reçetelerinde yer alır.

H<sub>10</sub>: Kazdağlarında yetişen endemik bitkilerle yapılan yöresel yemekler yöresel restoranlarda bulunmaktadır.

H<sub>11</sub>: Kazdağlarında yetişen endemik bitkilerden yapılan yöresel yemekler, yöresel restoranlarda bulunan menülerde açıkça belirtilmektedir.

#### **4.5. Araştırmanın Kapsam ve Sınırlılıkları**

- Çalışma 445 katılımcı ile sınırlandırılmıştır.
- Zaman açısından Nisan-Ekim 2022 tarihleri ile sınırlıdır.

#### 4.6. Çalışmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, Kazdağları sınırlarına komşu olan köylerde yaşayan hane halkı oluşturmaktadır. Örneklemi ise, Formül-1 de belirtilen Örnek Büyüklüğü hesabına göre gerçekleştirilecektir ve evreni oluşturan bu insanlar, gönüllülük esasına dayalı olarak ilgili ankete yüz yüze cevap vermek isteyen 445 kişiden oluşmaktadır.

##### Formül -1

$$n = \frac{F \times t^2 \times P \times Q}{(F \times m^2) + (t^2 \times P \times Q)}$$

(Sümbüloğlu ve Sümbüloğlu, 1998)

#### 4.7. Anketin Oluşturulması ve Verilerin Toplanması

Çalışmada anketin bir kısmı Palaşoğlu (2020)'nin yüksek lisans tez çalışmasından alınmış olup, bu tez çalışmasında kullanılmak üzere izin alınmıştır. 12 sorudan oluşan anket formu Ek-1'de yer almaktadır. Kazdağlarında yetişen endemik bitkileri kullanan yöre halkına yöneltilen sorular anket formuna işlenecektir.

Tıbbi ya da şifalı olarak bilinen bitkiler ve kullanım amaçları, yetişen ve/veya yetiştirilen bitkilerin hangi tıbbi amaçla kullanıldığı, bitkinin hangi kısmının mutfakta kullanıldığı, nasıl hazırlandığı, hangi dönemde kullanıldığı, satın alması gerekiyorsa nereden satın aldığı ya da tedarik ettiği, bitkilerle ilgili bilgileri nereden öğrendiği, yemeklik olarak kullanılan bitkinlerin neler olduğu, yöresel ve yöresel olmayan yemeklerde kullanımı, bitkilerde toplama ve hazırlama teknikleri ve kullanılan bitkilerin yan etkilerinin olup olmadığı soruları sorulmuştur. Yöre halkının bitkiyi tanıma durumu göz önüne alınarak endemik bitki resimlerinden oluşturulan katalog anket yapılan kişilere gösterilerek tanıyıp tanımadıkları ve yöresel adları belirlenmeye çalışılmıştır.

#### 4.8. Verilerin Analizi

Ankete katılanların yanıtları SPSS 22.0 versiyonunda %95 güven aralığında t-testi kullanılarak karşılaştırılacaktır. Çalışma nitel bir çalışma olduğu için frekans analizi gerçekleştirilmiştir.

## 5. BULGULAR

### 5.1. Anket Sonuçlarına Göre Sayısal ve Oransal Değerlendirmeler

Kazdağında sofralarda kullanılan endemik bitkileri belirlemek amacıyla toplam 445 kişinin demografik özellikleri tablo 5.1’de verilmiştir.

**Tablo 5.1:** Çalışma Alanında Görüşme Gerçekleştirilen Kaynak Kişilerin Demografik Özellikleri

| Demografik Özellikler |                 | Kaynak kişi sayısı | Yüzde (%) |
|-----------------------|-----------------|--------------------|-----------|
| Cinsiyet              | Kadın           | 370                | 83.1      |
|                       | Erkek           | 75                 | 16.9      |
| Yaş                   | 40 -55 arası    | 120                | 26.9      |
|                       | 56 – 71 arası   | 270                | 60.6      |
|                       | 71 ve üzeri     | 55                 | 12.5      |
| Medeni Durum          | Evli            | 410                | 92.1      |
|                       | Bekar           | 35                 | 7.9       |
| Eğitim Durumu         | Okuryazar değil | 34                 | 7.6       |
|                       | İlkokul         | 297                | 66.7      |
|                       | Ortaokul/Lise   | 89                 | 20        |
|                       | Yüksekokul      | 25                 | 5.7       |
| Meslek                | Ev hanımı       | 142                | 31.9      |
|                       | Emekli          | 78                 | 17.5      |
|                       | Memur           | 45                 | 10.1      |
|                       | Çiftçi          | 120                | 26.9      |
|                       | Esnaf           | 60                 | 13.6      |

Anket çalışmalarına ilişkin katılım sağlayan toplamda 445 katılımcının demografik özellikleri %83,1’i kadın, % 60.6’sı 56-71 yaş aralığında, %92.1’i evli, % 66.7’si ilkokul mezunu ve %31.9’u ev hanımıdır.

Ankete katılanların bölgede doğal olarak yetişen, yemeklik ve tıbbi amaçlı kullanılan bitkileri bilip bilmeme durumları tablo 5.2’de verilmiştir.

**Tablo 5.2:** Çalışma Alanında Görüşme Yapılan Kaynak Kişilerin Bölgede Doğal Olarak Yetişen Yemeklik Kullanılan Tıbbi ya da Şifalı Bitkileri Bilme Durumları

| Bitkilerin Bilinme durumu | Cinsiyet | Kaynak kişi | Yüzde (%) |
|---------------------------|----------|-------------|-----------|
| <b>Biliyor</b>            | Kadın    | 340         | 91.9      |
|                           | Erkek    | 61          | 81.3      |
| <b>Bilmiyor</b>           | Kadın    | 30          | 8.1       |
|                           | Erkek    | 14          | 18.7      |

Ankete katılan kadınların %91,9 u erkeklerin %81,3’ü bölgede yetişen ve yemeklik, tıbbi veya şifalı olan bitkiler konusunda bilgisi olduğunu beyan etmiştir. Bu kişilerden %55’i gıda olarak, %28’i koku ve tat, %17’si de tedavi amaçlı bu bitkilerin kullanıldığını belirtmiştir.

Kazdağında sofralarda kullanılan 12 si endemik olmak üzere toplam 35 bitki türünün yemeklerde kullanıldığı tespit edilmiştir. Bölgede doğal olarak yetişen endemik bitkilerin tanımı ve kullanım anket cevapları değerlendirildiğinde; %83’i bitkileri tanımadığı, %17’sinin bu bitkileri tanıdığı belirlenmiştir. Endemik olmayan fakat yemeklik olarak kullanılan diğer bitkilerin bilinme oranı ise ankete katılanların %69’u bu bitkileri tanımazken %31’inin bu bitkileri tanıdığı belirlenmiştir.

Ankete katılanların en çok kullandıkları endemik bitkiler için %20 Gökmar kuzalağı, %15 Kekik olurken diğer endemik türlerin kullanım oranları %5 in altındadır. Endemik olmayan bitki türlerinin sofralardaki kullanım oranları ise sırasıyla Isırgan %25, Ebegümeci %17, Semizotu %15, Kapari %12, Rezene %8 olurken diğer bitki türlerinin kullanılma oranı %5 ten azdır.

Ankete katılanların ve endemik bitkileri kullananların %85 i bitkileri kendileri toplamakta %15’i ise pazar ve aktarlardan satın almaktadır. Benzer şekilde doğal bitkileri gastronomide kullananların %80’i kendileri bu bitkileri toplarken %20’si ilçe pazarları veya aktarlardan temin etmiştir.

Bitkileri gastronomide kullananlardan bitkilerle ilgili bilgileri %74’ü büyüklerinden, %12’si internetten, %4’ü kitaplardan ve %10’u da aktarlardan öğrenmişlerdir.

Edremit ilçesinde bulunan (Deva Baharat, Lokman Baharat, Körfez Baharat, Şifahane, Beyaz Aktar, Derman Baharat, Merve Baharat) yerel ürünleri satan aktarlarla da yapılan görüşmelerde endemik bitkilerden *Sideritis trojana*, *Abies nordmanniana subsp. equitrojani*, *Sideritis athoa* türlerinin satıldığı bilgisi alınmıştır. Bu türlerin midevi ve gribal enfeksiyonların tedavisi amacıyla tıbbi olarak çay olarak tüketildiği veya çaya katıldığı belirtilmiştir. Aktarların çoğunda satılan ve yöreden toplanmış diğer doğal bitki türleri ise *Hypericum perforatum*, *Origanum onites*, *Lavandula stoechas*, *Melissa officinalis*, *Micromeria juliana*, *Rosa canina*, *Rosmarinus officinalis*, *Salvia tomentosa*, *Thymbra spicata* olup çay olarak tüketildiği ifade edilmiştir.

Semt pazarlarında yapılan incelemelerde ise Kazdağları için endemik olan Kazdağı Göknarının kozalaklarından yapılan reçellerin satıldığı görülmüştür.

## 5.2. Bölgede Yemeklik veya Tıbbi Olarak Kullanılan Endemik Bitkiler

### 5.2.1. Kazdağı Göknarı

Katılımcıların verdikleri cevaplara göre yörede en çok kullanılan bitki Kazdağı göknarıdır. Kazdağı göknarı bölgenin hâkim ağaç türü olup Kazdağlarında bolca bulunmaktadır. Bu ağaç türünün yeşil taze kozalakları toplanarak kullanılmaktadır. Türe ait tanıtlar tablo 5.3’de verilmiştir.

**Tablo 5.3:** Kazdağı Göknarı

|                                       |                                                                 |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Kazdağı göknarı                                                 |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Abies nordmanniana subsp. equi-trojani</i> Aschers et Sinten |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Göknar                                                          |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek, tıbbi, ticari                                          |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Nisan-Mayıs-Haziran                                             |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Taze yeşil kozalaklar                                           |

Yöre halkı ile yapılan görüşmelerde Kazdağı Göknarından en sık yapılan yemeklerin kozalak reçeli olduğu belirtilmiştir. Yapılan reçeller ticari amaçla yöre pazarlarında ve satış noktalarında da satılmaktadır. Tablo 5.4’de bu reçelin reçetesi yer almaktadır.

**Tablo 5.4:** Kozalak Reçeli

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 20-25 adet Kazdağı kozalağı<br>15-20 cm uzunluğundaki taze göknar sürgünü<br>4 kg şeker<br>5 lt su                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Yapılışı</b>   | Nisan aylarında göknar ağaçlarının uçlarında yeni sürgünler ve taze yeşil kozalaklar toplanır. Malzemeler bol su ile iyice yıkanır. Geniş bir tencere veya kazana koyularak birebir ölçüde su konularak kaynamaya bırakılır. Kaynama başladıktan sonra 30 dakika daha bekletilerek ocaktan alınır. Süzgeçten süzülür ve su kısmı alınır. Alınan bu kısım 1-2 saat daha kaynatılır. Rengi kahverengi olunca tekrar süzülerek 1-2 saat daha kaynatılır ve rengi bu aşamada kırmızıya döner. Üzerine 3/2 oranında şeker ilave edildikten sonra 2 saat daha kaynatılır ve sıcak olarak saklama kavanozlarına aktarılır. |

Kazdağı göknarının yöre halkı tarafından toplanan çam sakızlarının çiğnenerek tüketildiği ve mide rahatsızlıklarına iyi geldiği belirtilmektedir. Göknar reçinesinin yaralara sürülmesiyle yara iltihabının giderildiği de söylenmektedir.

### 5.2.2. Civan Perçemi

Yörede bolca yetişen diğer bir bitki türü de Civan perçemidir. Türe ait bilgiler tablo 5.5’te verilmiştir.

**Tablo 5.5:** Civan Perçemi

|                                       |                                                                             |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Civan perçemi, Ayvadana                                                     |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Achillea fraasii</i> Sch. Bip. subsp. <i>trojana</i> Aschers. & Heilmerl |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Civan perçemi, Ayvadana                                                     |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek, tıbbi, ticari                                                      |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Mayıs-Eylül                                                                 |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Çiçek, yaprak, sürgün                                                       |

Bu türün toprak üstü kısımları kurutularak sıklıkla çay olarak tüketilmekte olup reçetesi tablo 5.6’da verilmiştir.

**Tablo 5.6:** Ayvadana Çayı

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 5-10 adet kurutulmuş çiçek<br>4 fincan su<br>1 kaşık çam balı                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Yapılışı</b>   | Nisan-Mayıs aylarında araziden toplanan çiçekler serin bir yerde kurutulur. 4 fincan su demlikte kaynatılır. İçerisine kurutulmuş çiçekler atılarak 10-15 dakika beklendikten sonra 1 kaşık çam balı atılır ve 2-3 dakika daha kaynatılır. Ilık olarak tüketilir. |

Çıvan perçemi şifa niyetine de tüketilmektedir. Yöre halkı tarafından soğuk algınlığı, bronşit, iştah açıcı, idrar söktürücü, prostat, kulak ağrısı, sarılık, baş ağrısı, apse olgunlaştırıcı ve yara iyi edici etkilerinden dolayı da tüketilmektedir. Yapraklarının da ezilerek ekstrak hazırlanımı ile yara merhemi olarak ta kullanıldığı belirtilmektedir.

### 5.2.3. Yabani Sarımsak

Yabani sarımsak hem yemeklerde hem de tıbbi olarak yörede fazlaca kullanılmaktadır. Türe ait bilgiler tablo 5.7’de verilmiştir.

**Tablo 5.7:** Yabani Sarımsak

|                                       |                                                    |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Yabani sarımsak                                    |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Allium kurtzianum</i> Asch. & Sint. ex Kollmann |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Ayı sarımsağı, orman sarımsağı, cadı soğanı        |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek, tıbbi, ticari                             |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Eylül-Ekim                                         |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Yumru, yaprak                                      |

Yörede turşu yapımı başta olmak üzere birçok yemeğin yapımında ve sos olarak kullanılmaktadır. Görüşme yapılan kişiler Yabani sarımsağın en sık kullanıldığı yer turşudur. Tablo 5.8’de reçetesi ile birlikte yer almaktadır.

**Tablo 5.8:** Orman Sarımsağı Turşusu

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 20 diş sarımsak<br>4 kaşık iri tuz<br>1 litre su<br>Yarım çay bardağı sirke                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Yapılışı</b>   | Doğadan toplanan sarımsaklar önce bol su le yıkanarak temizlenir. Daha sonra kabukları soyularak tanelere ayrılır. Kavanoz içerisine 20 diş sarımsak ve 1 yemek kaşığı kaya tuzu doldurulur. Üzerine doğal kaynaktan alınıp kaynatılarak soğutulan su ve bir miktar sirke veya bir avuç nohut ilave edilerek kapağı sıkıca kapatılır. 1 ay sonra turşu olarak tüketime hazır hale gelir. |

Orman sarmaşığı tıbbi amaçla da kullanılan bir endemik bitkidir. Bağırsak ve mide problemlerine, gaz sancısına, kabızlığa, kalp çarpıntısına, yüksek tansiyona, baş dönmesine, bronşite ve deri hastalıklarına iyi geldiği için de tüketildiği belirtilmektedir. Bitki ile hazırlanan sarımsak şurubunun solunum yolu hastalıklarında da, taze yapraklarının tüketiminin de böbrek rahatsızlıklarında kullanıldığı söylenmektedir.

#### 5.2.4. Yoğurt Otu

Yoğurt otu yörede çay olarak tüketilen bir bitkidir. Türe ait bilgiler tablo 5.9’da verilmiştir.

**Tablo 5.9:** Yoğurt Otu

|                                       |                               |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Yoğurt Otu                    |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Galium trojanum</i> Ehrend |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Yoğurt Otu                    |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek, tıbbi                |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Nisan-Haziran                 |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Yaprak, çiçek, sürgün         |

Bu endemik bitki özellikle kış aylarında çay olarak tüketilmektedir. Tablo 5.10’da reçetesi yer almaktadır.

**Tablo 5.10:** Yoğurt Otu Çayı

|                   |                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 5-10 adet kurutulmuş Yoğurt Otu bitkisi (sürgünleri ve yaprakları ile)<br>1 litre su<br>1 adet kuru karanfil                                                                                                                    |
| <b>Yapılışı</b>   | Araziden toplanan bitki üstü kısımları serin bir yerde temizlenerek kurutulur. 1 litre su demlikte kaynatılır. İçerisine kurutulmuş bitki kısımları ve karanfil atılarak 10-15 dakika beklendikten sonra ılık olarak tüketilir. |

Çay harici bölgede tıbbi amaçla da kullanılmaktadır. Karaciğer rahatsızlıklarına, kansızlığa iyi geldiği belirtilmektedir. Çay olarak tüketimiyle idrar sorunlarının, uykusuzluğun ve psikolojik sorunların ortadan kalktığı belirtilmektedir.

#### 5.2.5. Kantaron

Çok eski zamanlardan beri tıbbi olarak kullanıldığı belirtilmiştir. Türe ait bilgiler tablo 5.11’de verilmiştir.

**Tablo 5.11:** Kantaron

|                                       |                                                 |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Kantaron                                        |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Hypericum kazdagensis</i> Gemici & Leblebici |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Kantaron                                        |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Tıbbi                                           |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Nisan-Mayıs                                     |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Çiçek                                           |

Bu endemik bitki özellikle kış aylarında çay olarak tüketilmek olup tablo

5.12’de reçetesi yer almaktadır.

**Tablo 5.12: Kantaron Çayı**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 10 adet kurutulmuş Kantaron bitkisi<br>1 litre su                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Yapılışı</b>   | Nisan-Mayıs aylarında araziden toplanan kantaron çiçekleri serin bir yerde kurutulur. 1 litre su demlikte kaynatılır. İçerisine kurutulmuş çiçekler atılarak 10-15 dakika beklendikten ılık olarak tüketilir. Tercihe bağlı olarak çay içerisine cam balı ilave edilebilir. |

Yöre halkı tarafından tıbbi amaçla kullanımı da mevcuttur. Çay olarak tüketimiyle mide, gastrit ve ülser sorunlarının giderildiğine inanılmaktadır. Bunun yanında yaş çiçeklerinin ezilerek hazırlanmasıyla oluşan ekstratın zona hastalığında, romatizma ağrılarının giderilmesinde, yara ve yanıklarda kullanıldığı da belirtilmektedir.

