

**T.C.
ŞIRNAK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EKOTURİZM REHBERLİĞİ ANABİLİM DALI**

**EKO-GASTRONOMİ BAĞLAMINDA YEREL HALKIN
YENİLEBİLİR YABANI OTLARA YÖNELİK TÜKETİM
ALİŞKANLIKLARI: ŞIRNAK İLİ ARAŞTIRMASI**

**Hazırlayan
Fikret ERTAŞ**

Yüksek Lisans Tezi

ŞIRNAK, 2023

**T.C.
ŞIRNAK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EKOTURİZM REHBERLİĞİ ANABİLİM DALI**

**EKO-GASTRONOMİ BAĞLAMINDA YEREL HALKIN
YENİLEBİLİR YABANİ OTLARA YÖNELİK TÜKETİM
ALİŞKANLIKLARI: ŞIRNAK İLİ ARAŞTIRMASI**

Yüksek Lisans Tezi

**Hazırlayan
Fikret ERTAŞ**

**Danışman
Doç. Dr. Sedat ÇELİK**

**Bu çalışma; Şırnak Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri
Birimi tarafından 2020.SLTP.11.03.02 kodlu Proje ile
desteklenmiştir.**

ŞIRNAK, 2023

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi belirtirim.

Tezi Hazırlayan
Fikret ERTAŞ



TEZ YAZIM KILAVUZUNA UYGUNLUK

“Eko-gastronomi Bağlamında Yerel Halkın Yenilebilir Yabani Otlara Yönelik Tüketim Alışkanlıkları: Şırnak İli Araştırması” adlı Yüksek Lisans tezi, Şırnak Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Kılavuzu’na uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan
Fikret ERTAŞ

Danışman
Doç. Dr. Sedat ÇELİK

Ekoturizm Rehberliği Anabilim Dalı Başkanı

Doç. Dr. Sedat ÇELİK

KABUL VE ONAY SAYFASI

Doç. Dr. Sedat ÇELİK danışmanlığında Fikret ERTAŞ tarafından hazırlanan **“Eko-gastronomi Bağlamında Yerel Halkın Yenilebilir Yabani Otlara Yönelik Tüketim Alışkanlıkları: Şırnak İli Araştırması”** adlı bu çalışma, Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği’nin ilgili hükümleri gereğince 06/01/2023 tarihinde jürimiz tarafından oybirliği ile Şırnak Üniversitesi Lisansüstü Enstitüsü, Ekoturizm Rehberliği Anabilim Dalı’nda **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

...../...../.....

JÜRİ

İMZA

Danışman : Doç. Dr. Sedat ÇELİK

Üye : Prof. Dr. Celal YÜCEL

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Erhan COŞKUN

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulunun tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

...../...../.....

Doç. Dr. İbrahim HÜSEYİNİ

Enstitü Müdürü

ÖNSÖZ

Bu çalışmada işin başından sonuna kadar bilgi ve tecrübesiyle bana rehberlik eden tez danışmanın değerli hocam Sayın Doç. Dr. Sedat ÇELİK'e,

Tezi baştan sona okuyup bilgilerini aktaran değerli jüri üyelerinden Prof. Dr. Celal YÜCEL'e, Doç. Dr. Sedat ÇELİK'e ve Dr. Öğr. Üyesi Erhan COŞKUN'a

Yüksek lisans sürecinde yanımda olan desteğini esirgemeyen kardeşim Hakim ERTAŞ'a ve değerli arkadaşım Zeki ŞENEL'e,

Saha çalışmasında desteklerini esirgemeyen Selahattin TAŞAR, M. Salih UĞUR, Resul YARDIMCI, Hasan ÜRÜN ve Serkan TOKGÖZOĞLU'na ayrıca ziyaret ettiğim Şırnak il merkezine, ilçelerine, mezralarına ve köylerine misafir olup beni tüm samimiyetleri ile ağırlayan herkese...

Karşılıksız sevgi, ilgi ve şefkatleriyle her zaman arkamda olan, anlayış ve desteklerini hep derinden hissettiğim eşim Molida ERTAŞ, kızlarım Melisa ve Hiranur'a...

Ve rahmetle andığım babama...

Teşekkür eder saygı ve sevgilerimi sunarım.

Fikret ERTAŞ
Ocak- 2023

EKO-GASTRONOMİ BAĞLAMINDA YEREL HALKIN YENİLEBİLİR YABANI OTLARA YÖNELİK TÜKETİM ALIŞKANLIKLARI: ŞIRNAK İLİ ARAŞTIRMASI

Fikret ERTAŞ

Şırnak Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Ekoturizm Rehberliği Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi/Ocak-2023

Danışman: Doç. Dr. Sedat ÇELİK

ÖZET

Özellikle pandeminin etkisi ile son yıllarda tüketicilerin doğal ve yerel ürünlere yönelik talepleri artmaktadır. Bu durumda özellikle daha önce yerelde üretilen ve tüketilen ürünlerin gün yüzüne çıkarılması önem arz etmektedir. Bu açıdan bakıldığında henüz pek bilinmeyen ve yerel ürün ve gastronomi açısından dikkate alınmamış olan yerlerin potansiyelinin ortaya çıkarılması elzemdir. Bu minvalde bu çalışmanın amacı; Şırnak ilinde yetişen yenilebilir yabani otlara yönelik yerel halkın tüketim alışkanlıklarının belirlenmesi ve eko-gastronomi bağlamında değerlendirilmesidir. Bu amaç çerçevesinde karma yöntemin keşfedici deseni kullanılarak araştırma yapılmıştır. Araştırmanın nitel bölümünde durum deseni kullanılmış olup, veri toplama aracı olarak yüz yüze görüşme yönteminden yararlanılmıştır. Nitel verileri toplamak için kartopu örnekleme yöntemi kullanılarak çalışma grubu oluşturulmuştur (n:42). Nitel araştırmadan sonra nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Bu kapsamda çevrimiçi anket formundan yararlanılmış ve kolayda örnekleme yöntemi ile katılımcılar belirlenmiştir (n:276). Verilerin içerik analizi için MAXQDA 2022 ve tanımlayıcı istatistiki analizler için SPSS programlarından yararlanılmıştır.

Araştırmada otların yerelde hangi isimler ile anıldığı, saklama koşulları, hangi hastalıklara iyi geldiği, ne kadar sıklıkla kullanıldığı ve tüketim alışkanlığını kazanma şekli, nasıl tüketildikleri gibi soruların cevapları aranmıştır. Araştırma bulgularına (nitel ve nicel) göre yerel halkın mutfakta yararlandığı 75 adet farklı ot tespit edilmiş ve 46 tanesi bilimsel olarak sınıflandırılmış ve bunlardan 42 tanesinin kullanım amaçları ortaya konmuştur. Ot tüketimine yönelten nedenler daha çok lezzetli, sağlıklı ve doğal olmasıdır. Bu otların gıda haricinde hastalıkları tedavi edici, süs amaçlı, kozmetik, kimyevi amaçlarla da kullanıldığı tespit edilmiştir. En çok kahvaltıda, salata- turşuluk ve baharat için kullanıldığı belirlenmiştir. Bu bulgular neticesinde Şırnak'ta yenilebilir otların tüketim alışkanlığı ile ilgili veriler ortaya konmuştur. Ayrıca bu veriler sonuç bölümünde eko-gastronomi bağlamında değerlendirilerek çeşitli öneriler sunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Şırnak, Yenilebilir Yabani Otlar, Eko-gastronomi.

UYARI: Bu tez çalışmasında bazı otlarla ilgili sağlık alanında belirtilen ifadeler, sadece bilgilendirme amaçlı olup; tavsiye niteliği taşımaz. Hastalıklar ile ilgili tedavinin mutlaka doktor kontrolünde yapılması gerektiği unutulmamalıdır.

**CONSUMPTION HABITS OF LOCAL PEOPLE TOWARDS EDIBLE
WEEDS IN THE CONTEXT OF ECO-GASTRONOMY: ŞIRNAK
PROVINCE RESEARCH**

Fikret ERTAŞ

Şırnak University, Graduate Education Institute

Department of Ecotourism Guidance

Master's Thesis/January-2023

Advisor: Associate Professor Sedat ÇELİK

ABSTRACT

Especially with the effect of the pandemic, consumers demands for natural and local products have been increasing in recent years. In this case, it is especially important to bring to light the products that were previously produced and consumed locally. From this point of view, it is essential to reveal the potential of places that are not yet known and have not been taken into account in terms of local products and gastronomy. In this respect, the aim of this study is to determine the consumption habits of the local people for edible wild herbs grown in Şırnak province and to evaluate them in the context of eco-gastronomy. For this purpose, the research was conducted using the exploratory design of the mixed method. In the qualitative part of the research, the case design was used, and the face to face interview method was used as a data collection tool. The study group snowball sampling method was used to collect qualitative data (n:42). After the qualitative research, the quantitative research method was used. In this context, an online questionnaire was used and the participants were determined by the convenience sampling method (n:276). MAXQDA 2022 was used for content analysis of the data and SPSS programs were used for descriptive statistical analysis. In the research, answers were sought to questions such as the local names of herbs, their storage conditions, which diseases they are good for, how often they are used and how they gain consumption habits, and how they are consumed. According to the research findings (qualitative and quantitative), 75 different herbs that local people use in the kitchen have been identified, and 46 of them have been scientifically classified, and the intended uses of 42 of them have been revealed. The reasons that lead to the consumption of herbs are that they are more delicious, healthy and natural. It has been determined that these herbs are also used for therapeutic, ornamental, cosmetic, chemical purposes in addition to food. It has been determined that it is most often used for breakfast, for salad- pickling and seasoning. As a result of these findings, data on the consumption habit of edible herbs in Şırnak have been revealed. In addition, these data are evaluated in the conclusion section in the context of eco-gastronomy and various suggestions are presented.

Keywords: Şırnak, Edible Wild Herbs, Eco-gastronomy.