#### 5.2.6. Sarıkız

Sarıkız yörede çay olarak tüketilen bir bitkidir. Türe ait bilgiler tablo 5.13’de verilmiştir.

**Tablo 5.13: Sarıkız**

|                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Sarıkız çayı                          |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Sideritis trojana ehrend</i> Bornm |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Kazdağı çayı                          |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Tıbbi, ticari                         |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Nisan-Haziran                         |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Toprak üstü kısmı                     |

Bu endemik bitki yörede çay olarak tüketilmektedir ve reçetesi tablo 5.14’de verilmiştir.

**Tablo 5.14: Sarıkız Çayı**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 10 adet kurutulmuş Sarıkız bitkisi<br>1 litre su                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Yapılışı</b>   | Nisan-Mayıs aylarında araziden toplanan sarıkız bitkisinin çiçek ve yaprakları serin bir yerde kurutulur. 1 litre su demlikte kaynatılır. İçerisine kurutulmuş toprak üstü bitki kısımları atılarak 10-15 dakika beklendikten ılık olarak tüketilir. |

Tıbbi amaçla kullanımında ise sarıkız çayının soğuk algınlığı rahatsızlıklarına iyi geldiği bunun yanında ağrı kesici, ateş düşürücü olarak da kullanıldığı

belirlenmektedir. Çayın antioksidan özelliği taşıdığı, sindirimi kolaylaştırdığı ve ülser tedavisinde etkili olduğu söylenmektedir.

### 5.2.7. Kekik

Dağ kekiği yörede çay olarak tüketilmesinin yanında yemeklerde Baharat olarak ta kullanılmaktadır. Bölgede en çok tanınan bitki türüdür. Türe ait bilgiler tablo 5.15’de verilmiştir.

**Tablo 5.15: Kekik**

|                                       |                                |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Kekik                          |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Thymus pulvinatus</i> Celak |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Dağ kekiği                     |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek, tıbbi, ticari         |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Mayıs-Eylül                    |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Toprak üstü kısmı              |

Bu endemik bitki yörede çay olarak tüketilmektedir. Kekik çayının reçetesi tablo 5.16’da verilmiştir.

**Tablo 5.16: Kekik Çayı**

|                   |                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 1 çay kaşığı kurutulmuş Kekik bitkisi<br>1 bardak sıcak su                                                                                                                                                      |
| <b>Yapılışı</b>   | Bir çay kaşığı kadar kurutulmuş haldeki kekik yaprağı, bir bardak kadar sıcak suya eklenir. Bardağın üzeri örtülür ve daha sonra süzdürülür isteğe bağlı olarak bal ve limon eklenebilir ve ılık olarak içilir. |

Kekik çayı yöre halkı tarafından sıklıkla şifa niyetine de tüketilmektedir. Soğuk alınlığına ve mide ağrısına iyi geldiği belirtilmektedir.

### 5.2.8. Gıvışkan Otu

Yemek olarak kullanılan endemik bir türdür. Türe ait bilgiler tablo 5.17’de verilmiştir.

**Tablo 5.17: Gıvışkan Otu**

|                                       |                               |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Gıvışkan Otu                  |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Silene vulgaris</i> Moench |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Gıvışkan Otu                  |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek, tıbbi, ticari        |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Nisan-Haziran                 |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Yaprak                        |

Ot kavurması yapılarak tüketilmekte olup reçetesi tablo 5.18’de verilmiştir.

**Tablo 5.18: Gıvışkan Otu Kavurması**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | Yarım bağ gıvışkan otu<br>½ çay bardağı bulgur<br>2 adet orta boy kuru soğan<br>1 kase kadar kavurma<br>2 yemek kaşığı tereyağı<br>1 çay kaşığı tuz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Yapılışı</b>   | Gıvışkan otu bol su ile yıkanıp temizlendikten sonra süzülmeğe üzere bırakılır. Yemeklik olacak şekilde doğranan soğanlar, tavada yağ ile harmanlanarak pembe hale gelinceye kadar kavrulur. Kavrulan soğanların üzerine yıkanmış ve ayıklanmış kızamik yaprakları kavurma ile beraber eklenir, bir tur hepsi karıştırılarak pişirilmesi sağlanır. Tüm bu işlemler sonrasında üstünde kaynatılmış gezdirilir ve bulguru eklenir. Pişirildikten sonra tencere ocaktan alınır ve tuzu eklenerek biraz karıştırılır. Ardından servis yapılır. |

### 5.2.9. Hüsniyusuf

Hüsniyusuf yörede çay olarak tüketilen bir bitkidir. Türe ait bilgiler tablo 5.19’da verilmiştir.

**Tablo 5.19: Hüsniyusuf**

|                                       |                                                 |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Hüsniyusuf                                      |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Dianthus barbatus</i> Sweet William          |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Hüsniyusuf, Kır Karanfil, Nazar Otu, Guguçiçeği |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Tıbbi, ticari                                   |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Nisan-Haziran                                   |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Sürgün, Yaprak, Çiçek                           |

Yörede tıbbi amaçlı olarak gribal enfeksiyonlarda, mide üşütmelerinde ve sakinleştirme amacıyla çayı yapılarak ta tüketilmekte olup reçetesi tablo 5.20’de verilmiştir.

**Tablo 5.20: Hüsniyusuf Çayı**

|                   |                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 1 çay kaşığı kurutulmuş Hsüniyusuf bitkisi<br>1 bardak sıcak su                                                                                                                            |
| <b>Yapılışı</b>   | Bir çay kaşığı kadar kurutulmuş bitkinin kısmı bir bardak sıcak suya eklenir. Bardağın üstü örtülür ve daha sonra süzdürülür isteğe bağlı olarak bal eklenebilir ve ılık olarak tüketilir. |

### 5.2.10. Taşkıran Otu

Taşkıran otu yörede çay olarak tüketilen bir bitkidir. Türe ait bilgiler tablo 5.21’de verilmiştir.

**Tablo 5.21:** Taşkıran Otu

|                                       |                                   |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Taşkıran Otu                      |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Saxifraga paniculata</i> Mill. |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Taşkıran Otu                      |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek, tıbbi, ticari            |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Nisan-Mayıs                       |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Toprak üstü kısımları             |

Çay olarak tüketilmektedir. Bitkinin kurutulmuş toprak üstü kısımları infüzyonla tüketilmekte olup reçetesi tablo 5.22’de verilmiştir.

**Tablo 5.22:** Taşkıran Çayı

|                   |                                                                                                                                                          |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 1 çay kaşığı kurutulmuş Taşkıran bitkisi<br>1 bardak sıcak su                                                                                            |
| <b>Yapılışı</b>   | Bir çay kaşığı kurutulmuş bitki kısmı bir bardak sıcak suya eklenir. Bardağın üstü örtülür ve daha sonra süzdürülür isteğe bağlı olarak bal eklenebilir. |

Taşkıran çayının karaciğeri temizlediği, ishali önlediği ve safra kesesindeki taşları erittiğine inanılarak tıbbi amaçla tüketilmektedir.

### 5.2.11. Geven Otu

Güven otu yörede çay olarak tüketilen bir bitkidir. Türe ait bilgiler tablo 5.23’de verilmiştir.

**Tablo 5.23:** Geven Otu

|                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe ismi:</b>          | Geven Otu                             |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Astragalus membranaceus</i> Fisch. |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Geven Otu                             |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek, tıbbi, ticari                |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Nisan-Haziran                         |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Toprak üstü kısımları                 |

Bitkinin kurutulmuş toprak üstü kısımları infüzyonla tüketilmekte olup reçetesi tablo 5.24’de verilmiştir.

**Tablo 5.24: Geven Çayı**

|                   |                                                                                                                                                          |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 1 çay kaşığı kurutulmuş Geven bitkisi<br>1 bardak sıcak su                                                                                               |
| <b>Yapılışı</b>   | Bir çay kaşığı kurutulmuş bitki kısmı bir bardak sıcak suya eklenir. Bardağın üstü örtülür ve daha sonra süzdürülür isteğe bağlı olarak bal eklenebilir. |

Geven çayının tıbbi amaçlı olarak kanser hastalığına karşı faydalı olduğu ve vücuttaki toksinlerin atılmasını sağladığı söylenmektedir.

### 5.2.12. Civanperçemi

Ayvadana yörede çay olarak tüketilen bir bitkidir. Türe ait bilgiler tablo 5.25’de verilmiştir.

**Tablo 5.25: Civanperçemi**

|                                       |                                |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Civanperçemi                   |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Achillea millefolium</i> L. |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Civanperçemi, Ayvadana         |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek, tıbbi, ticari         |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Nisan-Haziran                  |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Toprak üstü kısımlar           |

Bitkinin kurutulmuş toprak üstü kısımları infüzyonla tüketilmekte olup reçetesi tablo 5.26’da verilmiştir.

**Tablo 5.26: Ayvadana Çayı**

|                   |                                                                                                                                                          |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 1 çay kaşığı kurutulmuş Ayvadana bitkisi<br>1 bardak sıcak su                                                                                            |
| <b>Yapılışı</b>   | Bir çay kaşığı kurutulmuş bitki kısmı bir bardak sıcak suya eklenir. Bardağın üstü örtülür ve daha sonra süzdürülür isteğe bağlı olarak bal eklenebilir. |

Ayvadana çayı tıbbi amaçlı olarak karaciğer rahatsızlığında, mide kramplarında, soğuk algınlığında, gastritte, iştahsızlıkta, uykusuzlukta kullanılmaktadır.

## 5.3. Bölgede Yemeklik veya Tıbbi Olarak Kullanılan Endemik Olmayan Diğer Doğal Bitki Türleri

### 5.3.1. Isırgan

En yaygın kullanılan yabani ot türü olarak belirlenmiştir. Gövde ve yaprakları kurutularak kışa saklanmaktadır. Türe ait bilgiler tablo 5.27’de verilmiştir

**Tablo 5.27: Isırgan Otu**

|                                       |                                                                          |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Isırgan                                                                  |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Urtica sp. L.</i>                                                     |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Dalan, gez gez, dalgan, dızlağan, dalagan, gökçe ısırgan, çinçor, sırgan |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek, tıbbi                                                           |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Temmuz ve Ağustos ayları                                                 |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Yaprakları ve sapları                                                    |

Bu ot yöre halkı tarafından tıbbi ve gıda amaçlı olarak kullanılmaktadır. Bu bitkinin sap ve yaprak kısımları pişirilir veya çiğ olarak da tüketilebilir. Isırgan bitkisi aynı zamanda ön haşlama ve kavurma işlemleri yapılarak da yemek olarak da tüketilebilmekte olup yapılan yemeklerin reçeteleri tablo 5.28, tablo 5.29 ve tablo 5.30'da verilmiştir.

**Tablo 5.28: Isırgan Yemeği**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 1 demet ısırgan otu<br>1 adet orta boy kuru soğan<br>½ çay bardağı pirinç<br>1 yemek kaşığı domates salçası<br>1 kase kadar kıyma<br>Pul biber – tuz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Yapılışı</b>   | 1 demet ısırgan öncelikle detaylıca yıkanır ve yemeklik olacak şekilde doğranır. Küçük boyutlarda doğranan soğanlar tavaya konulan yağda kavrulur ve ardından 1 kâse kadar alınan kıyma ilave edilerek suyunu salarak ardından çekmesi beklenir. Daha sonra 1 yemek kaşığı salça eklenir ve kavrulur. Yemeklik olarak doğranan ısırganlar mevcut karışımın üzerine ilave edilerek suyu verilir. Kaynamasının ardından tenceresinin içine pirinçler de ilave edilir, biberi ve tuzu katılır ve biraz daha kaynadıktan sonra tencerenin altı kapatılarak servis edilir. |

**Tablo 5.29: Isırgan Kavurması**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 1 bağ ısırgan otu<br>2 adet orta boy kuru soğan<br>2 adet yumurta<br>½ çay bardağı sıvıyağ<br>Karabiber<br>Tuz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Yapılışı</b>   | 1 bağ ısırgan otu ayıklanır ve su doldurulmuş bir kaba konarak sirke eklenerek bekletilir. Ardından bolca su eşliğinde yıkanır ve süzülme için bırakılır. Bir tencereye yağ eklenir ve üzerine yemeklik olarak doğranmış soğan ilave edilir ardından kısık ölçü ateşte kavrulur. Suyu süzülen ve ayıklanan ısırgan otları bıçakla iri iri parçalara ayrılarak kısık ölçü ateşte kavrulan soğanların üzerine eklenir ve yine kısık ölçü ateşte kavrulmaya devam edilir. Isırgan otları suyunu salınca üzerine tuzu ilave edilir ve suyunu çekmesi için beklenir. Suyunu çekmesinin ardından 2 adet yumurta tencere kırılır ve pişmeye bırakılır. En son baharatları da ilave edilerek servis edilir. |

**Tablo 5.30: ısırgan Çırpma**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 1 bağ ısırgan<br>1 su bardağı su,<br>½ su bardağı un,<br>2 yemek kaşığı zeytinyağı,<br>Tuz<br>Karabiber, pul biber                                                                                                                                                    |
| <b>Yapılışı</b>   | Isırgan otları yıkanıp mevcut fırın tepsisinin içine dizilir. Un ve su çırpılarak tepsideki ısırgan otunun üstüne dağıtılarak serpilir. Son olarak üzerinde zeytinyağı gezdirilerek fırına verilir. Piştikten sonra fırından çıkarıldığı gibi sıcak olarak tüketilir. |

Isırgan otu tıbbi sebepli ile de kullanılmaktadır. Vücutta ağrı olan bölgelere ısırgan bitkisinin değdirilmesi halinde bu bölgenin uyuştugu ve bu uyuşukluk etkisinin ısırgan otu sebebiyle olduğu bilinmektedir. İltihap kurutma için ısırgan bitkisi bol su eşliğinde yıkanarak tuzlandıktan sonra çiğ olarak da tüketilmektedir.

### 5.3.2. Acı Filiz

Bölgede yüksek oranda tüketilen önemli ve yenilebilir yabancı bitkilerden biridir. Türe ait bilgiler tablo 5.31’de verilmiştir

**Tablo 5.31: Acı Filiz**

|                                       |                                                                 |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Acı Filiz                                                       |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Tamus communis</i> L.                                        |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Acı ot, acı filiz, gavur börtölcesi, bıçık, kedi kuyruğu, zalak |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek                                                         |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Eylül                                                           |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Taze sürgünleri                                                 |

Acı filizin taze sürgünleri haşlanıp kavrularak veya yumurtalı-sade, kıymalı, yoğurtlu kavurması yapılarak kullanılmakta olup reçetesi tablo 5.32’de verilmiştir.

**Tablo 5.32: Acı Filiz Kavurması**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 1 bağ acı filiz<br>1 adet kuru soğan<br>2 yemek kaşığı zeytinyağı<br>2 yumurta                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Yapılışı</b>   | Tuz Karabiber ve Pul biber,<br>Bir bağ acı filiz otu detaylıca ayıklanarak yıkanır. Yıkandıktan sonra süzölmek üzere bırakılır. İri parçalar halinde doğranır. Bir tavaya zeytinyağı konulur ve yemeklik şekilde doğranan soğanlar kavrulur. Hemen ardından iri parçalar hainde doğranan acı filiz otu eklenir. Kavurma işlemine devam ederken karabiberi ve tuzu eklenir. Acı filiz otu tavada yumuşamaya başladığında üzerine yumurtalar kırılır. Ardından taze soğan ve koyun yoğurdu eşliğinde sıcak servis edilmektedir. |

### 5.3.3. Tatl Filiz

Yemek olarak kullanılan bu tür Acı filizle karıştırılmaktadır. Türe ait bilgiler tablo 5.33’de verilmiştir

**Tablo 5.33: Tatl Filiz**

|                                       |                                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Tatl Filiz                           |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Dioscorea communis</i> (Dolangaç) |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Tatl Filiz                           |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek                              |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Eylül-Ekim                           |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Taze dal uçları                      |

Taze halde iken haşlanıp ardından kavrularak kullanılmaktadır, isteğe göre yumurtalı-sade, kıymalı, yoğurtlu kavurması yapılmakta olup yörede yapılan yemeğin reçetesi tablo 5.34’de verilmiştir.

**Tablo 5.34: Tatl Filiz Tavası**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 1 bağ tatl filiz<br>1 adet taze soğan<br>2 yemek kaşığı zeytinyağı<br>2 yumurta<br>Tuz, Karabiber ve Pul biber<br>10-15 yaprak maydanoz<br>Mısır unu                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Yapılışı</b>   | Bir bağ tatl filiz, taze soğan ve maydanozlar ayıklanır ve detaylıca yıkanır. Hemen ardından süzölmek üzere bırakılır. Bir büyük kâse içine 2-3 parmak uzunluğunda doğranana yeşillikler, 2 yumurta, tuz, baharatlar, 2 çorba kaşığı mısır unu eklenerek el ile hafifçe yoğurulur. Yağlanmış bir tavaya bu karışım dökülerek el ile düzlenir. Alt üst kızarıncaya kadar kısık ateşte pişirilir. |

### 5.3.4. Arapsacı

Yörede yemeklik olarak kullanılan endemik bitki türüdür. Türe ait bilgiler tablo 5.35’de verilmiştir

**Tablo 5.35: Arapsacı**

|                                       |                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Arapsacı                        |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Foeniculum vulgare</i> Mill. |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Rezene, çasır, çasıra, kokar ot |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek                         |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Haziran-Ekim                    |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Taze toprak üstü kısımları      |

Genç gövde ve yaprakları çeşitli yemeklerde tüketilmektedir. Yörede salata ve kavurması yapılmakta olup reçeteleri tablo 5.36 ve tablo 5.37’de verilmiştir.

**Tablo 5.36: Rezene Salatası**

|                   |                                                                                                                                                                  |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 1 bağ rezene bitkisi,<br>1 adet kuru soğan,<br>1 kaşık Zeytinyağı<br>Tuz                                                                                         |
| <b>Yapılışı</b>   | Rezene bitkisinin toprak üstünde kalan kısımları iyice yıkanır. Ardından 1 adet kuru soğan doğranır. İçerisine limon tuz ve zeytinyağı eklenerek servis yapılır. |

**Tablo 5.37: Rezene Kavurması**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 1 bağ rezene,<br>1 adet kuru soğan,<br>2 yumurta,<br>½ çay bardağı zeytinyağı,<br>Tuz,<br>Karabiber ve Pul biber                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Yapılışı</b>   | Bir bağ rezenenin kök kısımları temizlenerek yıkama işlemi gerçekleştirilir. Ardından 2 parmak büyüklüğünde olacak şekilde temizlenen rezeneler doğranır. Tavaya zeytinyağı konarak daha önce doğranan soğanlar kavrulur. Ardından üzerine doğranan rezeneler konularak kavurma işlemine aynı ateş ölçüsünde devam edilir. İstenildiği kadar pul biber, karabiber ve tuz katılır. Hemen ardından son olarak yumurtası kırılarak pişirilir ve sıcak servis edilir. |

Rezenenin tıbbi olarak çay şeklinde tüketildiğinde strese iyi geldiği belirtilmektedir.

### 5.3.5. Ebegümeci

Ebegümeci yöre halkı tarafından iyi tanınan ve çeşitli şekillerde gıda alanında tüketilmektedir. Türe ait bilgiler tablo 5.38’de verilmiştir

**Tablo 5.38: Ebegümeci**

|                                       |                                                                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Ebegümeci                                                                       |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Malva parviflora</i> Ray                                                     |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Develik, gömeç, toluk, gaba gömeç, kaba, ilmik, kömeç, toluk (Akan H. B., 2015) |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek                                                                         |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Haziran-Ekim                                                                    |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Taze toprak üstü kısımları                                                      |

Arapsaçı otuyla beraber yöre halkı sarma ve kavurma yemeklerinin yapımı tablo

5.39 ve tablo 5.40’da verilmiştir.

**Tablo 5.39: Sarma**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 1 bağ ebegümeci yaprağı,<br>1 su bardağı pirinç,<br>2 orta boy soğan<br>1 çay bardağı zeytinyağı<br><br>½ demet maydanoz<br>Kekik, biber otu, 1 yemek kaşığı kuru nane, 1 tatlı kaşığı tuz                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Yapılışı</b>   | Ebegümeci yaprakları ilk olarak sıcak suda bekletilir. Bol zeytinyağı eşliğinde yemeklik olarak doğranmış soğanları bir tencerede kavrulur. Pirinçler yıkanarak tencereye eklenir ve kavurmaya devam edilir. En son maydanoz ve baharatlar da tencereye eklenerek ocağın altı söndürülür. Her yörede yapılan yaprak sarması gibi sararak bir tencerede toplanır, kaynar suyu ve yağı üzerinde gezdirilir ve pişirilir. Soğuk olarak servis yapılır. |

**Tablo 5.40: Develik Kavurması**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 1 bağ ebegümeci yaprağı,<br>1 adet domates<br>2 adet orta boy soğan<br>1 çay bardağı zeytinyağı<br><br>½ kaşık salça, 1 tatlı kaşığı tuz, 2 Yumurta                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Yapılışı</b>   | Ebegümeci yapraklarını ince ince doğruyoruz. Tencerede zeytinyağında yemeklik doğranmış soğanları kavuruyoruz. Üzerine ince doğranmış domatesleri ilave edip kavurmaya devam ediyoruz. Ebegümecini ilave edip kısık ateşte 5 dakika daha kavuruyoruz. Tuzunu ilave ettikten sonra üzerine yumurta kırıp kapağını kapatıp 5 dakika dinlendirdikten sonra servis yapıyoruz. |

Develik bitkisinin tıbbi olarak solunum yolu hastalıklarında kullanıldığı belirtilmektedir.

### 5.3.6. Ala Gömeç

Yörede yemeklik olarak kullanılan endemik bitki türüdür. Türe ait bilgiler tablo 5.41’de verilmiştir

**Tablo 5.41: Alagömeç**

|                                       |                                                        |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Alagömeç                                               |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Chrysanthemum segetum</i> L.                        |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Alegümeci, alimeç, sarı papatya, öküz gözü, koyun gözü |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek                                                |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Nisan-Mayıs                                            |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Taze toprak üstü kısımları                             |

Yörede ala gömeç bitkisinin kavurması yapılmakta olup reçetesi tablo 5.42’de verilmiştir.

**Tablo 5.42: Alagömeç Kavurması**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 1 bağ alagömeç (çiçeklenmemiş)<br>1 adet orta boy soğan<br>2 adet domates<br>1 yemek kaşığı salça<br>2 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 tatlı kaşığı tuz                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Yapılışı</b>   | 1 demet gömeç önce iyice ayıklanır ve yıkanır. Daha sonra büyük parçalar halinde doğranır. 2 yemek aşığı yağ tencereye konularak yemeklik şekilde doğranmış olan soğanlar kavrulur. Ardından domates rendesi ve salça eklenir. İlk etapta ayıklayıp temizlediğimiz alagömeç tencereye eklenir. Ardından tuzu da eklenerek kapağı kapatılır. Kısık olan ateşte kendi suyu ile ağır ağır pişirilir. Sıcak servis yapılır. |

Tıbbi amaçlı olarak romatizma ağrılarına iyi geldiği belirtilmektedir.

### 5.3.7.Eşek Helvası

Yörede çok kullanılmayan endemik bitki türüdür. Türe ait bilgiler tablo 5.43’de verilmiştir

**Tablo 5.43: Eşek Helvası**

|                                       |                                                                            |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Eşek Helvası                                                               |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Sonchus asper</i> L.                                                    |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Çoban düdüğü, sütlüot, sütlen, sütleğen, sütlü diken, süt otu, eşek marulu |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek                                                                    |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Nisan-Mayıs                                                                |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Taze toprak üstü kısımları                                                 |

Yörede sütlü ot haşlaması yapılarak tüketilmekte olup reçetesi tablo 5.44’de verilmiştir.

**Tablo 5.44: Sütlü Ot Haşlaması**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 500 gr sütlü ot,<br>½ cay bardağı zeytinyağı,<br>1 adet limon,<br>Tuz                                                                                                                                                                             |
| <b>Yapılışı</b>   | 500 gr sütlü ot detaylıca ayıklanarak iyice yıkanır ve temizlenir. Kaynamış suya atılarak 8 dakika yumuşak bir hal alana kadar haşlama işlemi gerçekleştirilir. Ardından zeytinyağı, tuz ve limon karışımı yapılır ve üzerine gezdirilerek yenir. |

### 5.3.8. Hardal Otu

Hardal otuna ait bilgiler tablo 5.45’de verilmiştir.

**Tablo 5.45:** Hardal Otu

|                                       |                            |
|---------------------------------------|----------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Hardal Otu                 |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Sinapis nigra</i> L.    |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Hardal otu                 |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek                    |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Mayıs-Eylül                |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Taze toprak üstü kısımları |

Yemeklerde baharat olarak etlerde kullanıldığı belirtilmektedir. Yörede en çok salata olarak tüketilmekte olup reçetesi tablo 5.46’da verilmiştir.

**Tablo 5.46:** Hardal Otu Salatası

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 1 demet hardal otu<br>½ çay bardağı zeytinyağı<br>1 adet limonun suyu<br>Tuz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Yapılışı</b>   | 1 demet hardal otunun sert olan kısımları ve sararmış halde olan yaprakları temizlenerek bol su eşliğinde detaylıca yıkanır. Yıkanan hardal otunun yapraklar iri iri doğranır. Kaynayan su içine atılır ve yumuşayana kadar haşlanmaya devam edilir. Haşlandıktan sonra otların suyu iyice süzülür ve mevcut servis tabağına alınır. Tuz, zeytinyağı ve limon suyu birleştirilerek üzerinde gezdirilir ve tüketilir. |

### 5.3.9.Biberiye

Yörede gıda olarak tüketilen yabani otlardan biri olan biberiyeye ait bilgiler tablo 5.47’de verilmiştir.

**Tablo 5.47:** Biberiye

|                                       |                                             |
|---------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Biberiye                                    |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Rosmarinus officinalis</i> L.            |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Biberiye, kuş dili, peygamber otu, hasalbal |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek                                     |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Nisan-Haziran                               |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Taze toprak üstü kısımları                  |

Biberiye yörede ot kavurması yapılarak tüketilmekte olup otla yapılan kavurma tarifi tablo 5.48’de verilmiştir.

**Tablo 5.48: Kuşdili Kavurması**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 1 demet kuş dili otu<br>1 adet kuru soğan<br>3 yemek kaşığı zeytinyağı<br>Tuz                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Yapılışı</b>   | Kuş dili otunun kök tarafları kopartılır. Geriye kalan kısımları ise bolca suda detaylıca yıkanarak temizlenir. Bir tavaya zeytinyağı konularak yemeklik olacak şekilde doğranan soğanlar kavrulur. Yıkanan kuşdili otlar süzülerek kavruktan soğanlara eklenir. Ardından tuzu eklenir ve otlar yumuşayıp sünene kadar 10 dk kavrulur. Soğuk veya ılık olarak tüketilir. |

### 5.3.10. Havuç Otu

Havuç otuna ait tanıtım bilgileri tablo 5.49’da verilmiştir.

**Tablo 5.49: Havuç Otu**

|                                       |                              |
|---------------------------------------|------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Havuç Otu                    |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Daucus carota</i> L.      |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Kahvecik, kenniç, kürdan otu |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek                      |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Nisan-Mayıs                  |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Taze toprak üstü kısımları   |

Havuç otu ile yapılan haşlama yemeğinin reçetesi tablo 5.50’de verilmiştir.

**Tablo 5.50: Havuç Otu Haşlaması**

|                   |                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 1 demet havuç otu,<br>1 limon suyu<br>3 yemek kaşığı zeytinyağı<br>Tuz                                                                                                                            |
| <b>Yapılışı</b>   | 1 demet havuç otu kaynayan suya atılır ve 4 dakika kadar haşlanır. Ardından soğuk suya atılır ve suyu süzülür. Akabinde süzülen havuç otlarına tuz, limon ve yağ eklenir. Soğuk olarak tüketilir. |

### 5.3.11. Karabaş Otu

Bu türe ait tanıtım bilgileri tablo 5.51’te verilmiştir.

**Tablo 4.51: Karabaş Otu**

|                                       |                              |
|---------------------------------------|------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Karabaş Otu                  |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Lavandula stoechas</i> L. |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Karabaş otu                  |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek                      |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Nisan-Mayıs                  |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Taze toprak üstü kısımları   |

Çiçekleri ile yapılan reçelin reçetesi tablo 5.52’de verilmiştir.

**Tablo 5.52: Karabaş Otu Reçeli**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 1 demet karabaş otu<br>2,5 su bardağı toz şeker<br>3 su bardağı su<br>½ limon suyu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Yapılışı</b>   | 1 bağ karabaş otunun çiçek şeklinde olan baş kısımları koparılır. Çiçekli kısımlar su içinde bekletilir ve bekletildikten sonra yıkanarak iyice süzülür. Bir tencerede su ve şeker şerbet oranına varıncaya kadar kaynatma işlemi devam eder. Ardından kaynayan şerbete süzülen karabaş otu çiçeklerini ilave edilir ve limonun suyu sıkılır. 10 dakika daha kaynatma işlemi gerçekleştirilir ve altı söndürülerek soğumaya bırakılır. |

### 5.3.12. Deve Dikeni

Bu türe ait tanıtm bilgileri tablo 5.53’de verilmiştir.

**Tablo 5.53: Deve Dikeni**

|                                       |                                                                                          |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Deve Dikeni                                                                              |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Onopordum illyricum</i> L.                                                            |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Uslu kenger, eşek dikeni, deve dikeni, sütü kenger, yaban enginarı, yayla sakızı, akkız, |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek                                                                                  |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Mart—Ekim                                                                                |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Taze toprak üstü kısımları                                                               |

Bitkinin yeşil taze kısımları kavrularak yemeği yapılmakta olup reçetesi tablo 5.54’de verilmiştir.

**Tablo 5.54: Deve Dikeni Kavurması**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 1 bağ deve dikeni<br>1 adet kuru soğan<br>4 yemek kaşığı kadar zeytinyağı<br>1 tatlı kaşığı tuz<br>Karabiber<br>Kırmızı pul biber                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Yapılışı</b>   | 1 demet deve dikeninin ilk etapta dikenleri sıyrılır ve 5-10 dakika süresince kaynar suda haşlama işlemi gerçekleştirilir. Bir tarafta tavaya zeytinyağı eklenir ve yemeklik olarak doğranan soğanlar kavrulur. Dikenleri temizlenen deve dikeni de tavaya eklenerek kavrulmaya devam edilir. Pişmeye yakın vakitte tuz ve baharatı eklenir. Ardından ocaktan alınarak ılımaya bırakılır ve ılık servis yapılır. |

### 5.3.13. Kapari

Bu türe ait tanıtm bilgileri tablo 5.55’de verilmiştir.

**Tablo 5.55: Kapari**

|                                       |                            |
|---------------------------------------|----------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Kapari                     |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Capparis spinose</i> L. |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Kapari, kebere, gebere otu |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek                    |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Haziran-Eylül              |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Taze toprak üstü kısımları |

Meyveleri toplanarak reçel yapımında kullanılmakta olup kapari çiçeği reçelinin reçetesi tablo 5.56’da verilmiştir.

**Tablo 5.56: Kapari Çiçeği Reçeli**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 1 kg kapari meyvesi<br>1,25 gr toz şeker<br>1 adet limon suyu<br>1 su bardağı portakal suyu<br>1 adet çubuk tarçın<br>0,75 litre su                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Yapılışı</b>   | 1 kg kapari meyvesini 5 gün kadar suyu değiştirilerek, mayalanmış kapari olması için tatlandırılır. Bir tarafta tencerenin içine portakal kabuğu rendesi, su ve portakal suyu konulur. Çok az bir süre kadar kaynatılır ve ardından mayalanarak tatlandırılan kapariler eklenir. Eklenen kapari ile karışım harmanlandıktan ve kaynatma işleminden sonra çubuk tarçın ile şekeri eklenir. Pişme kıvamına yaklaştığında limon suyu eklenir. Ardından tencereden alınarak sıcak halde kavanozlara doldurulur ve saklanır. |

### 5.3.14. Kaya Koruğu

Bu türe ait tanıtm bilgileri tablo 5.57’de verilmiştir.

**Tablo 5.57: Kaya Koruğu**

|                                       |                                       |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Kaya Koruğu                           |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Crithmum maritimum</i> L.          |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Kayakoruğu, kereviz otu, deniz marulu |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek                               |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Nisan-Haziran                         |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Taze toprak üstü kısımları            |

Yörede bu otun turşusu yapılmakta olup kaya koruğu turşusunun yapılışı tablo 5.58’de verilmiştir.

**Tablo 5.58: Kaya Koruğu Turşusu**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 500 gr kaya koruğu<br>1 adet havuç<br>1 çay bardağı sirke<br>1 çay bardağı zeytinyağı<br>1 limon suyu<br>1 büyük baş sarımsak<br>1 yemek kaşığı kaya tuzu                                                                                                                                                                                        |
| <b>Yapılışı</b>   | 500 gr kaya koruğunu detaylıca yıkayıp temizlenir. Aynı bir tencerede kaynar suda doğranmış havuçla birlikte 10 dakika haşlanır. Ardından süzülerek bir tarafta soğumaya bırakılır. Geriye kalan tüm malzemeler iyice harmanlanarak cam kavanozlara eklenir ve ağzını sıkıca kapatılarak buzdolabında konulur. Sıcak yemek yanında ikram edilir. |

### 5.3.15. Gelincik

Bu türe ait tanıtm bilgileri tablo 5.59’da verilmiştir.

**Tablo 5.59: Gelincik**

|                                       |                                                                                                                                               |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Gelincik                                                                                                                                      |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Papaver rhoeas</i> L.                                                                                                                      |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Gelincik, Alvala, arıgülü, arpacık, aş otu, börek otu, çaplançanak, kapurcuk, düğmeli ot, gageç, gelin alı, gelin otu, gündüzgülü, karagevrek |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek                                                                                                                                       |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Mart-Mayıs                                                                                                                                    |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Taze toprak üstü kısımları                                                                                                                    |

Genç taban yaprakları ve filizleri kullanılır. Yörede en çok kavurması ve böreklerde kullanılmakta olup yemeklerin reçeteleri tablo 5.60 ve tablo 5.61’de verilmiştir.