WARNING: The statements stated in this thesis about some herbs in the field of health are for informational purposes only and do not constitute a recommendation. It should be remembered that the treatment of diseases must necessarily be carried out under the supervision of a doctor.

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	I
ABSTRACT	II
İÇİNDEKİLER	III
TABLolar DİZİNİ	V
ŞEKİLLER DİZİNİ	VI
TEMALAR DİZİNİ	VII
FOTOĞRAFLAR DİZİNİ	VIII
KISALTMALAR DİZİNİ	X
GİRİŞ	1
BİRİNCİ BÖLÜM.....	3
1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR TARAMASI	3
1.1. TÜKETİM ALIŞKANLIĞI	3
1.2. GASTRONOMİ	5
1.2.1. Eko-gastronomi ve Önemi	6
1.2.2. Gastronomi Turizmi	9
1.3. BİTKİ VE OT	13
1.3.1. Türkiye’de Temel Bitki Kullanımları	17
1.3.2. Türkiye’de Yenilebilen Otlar ve Bu Otlarla Yapılan Yemekler	21
1.4. LİTERATÜR TARAMASI	26
İKİNCİ BÖLÜM	35
ARAŞTIRMA ALANI	35
2.1. ŞIRNAK İLİNİN GENEL ÖZELLİKLERİ.....	35
2.1.1. Tarihçe	35
2.1.2. Coğrafi Konum	36
2.1.3. Nüfus.....	36
2.1.4. İklim.....	36
2.1.5. Bitki Örtüsü.....	37
2.1.6. Yeryüzü Şekilleri	37
2.1.7. Flora	37
2.1.8. Turizm.....	39
2.2. ŞIRNAK YEMEK KÜLTÜRÜ	39
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	44
YÖNTEM.....	44
3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI.....	44

3.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	45
3.3. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	46
3.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI.....	46
3.5. KARMA ARAŞTIRMA YÖNTEMİ.....	47
3.5.1. Nitel Araştırma Aşaması.....	48
3.5.1.1. Nitel Araştırma Deseni	48
3.5.1.2. Nitel Verilerin Güvenilirlik ve Geçerliliği.....	48
3.5.1.3. Nitel Araştırmanın Çalışma Grubu	49
3.5.1.4. Nitel Araştırmada Veri Toplama Tekniği ve Analizi	50
3.5.2. Nicel Araştırma Aşaması	51
3.5.2.1. Nicel Veri Toplama Araçları	52
3.5.2.2. Nicel Araştırmada Evren ve Örneklem.....	52
3.5.2.3. Nicel Araştırmada Analizler (Frekans ve Tanımlayıcı İstatistikler).....	52
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	53
ARAŞTIRMA BULGULARI.....	53
4.1. NİTEL ARAŞTIRMA BULGULARI	53
4.1.1. Demografik Bulgular	53
4.1.2. Araştırma Sorularına Yönelik Bulgular	55
4.2. NİCEL ARAŞTIRMA BULGULARI	69
4.3. ŞIRNAK İLİNDE YETİŞEN YENİLEBİLİR YABANI OTLARA İLİŞKİN BULGULAR	78
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	105
KAYNAKÇA	109
EKLER.....	126
Ek 1. Nitel Araştırma İçin Görüşme Formu	126
Ek 2. Online Anket Formu	128
Ek 3. Tablo 2 İzin Bilgisi	130
Ek 4. Araştırma Sahasından Bazı Görüntüleri	131
ÖZGEÇMİŞ.....	132

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1.1. 15 Yaş ve Üzeri Yaş Grubu Bireylerde Yenilebilir Otların Tüketim Durumuna Göre Dağılım.....	20
Tablo 1.2. Otlardan Yapılan Bazı Yemek Çeşitlerinin Bölgelere Göre Dağılımı	24
Tablo 1.3. Otların Kullanıldıkları Yemekler ve Kullanılma Biçimleri.....	25
Tablo 2.1. Şırnak İl Sınırları İçindeki Flora Türleri.....	38
Tablo 3.1. Nitel Araştırma Soruları	51
Tablo 4.1. Katılımcılara ve Görüşmelere İlişkin Bilgiler	54
Tablo 4.2. Yenilebilir Yabani Otların Kürtçe, Türkçe ve Latince İsimleri.....	58
Tablo 4.3. Demografik Değişkenler.....	70
Tablo 4.4. Yöresel otları tüketme alışkanlığını nasıl edindiniz?.....	71
Tablo 4.5. Sizi ot tüketimine yönelten en önemli faktör nedir?.....	72
Tablo 4.6. Otları nasıl muhafaza ediyorsunuz?.....	72
Tablo 4.7. Otları nereden temin ediyorsunuz?	72
Tablo 4.8. Yeme-içme için tükettiğiniz yenilebilir otlar nelerdir?.....	73
Tablo 4.9. En fazla tükettiğiniz yenilebilir otlardan 3 tanesini yazınız.	74
Tablo 4.10. Mutfağınızda kullandığınız yenilebilir otların gıda harici kullanımı	75
Tablo 4.11. Otların tüketiminde mutfakta kullanım alanlarınız hangileridir?	76
Tablo 4.12. Tükettiğiniz otların hangi hastalıklara iyi geldiğini yazınız?	76

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1.1 Eko-gastronomi Etkileşimi	9
Şekil 2.2 Şırnak İl Haritası.....	36



TEMALAR DİZİNİ

Tema 4.1. Yenilebilir yabani otların tüketimi.....	55
Tema 4.2. Yenilebilir otların tüketim nedenleri.....	56
Tema 4.3. Yenilebilir yabani otların tüketime başlanması	57
Tema 4.4. Yenilebilir yabani otların isimleri	58
Tema 4.5. Tüketilen otların hastalıklara etkisi.....	60
Tema 4.6. Tüketilen otların saklanma yöntemi.....	62
Tema 4.7. Otların tedarik edilme şekli.....	63
Tema 4.8. Otların tüketim alışkanlığı kazanma kaynağı.....	64
Tema 4.9. Otların tüketilen kısımları	65
Tema 4.10. Otların tüketim şekli	66
Tema 4.11. Mutfakta tüketim amaçlı en çok kullanılan otlar	67
Tema 4.12. Yenilebilir otların tüketim sıklığı.....	67
Tema 4.13 Yenilebilir otların çeşitli yemeklerde kullanımı	69

FOTOĞRAFLAR DİZİNİ

Fotoğraf 4.1. Baldırganotu (Belbeni).....	79
Fotoğraf 4.2. Başlı Soğan (Lüşık).....	79
Fotoğraf 4.3. Biberiye (Rozmarin).....	79
Fotoğraf 4.4. Çakşırotu (Heliz).....	79
Fotoğraf 4.5. Çiriş (Stırk).....	82
Fotoğraf 4.6. Çobançantası (Pikelaç).....	82
Fotoğraf 4.7. Dereotu (Reşal).....	82
Fotoğraf 4.8. Devedikeni (Kivar).....	82
Fotoğraf 4.9. Doğu soğanı (Soryaz).....	85
Fotoğraf 4.10. Dundeli.....	85
Fotoğraf 4.11. Dügünçiçeği (Tolatırış).....	85
Fotoğraf 4.12. Ebegümeci (Tolık).....	85
Fotoğraf 4.13. Eşek Dikeni (Kerbeş).....	87
Fotoğraf 4.14. Fesleğen (Rıhan).....	87
Fotoğraf 4.15. Gelincik (Xecxecuk).....	88
Fotoğraf 4.16. Hardal (Xerdel).....	88
Fotoğraf 4.17. Isırganotu (Gezgez).....	90
Fotoğraf 4.18. Işkın (Rêvaz).....	90
Fotoğraf 4.19. İri Handokotu (Mend).....	90
Fotoğraf 4.20. Kaşıkotu (Kefçık).....	90
Fotoğraf 4.21. Kekik (Catır).....	93
Fotoğraf 4.22. Kenger (Kereng).....	93
Fotoğraf 4.23. Köseotu (Siyabo).....	93
Fotoğraf 4.24. Kuşkonmaz (Biyı).....	93
Fotoğraf 4.25. Kuzukulağı (Tırşuk).....	96

Fotoğraf 4.26. Nane (Pung).....	96
Fotoğraf 4.27. Roka (Roka).....	96
Fotoğraf 4.28. Semizotu (Parpar).....	96
Fotoğraf 4.29. Sığirdili (Goris).....	99
Fotoğraf 4.30. Siyano.....	99
Fotoğraf 4.31. Su Teresi (Küzü).....	99
Fotoğraf 4.32. Têhnav.....	99
Fotoğraf 4.33. Yabani Sarımsak (Sirik).....	102
Fotoğraf 4.34. Yayla Kestanesi (Pivuk).....	102
Fotoğraf 4.35. Yılanyastığı (Kari).....	102
Fotoğraf 4.36. Xivuk.....	102

KISALTMALAR DİZİNİ

cm:	Santimetre
dk:	Dakika
GA:	Güven Aralığı
K:	Katılımcı
km²:	Kilometrekare
N:	Sayı
UNWTO:	Dünya Turizm Örgütü
TÜİK:	Türkiye İstatistik Kurumu
TDK:	Türk Dil Kurumu
YYO:	Yenilebilir Yabani Ot
vb.:	ve benzeri
≥:	ve üzeri
%:	Yüzde

Flora sisteminde kullanılan kısaltmalar:

Gda:	Güney Doğu Anadolu Flora elementi
O.N.:	Orta batı
Tr.:	Türkiye
Geniş:	Bölge genelinde geniş yayılış gösteren
NB:	Nisbi bolluk
1:	Çok Nadir
2:	Nadir
3:	Nispeten bol
4:	Çok bol

GİRİŞ

Beslenme, insanların yaşamlarını idame edebilmeleri için temel ihtiyaçtır. İnsanoğlu varoluşundan itibaren yaşamını sürdürebilmek için öncelikle doğada bulunan bitkileri tüketmeye ve tükettiği bitkileri deneme yanılma yolu ile hangilerinin zehirli, hangilerinin yenilebilir olduğunu zamanla öğrenmeye başlamıştır. Ayrıca ortaya çıkan hastalıklardan korunmak için de bitkilerden faydalanmaya başlamışlardır. Hangi bitkilerin hangi hastalığa iyi geldiğini öğrenip bu hastalıklara karşı ne şekilde kullanılacağına dair çeşitli yöntemler geliştirmişlerdir.