**Tablo 5.60: Gelincik Kavurması**

|                   |                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 100 gram taze gelincik yaprağı<br>1 adet kuru soğan<br>4 yemek kaşığı zeytinyağı<br>1 tatlı kaşığı tuz<br>Karabiber                                                                                               |
| <b>Yapılışı</b>   | İlk etapta yapraklar yıkanarak iyice temizlenir. Bir tavaya zeytinyağı eklenerek yemeklik şekilde doğranan soğanlar kavrulur. Gelincik yaprakları eklenerek hepsi beraber kavrulur üzerine tuzu ve biberi eklenir |

**Tablo 5.61: Gelincik Böreği**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 1 bağ gelincik,<br>1 orta boy soğan<br>1 bağ rezene<br>5 su bardağı kadar un<br>2 su bardağı ılık su<br>250 gram kadar çökelek peyniri<br>1 çorba kaşığı sıvı yağ<br>1 tatlı kaşığı tuz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Yapılışı</b>   | 1 bağ kadar gelincik ve 1 bağ kadar rezene otu detaylıca ayıklanarak iyice yıkanır. Yıkandıktan sonra suyu iyice süzülerek tuz ile ovma işlemi gerçekleştirilir. Ardından çökelecek peyniri eklenir. Ayrı bir kapta sıvıyağ, un, tuz ve ılık su harmanlanarak yoğurulur ve börek hamuru haline getirilir. Börek hamuru haline getirilen mevcut hamurdan altı adet olacak şekilde beze koparılır. Koparılan bezeler nemli olan bir örtünün altında yarım saat kadar dinlendirilir ve ardından mevcut her bir beze parçasından sini büyüklüğünde olacak şekilde yufkalar açılır. Yufkaların araları zeytinyağı ile yağlanır ve her katın arasına iç harçtan doldurulur. Odun ateşinde ya da ocakta pişirilerek ılık olarak servis edilir. |

### 5.3.16.Kuzukulağı

Kuzukulağı bitkisi birden fazla yönde önemli özelliklere sahip olan bir diğer yenilebilir yabancı ottur. Bu türe ait tanıtm bilgileri tablo 5.62’de verilmiştir.

**Tablo 5.62: Kuzukulağı**

|                                       |                                             |
|---------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Kuzukulağı                                  |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Rumex acetosella</i> L.                  |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Ekşi kuzukulağı, lutka, ekşi kulak, ekşimik |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek                                     |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Nisan-Haziran                               |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Taze toprak üstü kısımları                  |

Yaprakları ve taze gövdeleri çiğ olarak roka gibi, salatalarda kullanılmakta olup yapılış reçetesi tablo 5.63’de verilmiştir.

**Tablo 5.63: Kuzukulağı Salatası**

|                   |                                                                                                                 |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 1 bağ kuzukulağı<br>3 yemek kaşığı zeytinyağı,<br>Tuz                                                           |
| <b>Yapılışı</b>   | 1 Bağ kadar kuzukulağı detaylıca ayıklanır ve ardından iyice yıkanır. Tuzu ve yağı üzerine eklenerek tüketilir. |

### 5.3.17. Labada

Bu türe ait tanıtm bilgileri tablo 5.64’de verilmiştir.

**Tablo 5.64:** Labada

|                                       |                                  |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Labada                           |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Rumex patientia</i> L.        |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Efelek, efelik, evelik, develik. |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek                          |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Mart-Nisan                       |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Taze toprak üstü kısımları       |

Yörede yoğurtlu ot yemeği olarak yemeği yapılmakta olup yapılış reçetesi tablo 65’de verilmiştir.

**Tablo 5.65:** Yoğurtlu Ot Yemeği

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 1 demet labada<br>1 demet ebegümeci<br>1 demet havuç otu<br>2 adet kuru soğan<br>3 adet domates<br>3 yemek kaşığı kadar zeytinyağı<br>1 tas yoğurt<br>1 tatlı kaşığı tuz                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Yapılışı</b>   | Labada, ebegümeci ve havuç otu otları ayıklanarak detaylıca yıkanır. Ardından el yordamı ile doğranır. Kuru soğanlar yemeklik şekilde doğranarak zeytinyağında kavrulur. Ardından kavruan soğanlara kabukları soyulup doğranan domatesler eklenir ve El yordamı ile doğranan otlar da tencereye ilave edilerek tuzu eklenir. 1 çay bardağı kadar su ile kısık ölçü ateşte pişirilir. Servis yapılırken üzerine yoğurt ilave edilir. |

### 5.3.18. Semizotu

Bu türe ait tanıtm bilgileri tablo 5.66’da verilmiştir.

**Tablo 5.66:** Semizotu

|                                       |                                                                    |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Semizotu                                                           |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Portulaca oleracea</i> L.                                       |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Semizlik, semizotu, soğukluk, pirpirim, çilbirotu, elmelik, parpar |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek                                                            |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Mart-Haziran                                                       |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Taze toprak üstü kısımları                                         |

Gövde ve yapraklarından yapılan yoğurtlama tarifi tablo 5.67’de verilmiştir.

**Tablo 5.67: Yoğurtlama**

|                   |                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 1 bağ kurutulmuş semizotu,<br>Yarım çay bardağı bulgur,<br>1 orta boy domates<br>Tuz ve baharatlar<br>1 baş orta boy soğan,                                                               |
| <b>Yapılışı</b>   | Semizotu yıkanır. Daha sonra el ile kopararak küçültülür. Tencerede doğranmış soğanlar ve domates kavurulur. İçerisine semizotu ve bulgur ilave edilerek az suyla 10-15 dakika pişirilir. |

### 5.3.19. Sığır Dili

Bu türe ait tanıtım bilgileri tablo 5.68’de verilmiştir.

**Tablo 5.68: Sığır Dili**

|                                       |                                           |
|---------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Sığır Dili                                |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Anchusa undulata</i> L.                |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Sığır dili, Dana burnu, benekli ot, hodan |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek                                   |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Nisan-Haziran                             |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Taze toprak üstü kısımları                |

Sapları haşlanıp kavrularak yapılan hodan haşlamasının tarifi tablo 5.69’da verilmiştir.

**Tablo 5.69: Hodan Haşlaması**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 500 gram sığırdili otu<br>1 adet orta boy soğan<br>2 adet yumurta<br>3 yemek kaşığı zeytinyağı<br>Tuz<br>Karabiber                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Yapılışı</b>   | 500 gr sığırdili otu ayıklanarak bolca su eşliğinde detaylıca yıkanılarak ardından el yordamı ile büyük parçalara ayrılır. 10 dakika kadar kaynar haldeki suda haşlanır ve ardından süzülür. Ayrı bir tencerede yemeklik şekilde doğranan soğanlar yağda kavrulur ve el yordamı ile parçalara ayrılan sığırdili otları içine katılır. Kavurmaya devam edilirken yumurtası kırılarak karabiber ve tuz ilave edilir. 3-4 dakika daha kavrulduktan sonra ılık olarak servis edilir. |

### 5.3.20. Şevketi Bostan

Mühim bir alana sahip olan sarı renkteki çiçeklerle beraber güzel bir görünüm elde etmiş şevketi bostan bitkisi oldukça fazla tüketimi olan doğal bir yenilebilir bitkidir. Bu türe ait tanıtım bilgileri tablo 5.70’te verilmiştir.

**Tablo 5.70: Şevketi Bostan**

|                                       |                                            |
|---------------------------------------|--------------------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Şevketi Bostan                             |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Scolymus hispanicus</i> L.              |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Diken otu, akkız, sütlü diken, süt dikeni, |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek                                    |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Nisan-Haziran                              |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Taze toprak üstü kısımları                 |

Toplanıp dikenli yapraklar sıyrılarak oğlak etiyle yemeği yapılmakta olup reçetesi tablo 5.71’de verilmiştir.

**Tablo 5.71: Oğlak Etli Şevketi Bostan**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 1 kg oğlak eti<br>2 demet taze Şevketi Bostan<br>1 adet kuru soğan<br>2 yemek kaşığı zeytinyağı<br>½ limon suyu<br>1 yemek kaşığı un<br>3 su bardağı su<br>Tuz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Yapılışı</b>   | İki demet kadar şevketi bostan otu iyice ayıklanarak detaylıca yıkanır ve temizlenir. Diğer bir tarafta oğlak etleri kuşbaşı olacak şekilde doğranır. Doğranmış oğlak etleri bir tavada yağ eşliğinde güzelce kavrulur. Bu sırada yemeklik şekilde doğranan soğanlar kavruktan etlere eklenir. Ardından soğanlar ile kavruktan etlerin üzerine kaynar su eklenerek Şevketi Bostan otları da tencereye eklenir. Ayrı bir tencerede un ile ½ su bardağı su karıştırılarak üzerine ½ limon suyu ilave edilir. Yapılan bu terbiye yemeğin içine ilave edilerek kaynatılır ve sıcak olarak tüketilir. |

### 5.3.21 Tatlı Sarmaşık

Yabani kuşkonmaz otu olarak birden fazla bölgede isimlendirilmiş tatlı sarmaşık otu, ehemmiyetli spesifik özellikler barındıran doğal yenilebilir otlardan biridir. Bu türe ait tanııtım bilgileri tablo 5.72’de verilmiştir.

**Tablo 5.72: Tatlı Sarmaşık**

|                                       |                                                                                               |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Tatlı Sarmaşık                                                                                |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Asparagus acutifolius</i> L.                                                               |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Kedirgen, Türkmen otu, tilki kuyruğu, çoban çırası, filiz, heleş, melecen, tırbişon, gıcırğan |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek                                                                                       |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Mart-Haziran                                                                                  |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Taze sürgünler koparılarak                                                                    |

Genç sürgünleri ve filizleri toplanarak yapılan kedirgen kavurması tarifi tablo 5.73’de verilmiştir.

**Tablo 5.73: Kedirgen Kavurması**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 1 demet tatlı sarmaşık<br>2 adet yumurta<br>3 yemek kaşığı kadar zeytinyağı<br>Tuz, Karabiber, Kırmızı pul biber                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Yapılışı</b>   | Bir demet tatlı sarmaşık otu iyice yıkanır ve detaylıca ayıklanır. El yordamı ile koparılarak 10 dakika kadar kaynayan suda haşlanır ve ardından süzülür. Bir tavaya yağ eklenir ve Tatlı sarmaşık otları eklenir. Ardından üzerine tuz atılır. Tercihe bağlı karabiber ve kırmızı biber eklenir. En üste yumurta kırılır. Sıcak olarak servis yapılır. |

### 5.3.22. Hindiba

Bu türe ait tanıtım bilgileri tablo 5.74’de verilmiştir.

**Tablo 5.74: Hindiba**

|                                       |                                           |
|---------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe İsmi:</b>          | Hindiba                                   |
| <b>Bitkinin Bilimsel İsmi:</b>        | <i>Cichorium intybus</i> L.               |
| <b>Bitkinin Yöresel İsmi:</b>         | Hindibağ, yabani hindiba, güneyik, radika |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek                                   |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Nisan-Haziran                             |
| <b>Bitkinin Kullanılan Tarafları:</b> | Taze toprak üstü kısımları                |

Taban yaprakları haşlanarak kullanılarak yapılan yemeğinin tarifi tablo 5.75’de verilmiştir.

**Tablo 5.75: Hindiba Haşlaması**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | 1 bağ Hindiba<br>½ çay bardağı zeytinyağı<br>3 yumurta<br>2 adet soğan<br>Tuz, Karabiber                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Yapılışı</b>   | Bir bağ hindibağ otunun sararan ve kalınlaşan yapraklar detaylıca ayıklanır, bol su ile yıkanır. 10 dakika haşlanır, Tavada zeytinyağında soğanlar kavurulur, haşlanmış yapraklar ilave edilerek 1-2 dakika daha kavrulur. Tuz ilavesinden sonra yumurtalar üzerine kırılır, isteğe bağlı baharat eklenir, 2-3 dakika sonra ateşten alınarak servis yapılır. |

### 5.3.23. Turp Otu

Çeşitli özellikleriyle birden fazla alanda tüketilmekte olan turp otu bitkisi mühim yere sahip olan, yenilebilir doğal otlardan biridir. Bu türe ait tanıtım bilgileri tablo 5.76’da verilmiştir.

**Tablo 5.76: Turp Otu**

|                                       |                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Bitkinin Türkçe Adı:</b>           | Turp Otu                        |
| <b>Bitkinin Bilimsel Adı:</b>         | <i>Raphanus raphanistrum</i> L. |
| <b>Bitkinin Yöresel Adı:</b>          | Turp otu Eşek turpu             |
| <b>Bitkinin Kullanım Amacı:</b>       | Yiyecek                         |
| <b>Bitkinin Toplandığı Aylar:</b>     | Haziran-Eylül                   |
| <b>Bitkinin Kullanılan Kısımları:</b> | Taze yapraklar                  |

Taze sürgünleri ve genç rozet yaprakları ile yapılan gözlemenin tarifi tablo 5.77’de yer almaktadır.

**Tablo 5.77: Otlı Gözleme**

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Malzemeler</b> | <p>½ bağ Turp otu<br/>1 tas lor peyniri<br/>3 su bardağı kadar un,<br/>1 su bardağı kadar ılık su<br/>1 çay kaşığı tuz, Karabiber</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Yapılışı</b>   | <p>Turp otu iyice ayıklanarak yıkanır. Ardından üzerine tuz eklenir. Talebe göre lor peyniri de ilave edilebilir. Başka bir alanda unun ortası yarılarak su yavaşça yayılan alana eklenir ve yoğurma işlemine başlanır. Hamur kıvama geldiğinde küçük beze parçalarına ayrılır. Beze parçaları haline getirilen hamurlar bir merdane yardımı ile orta boy olacak şekilde açılır ve içine harmanlanan iç harçtan eklenerek ikiye katlanır. Bir sac üzerinde ters düz şekilde pişirilir ve çayın yanında servis edilir.</p> |

Kazdağlarındaki 12 endemik bitkinin; 1 türünün reçel, 1 türünün turşu, 1 türünün yemek ve 8 türünün de yemek olarak tüketildiği belirlenmiştir (Tablo 5.78).

**Tablo 5.78: Endemik Bitkilerin Tüketim Yöntemleri**

|    |                                                             | Çay | Reçel | Haşlama | Kavurma | Turşu | Gözleme |
|----|-------------------------------------------------------------|-----|-------|---------|---------|-------|---------|
| 1  | <i>Abies nordmanniana</i> subsp. <i>equi-trojani</i>        |     | X     |         |         |       |         |
| 2  | <i>Achillea fraasii</i> subsp. <i>trojana</i> Civan perçemi | X   |       |         |         |       |         |
| 3  | <i>Allium kurtzianum</i> Yabani Sarımsak                    |     |       |         |         | X     |         |
| 4  | <i>Galium trojanum</i> Yoğurt Otu                           | X   |       |         |         |       |         |
| 5  | <i>Hypericum kazdagensis</i> Kantaron                       | X   |       |         |         |       |         |
| 6  | <i>Sideritis trojana ehrend</i> Sarıkız                     | X   |       |         |         |       |         |
| 7  | <i>Thymus pulvinatus</i> Kekik                              | X   |       |         |         |       |         |
| 8  | <i>Silene vulgaris</i> Gıvışkan Otu                         |     |       |         | X       |       |         |
| 9  | <i>Dianthus barbatus</i> Hüsnüyusuf                         | X   |       |         |         |       |         |
| 10 | <i>Saxifraga paniculata</i> Taşkırın Otu                    | X   |       |         |         |       |         |
| 11 | <i>Astragalus membranaceus</i> Geven Otu                    | X   |       |         |         |       |         |
| 12 | <i>Achillea millefolium</i> Civan Perçemi                   | X   |       |         |         |       |         |

Bölgede doğal olarak yetişen 23 bitkinin 2 türünün reçel, 1 türün turşu, 19 türünün yemek ve 1 türünün de salata olarak tüketildiği belirlenmiştir (Tablo 5.79).

**Tablo 5.79:** Endemik Olmayan Diğer Doğal Bitki Türlerinin Tüketim Yöntemleri

|    |                                             | Çay | Reçel | Haşlama | Kavurma | Turşu | Gözleme | Salata |
|----|---------------------------------------------|-----|-------|---------|---------|-------|---------|--------|
| 1  | <i>Urtica sp.</i> , Isırgan Otu             |     |       | X       | X       |       |         |        |
| 2  | <i>Capparis spinose</i> Kapari              |     | X     |         |         |       |         |        |
| 3  | <i>Lavandula stoechas</i> Karabaş Otu       |     | X     |         |         |       |         |        |
| 4  | <i>Crithmum maritimum</i> Kaya Koruğu       |     |       |         |         | X     |         |        |
| 5  | <i>Tamus communis</i> Acı Filiz             |     |       |         | X       |       |         |        |
| 6  | <i>Dioscorea communis</i> Tatlı Filiz       |     |       |         | X       |       |         |        |
| 7  | <i>Foeniculum vulgare</i> Arapsacı          |     |       |         | X       |       |         | X      |
| 8  | <i>Malva parviflora</i> Ebegümece           |     |       | X       | X       |       |         | X      |
| 9  | <i>Chrysanthemum segetum</i> Alagömeç       |     |       |         | X       |       |         |        |
| 10 | <i>Sonchus asper</i> Eşek Helvası           |     |       | X       |         |       |         |        |
| 11 | <i>Rosmarinus officinalis</i> Biberiye      |     |       |         | X       |       |         |        |
| 12 | <i>Daucus carota</i> Havuç Otu              |     |       | X       |         |       |         |        |
| 13 | <i>Onopordum illyricum</i> Deve Dikeni      |     |       |         | X       |       |         |        |
| 14 | <i>Papaver rhoeas</i> Gelincik              |     |       |         | X       |       |         |        |
| 15 | <i>Rumex acetosella</i> Kuzukulağı          |     |       |         | X       |       |         | X      |
| 16 | <i>Rumex patientia</i> Labada               |     |       |         |         |       |         |        |
| 17 | <i>Portulaca oleracea</i> Semizotu          |     |       |         | X       |       |         |        |
| 18 | <i>Anchusa undulata</i> Sığır Dili          |     |       | X       |         |       |         |        |
| 19 | <i>Scolymus hispanicus</i> Şevketi Bostan   |     |       |         | X       |       |         |        |
| 20 | <i>Asparagus acutifolius</i> Tatlı Sarmaşık |     |       |         | X       |       |         |        |
| 21 | <i>Cichorium intybus</i> Hindiba            |     |       |         | X       |       |         |        |
| 22 | <i>Raphanus raphanistrum</i> Turp Otu       |     |       |         |         |       | X       |        |
| 23 | <i>Sinapis nigra</i> Hardal Otu             |     |       |         |         |       |         | X      |

Kazdağlarındaki 11 endemik bitkiden 9 tür tıbbi amaçlarlada kullanılmaktadır. Bitkilerin tıbbi kullanım amaçları tablo 5.80’de verilmiştir.