Bitkiler zamanla farklı amaçlar için de kullanılmıştır. Örneğin; Mısırlıların bitkileri mumyalamada kullandıkları, bazı dini inanışlara göre bazı otların dini önem taşıdığı, dini ritüellerde ve büyüde kullanıldığı görülmüştür. Değişen ve gelişen yaşam koşullarına bağlı olarak bitkiler; kimya, tıp, kozmetik, süsleme vb. alanlarda yayılış göstermiştir. Günümüzde birçok sanayi firmasının bitkilerden ilaç yaptığı, kimyevi alanda boya maddesi olarak kullanıldığı, parfüm gibi ürünlerin elde edildiği ayrıca bazı mekanlarda dekoratif amaçlı kullanıldığı görülmektedir.

İnsanların yaşam tarzlarının değişmesiyle yemek biçimlerinde de değişiklikler olduğu görülmektedir. Yemek sadece karın doyurmak için değil kültürel ve sosyal bir unsur olarak da görülmektedir. İnsanlar artık yemeği bir fizyolojik ihtiyaç olmanın ötesine taşımışlardır. Kadınların iş yaşamına girmesi, artan iş yoğunluğu, zamandan tasarruf etmek, farklı tatları deneyimlemek gibi etkenlerden dolayı yemek alışkanlıklarında da değişiklik olmaktadır. Artan nüfusa bağlı olarak insanların gıda ihtiyaçlarını gidermek için doğal ürünlerden uzaklaşması daha çok fabrikasyon ürünlere yönelmesi sonucu doğal beslenmeden yeteri kadar yararlanamamaktadırlar. Bunun sonucunda da bir takım sağlık sorunları, gıda krizleri, organik ürünlere ulaşamama gibi problemler yaşanabilmektedir.

Özellikle son yıllarda yaşanan COVID-19 virüsü salgını nedeni ile tüm dünyada doğal beslenmenin önemi daha da artmıştır. Bu durum insanları doğal beslenmeye ve doğal alanlarda yaşamaya itmiştir.

Türkiye turizmine bakıldığında zaman zaman deniz, kum ve güneş turizminin ötesine geçmek, turizmi dört mevsime yaymak, turizm geliri pastasını yedi bölgeye yaymak için turizm çeşitlerinden gastronomi turizmine önem verilmesi ayrı bir önem taşımaktadır. Gastronomi turizmine olan ilgiye bağlı olarak insanlar yemek kültürlerini tanıtmak ve kaybolmaya yüz tutmuş yemeklerini gün yüzüne çıkarmak için çeşitli çalışmalara başlanmışlardır. Festivaller, gastronomik aktiviteler, yarışmalar, bilimsel çalışmalar bunlardan birkaçıdır.

Şırnak iline bakıldığında coğrafi konumundan dolayı birçok turizm türü (gastronomi, yayla, kış, sağlık, tarih ve inanç turizmi) için alternatif durumdadır. Eko-gastronomi alanında Şırnak ilinin bitki çeşitliliği çok fazla olup yörede yenilebilir yabani ot (YYO) tüketimi çok yaygındır. Bu bağlamda yörede yetişen YYO'ların eko-gastronomi turizmine kazandırılması ve bir turizm hareketi olarak başlatılması önemlidir. Öncelikle yörede bulunan YYO'ların kayıt altına alınması, insanların ot toplamaları konusunda bilinçlendirilmeleri, bilimsel çalışmaların yapılması, yeni nesillere aktarılması için gerekli çalışmaların yapılması, bölgenin gastronomi turizmi alanında cazibe merkezi olması için tüketilen YYO'ların tanıtılması için festivaller, yemek yarışmaları, gezi rotalarında belirleyici roller oynanması için aktivitelerin hayata geçirilmesi için ilgili kamu kuruluşları, sivil toplum kuruluşları, vakıflar gibi paydaşlar ile bilgi alışverişinde bulunup cazip hale gelmesi önemlidir. Bölgenin YYO'lar adına bir marka haline gelmesi ve kırsal kalkınma için büyük bir önem taşımaktadır.

Bu çalışmanın birinci bölümünde; kavramsal çerçeve ve literatür taramasına değinilip konu hakkındaki çalışmalara yer verilmiştir. İkinci bölümde çalışmanın araştırma alanı, Şırnak ilinin genel özellikleri ve yemek kültürü hakkında bilgilere yer verilmiştir. Üçüncü bölümde nitel, nicel ve karma yöntem ile ilgili bilgiler verilmiştir. Dördüncü bölümde ise araştırmanın nitel ve nicel bulgularına ait istatistikî verilere ve Şırnak ilinde yetişen YYO'lara ait bilgilere yer verilmiş; daha sonra sonuç ve önerilere yer verilmiştir.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE VE LİTERATÜR TARAMASI

1.1. TÜKETİM ALIŞKANLIĞI

Tüketim *“belirli bir ihtiyacımızı, isteğimizi tedarik etmek amacıyla bir mal ya da hizmeti edinme, sahiplenme, kullanma veya yok etme”* olarak tanımlanabilir (Odabaşı, 1999, s. 4). Tüketim, bireylerin yaşamı süresince sahip olduğu ve onlara has değişmez bir özelliktir. İnsanların hayatlarını devam ettirebilmeleri için gündelik hayatın bir parçası olan tüketim, günümüzde insanların temel ihtiyaçlarını görmesinin yanında başka anlamlara da sahiptir. Tüketim bir aşamadır ve kişinin ihtiyacını karşılamasını sağlayıcı satın alma öncesi, sırası ve sonrası gibi aşamaların bütünlüğünü ifade eder (Nurtanış Velioğlu vd., 2013). Tüketime esas temeli, kişilerin öncelikli ihtiyaçları üzerine kuruluyken, günümüzde yerini istek ve arzulara bıraktığı görülmektedir. Sanayinin gelişmesinin bir uzantısı olan kapitalist sistem teknolojinin gelişmesiyle ivme kazanarak, üretim merkezli bir yapıdan tüketim merkezli bir yapıya geçmiştir (Mutlu, 2021, s. 7). Giderek değişen dünya ile kişilerin talep ve ihtiyaçları da değişmektedir, bu durum tüketim alışkanlıkları ve yaşam tarzlarına da yansımaktadır. Bu değişimle birlikte teknolojinin ilerlemesi, tüm sektörler gibi gıda sektörünü de etkilemektedir (Zencir Çiftçi, 2022, s. 141-154). Hızla artan insan nüfusu ve giderek değişip gelişen yaşam şartları beraberinde daha çok sanayileşmeye ihtiyaç duyulmasına yol açmakta; fakat hızla gelişen sanayileşme sahip olunan doğal kaynakların bilinçsizce kullanılarak tüketilmesine ve ekolojik dengenin tahribatına yol açmaktadır. Bu sebepten dolayı, içinde bulunan çevre sorunları gerek günümüz toplumu için gerekse de gelecek nesiller açısından büyük bir problem haline gelmiştir

(Saba, 2019, s. 1). Bununla birlikte tüketim kültürü de dünyanın ekolojik dengesini değiştirmektedir. Günümüzde sayısı giderek artan betonlaştırılan kentler, işgal edilen doğal alanlar, çeşitli faktörlere bağlı olarak biriken her türlü zehirli atıklar, atmosfer ısını artıran ve iklim şartlarını değiştiren “sera etkisi” vb. insan sağlığını tehdit eden gelişmelerin ve beraberinde getirdiği tüketim kültürünün karakterinde aranması gereken zararlar arasındadır (Gouverneur, 1997, s. 125).

Tüketim kültürü, maddi kültürün bir parçası olduğu kadar yaşam koşullarının değişmesi ve gelişmesi ile doğrudan bağlantılıdır (Koroğlu, 2013, s. 222). Giddens’e göre de tüketim ekonomik kalkınmayla bağlantılıdır. Yaşam standartları arttıkça insanların daha fazla besin, giysi, kişisel eşya, tatil, araba gibi istekleri satın alabilir durumda olurlar. Diğer yandan, tüketimin olumsuz etkileri de olabilir (Gıdddens, 2012, s. 995).

İnsanların daha iyi şartlarda yaşaması isteğiyle, daha uzun yaşama arzusu tüketicileri daha sağlıklı ve daha bilinçli beslenmeye teşvik etmektedir. Bununla beraber fonksiyonel (değiştirilmiş gıdalar ve geliştirilmiş gıdalar) diye ifade edilen, beslenme yönünden yeterli olmalarının yanında, bedende birden çok işlev üzerine iyi olmasını ve hastalık risklerinin azalmasını sağlamıştır (Öncebe ve Demircan, 2019, s. 498). Buna benzer bir şekilde tüketiciler için daha sağlıklı olduğu düşünüldüğü organik tarım ürünlerinin de tüketicilerin gözde ürünleri arasında yer edinmiştir (Yılmaz ve Demirbaş, 2021, s. 99).

Tarım ile ilgili uygulanan yanlış politikalar nedeniyle çevre ve sağlık üzerindeki olumsuz etkisi; gelişmiş devletlerin doğal kaynaklarının korunması, ekolojik dengenin korunması ve toplumun bilinç düzeyinin gelişmesini sağlamıştır. Tarımın kendisinden beklenen verimin alınabilmesi için sürdürülebilir tarımsal projelerin ön plana çıkarılması amacıyla organik tarım kendisine önemli bir yer edinmiştir. (Kekeç ve Seçer, 2021, s. 87). Sağlığımızı korumaya devam etmek ve sağlıklı nesiller meydana getirmek için organik ürün tüketilmelidir. Bu tüketimle beraber toprak, su ve havaya zarar vermeyen çevre ve canlıları tehdit etmeyen tarımsal üretim metotları da desteklenmelidir (T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı, 2022).

Kırsal alanlarda yetişen YYO’ların doğal ve temiz ortamlarda bağ, bahçe ve dağlardan toplanması ile bu otların organik ürün olma ihtimali yüksek olduğundan insanların bu otlara olan tüketim alışkanlığı artabilmektedir.

1.2. GASTRONOMİ

Gastronomi kelimesinin kökeni bakıldığı zaman; Yunanca gastri- (karın) ile nomos – (kanun, yönetim) sözcüklerinden oluşan bu kelime, dilimize Fransızca’dan ödünçleme yoluyla gelmiş olup, “*yemeği iyi yeme merakı; sağlığa uygun, iyi düzenlenmiş, hoş ve lezzetli mutfak, yemek düzeni ve sistemi*” manasına taşımaktadır, günlük kullanımda ise yeme-içme bilimi veya sanatıyla uluslararası bir kavram olarak kullanılmaktadır (Çakır, 2009, s. 48-50). Gastronomi kelimesi ilk defa Josephh Berchoux’un ‘Gastronomi ya da Tarladan Sofraya İnsan’ (1801) adlı eserinde kullanılmasıyla dile yerleşti. Sonrasında ise 1835 yılında Fransız Akademisi ‘gastronomi’ sözcüğünü sözlüğüne ele alarak resmileştirmiş oldu (Gürsoy, 2014, s. 12). Gastronomi içerisinde yiyecek fiziği ve kimyası, yiyecek rotaları, mutfak antropolojisi, yiyecek içecek tarihi gibi terimleri içine alan bir tanım ile tanımlanamamaktadır. Gastronomi kelimesi ülkeden ülkeye farklı tanımlar yüklenebilmektedir; Amerika’da yemenin sanat ve bilimi olarak tanımlanırken, İtalyanca’da yemekle ilgili uygulamalar, Yunanca’da bir zevk, İspanyolca’da iyi ve lüks yemek hazırlama Almanca’da yemek pişirme sanatı, gibi farklı tanımlar da yapılmıştır (Öztopçu ve Akar, 2019, s. 1434). Bağırın Özşeker’e göre gastronomi, “*iyi yiyecekleri pişirme ve yeme bilimi ve sanatı*” olarak ifade edilmektedir. İnsanın beslenmesi, bedensel ve zihinsel sağlığı ile ilgili bilgi birikimi ve yaşam sanatıdır (Bağırın Özşeker, 2016, s. 3). Sözlüklerin pek çoğu gastronomiyi, yemek yeme bilimi veya yemek sanatı olarak tanımlar. Sanata ve bilime olan bu odaklanma, pratik anlamda, terimin kökeniyle düzgün bir şekilde bağlantılı olan beceri ve bilgi olarak tercüme edilir (Santich, 2004, s. 16). Scarpato gastronomi kavramını, “*yiyeceğin üretimi, hazırlanması ve genel olarak sunuma ilaveten pişirme ve yeme özelliklerini de yansıtan mükemmellikle birlikte sürdürülmesi*” şeklinde tanımlayarak farklı bir tanım kazanmıştır (Scarpato, 2000). Hjalager ve Richards (2002), Gastronomiyi “*yemeğin hazırlanması, pişirilmesi, sunumu ve tüketilmesinin bir yansıması*” olarak tanımlamıştır (Hjalager ve Richards, 2002). Gillespie ve Cousins (2001), gastronomiyi, “*gıdalardan daha fazla nasıl haz alınacağı ve bu hazzın sınırının nasıl aşılması gerektiğini inceleyen bir bilimin dalı*” olarak tanımlamaktadır (Gillespie ve Cousins, 2001). Gastronomi; “*Yiyecek ve içeceklerin tarihsel gelişme aşamasından başlayarak tüm özelliklerinin ayrıntılı bir biçimde anlaşılması, uygulanması ve geliştirilerek günümüz şartlarına uyarlanması çalışmalarını kapsayan, aynı zamanda*

bilimsel ve sanatsal unsurlarla katkı sağlayan bir bilim dalı” olarak tanımlanabilir (Hatipoğlu, 2010, s. 4).

Son yıllarda gastronominin akademik bir disiplin olma yolunda ilerlediği görülmektedir. Örneğin Hegart (2009), gastronomi alanında çok fazla akademik çalışma yapıldığını ve 1996-2007 yılları arasında mutfak sanatları buna bağlı olarak akademik dergilerinin varlığı, gastronomi yiyecek ve içecek işletmeciliği alanında bilimsel araştırmaların sayısını artması dikkat çekici gelişmeler olarak görülmektedir. Öte yandan gastronominin bir bilim dalı olması sebebiyle turizm ile yakın ilişki içindedir. Bu ilişkiyi pek çok akademik kaynakta karşılaşmak mümkündür (Çalışkan ve Yılmaz, 2016, s. 33).

Gastronomi yiyecek ve içeceğin tarihsel gelişim aşamasından başlayarak tüm özelliklerinin ayrıntılı bir biçimde günümüz şartlarına uyarlanması çalışmalarını kapsamaktadır (Batu, 2017, s. 26). Gastronominin bir sanat olmasının yanında, günümüzde bir bilim dalı olarak da kabul edilmektedir. Gastronominin bir diğer önemli özelliği ise birçok fen ve sanat (tarih, arkeoloji, zooloji, gıda bilimi, fizyoloji, ekoloji...) konusuyla iç içe olmasıdır (Gürsoy, 2014, s. 8). Gastronomiyi net bir şekilde tanımlamayı reddeden yazar sayısından görülebileceği gibi gastronomi tanımlamak kolay değildir. Gastronomi genellikle hasta terimini uygulamada zorluklar olduğu ve sonuç olarak gastronomik değerlerin beslenme deneyimlerine ve ayrıca genel olarak otelcilik endüstrisine uygulanmasında zorluklar olduğu tanımlanabilir (Gillespie, 2001, s. 2).

Gastronomi çağlar boyunca önemli ölçüde gelişme yaşamış, zamanla gastronomik türlerde ve lezzetlerde sayısız çalışmalar olmuştur. Örneğin, Mennell (1985)’te Orta çağdan beri İngiltere ve Fransa’da yemeğin gelişimini takip etmiştir. Parsa (1998)’de Amerika’da Batı Mutfağının gelişimini özetlemiştir. Rosario Scarpato birkaç detayla gastronomi kavramının gelişimini incelemiştir. Gastronomi sadece tanımlanması zor değil fakat bu terim tıpkı kültür gibi zamanla daha ağır bir yük haline gelmiştir (Richards, 2003, s. 3).

1.2.1. Eko-gastronomi ve Önemi

Eko-gastronomi, *“yemek pişirmeyi ve özellikli yemekleri yansıtan gastronominin içeriğini belirleme, hazırlama ve pazarlanma eksikliklerinin seçiminde çevresel kaygıları da göz önünde bulunduran yemek pişirme ve yemek yeme”* faktörü olarak

tanımlanabilir (Nilsson, 2013, s. 190). Yiyecek ve içeceklerin tarladan sofraya kadar üretim, hazırlama ve sunum aşamaları işlemlerinden geçirilerek geleneksel yöntemlerle üretilen gıda maddelerinin hazırlanması ve sunumu eko-gastronominin konularıdır. Eko-gastronomi, çevre ve insan sağlığının korunmasını dikkate alan uygun yöntemler kullanarak tarımsal uygulamaların sürdürülebilirliğine odaklanmaktadır. Doğal üretim yöntemlerini ve geleneksel beslenme alışkanlıklarını kullanmayı temel amaç edinmektedir (Görkem vd., 2016, s. 601).

Turizm sektörünün en önemli faaliyet alanı yiyecek ve içecek faaliyetlerinin oluşturduğu kuşkusuz bir gerçektir. Gastronominin gelişmesiyle insanları yöresel yemeklere olan ilgisi, buna paralel olarak işletmeler kendine has mutfak yapılarını, yerel özelliklerini muhafaza etmiş aynı zamanda ticari faaliyetlerin etkisiyle değişime uğramıştır. İnsanların güzel zaman geçirdikleri ve harcamalarının düşük seviyede kısılabilecekleri hizmeti oluşturan yeme içme alışkanlıkları yöresel yemeklerin çekiciliğini artırmaktadır (Serçeoğlu, 2014, s. 37).

Eko-gastronomi, sadece insanın midesini doyurması değil aynı zamanda nitelikli, lezzetli, doğal ve sağlıklı besinler tüketmesidir. Kültürel ve ekonomik değerlere paralel olarak ve gastronomik yöntemler ile gıda üretilmesi demektir. Eko-gastronominin gelişmesiyle birlikte bölgesel mutfakların değeri artmıştır (Öztopçu ve Akar, 2019, s. 1434). Eko-gastronomi; tarım ve yemeğin üretimi, satış ve tüketimini içine alan sosyolojik, politik psikolojik ve kültürel unsurlara bağlantılı bir süreç olarak açıklanabilir (Yurtseven ve Kaya, 2010, s. 57). Yöresel yiyeceğin, ortaya atanların farklı amaç ve hedeflerini yansıtan değişik tanımlarını inceleyecek olursa, kapsamlı olarak kabul görmüş ve yahut çokça kabul görmüş bir tanımlı bulunmamaktadır.

Yiyeceklere yönelik bilimsel anlayış 19. ve 20. yüzyılda endüstrinin etkisiyle gıdaların hızla değişip geliştiği görülmüştür. Endüstri gıda maddelerinin seri üretimi üzerine odaklanmıştır. Bunun sonucunda, evde yemek pişirenlerin ihtiyaçları ve gelişen restoran endüstrisiyle ilgili sorunlar göz ardı edilmiştir. 19. yüzyılın başından beri gelişen hızlı nüfus artışı dikkate alındığında bu başarılar daha da etkileyici hale gelmektedir. Nitekim çiftçilik ve gıda üretimine ilişkin endüstrileşmenin yarattığı olumsuz yan etkiler, son birkaç on yıllık zaman zarfında artan bir şekilde belirginleşmiştir (Vega ve Ubbink, 2008, s. 373).