**Tablo 5.80:** Tıbbi Amaçlarla Kullanılan Endemik Bitkilerin Kullanım Amaçları

| Bitkinin adı    | Kullanım yöntemi | Tıbbi kullanım amacı                                                                                                                                    |
|-----------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kazdağı Göknarı | Kozalak Reçeli   | Astım                                                                                                                                                   |
| Civan Perçemi   | Ayvadana Çayı    | Soğuk algınlığı, bronşit, iştah açıcı, idrar söktürücü, prostat, kulak ağrısı, sarılık, baş ağrısı, apse olgunlaştırıcı ve yara iyileştirici            |
| Yabani Sarımsak | Turşu            | Bağırsak ve mide problemleri, gaz sancısı, böbrek rahatsızlığı, kabızlığa, kalp çarpıntısı, yüksek tansiyon, baş dönmesi, bronşite ve deri hastalıkları |
| Yoğurt Otu      | Çay              | Karaciğer rahatsızlıkları, kansızlık, idrar sorunları, uykusuzluk, sakinleştirme                                                                        |
| Kantaron        | Çay              | Mide, gastrit ve ülser sorunları, romatizma ağrılarında                                                                                                 |
| Sarıköz         | Çay              | Soğuk algınlığı, ağrı kesici, ateş düşürücü, mide rahatsızlığı, ülser tedavisi                                                                          |
| Kekik           | Çay              | Soğuk algınlığı, mide ağrısı                                                                                                                            |
| Taşkıran Otu    | Çay              | Karaciğer rahatsızlığı, ishal giderici, safra kesesi rahatsızlığı                                                                                       |
| Gevan Otu       | Çay              | Kanser hastalığı                                                                                                                                        |

Kazdağlarında yöre halkı tarafından gastronomide kullanılan 23 doğal bitkiden 4 tür tıbbi amaçlarla kullanılmaktadır. Bitkilerin tıbbi kullanım amaçları tablo 5.81’de verilmiştir.

**Tablo 5.81:** Tıbbi Amaçlarla Kullanılan Doğal Bitkilerin Kullanım Amaçları

| Bitkinin adı | Kullanım yöntemi | Tıbbi kullanım amacı      |
|--------------|------------------|---------------------------|
| Isırgan      | Kavurma          | İltihap kurutma           |
| Arapsaçı     | Çay              | Stres                     |
| Ebegümeci    | Kavurma          | Solunum yolu hastalıkları |
| Alagömeç     | Kavurma          | Romatizma ağrıları        |

## 6. TARTIŞMA

Çalışmada yörede doğal olarak yetişen ve gastronomide kullanılan 12 si endemik olmak üzere 35 bitki mevcuttur. Bu bitkilerden birçoğu bölgede yapılan bilimsel çalışmalarda da belirlenen türlerdir. Çalışmada yemek olarak yörede fazlaca tüketilen doğal bitki türlerinden olan Acıfilizin sebze olarak haşlanıp kavurularak tüketildiği Tan ve Taşkın (2009) tarafından d belirtilmektedir. Bu bitkinin beşamel sos yapımında da kullanıldığı daha önce yapılan başka bir çalışmada tespit edilmiştir (İnaltong, 2015). Bu bitkinin yörede soğanla kavurularak yapılan yemeğinin olduğu ve yörede fazlaca tüketildiği, kök ve rizomlarının tüketilmesinin ağrı olan kısımlara kuvvetlice sürülmesinin ağrıyı gidereceği belirtilmektedir (Tarımsal Kalkınma Vakfı, 2010). Ayrıca Akdeniz (2018) antioksidan özelliği olduğunu da belirtmektedir. Bitkinin sahip olduğu bileşiklerin bağışıklık sistemini güçlendirdiği belirtilmektedir (Martins vd, 2011).

Çalışmamızda da tespit edilen ve Ege bölgesinde birçok ilde tüketilen Alagömeç bitkisinin genç sürgünlerinin haşlandıktan sonra salatasının yapıldığı daha önceki çalışmalarda belirtilmektedir (Tan ve Taşkın, 2009). Alimeç bitkisinin sağlık açısından romatizma hastalıklarında, bruselloz hastalığında, yanmış tende ve birkaç kanser türünde inhibe edici özelliği açısından kullanım sağlanabileceği belirtilmiştir (Ochocka vd., 1995). Kore ve Çin’de bu bitkinin çayı çeşitli soğuk algınlıklarında tüketilmektedir (Judd, 1999).

Arapsaçı bitkisinin Genç gövde ve yapraklarının salçalı-salçasız soğanlı veya yumurtalı karışık kavurmalarda, börek içinde, haşlama şekilde, salçalı-sulu yemek çeşitlerinde ve keklerde kullanıldığı (Tan ve Taşkın, 2009). Sakinleştirici özelliği nedeniyle çayının da yapıldığı bilinmektedir (Barros, 2010). Arapsaçının eklem ağrılarında, kabızlık, ishal, gastrit, böbrek rahatsızlıklarında, gaz söktürücü, sindirim kolaylaştırıcı olduğu çeşitli çalışmalarla ortaya konulmuştur (Guil vd., 1999; Badgujar, 2014). Biberiye bitkisi gıda alanında diğer bitkiler gibi ana yemekte kullanılmadığı daha önceki çalışmalarda da belirtilmektedir. Bu bitki türünün çay olarak sıkça tüketildiği belirtilmiştir (Kahraman vd., 2008).

Biberiyenin sağlığa faydaları konusunda yapılan bilimsel çalışmalarda bu bitkiden elde edilen yağ ve yağ ekstraktlarının kanser hastalığına iyi gelebileceği belirtilmektedir (Çeliktaş vd., 2010; Moore, 2016).

Deve dikeninin yöredeki kullanımını araştıran Yücel (2012) bitkinin baş ve boyun kısımlarının toplanarak etli veya zeytinyağlı terbiyeli yemeği yapıldığını belirtmektedir. Tan ve Taşkın (2009) haşlanıp limon ve zeytinyağı ilave edilerek salata olarak da tüketildiğini tespit etmiştir. Tıbbi açıdan deve dikenini bitkisinin karaciğer rahatsızlıklarının tedavisinde etkili olduğu belirtilmektedir (Topal, 2016).

Ebegümeci yöre halkı tarafından yemek ve salatalarda gıda alanında tüketildiği belirtilmektedir (Akan, 2015). Ebegümeci otu aynı anda sade veya karışık olarak gözleme ve börek harcına da eklenebilmektedir (Tan ve Taşkın, 2009). Ebegümeci otunun sindirim ve solunum sistemi rahatsızlıklarında, koruma ve yumuşatma etkisine sahiptir. (Yücel, 2010; Saraç, 2016). Karın ağrısı, kabızlık gibi sindirim rahatsızlıklarının azalmasında ebegümeci bitkisinin pozitif sonuç gösterdiği görülmektedir (Benzie, 2011). Ebegümeci yaprak ve çiçeklerinin kaynatılıp bal ilavesi ile tüketilmesinin soğuk algınlığı tedavisinde kullanımı da mevcuttur (Akan, 2015).

Büyükgediz (2006) yaptıkları çalışmada Eşek helvası bitkisinin taze taban kısmındaki yaprakları ve sürgün kısımları sebze olarak kullanıldığını, ekşili haşlama (zeytinyağlı ve limonlu), karışık kavurma ve soğanla salçasız kavurma yapıldığını tespit etmiştir. Eşek helvası bitkisi ezilerek açık yaralarda ağrı kesici olarak kullanıldığı (Upadhyay, 2013) ve taze olarak tüketiminin bronşit, öksürük, astım, gastrointestinal enfeksiyon, diyabet, böbrek ve karaciğer fonksiyon düzensizlikleri, inflamasyon ve kardiyak fonksiyon bozuklukları gibi hastalıklarda olumlu etkiler gösterdiği belirtilmektedir (Jan, 2009; Sabeen, 2009).

Gelincik bitkisinin sahip olduğu genç taban yaprakları ve filizlerinin sebze olarak ve şurup yapımında, börek harcı olarak da kullanıldığı bilinmektedir (Zeybek, 2002). Tıbbi olarak solunum yolu rahatsızlıkları, uykusuzluk ve sindirim problemleri gibi rahatsızlıklarda tedavi edici olarak tüketilebilmektedir (Morales vd., 2014; Maranki, 2016). Hardal Otu ise Haşlama işlemi gerçekleştirilip süzdürülerek özellikle Ege bölgesinde çeşitli ot salatalarında zeytinyağı ve limonla

harmanlanarak tüketilmektedir (Tunçgenç ve Tunçgenç, 2008). Denizli ilinde saç böreği iç karışımında, Mersin ilinde bulgur pilavı eşliğinde, Adana ilinde kıyma eşliğinde pişirilerek tüketimi gerçekleştirilmektedir (İnaltong, 2015). Tıbbi olarak hazım kolaylaştırıcı, öksürük azaltıcı, romatizmal hastalıklarda ve sinirsel ağrılarda faydalı olabileceği belirtilmektedir (<http://www.sifamarket.com/2022>).

Başka bir çalışmada havuç otunun haşlanarak salatası yapıldığı, genç yaprakları karışık kavurmalarda ve börek yapımında kullanılabildiği belirtilmektedir (Tan ve Taşkın, 2009; Çınar, 2019). Havuç otunun aynı zamanda kolesterol oranı düşürme, anti-diyabetik, anti-hipersensitif, hepatoprotektif, yara tedavi etme, anti- bakteriyel, anti-fungal, anti-inflamatuar, analjezik etkileri gibi sağlık açısından yararlı olduğu çalışmalarla ortaya konmuştur (Shakheel, 2017).

Hindiba bitkisinin kullanımı ile yapılan bazı çalışmalarda bitkinin taban yapraklarının haşlanarak ekşili salata yapımında, yumurtalı ve sade kavurma şeklinde tüketildiği belirtilmektedir. Kuru yaprakları ile bitki çayı da yapıldığı, kavrulmuş kökleriyle de kahve yapıldığından bahsedilmektedir (Tan ve Taşkın, 2009; Karaca, 2015; İnaltong 2015). Tıbbi olarak Hindiba bitkisinin öz suyunun yumurtalık kanseri ve tümör için engelleyici bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Judzentiene, 2008). Türkiye’de hindiba yapraklarından elde edilen yağın yara iyileştirici özelliği olduğu bilinmektedir (Sezik, 2001). Hindiba uçucu yağının iştah açıcı, idrar söktürücü, terletici, kuvvet verici etkisinin yanında romatizmal ağrılara karşı tedavi edici özelliği de bulunmaktadır (İnaltong, 2006).

Isırgan otunun daha çok gövde ve yapraklarının pişi, börek, bazlama, gözleme ve pidenin içerisinde peynirli, sade veya çökelek eşliğinde kullanıldığı, çorba, etli yemek, kavurma, karışık (ebegümeci ve diğer otlarla) kavurma ve salata türlerinde de yapıldığı bazı çalışmalarda ortaya konulmuştur (Tan ve Taşkın, 2009). Tıbbi açıdan da tüketilen bu otun antimikrobiyal etkiye sahip olduğu kanıtlanmıştır (Gülçin vd., 2004). Yapılan diğer bir çalışmada ısırgan otunun göğüs kanseri oluşumunu da inhibe edici etkisi olduğu ortaya konulmuştur (Güler, 2013).

Çalışmamızda da belirlediğimiz Kaparinin, çiçek tomurcukları ve genç meyveleri turşu yapımında, salatalarda ve soslarda kullanıldığı, ayrıca çiğ meyveleri ve taze filizleri çeşni olarak da tüketilmektedir. Saraç (2016), kapari meyvelerinden

reçel yapıldığını belirtmektedir. Keparinin, yüksek antioksidan aktivitesi gösterdi belirtilmiştir (Allaith, 2014). Yapılan bilimsel araştırmalarda, bitkinin antidiyabetik, antifungal, analjezik ve antinflamatuar özellikleri olduğu da belirtilmektedir (Rajesh, 2009).

Karabaş Otuunun çalışmamızda olduğu gibi Tuzlacı (2011) da bu bitkinin çiçeklerinin reçel yapımında kullanıldığını belirtmektedir. Saraç (2016) karabaş otunun çiçekli baş kısımlarının çayı yapılarak tüketilebildiğinden bahsetmektedir. Bu otun ekstraktlarının abdominal ağrı ve mide ağrıları, öksürük, diyabet, böbrek rahatsızlıklarına iyi geldiği belirtilmektedir (Lim, 2012).

Kaya Kuruğu pişirme yöntemi ile tüketimi haricinde mevcut yemeklerin içinde çeşni olarak ve diri yapraklarının ayıklanıp harmanlanması ile çeşitli salatalarda kullanılması ayrıca turşu olarak da birçok şekilde sofralarda yer alabileceği belirtilmiştir (Mekinic, 2016). Bazı farklı yörelerde yaprak çiçek ve dalları yumurta ile kavurulur veya omleti yapılır (Tan ve Taşkın, 2009). Kaya kuruğunun tıbbi olarak antibiyotik ve biyopestisit özelliğinde bir bitki olduğu belirtilmektedir (Duros vd., 2010; Akyurt, 2016).

Kuzukulağı yaprakları ve diri gövdelerinin çiğ şekilde salatalarda, börek harcında, karışık kavurmelerde ve pirinç yemeklerinin içinde tüketildiği daha önceki çalışmalarda da belirtilmektedir (Tan ve Taşkın, 2009; İnaltong, 2015). Tıbbi olarak kuzukulağının yapraklarının çiğ olarak tüketildiğinde tansiyonu ve kan şekeri düzenlediği bilinmektedir. Ayrıca idrar yolları rahatsızlıkları ve böbrek fonksiyonlarına da iyi geldiği yönünde araştırmalar mevcuttur (Baytop, 1999). Kuzukulağı köklerinin ateş düşürmede ve safra söktürmede yardımcı olduğuna inanılmaktadır (Zeybek, 2002).

Labada bitkisinin yaprakları sarma, çorba ve pilavlarda kullanıldığı gibi, karışık kavurmelerde ve böreklerde kullanıldığı daha önceki çalışmalarda da ortaya konulmuştur (İnaltong, 2015; Karaca, 2015). Çınar (2019), Doğu Anadolu bölgesinde çeşitli yörelerde çorba ve yemeklerde sıkça kullanıldığını belirtmektedir. Labadanın sindirim sistemi fonksiyonunu düzenlediği, kuvvetlendirici, kan temizleyici etkisinin olduğu, egzama yaralarında iyileştirici etki gösterdiği belirtilmektedir (Karaca, 2015).

Semizotunun Ege ve Akdeniz bölgesinde bolca tüketildiği, gövde kısmının ve diğer yapraklarının kavurma içinde, çiğ salata şeklinde, yoğurtlu salata halinde, haşlama olarak veya cacık içinde kullanıldığı bilinmektedir. Ispanak yemeği gibi pirinçli veya bulgurlu olarak da yemeği de yapılabilmektedir (Tan ve Taşkın, 2009). Semizotu bitkisi kardiyovasküler, kanser ve birden fazla kronik hastalıkların başlangıcında engelleyici bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir (Omara-Alwala, 1991).

Geçmişte gerçekleştirilmiş bilimsel çalışmalarda Sığırdilinin taze yapraklarının ekşili haşlamada, soğanlı kavurmada, haşlamada, peynirli börek harcında ve diğer otlarla yapılan karışık kavurmalarda kullanıldığı belirtilmektedir (Tan ve Taşkın, 2009).

Şevketi bostan bitkisi ile ilgili daha önce yapılan çalışmalarda bitkinin dikenli olan yapraklarının temizlenerek ve kök kısımları da ayrıştırılarak; haşlama tekniği ile ekşili ya da yoğurtlu salatada, kuzu etli, nohutlu, salçalı veya salçasız yemeği yapılarak, soğanlı ve salçalı kavurmaya eklenerek, zeytinyağlı yemeği de yapılarak tüketilebildiği belirtilmektedir (Tan ve Taşkın, 2009).

Tatlı sarmaşık otunun genç sürgün ve filizleri soğan ve körmene veya sarımsak ile kavurularak, yumurtalı şekilde, sade ya da yoğurtlu olarak yemeği de yapıldığı belirtilmektedir (Tan ve Taşkın, 2009; İnaltong, 2015; Kahraman, 2016). Tıbbi olarak ta kullanılan bu otun sulu ve etanollü ekstraksiyonlarının antifungal ve antibakteriyel etki gösterdiği saptanmıştır (Akın, 1986; Şener, 1988).

Turp Otunun taze sürgünleri ve diri yapraklarının haşlama tekniği ile ekşili salatada, kavurmada ve karışık kavurmada da kullanıldığı, yine haşlama tekniği ile yumurtaya batırılarak kızartmasının yapıldığı belirtilmektedir (Tan ve Taşkın, 2009; Deniz, 2016) Tıbbi olarak iştah açıcı özelliği olduğu bilinmektedir (Baytop 1999). Turp Otunun şekeri ve tansiyonu dengelediğine de inanılmaktadır (Karabaş, 2016).

Çoğu Endemik bitkinin kullanım şekli genellikle çay olarak infüzyon ve dekoksiyon şeklinde olmuştur. Endemik türlerden çay olarak tüketilenler tıbbi amaçlı soğuk algınlığı tedavisinde kullanılsa da doğal yetişen türler daha çok gıda olarak tüketilmektedir.