Eko-gastronominin öncelikli temel amacı; sürdürülebilir gelişmenin geleneksel yöntemler çerçevesinde varlığını devam ettirme sürecini içeren bir gastronomi

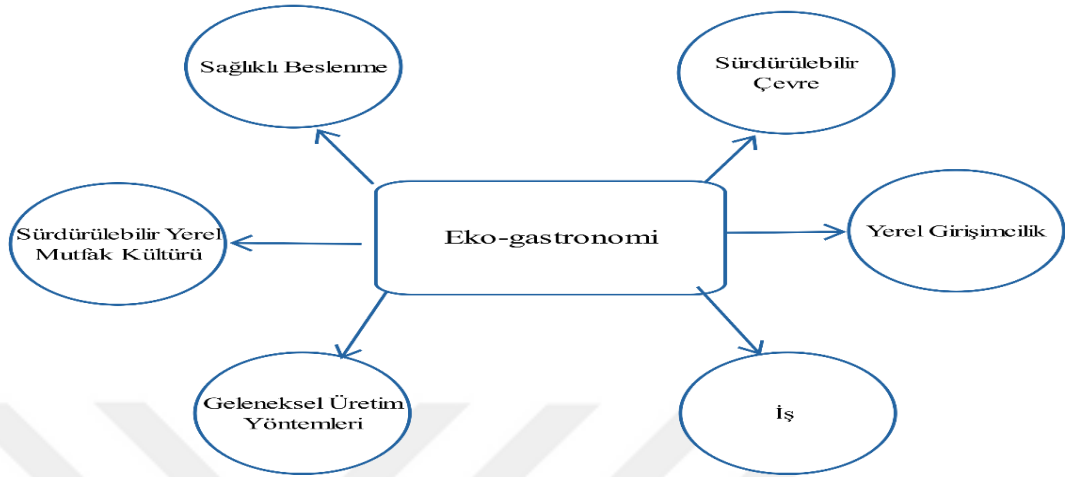
uygulamaktır. Bu nedenden dolayı sürdürülebilir gastronomi olarak da ifade edilmektedir (Kılıçhan, 2014, s. 7). Eko-gastronominin genel amacı sürdürülebilir gıdaya katkıda bulunup çözümleri belirlemektir. Eko-gastronomi, dünya için değişimin yenilenmenin öncüsü olma potansiyeline sahiptir (Björklund, 2013, s. 12-41). Ekoturizm; kültürel ve doğal unsurların kaynak olarak faydalandığı turizm sektöründe, özellikle çevre üzerindeki tahribata karşı, alternatif bir yol olarak ortaya çıkan sürdürülebilirlik yaklaşımlarındandır (Kuter ve Ünal, 2009).

Son yıllarda değişen iklim şartlarının yanında insanların doğaya hunharca verdiği tahribatlar sonucunda Türkiye'nin mevcut ekosistemi büyük ölçüde etkilenmiştir. Türkiye'de yetişen yenilebilir yabani bitkilerin toplanması, pazarlanması, pişirilmesi gibi bütün aşamalarıyla yöresel kültürün önemli bir unsurudur. Bunun için bu bitkiler yöre halkı için yaşam kaynağı olup büyük öneme sahiptir (Sırrı ve Sırrı, 2020, s. 394). Slow food (yavaş yemek) felsefesiyle birebir örtüşen eko-gastronomi felsefesi doğanın ve onu işgal eden tüm canlıların korunması için uygulanan organik tarım uygulamaları bu amacı gerçekleştirmek için temel hareket noktasıdır. Organik tarım uygulamaları çeşitliliği gıda maddelerinin üretimini sağlarken doğada bulunan bitki ve hayvan popülasyonu insan sağlığına dikkat eder. Öte yandan eko-gastronominin ekonomik boyutu da bulunmaktadır. Eko-gastronominin temeli olan organik tarım birbirinden bağımsız olarak düşünmek imkânsızdır. İnsan sağlığının ve diğer canlıların korunması için hem organik tarım hem de eko-gastronominin temel amacıdır (Görkem vd., 2016, s. 602).

İnsanlığın varoluşundan itibaren insanlar yaşamlarını idame ettirebilmek için yemek yerler. Günümüzde YYO türleri sağlıklı beslenme açısından giderek önemli bir yere ulaşmıştır. Nüfusun artması, doğal ve sağlıklı gıdalara yönelme, talep çeşitliliği, yeteri kadar dengeli ve düzenli beslenememe sonucunda ortaya çıkan sorunlar; obezite, diyet ve kronik yaygın hastalıklar gibi birçok sağlık sorunu insanları daha farklı gıdalarla beslenmeye yönlendirmiştir. Bu durum, türler üzerindeki baskıyı ve yenilebilir yabani türlere olan ilgiyi artırır (Karabak, 2017, s. 28).

İnsanların bağışıklık sisteminin güçlenmesi amacıyla doğal beslenmeye, geleneksel beslenmeye ilgisi artmıştır. Şehir hayatını terk edip kırsal yaşama geçmeye yönelik bir eğilim yaşanmaktadır. Sürdürülebilir bir çevreyi gelecek kuşaklara bırakmak ve kırsal kalkınmanın sağlanabilmesi eko-gastronominin temel bileşenleridir Aşağıdaki tabloda

da gösterildiği gibi Eko-gastronominin birçok alanla etkileşim halinde olduğunu göstermiştir.



Şekil 1.1 Eko-gastronomi Etkileşimi
Kaynak: (Görkem vd., 2016, s. 604)

1.2.2. Gastronomi Turizmi

Gastronomi turizmi, Dünyanın birçok ülkesine benzer bir şekilde Türkiye’de de birçok destinasyon açısından önem taşımaktadır. Turistlerin ziyaret ettikleri yerlerin en önemli sebeplerden birisi gittikleri yerlerin mutfak kültürünü tanıma, öğrenme ve deneyimleme isteği olduğudur (Durlu Özkaya ve Cömert, 2017, s. 169). Turistler gittikleri ülkelere o ülkenin mutfak türünü, yiyecek ve içeceklerin sunumu, hazırlanması gibi pek çok farklı özellikler görebilmektedirler.

Gastronomi kavramı gibi gastronomi turizmi de eski bir geçmişe sahip bir bilim dalıdır (Sarışık ve Özbay, 2015, s. 264). Alternatif turizm kapsamında olan gastronomi turizmini ilk kez 1998 yılında Long’un Culinary Tourism’ adlı eserinde ortaya atılan bir kavram olup; “*turistler tarafından farklı kültürlerle ait yiyecek ve içeceklerin tüketilmesi yoluyla ortaya çıkan kültürel etkileşim*” olarak ifade edilmektedir (Acar, 2016, s. 82). Dünya turizm Örgütüne (UNWTO) göre ise Gastronomi Turizmini: “*Gastronomik destinasyonlara yapılmış eğlenme amaçlı yiyecek ve içeceklerle ilgili rekreasyonel deneyimsel aktivitelerin bütünüdür.*” şeklinde tanımlamıştır. Bu etkinlikler gastronomik festivaller, yiyecek üretim yerlerine, pazarlar, yemek gösterileri ve kaliteli yiyecekleri deneyimleme etkinlikleridir (Güzel Şahin ve Ünver, 2015, s. 64). Diğer bir ifadeyle gastronomi turizmi, bir destinasyonun

sahip olduğu mutfak kültürünün tanıtılması yolu ile o destinasyonu ziyaret eden insanların sayılarının artırılması, halkı bilinçlendirmek, yörenin sahip olduğu yiyecek ve içecek kültürünü muhafaza ederek geleceğe taşınabilmesi yönünden de önem taşımaktadır. Gastronomi turizminin, yöresel tatların özgünlüğünü koruyarak gelecek kuşaklara aktarılması fikri üzerinde çok önemli bir etkiye sahiptir (Acar, 2016, s. 83-85).

Tarım, kültür ve turizm gastronomi turizminin kökeninin üç unsurudur. Bu unsurlar bölgesel bir çekicilik ve deneyim unsuru olarak konumlandırılma ve pazarlanması alanında fırsat sağlamaktadır. Tarım; ürünü, kültür; tarihi ve turizmi de otantikliği, alt yapıyı ve hizmeti sağlamakta ve gastronomi turizmi çatısı altında bu unsurlar toplanmaktadır (Yüncü, 2010, s. 29). Son yıllarda hızla değişen teknolojinin yaşamın her alanda yer alması, artan insan nüfusu, tarım arazilerinin azalması ile geleneksel (doğal) gıdalara erişimde sıkıntılar yaşanmıştır. Gelenek ve göreneklerin yok olmaya başlaması kültürel değerlerin daha da yok olamaması adına gelenekselleştirilerek gelecek kuşaklara aktarılması ihtiyacını doğurmuştur. Özellikle son yıllarda kültürel değerleri yaşama ve yaşatma adına atılan adımlara yönelik yapılan festivaller tanıtım günleri gibi turistik faaliyetler gastronomi turizminin yaygınlaşmasına neden olmuştur (Küçükkömürler vd., 2018, s. 78).

Günümüzde küreselleşme ve teknolojinin gelişim sebebine bağlı olarak rekabet ortamının artmasıyla beraber turizm alternatiflerinde sıra dışı turistik ürünlere yönelmesine neden olmaktadır. Bu sebepler doğrultusunda kültür turizmi, kırsal turizm ve buna benzer gastronomi turizmi son dönemlerde oldukça yıldızı parlayan bir sektör olarak ön plana çıkmaktadır (Ongun vd., 2019).

Gastronomi turizmi, kültür turizminin önemli bir unsuru olarak, değişen ve gelişen dünyada hızla gelişmekte olan önemli bir paya sahiptir. Uluslararası alanda gastronomi turizmini alt dallarıyla birlikte başarılı bir şekilde gerçekleştiren birçok ülke vardır. Mesela; Dünyada İtalya, İspanya, Fransa, Almanya ve Avustralya şarap turizmini başarıyla gerçekleştirirken; Hollanda, Fransa, İsviçre, İtalya ise peynir turizminde dünya çapında üne sahiptir (Güzel Şahin ve Ünver, 2015, s. 63-65). Gastronomi turizmi, ekonomik kalkınmayı teşvik etmek için yeni bir yaklaşım sağlar, yerel gıda sistemlerinin oluşturulması ve bölgesel kültürün kutlanması, aynı anda turizm ve tarım sektörlerini destekler ve iki sektör arasında köprü kurar (Green ve Dougherty, 2009, s. 157).

Yiyecek ve içecek faaliyeti aşamasında, bir yörenin yerel mutfak kültürünü dışarıya tanıtmak ve kendisinden farklı yörelerle etkileşim içinde bulunmak alternatif turizm çeşitlerinden olan gastronomi turizmi ile sağlanabilmektedir (Kodaş ve Dikici, 2012, s. 55). Küresel olarak gıda ve turizm giderek daha fazla birleştiği ve gastronominin bir turizm ürünü olarak gelişimi son zamanlarda bir trend haline geldiği görülmüş olup turizmde bir miras unsuru olarak gıdanın önemi konusunda farkındalığın istikrarlı bir şekilde büyüdüğü de görülmektedir (Zainal vd., 2010, s. 15). İnsanlar öncelikle hayatlarını idame ettirebilmek için gittikleri her yerde gıdaya ihtiyaç duymaktadır. Yeme içme ihtiyacını karşılamak zorundadırlar. Bu yüzden gastronominin önemi daha da önemli bir hal almaktadır (Seyitoğlu, 2018, s. 316).

Kişinin iyi bir tatil deneyimi yaşayabilmesinin önemli faktörlerinden birisi de gastronomidir. Kişi yaptığı/yapacağı tatilin türü ne olursa olsun mutlaka yediği ve içtiği besinlerden etkilenebilmekte üzerinde bir etki bırakabilmektedir. Gastronomi alanında gelişmiş yerler turizm için önemli bir çekim merkezi haline gelebilmektedir. İnsanlar gittikleri yerlerde gastronomik faaliyetlerde bulunmalarıyla o yere ait yemek kültürünü, damak zevklerini, yiyecek ve içeceklerinin tarihi geçmişini öğrenme fırsatını bulabilmektedirler. Gastronomi turizmi içerisinde, yerel pazarlar, özellikle Yeryüzü Pazarları (Earth Market) ve Sakin Hareketi (Slow Food/Slow Cities-Cittaslow) önemli güncel gelişmeler olarak öne çıkmakta ve turistik eylemin gerçekleştiği alanın restoran ve benzeri tesislerle sınırlı kalmamasını sağlamaktadır (Kurgun ve Bağiran Özşeker, 2016, s. 37). Ayrıca Gastronomi turizmine ülkelerin yerel mutfaklara yönelik verdikleri önemin daha çok artmasına ilgi ve talebin önem kazanmasına yol açmaktadır. Türkiye'nin sahip olduğu zengin ot türleri ise insanların dikkatini çekmekte, yapılan şölenler büyük ilgi görmektedir (Kök vd., 2020, s. 154). Son yıllarda gözde sektörlerden biri haline gelen gastronomi turizmi Ülkenin tanıtımına ve ekonomisine ciddi katkı sağlamaktadır denilebilir. Gastronomi turizmi ile dört mevsim turizm hareketliliği yaşanabilmekte ve bölgelerarası turizm dengesizliğini de azaltabilme etkisi bulunmaktadır. Türkiye'de turizm alanında yeterince pastadan pay alamayan İç Anadolu, Güneydoğu Anadolu ve Karadeniz Bölgesi güçlü gastronomi turizmi potansiyeline sahiptir. Ankara Ticaret Odası ve Ankara Patent Bürosu tarafından yapılan bir araştırmada "Türkiye'nin Lezzet Harita" ortaya konmuştur. Türkiye'nin 81 iline ait 2205 çeşit yöresel yiyecek ve içecek

çeşidiyle Türkiye gastronomi turizmine zengin ve lezzetli tatlara sahip bir ülkedir (Durlu Özkaya ve Cömert, 2017, s. 174).

Seyahatin en temel faktörlerinden biri olan yeme-içme sektörü turistlerin son dönemlerde tercih edilen farklı yöntemlerle yiyecek ve içeceklerin hazırlanması, pişirilmesi ve sunumu ile ilgili oluşturulan özel turlar ile alternatif turizm çeşitlerinde yerini almıştır (Zengin vd., 2014, s. 511). Turistlerin sıra dışı tatlar arayışı temel bir güç olmuş ve turizm destinasyonları kendine özgü ve benzersiz kimliklerini geliştirirler. Ortaya çıkan bu eğilim, turist destinasyonlarının çoğu büyük çaba sarf ettiği için incelenmelidir. Yerel mutfaklarını tanıtımı için önem arz etmektedir (Zainal vd., 2010, s. 15). Ayrıca bölgelere göre farklılık gösteren yemek kültürü, turistlerin dikkatini çekmekte ve ortaya çıkan gastronomi turizmi, turistik çekicilik unsuru olarak turizm türleri içinde yerini almaktadır (Cömert ve Özkaya, 2014, s. 63).

Turizm sektöründe artan rekabet nedeniyle bölgeler kaynaklarının sürdürülebilirliğini sağlamalıdır. Turizm bölgelerindeki rekabet, yerel kaynakların yaratılması ve bu kaynakların sürekliliğinin sağlanmasını gerektirmektedirler. Turizm bölgelerinde turistler için en önemli bir unsur olan kültürdür ve yerel kültürün de bir parçası da kuşkusuz gastronomidir (Yüncü, 2010, s. 28).

Turistlerin seyahatinde en büyük üç favori turistik faaliyetten biri olan yemek; şarap ve mutfak ile ilgilenen turistler ile müzeler, şovlar, alışveriş, festivaller gibi etkinlikleriyle ilgilenenler arasında mutlak bir ilişki olduğu yapılan araştırmalar sonucu ortaya konmuştur. Diğer turizm etkinliklerinden farklı olarak gastronomi; mevsimsellikten öte dört mevsim devam eden özellikler de taşımaktadır (Kesici, 2012, s. 35).

Kırsal alanlarda yeni, değişik ve yöreye has tatların gerçekleştirilmesi, yöreye özgü farkındalıkların yaratılması bölge ya da yörenin tercihinde önemli rol almaktadır. Yöreye özgü keşfedilen lezzetler ile gastronomi turizmi sayesinde kültürel ve ekonomik açıdan katkı sağlanmış olmaktadır. Seyahatte yeme-içme gereksiniminin giderilmesi aynı zamanda turistik bütçede önemli yer tutmaktadır. Örneğin 2019 yılında Türkiye'ye gelen uluslararası turistlerin yaptığı toplam harcama tutarı 34.520.332 TL olup bunun 6.756.719 TL si yeme-içmeye harcanmıştır (TÜİK, 2020). 2021 yılının 4. Çeyreği içinde hane halkının yurtiçi turizm faaliyetlerinde yıllık olarak harcama türlerinin seyahat harcamaları içerisinde en fazla paya %34,91 ile yeme ve içme harcamalarıdır (TÜİK, 2022).

1.3. BİTKİ VE OT

İnsanoğlunun bitkilerle olan ilişkisi insanın varoluşuyla başlamıştır. İlk çağlarda, insanoğlunun hayatını sürdürebilmesi için bitkilerin nasıl, neden ve niçin tüketildiğini bilmeden tek gayesinin hayatta kalmak olduğu dönemdir. Bu aşamada insanlar, türlü şekillerde beslenerek bu gereksinimini gidermiş ve insanlık bu temel gereksinimini güdülerinin yardımıyla sağlayabilmiştir. İnsanların sadece et ve ot ile beslenme öğrenmiş olması o devirde başka bir alternatiflerinin ve beslenme bilincinin olamamasından kaynaklanmaktadır (Durlu Özkaya ve Cömert, 2017, s. 4).

İnsanların yemek serüveni doğada bulunan bitki ve meyveleri akıl ve düşünceden bağımsız olarak ya da hayvanların tükettiği bitkileri gözlemleyerek buluyorlardı. Bu şekilde deneme yanılma yöntemi uyguladıkları, bitkileri tüketenin tüketimi neticesinde hastalandığı veya öldüğü bitkileri tüketmemeye dikkat ettikleri de düşünülmektedir (Gürsoy, 2014, s. 15). İnsanlar varoluşundan itibaren canlılar dünyasında en çok bitkilerle iç içe olmuşlardır. Bitkileri tanıma şekli önce bitkinin dış görünüşü ile ayırmaya sonrasında ise kendi istekleri doğrultusunda sınıflandırmaya çalışmışlardır (Sökmen ve Tosun, 2012, s. 59). İlk çağlardan günümüze kadar insanlar yaşam alanlarında yetişen bitkilerden farklı nedenlerle faydalanmışlardır. Bitkilerden beslenme amaçlı gıda olarak yararlanmayı deneyimleme sebebiyle zamanla öğrenmiş ve bu öğrendikleri bilgileri nesilden nesile aktararak yaşamlarını devam ettirmişler ve çok tüketilen bitkilerin daha çok ürün ve verim elde etmeye yönelmişlerdir (Kocadağ vd., 2021, s. 195-196). Dünyanın varoluşunda günümüze kadar var olan bitkiler; insanların ve hayvanların en önemli temel besin kaynağıdır. Bitkilerin yenilmesi insanlığın varoluşu kadar eskidir. İnsanların yaşamlarını idame edebilmeleri için en öncelikli bilgilerden birisi olan bitkisel gıdalar hakkında sahip oldukları bilgiler, yerel kültürünün en önemli ürünleri olarak zenginleştirmiş ve nesilden nesile geçmiştir (Urhan vd., 2016, s. 43).