Kazdağlarındaki endemik bitkilerin aşırı tüketiminin zararları da söz konusudur. Endemik türlerden Sarıkız, Gıvışkan otu, Hüsnüyusuf, Taşkiran otu ve Geven otunun kullanılması durumunda görülebilecek zararlar konusunda herhangi bir literatür bilgisine rastlanılmamıştır. Kazdağı Göknarı kozalak reçelinin olgunlaşmamış kozalaklardan yapılması durumunda mide sorunlarının görülebildiği belirtilmektedir (Nefis Yemek Tarifleri, 2023). Civan perçemi bitkisinin aşırı tüketilmesi sonucunda ciltte bazı alerjiler ortaya çıkabilir. Kalp ritminde bozulmalar, ishal görülebildiği belirtilmektedir (Aktar Diyarı, 2023).

Yine Yabani Sarımsak turşusunun aşırı kullanımı sonucu kişilerde alerjik reaksiyonlar (kontakt dermatit, konjonktivit, rinit, bronkospazm) görülebilmektedir. Aşırı tüketim sonucunda halsizlik ve baş ağrısı gibi sorunlar da ortaya çıkmaktadır. Kan inceltici özelliğinden dolayı, kan inceltici ilaç kullanan hastalar kesinlikle doktorlarına danışmadan kullanmaması gerektiği belirtilmektedir (Hossein ve Hosseinzadeh, 2015; Shouk vd., 2014). Yoğurt otunun aşırı tüketimi sonucu bazı ilaçlara etkileşime girebilir bu durum da ilaçlar etkisini azaltır ya da artırabilir (Memorial, 2023). Kantaron çayının aşırı tüketimi sonucu da baş ağrısı, ağızda kuruluk, terleme çarpıntı, kabızlık, ve mide bulantısı gibi olumsuz etkiler görülebilmektedir. Alzheimer, Astım ve Hipertansiyon hastalarının bu çayı tüketmelerinin sakıncalı olacağı belirtilmektedir (Nefis Yemek Tarifleri, 2023). Kekik çayı aşırı tüketildiğinde çeşitli yan etkilere neden olabilir. Gebelik döneminde tüketimi, düşük riskini artırabilir. Yüksek tansiyonu olan kişilerin kullandıkları ilaçların etkilerini azaltabilir. Kusma, Mide bulantısı veya ishal sorunlarına yol açabilir (Wikipedia, 2023). Geven otu, bazı ilaçlar ile kullanımı ilacın etkisini azaltabilir. Aşırı tüketimi sonucu baş ağrısı, uykusuzluk ve huzursuzluk gibi olumsuz yan etkiler görülebilmektedir. Yüksek tansiyonu olanlar, kan sulandırıcı ilaç kullananlar bu bitkiyi beraberinde kullanmamalıdır (Sagliklimiyim, 2023).

Yörede doğal olarak yetişen ve gastronomide kullanılan bitkilerin aşırı tüketiminin de bazı olumsuz yanları olabilir. Acı filiz, Arapsaçı, Ebegümeci, Alagömeç, Eşek Helvası, Kuzu kulağı, Havuç otu, Deve Diken, Kayakoruğu, Sarmaşık otu, Hindibağ otu, Sığırdili otu, Turp otunun aşırı kullanımının zararının olduğu konusunda literatürde bir bilgiye rastlanılmamıştır. Isırgan Otunun aşırı tüketimi sonucu gıda alerjisi oluşabilir. Aşırı tüketiminde mide ağrısı, ciltte döküntü ya da terleme gibi yan etkiler görülebilmektedir (Tarım, 2023).

Hardal otunun aşırı tüketimi sonucu Kan şekeri düşebilir, Ciltte tahriş ve su toplama gibi rahatsızlıklar oluşabilmektedir. Biberiyenin mide ülseri olanların, epilepsi ve yüksek tansiyona sahip kişilerde kullanımı istenmez (Egeye Dönüş, 2023).

Gelincik bitkisinin uzun süre tüketiminin bireyde baş ağrısı, mide bulantısı, aşırı tepkisizlik ile beraber sindirim sistemlerinde hassasiyet meydana gelebilir. Karabaş otu fazla ve uzun süreli tüketildiğinde böbrek ve karaciğer problemlerine neden olabilir (Memorial, 2023). Kapari ise aşırı tüketildiğinde kalp hastalığı riskini arttırabilir. Aşırı tüketmesi, yüksek sodyum içermesinden dolayı kemik erimesine yol açabilir (Ertan, 2018). Labadanın aşırı tüketimiyle bağırsak tahrişi görülebilmektedir. Vücutta su kaybını hızlandırdığı için böbrek yetmezliği olan hastaların kullanımı istenmez (Yeniloji, 2023). Semizotu aşırı tüketildiğinde böbrek taşı oluşma ihtimalini arttırır. Bazı kişiler alerjen bünyeye sahiptir, tüketildiğinde alerjik reaksiyon oluşturabilir. Hassas mideye sahip olanlar için tavsiye edilmez, ishal problemi yaratabilir (Faydalar, 2023).

Şevketi bostan bitkisinin İçeriğindeki yüksek miktarda oksalat sebebiyle bazı kişilerde böbrek taşına neden olabilir. Mide bulantısı ve kusma meydana gelebilir, Alerjik reaksiyon ortaya çıkabilir, Rahim kasılmaları yapabilir, Mide ve bağırsakları tahriş edebilir, İçeriğindeki yüksek miktarda oksalat sebebiyle bazı kişilerde böbrek taşına sebep olabilir (Memorial, 2023).

## 7. SONUÇ VE ÖNERİLER

İnsanoğlu var oluştan günümüze bitkileri gıda ve şifa kaynağı olarak kullanmıştır. Zamanla şehirleşme ve kırsal kesimden göçün etkisiyle doğal bitkilerin kullanımı azalmış bazı yörelerde unutulmuş gelmiştir. Hastalıkta kullanılan doğal şifalı bitkiler yerlerini kimyasal ilaçlara bırakmıştır.

Tezi planlarken oluşturulan hipotezlerden H<sub>1</sub>: Kazdağları endemik bitki bakımından oldukça zengin olduğu, H<sub>4</sub>: Kazdağlarında yetişen endemik bitkilerin ticari değeri tam olarak bilinemediği, H<sub>5</sub>: Kazdağlarında yetişen endemik bitkilerden daha çok bitki çayları yapıldığı, H<sub>6</sub>: Kazdağlarında yetişen endemik bitkiler daha çok tıbbi amaçla ve çay olarak kullanıldığı doğrulanmıştır. Aynı şekilde oluşturulan; H<sub>2</sub>: Kazdağlarında yetişen endemik bitkiler gastronomide yaygın kullanılmaktadır, H<sub>3</sub>: Kazdağlarında yetişen endemik bitkiler yöre halkı tarafından gastronomide kullanılsa da genelde fazla bilinmemektedir, H<sub>7</sub>: Kazdağlarında yetişen endemik bitkiler gastronomide önemli bir yere sahiptir, H<sub>8</sub>: Kazdağlarında yetişen endemik bitkiler yöresel halk tarafından mutfakta kullanılır, H<sub>9</sub>: Kazdağlarında yetişen endemik bitkiler yöresel yemeklerin reçetelerinde yer alır, H<sub>10</sub>: Kazdağlarında yetişen endemik bitkilerle yapılan yöresel yemekler yöresel restoranlarda bulunmaktadır, H<sub>11</sub>: Kazdağlarında yetişen endemik bitkilerden yapılan yöresel yemekler, yöresel restoranlarda bulunan menülerde açıkça belirtilmektedir hipotezleri ise doğrulanamamıştır.

Tez çalışması kapsamında Balıkesir ili Edremit ilçesi Kazdağları sınırlarına komşu olan 11 köyde yöre halkı ile yapılan anket çalışması sonucu 12 si endemik olmak üzere toplam 35 bitki türünün yemeklerde kullanıldığı tespit edilmiştir. Yöre halkının endemik bitkileri çok fazla tanımadığı belirlenmiştir.

Daha çok yaşlı nüfus tarafından bilinen endemik bitkilerin sofralarda kullanımının reçel, çay ve az oranda da yemeklik olduğu görülmüştür. Yörede endemik olarak en çok tüketilen bitki Kazdağı göknarıdır.

Kazdağı göknarının kozalaklarından yapılan reçel aynı zamanda ticari olarak da satılmaktadır. Endemik türlerden Kazdağı kekiği ve Kazdağı çayı (Sarıkız çayı) ve nadir tür olan Kandil çayı (*Sideritis athoa*) ise yörede çokça kullanılan ve çayı yapılarak şifa niyetine tüketilen diğer bir endemik türlerdir.

Yörede endemik olmayıp doğal yetişen yabancı türlerin sofralarda yemeklik olarak kullanımı daha fazla olup bu türler kullanım yüzdelerine göre Isırgan (%25), Ebegümece (%17), Semizotu (%15), Kapari (%12), Rezene (%8) dir. Diğer bitki türlerinin kullanılma oranı %5 ten az olarak belirlenmiştir.

Kazdağı Milli Park'ında günümüze kadar yapılan çalışmalarda 800 civarında bitki türü bulunmuş olduğu varsayılırsa bitkilerin yöre mutfaklarında yer alması oldukça doğaldır. Yöreye ait, endemik ve doğal türlerin; reçel olarak, börek iç malzemesi olarak, haşlanarak, kavrularak, salamura olarak ve çiğ halde yenildiği belirlenmiştir.

Bu otların tüketim reçetelerinin hazırlanması ve nesillere aktarılması önemlidir. Her ne kadar endemik bitkilerin toplanıp ticarete konu edilmesi yasak olsa da yöre mutfaklarında yer alması önemlidir. Bu yörede yetişen endemik ve doğal türlerden yapılan yemeklerin ülke ve dünya mutfaklarında da yer almasını sağlamaya yönelik çalışmalara ihtiyaç vardır. Bu kapsamda tanıtıcı ve öğretici etkinliklerin yanında bilimsel çalışmalara da önem verilerek bu amaçla yazılan makale ve kitaplar da oluşturulmalıdır.

Yörede sadece gıda amaçlı değil şifa amacıyla da tüketilen bu bitkilerin etkinliğinin farmakolojik olarak araştırılması büyük önem taşımaktadır. Şifa olarak bağırsak rahatsızlıkları, solunum yolu hastalıkları gibi birçok hastalığın tedavisinde kullanılan bu bitkilerin alternatif tıptaki yeri arttırılmalıdır.

## KAYNAKÇA

- Acıbuca, V, Bostan Budak, D. (2018). Dünya’da ve Türkiye’de tıbbi ve aromatik bitkilerin yeri ve önemi. *Çukurova Tarım Gıda Bilimleri Dergisi*, 33(1), 37-44.
- Akalın, E. (2006). Kazdağlarından bilim için yeni Umbelliferae türleri. *Kazdağları 2. Ulusal Sempozyumu*, 22-25 Haziran-Çanakkale. 123-128.
- Akan, H, S. (2015). Kâhta (Adıyaman) Merkezi ve Narince Köyü’nün etnobotanik açıdan araştırılması. *BEÜ Fen Bilimleri Dergisi*, 4 (2), 219-248.
- Akgün, B, Alma, M, H., Ertaş, M, Fidan, M, S. (2004). Kahramanmaraş yöresinde kullanılan geleneksel bitki türleri ve kullanım yerleri. *Geleneksel Gıdalar Sempozyumu*, Van, 305-310.
- Akın, B, E. (2006). *Coğrafi işaret olarak tescil edilmiş Malatya kayısısının teknolojik özelliklerinin saptanması ve gıda güvenliği açısından araştırılması*. [Yayınlanmamış doktora tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Akın, S.B. (1986). Antibacterial effects of some higher plants. *Gazi Ecacılık Fakültesi Dergisi*, 11 (4), 226-236.
- Akkaya, A, Özcan, C. C. (2019). Türkiye’de gastronomi turizminin ekonomik etkilerinin indeks değerlendirilmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 6 (32), 251-267.
- Aktar Dıyari (2023, 15 Ocak). *Civanperçemi otu çayı zararları nelerdir?* 15 Ocak 2023 tarihinde (<https://blog.aktardiyari.com/civanpercemi-otu-cayi-zararlari-nelerdir> adresinden edinilmiştir).
- Akyurt, İ, E. (2016). Giresun sahillerinde doğal olarak yetişen deniz teresinin (*Crithmum maritimum*) antibakteriyal aktivitesinin araştırılması. *Anadolu Çevre ve Hayvancılık Bilimleri Dergisi*, 1 (1), 34-37.
- Aladİ İnci H, Satıl F, Selvi S. (2022). Yenilebilir doğal bitkilerin etnobotanik ve gastronomik açıdan değerlendirilmesi: Edremit Körfezi (Balıkesir) Örneği. *Iğdır Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 12(3): 13751385.
- Allaith, A, A. (2014). Assessment of the caper fruit from Bahrain. *Journal of the Association of Arab Universities for Basic and Applied Sciences*, 1, 1-7.
- Anonim (2001). *Çanakkale İli Çevre Durumu Raporu*. T.C. Çanakkale Valiliği İl Çevre Müd. 254 s.
- Arı Yılmaz, A Soykan, Soykan, A. (2009). Kazdağı Milli Parkı’nda kültürel ekoloji ve doğa koruma. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 1 (1), 1704-1708.
- Arı, Y, Soykan, A. (2006). Kazdağı Milli Parkı’nda kültürel ekoloji ve doğa koruma. *Türk Coğrafya Dergisi*, 44, 11-32.
- Aslan, R, Karakuş, Z. (2019). Gelenekten günümüze tıbbi ve aromatik bitkiler. *Göller Bölgesi Aylık Hakemli Ekonomi ve Kültür Dergisi*, 6 (73), 60-66.

- Ayagimintozuyla (2022, 16 Kasım). *Kazdağları gezi notları*. 12 Ocak 2023 tarihinde <https://www.ayagimintozuyla.net/kaz-daglari-gezi-notlari.html> adresinden edinilmiştir.
- Aydeniz F.,(2018). Kaz dağlarındaki yenilebilir bitkiler ve reçeteleri. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. İstanbul Okan Üniversitesi.
- Ayyıldız, S, Sarper, F. (2019). Antioksidan baharatların Osmanlı saray mutfağındaki yeri. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9 (1): 363-380.
- Azatoğlu, S, Azatoğlu, İ. (2004). *Kazdağı doğa ve kültür gezi rehberi*. İda Çiftlik Evi Yayını-3.
- Badgujar, S, P. (2014). *Review Article- Foeniculum vulgare Mill: A review of its botany, phytochemistry, pharmacology, contemporary application and toxicology*. Hindawi Publishing Corporation BioMed Research International.
- Barros, L., Carvalho, A. M., Ferreira, I. C. F. R. (2010). The nutritional composition of fennel (*Foeniculum vulgare*): Shoots, leaves, stems and inflorescences. *LWT-Food Science and Technology*, 43, 814-818.
- Baydar, H. (2009). Tıbbi ve aromatik bitkiler bilimi ve teknolojisi. *SDÜ Ziraat Fakültesi Dergisi*, 51, 122-123.
- Baytop, A. (1996). *Farmasötik botanik ders kitabı*. İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Yayınları.
- Baytop, T. (1984). *Türkiye’de bitkiler ile tedavi*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Yayınları.
- Baytop, T. (1999). *Türkiye’de bitkiler ile tedavi (Geçmişte ve Bugün)*. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Benzie, I. W.-G. (2011). *Herbal medicine: biomolecular and clinical aspects, oxidative stress and disease* (2nd ed b.). Florida: CRC Press.
- Brown, K. (2008). *Edible Flowers: From garden to plate - how to grow and cook edible flowers, in 350 beautiful photographs*. Annes Publishing Ltd. London.
- Bucak, T., Aracı, Ü. E. (2013). Türkiye’de gastronomi turizmi üzerine genel bir değerlendirme. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16 (30), 203-216.
- Büyükgediz, T. (2006). *Sütçüler (Isparta) Yöresi’nin odunduğu orman ürünleri*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Süleyman Demirel Üniversitesi.
- Clemente E.S., Müller-Uri F., Nebauer S.G., Segura J., Kreis W., Arrillaga I. (2011). *Digitalis, Chapter 5, In: Kole C (ed.), Wild crop relatives: Genomic and breeding resources, plantation and ornamental crops*. Springer-Verlag Berlin Heidelberg, 73-112.
- Cömert, M., Özkaya, F. D. (2014). Gastronomi turizminde Türk mutfağının önemi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*. 2 (2), 62-66.
- Cürebal, İ., Efe, R., Sönmez, S. Soykan, A. (2012). *Kazdağları ekosistemi ve ekolojisi*. Kazdağları Ulusal Çalıştayı, 2-3 Haziran 2012, Bildiriler Kitabı. Güre-Edremit-Balıkesir.
- Çelik, S., Karabacak, E., Uysal, İ. (2008). Plants have been collected from mythological Kazdağı (Mt. İda) National Park, west Turkey by Turkmens and

their folk, cultural and social uses. *European Journal of Scientific Research*, 19:835:843.