Bitki ve otun tanımı halk arasında genellikle ikisine de aynı çağrışımı yapılabilmektedir; ancak Türk Dil Kurumu'na [TDK] göre bitki; *“bulunduğu yere kök vb. organlarıyla tutunan, çoğunlukla fotosentez sonucu yaşam için gerekli bileşenleri oluşturan, birçoğu spor veya tohum aracılığıyla döl vererek çoğalan bir veya çok yıllık, otsu, odunsu canlıların genel adıdır”*(Türk Dil Kurumu, 2021). Bitki etrafımızdaki otlar, ağaçlar, çiçekler, yosunlar ve benzeri organizmaları içinde

bulunduran çok büyük bir canlı grubudur. İnsanların da yeryüzündeki tüm canlılar gibi varlıklarını ve yaşamlarını sürdürebilmeleri bitkilere bağlıdır. Çünkü bitkiler hücrelerinde bulunan kloroplastlar vasıtasıyla fotosentez yaparak kendileri için ihtiyaç duyulan enerjiyi temin ederken (ototrof), diğer bütün canlılar için de gerekli olan enerjiyi üretir. Yani bitkiler besin zincirinin ilk halkasını oluştururlar (Önen, 2010, s. 1). Günümüzde pazardan veya farklı yollardan aldığımız çoğu bitkinin tersine, yabani ve yararlı bitkiler vücudumuza gerekli olan kimyasal maddeler bakımından zengin ve lezzetli olmasının dışında birçok faydası olduğundan tüketilmesi uygun kabul edilmektedir (Karaer ve Töngel, 2015). Bitkilerin tedavi amaçlı kullanımı da oldukça eskiye dayanmaktadır. Örneğin bazı taş, tablet gibi kalıntılarda tedavi amacıyla bitkilerin kullanımına ilişkin bilgilere rastlanılmıştır. Çok eski çağlarda yapılmış mumyalamalarda bazı bitkisel drogların (doğal ilaç) kullanıldığı; eski kaynaklarda bazı bitkilerin tıbbi amaçlı kullanılmalarının yanında figür ve yazıtların bulunduğu tarihçi araştırmacılar tarafından bildirilmektedir (Yücel, 2014, s. 3). Hindistan'ın kuzey doğusunda yetişen nesli tükenmek üzere olan bazı bitkiler, farklı amaçlarla kullanılır: Süs eşyaları, tıbbi, yabani yiyecekler, yapı malzemeleri ve günlük yaşamlarında diğer çeşitli alanlarda kullanılmaktadır (Rout vd., 2008, s. 261).

Bitkiler ile ilgili bazı yararları şu şekilde sıralanabilir: İnsan ve hayvan gıdası olarak kullanılır, doğal dengeyi korular, toprak yorgunluğunu önler, süs bitkisi olarak kullanılır, kirli suların temizlenmesinde rol oynar, tekstil sanayisinde boya bitkisi olarak kullanılır, yakacak olarak kullanılır, yeşil gübre olarak kullanılır, kültür bitkilerinin gen kaynağını oluşturur. Bunun dışında yabancı otlar olarak bilinen otlar; hastalık ve zararlılara yataklık yapar, büyüme faktörü olan besin maddeleri ve kültür bitkisiyle rekabete girer, insan ve hayvanlar için zehirlidirler (Özer vd., 1998, s. 86).

Ot, *“daha çok insanlar tarafından yetiştirilmeyip doğada kendiliğinden yetişen bitkiler”* anlamında kullanılmakta ve bunlara yabancı yahut yabani otlar denilmektedir (Karaca vd., 2015, s. 28). Yenilebilir yabani ot ise Kallas'a, göre *“uygun büyüme aşaması ve uygun şekilde hazırlanmış toplanmaları halinde yiyecek olarak kullanılacak bir veya daha fazla parçaya sahip otlara denir.”* (Kallas, 1996, s. 1). Günümüze kadar yapılan tarihi çalışmalar ve arkeolojik kazılar sonucunda insanların yiyecek bulması ve hastalıklarını gidermek amacıyla otlardan yararlanıldığı göstermektedir (Karayığit, 2021, s. 1).

Yabani ot bitkilerin besin maddesi olarak tüketimindeki en zorunlu şartların başında geleneksel inanış, kültürel davranışlar gelmesi, ayrıca ekonomik şartların belirlediği etkenler, canlının yaşamasını idame etmesi için besin tüketme dürtüsünü zor şartlar altında yerine getirmesi kendini göstermektedir (Arısoy, 1971, s. 75). İlk çağlardan kalma arkeolojik kazılara göre insanlar; beslenmek ve kendilerini tedavi etmek için öncelikle bitkilerden faydalanmaya başlamıştır. Farklı yöntemler kullanılarak örneğin deneme yanılma yöntemi gibi elde edilen bilgilerle çağlar boyunca bitkilerin kullanım şekillerindeki değişiklikler ve gelişmelerle günümüze farklı aşamalardan geçerek ulaşmıştır (Kendir ve Güvenç, 2010, s. 49). Tarihte birçok hükümdar mezarlarında farklı otlar ve baharatlar bulunmuş yapılan kazılar sonucunda çıkan mezarların üstünde boy otu baharatıyla örtülmüş olduğu tespit edilmiştir (Bulut, 2019, s. 7). Bitkiler insanın hayatını idame etmesi için en temel canlılardır. Bazı bitkilerin yalnızca yenmek için kullanılırken bazılarının da tedavi edici yönü olduğuna ve bazı bitkilerin de dinsel açıdan kutsal olduğu sayılmaktadır. Örneğin; Narın kutsallığı hemen hemen bütün Türkiye'ye yayılmıştır. Narın cennet meyvesi olmasından dolayı tanesinin yere düşürülmemesi ve her tanesinin yenmesi inanışı Ayrıca zeytin, hurma ve incirin de cennet meyveleri olduğundan meyvelerin insan için şifalı olduğu düşünülür (Ağırman, 2009, s. 170-171).

Türkiye'de halk, yabani bitkilerin bir bölümü; tıbbi, kimyevi, gıda, baharat veya yakacak gibi farklı amaçlarla faydalanmaktadır. Bazı bitkiler büyü yapmak maksadıyla kullanılır. Bazı bitki ise, zehirli besinlere sahip olması nedeniyle, tehlike taşımaktadır (Baytop, 1999, s. 5). Otların sağlık üzerindeki önemi, halk kültürüne özdeyişler olarak yansımaktadır. Bunlardan bazıları: Ot hastaya ilaç, eve aşır. Armudun sapı, üzümün çöpü deme, yararını bilmeden yabancı otları yeme. Eti otları karıştıran sağlıklı yaşar. Bahçenin yabani otu fukaranın aşısı olur. Madımak et gibi besleyici derler, şifa olsun diye yerler. Yoğurt, ekmek, ot, gerisi boş. Yabancı ot tanıyana aş, tanımayanın başına taş olur. İnsan ve hayvandaki her hastalığın ilacı bir yabancı otta vardır. Otlardan gelir şifa, olur her derde deva. Otlar doğanın askerleridir (İnaltonç, 2018). Bu özdeyişlerin yanında ayrıca otlarla ilgili tekerlemeler deyimler, türküler bulunmakta insana has özellikler, hayvan isimleri, eşya nesne adları organ adları gibi adlarla da kurulan bitki isimleri bulunmaktadır. Yılanyastığı, kazayağı, devedikeni, çobançantası, kaşıkotu, kuzukulağı bunlardan bazılarıdır.

Eski zamanlarda özellikle iç bölgelerimizde kışın taze meyve ve sebze bulmak imkânsızdı. Havaların ısınması ile bağ, bahçe, tarlalarda yeşeren otlar birçok vitaminin eksikliğinin giderilmesine katkıda bulunduklarından sağlık için faydalı kabul edilmiştir (İnaltong, 2018). İnsanlar beslenme, ısınma, barınma gibi en temel ihtiyaçlarında; tarım ve müzik enstrümanları gibi her türlü geçim ve yaratıcılık aracı olarak, hatta ibadet ve inançlarına yönelik törensel uygulamalarında hep bitkilerden yararlanılmıştır (Ertuğ, 2014, s. 326).

Anadolu, yabani otlar yönünden oldukça zengin bir özelliğe sahiptir. Otların kullanım şekli bölgeden bölgeye, yöre ve yemek kültürüne göre farklılık arz etmektedir. Bazı otlar taze olarak tüketildiği gibi bazıları da kurutularak saklanıp kışa hazırlanır. Madımak, cicirgen (ısırgan-dalgan otu), dereotu, mancar, nane, ekşikulak (kuzukulağı), eşigına, kazayağı, gibi otlar kurutularak kışın börek, pilav, çorba, salata, sarma vb. et yemeklerine katılır, sofraların lezzetini artırmada marifetli ellere yardımcı olur. Kimyon, nane, kekik, fesleğen, gibi otlar ise kurutularak baharat olarak kullanılır (Kahraman, 2016, s. 65).

Literatüre bakıldığında bir ota birden fazla isim verilebilmektedir. Örneğin, madımak otu bir yörede madımalak olarak anılırken başka bir yörede yemlik ya da gıvışkan; yabani semizotu: soğukluk, kuzukulağı ise ekşi ot, ekşimen veya ekşikara olarak bilinmektedir (Karaca vd., 2015, s. 28).

Tüketilen yenilebilir otlar, yörenin gastronomi imajının oluşturulması ve yerel mutfakların tanıtılması yönünden önemlidir. Gastro-turistler için gidilen bölgenin yöresel lezzetleri destinasyon anlamında en önemli unsurdur. Bunun en temel nedeni, turistlerin elde ettikleri eşsiz lezzetleri başka hiçbir yerde karşılaşmaması olmalarıdır. Gastronomi turizminde yenilebilir yabani otlar ve ot ile yapılan yemeklerin günbegün daha bazı alanlarda (turistik ve akademik amaçlı) ayrıcalıklı bir değer gösterilmesine yol açmaktadır. Yabani otlar ile ilgili yapılan çalışmalarda ulaşılan bilgilerin büyük bölümünün otların tedavi amaçlı bilgilerden oluştuğu ve genellikle otların ilaç yapımında kullanılmasında görülmüştür (Karaca vd., 2015, s. 28). Ancak son yıllarda gastronomi turizmi sayesinde yenilebilir otlara yönelik çalışmaların yapıldığını, bu alanda kaynaklara erişilebilirlik sayısında artış olduğunu söylenebilir.