- Çeliksaş, 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.
- Çetinkaya, N., Yıldız, S. (2018). Erzurum'un yenilebilir otları ve yemeklerde kullanım şekillerine yönelik bir araştırma. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2 (1), 482-503,
- Çınar, Z. (2019). Geçiş dönemlerinde mutfak kültürü ve yöresel mutfak uygulamaları: Ege Bölgesi'nde nitel çalışma. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Çırak, C, Kurt, D. (2014). Önemli tıbbi bitkiler olarak *Hypericum* türleri ve kullanım alanları. *Anadolu Ege Tarımsal Araştırma Enstitüsü Dergisi* 24 (1), 38 – 52.
- Davis P. H. (ed.) (1965-1985). *Flora of Turkey and the East Aegean Islands*. Vols. 1-9. Edinburgh: Edinburgh Univ. Press.
- Davis, B., Lockwood, A, Stone, S. (1986). *Food and beverage management*. London. William Heinemann Ltd.
- Davis, P.H., Tan, K, Mill, R. R. (1988). *Flora of Turkey and the East Aegean Islands* (suppl. 1). Vol. 10. Edinburgh: Edinburgh University Press.
- Deveci, B., Türkmen, S., Avcıkurt, C. (2013). Kırsal turizm ile gastronomi turizmi ilişkisi: Bigadiç örneği. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 3 (2), 29-34.
- Dirmenci, T., Satıl, F, Tümen, G. (2004). *Kazdağı Milli Parkının bazı endemik ve nadir türleri*. XVII. Ulusal Biyoloji Kongresi, Adana.
- Dirmenci, T., Satıl, F, Tümen, G. (2007). *Kazdağı Milli Parkı çiçekli bitkileri*. Dileksan Kağıtçılık Tic. San. Ltd. Şti. Balıkesir, Türkiye.
- DKMP (2019). Doğa Koruma Milli Parklar II. Bölge Müdürlüğü, Balıkesir. *Ulusal Biyoçeşitlilik Envanter ve İzleme Projesi 2017*. Balıkesir (Basılmamış Proje Raporu).
- Doğan, Y. (2013). Wild edible plants: from the past to the future. *Austin Food Sci.* 1 (2), 1006.
- Doğan, Y., Başlar, S., Ay, G, Mert, H. H. (2004). The use of wild edible plants in western and central anatolia (Turkey). *Economic Botany*, 58 (4), 684-690.
- Duros, L. M., Cerantola, S., Talarmin, H., Meur, C. L., Floch, G. L, Magne, C. (2010). New antibacterial and cytotoxic activities of faltarindiol isolated in *Crithmum maritimum* L. leaf extract. *Food and Chemical Toxicology*, 48, 553-557.
- Edremit Kaymakamlığı (2022, Eylül 2022). *Kazdağlarında yetişen endemik bitkiler*. 11 Eylül 2022 tarihinde <http://www.balikesir-edremit.gov.tr/endemik> adresinden temin edilmiştir.
- Efe, R. (2001). *Primary attributes of the phytogeographic regions of Turkey*. AAG 97th Annual Meeting. 27 February-3 March 2001. New York, NY. USA. Abstracts CD, page 455-456.

- Efe, R. (2005). *Land degradation in Taurus Mountains (Southern Turkey)*. European Geosciences Union, 2nd General Assembly, EGU-Geophysical Research Abstracts. Volume 7, No. 00922.
- Efe, R. (2010). *Biyocoğrafya* (2. baskı). MKM Yayıncılık, Bursa.
- Egeye Dönüş (2023, Ocak 25). *Biberiyenin faydaları ve zararları nelerdir*. 25 Ocak 2023 te <https://www.egeyedonus.com/blog/icerik/biberiyenin-faydaları-zararları-nelerdir> adresinden edinilmiştir.
- Eminağaoğlu, Ö, Hacıkamiloğlu, İ, Keskin, H, Akyıldırım Beğen, H, Aksu, G. (2015). *Artvin'nin doğal bitkileri*, 1. Baskı, Promat Basım Yayın San. Ve Tic. A. Ş., İstanbul.
- Ergun, F., Deliorman, D. (1995). Chemical constituents of *Viscum album* L. *J. Fac., Pharm.* 24 (2), 95-107.
- Ertan E., 2018. *Kapari nedir? faydaları ve zararları nelerdir? BirBesPedi*. URL: <https://www.birbes.com/?p=1354>. (Erişim tarihi: 20.06 2023)
- Ertuğ, F., 2004. Wild edible plants of Bodrum Area (Muğla, Turkey), *Turk J. Bot*, 28, 161-174.
- Evren, M., Tutkun, E., Apan, M., Evren, S. (2009). *Yeşil yapraklı sebze salatalarında mikrobiyolojik riskler*. 6. Gıda Mühendisliği Kongresi, Antalya, 439-443.
- Ezer, A. (1995). *Kazdağı Milli Parkı master plan raporu*. Tüstaş Sınai Tesisler A.Ş. Projeler Daire Başkanlığı, Ankara.
- Faydalar (2023, 5 Mart). *Semiz otunun fayda ve zararları*. 5 Mart 2023 tarihinde <https://www.e-faydalari.com/semizotunun-faydaları-ve-zararları-nelerdir.html> adresinden edinilmiştir.
- Gegner, L. (2004). *Edible flowers, national sustainable agriculture information service*, California.
- Gemici, Y, Özel, N. (2001). *Kazdağlarında flora ve vejetasyon*. Kazdağları. I. Ulusal Sempozyumu Bildirileri (20-22 Eylül 2001, Edremit), TMMOB Orman Mühendisleri Odası, Yayın No:25, 26-39.
- Göker, G. (2011). *Destinasyon çekicilik unsuru olarak gastronomi turizmi: Balıkesir örneği*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Balıkesir Üniversitesi.
- Göktaş, Ö., Gıdık, B. (2019). Tıbbi ve aromatik bitkilerin kullanım alanları. *Bayburt Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 2 (1), 136-142.
- Guerrero, J. G., Martínez, J. G., Isasa, M. T. (1998). Mineral nutrient composition of edible wild plants. *Journal of Food Composition and Analysis*, 11 (4), 322-328.
- Guil-Guerrero- JL, Comprá, P., Torija-Isasa, M. E. (1999). *Ecology of Food and Nutrition*, 38, 209-222.
- Gülçin, I., Küfrevioğlu, O. I., Oktay, M., Büyükokuroğlu, M. E. (2004). Antioxidant, antimicrobial, antiulcer and analgesic activities of nettle. *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.

- Güner A, Özhatay N, Ekim T, Başer KHC (eds.) (2000). *Flora of Turkey and the East Aegean Island*. (Suppl. 2), Vol. 11, Edinburgh University Press. Edinburgh, UK. 222 p.
- Güner, A., Aslan, S., Ekim, T., Vural, M, Babaç, M.T. (edlr.) (2012). *Türkiye bitkileri listesi (Damarlı Bitkiler)*. Nezahat Gökyiğit Botanik Bahçesi ve Flora Araştırmaları Derneği Yayınları, İstanbul.
- Güner, A., Özhatay, N., Ekim, T, Başer, K.H.C. (2000). *Flora of Turkey and East Aegean Islans (Supplements II)* 11. Edinburgh University Press, Edinburgh.
- Güngördü, M. (1999). Marmara Bölgesinin bitki coğrafyası, *İ.Ü Yayınları*, No:4176, İstanbul.
- Hatipoğlu, A., (2010) *İnançların gastronomi üzerindeki etkileri: Bodrum'daki beş yıldızlı otellerin mutfak yöneticilerinin görüşlerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi.
- Heinrich, M., Barnes, J., Gibbons, S, Williamson, E.M. (2004). *Fundamentals of pharmacognosy and phytotherapy*. Churchill Livingstone, Edinburgh.
- Hosseini A, Hosseinzadeh H. 2014. A review on the effects of *Allium sativum* (Garlic) in metabolic syndrome. *J Endocrinol Invest.*, 38,1147–1157.
- İdanatura (2022, 16 Ekim). *Kazdağları nerede ?*. 16 Ekim 2022 tarihinde <http://www.idanatura.com/kaz-daglari-nerede> adresinden edinilmiştir.
- İnaltong, T. (2006). *Bir ot masalı*. İstanbul. İletişim Yayınları.
- İnaltong, T. (2008). *Mutfaktaki yaban Anadolu'nun yenilen otları*, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- İnaltong, T. (2015). *Türkiye'nin otları*. <http://www.turkish-cuisine.org/ingredients-7/ingredients-used-in-turkish-cuisine-66/wild-greens-and-herbs-188.html>. (Erişim Tarihi: 06.07.2022).
- İnci Aladı, H., Satıl, F., Selvi, S. (2019). Wild fruits sold in the public bazaars of Edremit gulf (Balıkesir) and their medicinal Uses. *Biological Diversity and Conservation*, 12 (1):89-99.
- İskenderoğlu, M. (2018). *Yenilebilir endemik bitkilerin zeytinyağlı yemeklerde kullanımı: Seferihisar örneği*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Balıkesir Üniversitesi.
- Jacobs, M. (1999). *Cooking With Edible Flowers*. A Storey Country Wisdom Bulletin, Storey Books, Pownal, Vermont-Amerika Birleşik Devletleri.
- Jan, G. K. (2009). *Ethnomedicinal plants used against jaundice in Dir Kohistan Valleys (NWFP) Pakistan*. Pakistan: Ethno Leaflets.
- Judd, W. S. (1999). *Plant systematics: A phylogenetic approach*. Sunderland. MA: Sinauer Associates.
- Judzentiene, A. B. (2008). *Volatile constituents from aerial parts and roots of Cichorium intybus L.(chicory) grown in Lithuania*. Chemija.
- Kahraman, C., Erkan, Ç, Özdamar, M.O., (2008). *Datça'da hayatın içinden otlar*. İstanbul: Mart Matbaacılık.

- Kalankan, G., Özkan, Z.C., Akbulut, S. (2015). Medicinal and aromatic wild plants and traditional usage of them in Mount Ida (Balıkesir/Turkey). *Journal of Applied Biological Sciences* 9 (3), 25-33.
- Karaca, O. B. Yıldırım, O, Çakıcı, C. (2015). Gastronomi turizminde otlar, ot yemekleri ve sağlıkla ilişkisi üzerine bir değerlendirme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 27-42.
- Karaca, O.B., Yıldırım, O., Çakıcı, C. (2015). Gastronomi turizminde otlar, ot yemekleri ve sağlıkla ilişkisi üzerine bir değerlendirme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3 (3):27-42.
- Karadağ, Ü. (2015). *Datça bölgesine ait yenilebilir otların ve çiçeklerin tespiti, sağlığa faydaları ve yemeklerde kullanım şekilleri*, [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Okan Üniversitesi.
- Karagöz A., Zencirci N., Tan A., Taşkın T., Köksel H., Sürek M., Toker C, Özbek K., (2010). *Bitki genetik kaynaklarının korunması ve kullanımı*. Türkiye Ziraat Mühendisliği VII. Teknik Kongresi. Bildiriler (I): 11-15 Ocak, Ankara, s. 155-177.
- Kendir, G., Güvenç, A. (2010). Etnobotanik ve Türkiye’de yapılmış etnobotanik çalışmalara genel bir bakış. *Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dergisi*, 1, 49-80.
- Koç Apuhan, A., Beyazkaya, T. (2019). Bingöl’ün yenilebilir yabani bitkilerinin gastro- nomi turizmine etkisi üzerine araştırma. *Tourism Recreation*, 1 (1), 31-37.
- Kök, A, Kurnaz, A. , Akyurt Kurnaz, H, Karahan, S. (2020). Ege otlarının yöresel mutfaklarda kullanımı. *Journal of Tourism Intelligence and Smartness* ,3 (2), 152-168.
- Köse, Ş., Ocak, E., Bahadır, M. Z. (2010). Ramazan Bayramı tatlısı: Kömbe” *The 1st International Symposium On Traditional Foods From Adriatic To Caucasus*, 15- 17 April 2010, Tekirdag/Turkey, 881-882.
- Küçükkömürler, S., Şirvan, N.B., Sezgin, A.C. 2018. Dünyada ve Türkiye’de gastronomi turizmi. *Uluslararası Turizm, İşletme, Ekonomi Dergisi*, 2 (2):78-85.
- Lambraki, M. (2005), *Otlar, sebzeler ve meyveler & Akdeniz mutfağının temeltTaşları*. İstanbul: Troya Yayıncılık.
- Lim, T. (2012). *Edible medicinal and non-medicinal plants*. (Vol.2 Fruits. b.). Netherlands: Springer.
- Maranki, A, Maranki, E. (2008). *Kozmik bilim ışığında şifalı bitkiler*. İstanbul. Mozaik Yayınları.
- Maranki, A.. (2016). *Kozmik bilim ışığında şifalı bitkiler*. Nesil Yayınları.
- Martins, D., Barros, L., Carvalho, A. M. (2011). Nutritional and in vitro antioxidant properties of edible wild greens in *Iberian peninsula* traditional diet. *Food Chemistry*, 125, 488-494.
- Mekinic, I. B. (2016). Sea fennel (*Crithmum maritimum* L.): phytochemical profile, antioxidative, cholinesterase inhibitory and vasodilatory activity. *Journal of Food Science and Technology*, 53 (7),3104-3112.

- Memorial (2023, 16 Ocak). *Yoğurt otu kürü nasıl yapılır? Yoğurt otu faydaları nelerdir?* 20 Ocak 2023 tarihinde <https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/yogurt-otu-faydolari-yogurt-otu> adresinden edinilmiştir.
- Memorial (2023, 26 Ocak). *Karabaş otu nedir. Karabaş otunun faydaları.* 26 Ocak 2023 tarihinde <https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/karabas-otu> adresinden edinilmiştir.
- Memoril (2023, 5 Mart). *Şevketi Bostan otu faydaların nelerdir? Neye iyi gelir?* 5 Mart 2023 tarihinde <https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/sevketi-bostan-otu-faydolari-sevketibostan-otu-zararlari-nelerdir-yan-etkileri-var-mi> adresinden edinilmiştir.
- Moore, J. Y. (2016). Anticancer effects of Rosemary (*Rosmarinus officinalis* L.) Extract and Rosemary Extract Polyphenols-Review'. *Nutrients*, 8 (731), 1-32.
- Morales P, C. A.-M. (2011). Tocopherol composition and antioxidant activity of Spanish wild vegetables. *Genet Resour Crop Evol.*, 59 (5), 851–863.
- Navarro, V, Serrano, G, Las, D, Aduriz, A.L, Ayo, J. (2012). Cooking and nutritional science: Gastronomy goes further, *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 1 (1), 37–45.
- Nefis Yemek Tarifleri (2023, 10 Ocak). *Çam kozalağının faydaları ve zararları nelerdir?* 17 Ocak tarihinde <https://www.nefisyemektarifleri.com/blog/cam-kozalagi-faydolari> adresinden edinilmiştir.
- Nefis Yemek Tarifleri (2023, 16 Ocak). *Kansere karşı koruyucu sarımsak saklama tarifi.* 20 Ocak 2023 tarihinde <https://www.nefisyemektarifleri.com/blog/sari-kantaron-cayi-nasil-yapilir-faydolari-ve-zararlari-nelerdir> adresinden edinilmiştir.
- Ochocka, R. J., Rajzer, D., Kowalski, P., Lamparczyk, H. (1995). Determination of coumarins from *Chrysanthemum segetum* By capillary electrophoresis. *Journal of Chromatography A* 55, 197-202.
- Okcu, Z., Kaplan, B. (2018). Doğu Anadolu Bölgesinde gıda olarak kullanılan yabancı bitkiler, *Türk Tarım-Gıda Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 6 (3), 260-265,
- Omara-Alwala, T. M. (1991). Omega-three fatty acids in purslane (*Portulaca oleracea*) Tissues'. *Journal of the American Oil Chemists' Society*, 68 (3), 198-199.
- Özhan Y. (2019). *Mersin'de yetişen otlar ve kullanım alanları* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Gaziantep Üniversitesi.
- Özhatay, F.N., Kültür, S, Gürdal, M.B. (2011). Check-list of additional taxa to the supplement Flora of Turkey V. *Turkish J. Bot.*, 35, 589-624.
- Özhatay, N., Byfield, A, Atay, S. (2005). *Türkiye'nin zengin florası, 17-24. Türkiye'nin 122 Önemli Bitki Alanı*, WWF Türkiye, İstanbul.
- Özhatay, N., Kültür, S, Aksoy, N. (1999). Check-list of additional taxa to the Supplement Flora of Turkey II. *Turkish J. Bot.*, 23, 151-169.
- Özhatay, N., Kültür, S, Aslan, S. (2009). Check-list of additional taxa to the Supplement Flora of Turkey IV. *Turkish J. Bot.*, 33, 191-226.

- Özhatay, N., Kültür, Ş. (2006). Check-list of additional taxa to the Suppl. Flora of Turkey III. *Turk J Bot* 30, 281-316.
- Palaşoğlu B. (2020). Beşpare köylerinin halk ilacı olarak kullanılan bitkilerinin belirlenmesi. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Artvin Çoruh Üniversitesi.
- Paşa, C., Selvi S. (2011). *Kazdağları'nda (Balıkesir Edremit) yöre halkı tarafından toplanan ve ticareti yapılan tıbbi bitkiler üzerine bir araştırma*, IX. Tarla Bitkileri Kongresi, 12-15 Eylül, Bursa. 1409-1412.
- Polat R., Selvi S. (2020). Turizm yerleşim alanlarında peyzajda kullanılan bitkilerin çeşitliliği: Edremit Körfezi (Balıkesir) Örneği. *TDFD*, 9, 62-72..
- Polat, R., Satıl, F. (2012). An ethnobotanical survey of medicinal plants in Edremit Gulf (Balıkesir – Turkey). *Journal of Ethnopharmacology*, 139, 626-641.
- Polat, R., Selvi, S. 2011. Edremit Körfezi (Balıkesir)'nin arı bitkileri üzerine bir araştırma, *Harran Üniversitesi, Ziraat Fakültesi Dergisi*, 15 (2), 27-32.
- Rajesh, P. S. (2009). A review on chemical and medicobiological applications of Capparidaceae family. *Pharmacognosy Review*, 3, 378–387.
- Sabeen, M. A. (2009). *Exploring the folk medicinal flora of Abbotabad City*. Pakistan: Ethno Leaflets.
- Sagliklimiyim (2023, 15 Ocak). *Geven otu çayı faydaları nelerdir, zararları, kullanımı*. 20 Ocak 2023 [https:// sagliklimiyim.com/ geven – otu – çayı – faydaları – nelerdir – zararları - kullanımı](https://sagliklimiyim.com/geven-otu-cayi-faydaları-nelerdir-zararları-kullanımı) adresinden edinilmiştir.
- Samavati, V., Manoochehrizade, A. (2013). Polysaccharide extraction from *Malva sylvestris* and its anti-oxidant activity. *International Journal of Biological Macromolecules*, 60, 427-436.
- Saraç, D.U. (2013). *Rize ili etnobotanik özellikleri*. [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi]. Karadeniz Teknik Üniversitesi.
- Saraçoğlu, İ. (2008). *Tıbbi bitkiler rehberi*. 4. Baskı, Gün Ofset, İstanbul.
- Satıl, F. (2009). Threatening factors on plant diversity of Kazdağı (Ida Mountain) National Park in Turkey and suggestions for conservation, *Biotechnology and Biotechnological Equipment*, 23 (2), 208-211.
- Satıl, F. (2011). Some species (*Salvia sp.*, *Sideritis sp.*) which used! as herbal tea and distributed in the Balıkesir forests and production potentials. 2nd International NonYwood Forest Products Symposium, Isparta Turkey, pp. 157-164.
- Satıl, F., Dirmenci, T, Tümen, G. (2006). *The trade of wild plants are named as thyme (Kekik) collected from Kazdağ*. Proceedings of the Ivth International Congress of Ethnobotany (ICEB 2005), 201-204.
- Satıl, F., Tümen, G., Dirmenci, T., Çelik, A., Arı , Y, Malyer, H. (2007). Kazdağı Milli Parkı ve çevresinde (Balıkesir) etnobotanik envanter çalışması, 2004-2006, *TUBA Kültür Envanter Dergisi*, 5, 171-203.
- Sevgi, O., Akkemik, Ü. (2014). Türkiye bitkileri listesi adlı eserin bilgi kaynağı ve terim yaklaşımı üzerine değerlendirmeler. *Avrasya Terim Dergisi*, 2 (1), 50-67.
- Sezik, E. Y. (2001). Traditional medicine in Turkey X. Folk medicine in Central Anatolia. *Journal of Ethnopharmacology*, 75 (2-3), 95–115.

- Shakheel M., S.T. (2017). Therapeutic uses of *Daucus carota*: A Review'. *International Journal of Pharma And Chemical Research*, 3 (2).
- Shouk R, Abdou A, Shetty K, Sarkar D, Eid A.H., (2015). Mechanisms underlying the antihypertensive effects of garlic bioactives. *Nutrition Research*, 34, 106 – 115.
- Simopoulos, A. P. (2004). Omega-3 fatty acids and antioxidants in edible wild plants. *Biological Research*, 37 (2), 263-277.
- Sümbüloğlu, K., Sümbüloğlu, V. (1998). *Biyoistatistik*. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Şahin, B, Şahin, S. (2009). *Ekoturizm alanı olarak Kazdağları ve Darıdere örneği*. 10. Ulusal Turizm Kongresi, 21-24 Ekim 2009..
- Şahin, G.G, Ünver, G. (2015) Destinasyon pazarlama aracı olarak gastronomi turizmi: İstanbul'un gastronomi turizmi potansiyeli üzerine bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(2), 64-65.
- Şahin, Ö., Kılıç, B. (2009). Yiyecek içecek işletmeciliğinde yenilebilir çiçekler. *YİYDER F&B Gastronomi Platformu Dergisi*. 30-33.
- Şener, B. B. (1988). Screening of some plants from Anatolia for antifungal activity. *Gazi Ecz. Fak. Der.5* (1), 55-64:
- Şengül, S., Türkay O. (2016). Yöresel mutfak unsurlarının turizm destinasyonu seçimindeki rolü (mudurnu örneği), *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*,12 (29), 63-87.
- Tan, A.,Taşkın, T., (2009), *Ege Bölgesi'nde sebze olarak kullanılan yabancı bitki türleri (yenilen otlar)*, İzmir: Meta Basım.
- Tardío, J., Pardo-de-Santayana, M., Morales, R. (2006). Ethnobotanical review of wild edible plants in Spain. *Botanical Journal of the Linnean Society*, 152 (1), 27-71.
- Tarımsal Kalkınma Vakfı. (2010). *Uzungöl özel çevre koruma bölgesi karasal biyolojik çeşitliliğin tespiti projesi sonuç raporu*. Ankara: T.C. Çevre ve Orman Bakanlığı Özel Çevre Koruma Kurumu Başkanlığı.
- Tarım (2023, 20 Ocak). *Isırgan Otunun faydaları ve zararları nelerdir?* 20 Ocak 2023 tarihinde [https:// tarim . gen . tr/ guncel/isirgan-otunun-faydaları-ve-zararları-nelerdir.html](https://tarim.gen.tr/guncel/isirgan-otunun-faydaları-ve-zararları-nelerdir.html) adresinden edinilmiştir.
- Teke, A., Yener, M., Akkuş, Ş., Gümüşçü, A. (2020). *Halkın tıbbi-aromatik bitkiler kullanımı ve tanınmasında bilinç durumu: Çumra örneği*. İçinde: Özyazıcı, G. (Ed), *Research in Medicinal and Aromatic Plants*, (s267-289). Ankara: İksad.
- Tenenbaum, F. (1999). (Ed.), *Herb's & edible flowers, easy plant for more beautiful gardens*. Houghton Mifflin Company, New York-Amerika Birleşik Devletleri.
- Topal, M. G. (2016). Antioxidant, antiradical, and anticholinergic properties of cynarin purified from the Illyrian thistle (*Onopordum illyricum* L.). *Journal of Enzyme Inhibition and Medicinal Chemistry* 2 (31)
- Tunçgenç, Ş, Tunçgenç, M. (2008). *Giritli Türklerin mutfağından ot ve sebze yemekleri*, İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Tuzlacı, E. (2011). *Türkiye'nin yabancı besin bitkileri ve ot yemekleri*, İstanbul: Melisa Matbaacılık.

- Tümen, G., Satıl, F., Dirmenci, T. (2007), *Kazdağı Milli Parkı çiçekli bitkileri*. Zeytinli Belediyesi, Balıkesir.
- Ullah, R., Hussain, I., Ahmad, S. (2013). Diocanol; one new phenol derivative isolated and characterized from *Urtica dioica*. *Arabian Journal of Chemistry*, 10, 1284-1286.
- Upadhyay, H. K. (2013). Validation of medicinal values of traditionally used *Sonchus asper* (prickly sow thistle) leaves for the treatment of skin ailments'. *Advancement in Medicinal Plant Research* 7, 77-98
- Ülgen, H., Zeydanlı, U. (2008). *Orman ve biyolojik çeşitlilik kitabı*. Doğa Koruma Merkezi.
- Wickes, J. A., (2003). *Edible flowers*. <http://www.seedsofknowledge.com/edibleflowers.html>. Erişim Tarihi: 10.11.2022.
- Wikipedia (2023, 20 Ocak). *Kekik*. 20 Ocak 2023 tarihinde <https://tr.wikipedia.org/wiki/Kekik> adresinden edinilmiştir.
- Yeniloji (2023, 16 Şubat). *Labada otu faydaları nelerdir? Zararları var mı? Nerede yetişir?* 16 Şubat 2023 tarihinde <https://yeniloji.com/labada-otu-faydaları-nelerdir-zararları-var-mi-nerede-yetisir> adresinden edinilmiştir.
- Yentürk, A. (2015). *Girit toprağını hatırlatan ot yemekleri*' <http://www.lozanmubadilleri.org.tr/component/content/article/14-mubadele-icerikler/yemekler/80-girit-ot-yemekleri> (13.11.2022)
- Yılmaz, G. (2018) İda Dağı (Kazdağları) nın sağlık turizmi çerçevesinde incelenmesi. *International Anatolia Academic Online Journal*. 4 (2), 15-35.
- Yücel, E. G. (2010). The wild plants consumed as a food in Mihalicçık district (Eskişehir/Turkey) and consumption forms of these plants. *Biological Diversity and Conversation*, 3/3, 158-175.
- Yücel, E. Ş. (2012). The wild plants consumed as a food in Afyonkarahisar/Turkey and consumption forms of these plants'. *Biological Diversity and Conversation*, 5 (2), 95-105.
- Zeybek, U. Z. (2002). *Farmasötik botanik (3.baskı)*'. İzmir: Ege Üniv. Eczacılık Fak. Yayınları, İzmir.

## EKLER

### Ek 1. Yerel Halk Anket Formu

Tarih: ....../....../20..

| Cinsiyet | Yaş         | Medeni Durum | Eğitim Durumu | Meslek Grupları | İkamet Süresi |
|----------|-------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|
| Kadın    | 30 ve üzeri | Evli         | İlkokul       | Ev Hanımı       | 5-10          |
|          |             |              | Ortaokul      | Aşçı            | 10-20         |
| Erkek    |             | Bekâr        | Lise          | Serbest Meslek  | 21 ve üzeri   |
|          |             |              | Yüksekokul    | Esnaf           |               |
|          |             |              | Üniversite    |                 |               |

1. Tıbbi ya da şifalı olduğunu bildiğiniz bitkiler nelerdir? Bunları hangi amaç doğrultusunda kullanıyorsunuz?

.....

1. Tedavi 2. Gıda 3.Koku ve tat vermek için 4.Kozmetik, estetik 5.Keyif verici

.....

|   |                     |    |                         |    |                  |
|---|---------------------|----|-------------------------|----|------------------|
| 1 | Çiğdem              | 9  | Baldırgan               | 17 | Peygamber Çiçeği |
| 2 | Gıvışkan Otu        | 10 | Kantaron                | 18 | Keten Tohumu     |
| 3 | Deve Dikeni         | 11 | Arap Sümbülü            | 19 | Hazaran          |
| 4 | Yüksük Otu          | 12 | Dam Koruğu, Kaya Koruğu | 20 | Süsen Otu        |
| 5 | Karakafes Otu       | 13 | Kekik                   | 21 | Kazdağı Göknarı  |
| 6 | Emzik Otu           | 14 | Aslan Pençesi           | 22 | Yabani Karanfil  |
| 7 | Kışniş, Kurt Kulağı | 15 | Civan Perçemi, Ayvadana | 23 | Kazgagası        |
| 8 | Yoğurt Otu          | 16 | Yabani Sarımsak         | 24 | Sarıköz Çayı     |

Bunlar dışında bildiğiniz herhangi bir tıbbi ya da şifalı olduğunu bildiğiniz bitki var mı?

Cevabınız evet ise;

Bitkinin yöresel adı:

Bu bitkileri hangi amaçla kullanıyorsunuz?

.....  
.....  
.....

2.Ürettiğiniz veya yetiştirdiğiniz bitkileri herhangi bir tıbbi amaçla kullanıyorsunuz musunuz?

Cevabınız evet ise;

|   |                      |    |                          |    |                            |
|---|----------------------|----|--------------------------|----|----------------------------|
| 1 | Baş Ağrısı           | 16 | Kadın-Erkek Hastalıkları | 31 | Sakinleştirici Yatıştırıcı |
| 2 | Ağrı Kesici          | 17 | Kalp Damar Rahatsızlığı  | 32 | Sindirim Sistemi Bozukluğu |
| 3 | Ateş Düşürücü        | 18 | Kanser                   | 33 | Sinir Sistemi Bozukluğu    |
| 4 | Cilt Hastalıkları    | 19 | Bağırsak Rahatsızlıkları | 34 | Solunum Sistemi Bozukluğu  |
| 5 | Mide Rahatsızlıkları | 20 | Takviye Gıda Olarak      | 35 | Şeker Hastalığı            |
| 6 | Tansiyon Hastalığı   | 21 | Romatizma                | 36 | Uykusuzluk                 |
| 7 | Yanık                | 22 | Nefes Darlığı            | 37 | Diğer                      |

Bunlar dışında bildiğiniz herhangi bir tıbbi amaç var mı?

.....

3.Kullanılan bitkinin yöresel adı:

.....

4. Bitkinin hangi kısmını kullanıyorsunuz?

☐ Kök ☐ Yaprak ☐ Meyve ☐ Çiçek ☐ Tohum ☐ Gövde ☐ Tüm bitki

5. Bitkinin kullanımını nasıl hazırlıyorsunuz?

☐ Kaynatma ☐ Demleme ☐ Parçalama ☐ Meyve kavrulur ve kahve gibi demlenir

6. Bitkiyi hangi dönemde kullanıyorsunuz?

☐ İlkbahar ☐ Yaz ☐ Sonbahar ☐ Kış

7. Eğer bitkileri satın almanız gerekiyor ise satın almak için hangi satış noktalarını tercih ediyorsunuz?

☐ Aktarlar ☐ Pazarlar ☐ Market ☐ Kendim toplanım ☐ Diğer

(Belirtiniz).....

**8. Bitkilerle ilgili bilgileri nereden öğrendiniz/öğreniyorsunuz?**

☐ Büyüklerden ☐ Arkadaşlardan ☐ Kitaplardan/dergilerden ☐ İnternette  
☐ Aktarlardan Diğer (belirtiniz).....

**9. Yemeklik olarak (Turşu, Reçel, Marmelat, Şerbet vs.) olarak kullandığınız bitkiler nelerdir?**

**10. Yöresel ve yöresel olmayan yemeklerde kullandığınız bitkiler nelerdir?**

**11. Kendinize ait karışımlarınız var mı?**

**12. Tükettiğiniz bitkilerde yan etkiler oldu mu?**

☐ Oldu ☐ Olmadı ☐ Oldu ise hangi bitki: .....

Bu anket ‘Kazdağları’nda Yetişen Endemik Bitkilerin Gastronomik Açıdan İncelenmesi’ isimli yüksek lisans tezinin araştırma konusu olmaktadır. Vereceğiniz cevaplar kesinlikle gizli tutulacak ve başka bir amaç için kullanılmayacaktır. Araştırmanın sağlıklı bir şekilde yürütülmesi ve amaçlarına ulaşabilmesi için vereceğiniz cevaplar büyük önem taşımaktadır.

- Katılımınız için teşekkürlerimizi sunar, çalışmalarınızda başarılar dileriz.

## Ek 2. Etik İzin Formu

| <b>İSTANBUL AYVANSARAY<br/>ÜNİVERSİTESİ<br/>AKADEMİK ARAŞTIRMA ve YAYIN<br/>ETİĞİ KURULU<br/>ETİK ONAYI BAŞVURU FORMU</b>                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Projenin / araştırmanın</b>                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Başlığı ve numarası (varsa)                                                                                                                                                                                                                                   | Kazdağları'nda Yetişen Endemik Bitkilerin Gastronomik Açıdan Değerlendirilmesi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Türü                                                                                                                                                                                                                                                          | Lisansüstü tez (Danışman: Doç.Dr. Gül Yılmaz)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Süresi (başlama ve bitiş tarihi)                                                                                                                                                                                                                              | Mart 2022 – Mart 2023                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Özeti (amaç, hipotezler, kapsam, yöntem, hedeflenen çıktılar-en fazla 300 kelime)                                                                                                                                                                             | Gastronomi farklı disiplinlerle irtibatla olan bir bilim olarak gelişme göstermeye devam etmektedir. Gastronomi turizminin bugün ülkemizde geldiği noktadan daha ileriye taşınması oldukça mümkün ve aşikardır. Günümüz insanların doğal beslenme, sağlıklı beslenme gibi alanlara yönelmesi ile ülkemizde yetişen yenilebilir bitkilerin ün kazandığı ve oldukça popülerleştiği bir gerçektir. Dünya çapında ve ülkemizde bugün bu eğilim bitki ve baharat kullanımı hakkında insanları araştırmaya ve kullanım alanı konusunda bilgi edinmeye daha fazla itmiştir. Türkiye'nin nadide yerlerinden olan Kazdağları'nın, sahip olduğu iklimsel, coğrafi ve tarihi özelliklerin, endemik bitkilerle taçlandırılarak gastronomiye katkıda bulunması ve yöresel reçetelerin, günlük reçetelerin içeriklerine katılarak, reçetelerin akademik olarak işlenmesinin yarımın sürdürülebilir geleceğine yarar sağlaması amaçlanmıştır. |
| Başvuru türü                                                                                                                                                                                                                                                  | Yeni                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Başvurunuz gizli kalsın mı?                                                                                                                                                                                                                                   | Hayır                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Etik onayı başvuru formu ve etik onayı değerlendirme formunda belirtmiş olduğumuz bilgilerin doğruluğunu ve İstanbul Ayvansaray Üniversitesi Akademik Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesindeki hükümlere uygun davranacağımızı kabul, beyan ve taahhüt ederiz. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Başvuru sahibinin (sorumlu araştırmacının)</b>                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Adı soyadı, unvanı                                                                                                                                                                                                                                            | Elif Nesteren Göktürk Arabacı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| İletişim bilgileri                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Posta Adresi                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Birimi                                                                                                                                                                                                                                                        | Güzel Sanatlar Fakültesi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Bölümü                                                                                                                                                                                                                                                        | Gastronomi ve Mutfak Sanatları                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Anabilim dalı / anasanat dalı / programı                                                                                                                                                                                                                      | Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Başvuru tarihi ve imza                                                                                                                                                                                                                                        | 02 / 08/ 2022<br>İmza:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

## ÖZGEÇMİŞ

**Adı Soyadı** : Elif Nesteren GÖKTÜRK ARABACI

| Derece        | Bölüm / Program      | Üniversite                       | Yıl       |
|---------------|----------------------|----------------------------------|-----------|
| Lisans        | Turizm İşletmeciliği | Eskişehir Osmangazi Üniversitesi | 2013-2018 |
| Yüksek Lisans | Gastromnomi          | Topkapı Üniversitesi             | 2021-2023 |

### Görevler

| Görev Ünvanı                               | Görev Yeri                                        | Yıl        |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------|
| Sales Representative (Pre-Opening)         | Park Dedeman Eskişehir<br>(Turunç Otel Eskişehir) | 2018-2019  |
| Conference & Events Sales<br>Representativ | La Quinta by Wyndham Istanbul Gunesli             | 2019-2020  |
| Sales&Reservation Supervisor               | Mercure Umraniye Istanbul Hotel                   | 2021– 2021 |
| Direct Booking Analyts                     | Hotel Linkage                                     | 2021-2022  |
| Online Sasles & Revenue<br>Supervisor      | Hampton by Hilton İstanbul Kurtköy<br>Hotel       | 2022-      |