1.3.1. Türkiye’de Temel Bitki Kullanımları

İnsanoğlu, daha ilk çağlardan beri, sağlığının bozulduğu anlarda bu rahatsızlığını tedavi edebilmek için doğaya başvurmuştur. Bu konuda ona en büyük yardımcısının doğadaki bitkiler olduğunu çeşitli tecrübeler sonucunda anlayabilmiştir. Bitkisel kökenli droglar çok eski dönemlerde bu yana hastalıklara karşı kullanılmakla bu bitkilerin etkileri hakkındaki bilgiler ancak 19. yüzyılın ortalarından itibaren bilinmektedir. Bitkiler, tıp dalında kullanılan yararlı maddeleri içermeleriyle birlikte, bu yararları onu kullanan kişinin kullanım amacı ve biçimi ile sınırlı kalmaktadır (Aksoy vd., 1988, s. 112).

Türkiye’nin iklim çeşitliliği, coğrafik konumu, jeolojik yapısı gibi nedenlerden dolayı Türkiye’deki takson (bitki sayısı) sayısı yaklaşık 11.400 civarlarındadır. Endemik takson sayısı ise 3.700 dolaylarındadır. Her geçen gün artan bu sayı için kesin rakamlar vermek mümkün değildir (İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Herbaryumu, 2020). Yaklaşık üç yüz yıl öncesine kadar dayanan zengin bitki örtüsünün çeşitliliği ile ilgili araştırmalar günümüze kadar devam etmektedir. Nitekim, ilk defa 1700’lu yıllarda Türkiye’deki bitkilerin sistemli olarak araştırılması Joseph Pitton de Tournefort tarafından gerçekleştirilmiştir (Şenkul ve Kaya, 2017, s. 109).

Türkiye, yabancı bitki çeşitleri yönünden çok zengindir. Mitolojide bitkiler Tanrı’nın insanoğluna bahsettiği en kıymetli hediye olarak ele alınmaktadır. Tüm bitkiler insanın hizmetine verilmiş ve böylelikle insan-bitki etkileşimi başlamıştır (Koç Apuhan ve Beyazkaya, 2019, s. 31). Şimdiye kadar Türkiye’nin bitki çeşitliliği ile ilgili yapılan araştırmalar yaklaşık 1700’lü yıllara dayanan üç asırlık bir geçmişe sahiptir. Bu araştırmalar diğer ülkelerden gelen birçok bitki bilimci tarafından gerçekleştirilmiştir. 3 asırlık geçmişe dayanan çalışmalar olması ve bu çalışmaların büyük bir bölümünü özellikle farklı ülkeler tarafından yapılmış olması, Türkiye’nin yetişen farklı bitki türleri, dünyanın çok zengin ülkelerinden birisi olduğunu göstermektedir. Örneğin; Avrupa kıtasında 11.557 bitki çeşidi, Britanya Adaları’nda 2.000 bitki çeşidi mevcutken Türkiye yaklaşık olarak 9.222 bitki türüne sahiptir (Göktaş ve Akpulat, 2021, s. 7). Tedavi amaçlı olarak kullanılan bitkilerin miktarı, tarih boyunca sürekli bir artış göstermektedir. Mezopotamya uygarlığı döneminde kullanılan bitkisel drog miktarı 250’ye Grekler döneminde 600’e, Arap-Fars uygarlığı döneminde bu miktar 4.000 civarında iken 19. yüzyılın başlarında ise bilinen tıbbi bitki miktarı 13.000’e ulaşmıştır (Baytop, 1999, s. 3). Günümüzde insanlar bitkilerin sadece tüketim amaçlı

kullanmanın dışında çok değişik endüstri kollarında kullanabilmişlerdir. Kozmetik, ilaç, boya, şeker gibi sanayi sektörünün çeşitli kollarının ham maddesini oluşturmaktadır (Ağaoğlu, 2005, s. 87). Türkiye coğrafik konumundan dolayı Karasal, Akdeniz ve Karadeniz iklimi gibi üç farklı iklim yapısına sahip olması, üç farklı merkezin kesişim noktasında bulunduğu için zengin bir flora mozağine sahiptir. Bu flora içerisinde bulunan tıbbi ve aromatik bitkilerin ayrıca farklı bir önemi bulunmaktadır (İpek ve Gürbüz, 2010, s. 30). Türkiye’de çok sayıda bitkisel ürün, eczane, baharatçı ve aktarlar tarafından satılmaktadır. Bunların bir kısmı doğal olup, yaklaşık 2/3’ü tropik bitkilerden (karanfil, zencefil, kına, sinameki vb.) oluşmaktadır. Ülke içinden toplanıp satılan bitkilerin gerek toplanma esnasında gerekse satışa sunulduğu esnasında yapılan önemli hatalar nedeniyle ciddi sorunlar bulunmaktadır. Türkiye’nin bitkisel kaynaklarının ekonomik değer taşıyabilmesi için, kaynak potansiyelinin belirlenmesi, tahribatının engellenmesi, tüketici ve üreticinin eğitilerek üretim tekniklerinin geliştirilmesi gerekmektedir (Yücel, 2014, s. 5).

Tıbbi ve aromatik bitkilerden sonucu elde edilen esansiyel yağların ve bunların sindirim sistemi uyarıcı, performans artırıcı, yemden yararlanma ile yaşama gücünü iyileştirici etkilerinin de olduğundan tıbbi ve aromatik bitkilerin genel yararları vardır (Adıyaman ve Ayhan, 2010).

Yabani bitkiler, doğada gıda olarak toplanan bitkilerin bir bölümü, Yakın Doğu’da tarımla beraber gelişen ve buradan dünyaya yayılan, ekinler arasında ya da nadasa bırakılan tarlalarda yetişen ‘arsız ot’ ve ‘aralık bitkileri’ olarak tanımlanan bitkilerdir. Anadolu’da süregelen doğadan çeşitli otları toplama ot devşirme geleneği günümüzde kırsal kesimin sağlıklı yaşam dengesinde önemli rol oynamaktadır (Ertuğ, 2014, s. 326). Türkiye’de her yörede severek yenilen yabani otlar farklı mevsimlerde tüketilmektedir. Her yöre için kültürüne özgü özel önem taşıyan bitkiler bulunmaktadır. Gıda olarak toplanan yabani bitkiler arasında zehirli bitkilerde bulunmaktadır. Bunları zehirden arındırarak yenilebilir hale getirmek için bazı teknikler kullanılmaktadır. Bitkiyi doğrama, haşlama, suda bekletme, kavurma, kurutma, yağda kızartma gibi teknikler kullanılmaktadır.

Şifa olarak yabani bitkilerden şifalı otlar tıbbi kullanımı olan bitkilerdir. Kekik, ısırgan otu, nane, limon, adaçayı, ıhlamur, adaçayı, hatmi, ebegümeci gibi bitkiler tıpta önemli yer tutan belli başlı bitkilerdir. Bitkilerin tıbbi amaçlı kullanımlarının dışında; besin, yakacak, hayvan yemi, boya yapımı, vb. kullanımları da oldukça yaygın olup

ekonomik açıdan büyük bir paya sahiptir (Altay ve Çelik, 2011, s. 137). Yenilebilir otlar, mutfakta sebze, meyve, çay ve baharat olarak sıklıkla kullanılırken; başka alanlarda farklı birçok amaç için de kullanılmaktadır (Ceylan ve Akar Şahingöz, 2019, s. 2207). Yem olarak da kullanılan otlar hayvanlar için temel besin kaynağıdır. Özellikle hayvancılık ile uğraşan insanlar dağlardan ve ovalardan topladıkları otları kışın hayvanların ihtiyaçlarını karşılamak üzere depolarlar. Aşağıdaki tabloda 15 yaş ve üzerindeki bireylerin yenilebilir ot tüketimleri durumu verilmiştir.



Tablo 1.1. 15 Yaş ve Üzeri Yaş Grubu Bireylerde Yenilebilir Otların Tüketim Durumuna Göre Dağılım

Değişkenler	Erkek			Kadın			Toplam		
	N % (Sayı)		%95 GA (Güven aralığı)	N% (Sayı)		%95GA (Güven Aralığı)	N% (Sayı)		%95GA (Güven Aralığı)
Yenilebilir ot tüketimi									
Hayır	1909	35.6	33.9-37.3	2166	32.7	31.2-34.2	4075	34.1	33.0-35.3
Evet	3915	64.4	62.7-66.1	4995	67.3	65.8-68.8	8910	65.9	64.7-67.0
Yaş (yıl)									
15-18	145	57.5	50.2-64.6	160	53.8	47.0-60.5	305	55.7	50.7-60.6
19-50	2211	63.0	60.8-65.2	2823	67.9	66.0-69.8	5034	65.4	64.0-66.9
51-64	892	70.6	67.4-73.6	1169	72.8	69.9-75.6	2061	71.7	69.6-73.8
≥65	667	68.0	64.4-71.4	843	65.1	61.5-68.5	1510	66.4	63.8-68.8
Toplam									
≥15	3915	64.4	62.7-66.1	4995	67.3	65.8-68.8	8910	65.9	64.7-67.0
≥19	3770	65.0	63.3-66.7	4835	68.5	67.0-70.0	8605	66.8	65.6-67.9
Evet yanıtı verilenlerde tüketilen tür									
Yabani (doğa) mantarları (Kanlıca, imparator, kuzu kulağı mantarı vb.)	1420	21.2	20.0-22.6	1516	19.7	18.5-20.9	2936	20.5	19.6-21.3
Yaprağı yenilenler (Madımak, turp otu, yemlik (helevan), ısırgan, labada(evelik), kaldirik (ıspıt, zılbıt), vb.)	2277	35.1	33.6-36.7	3108	40.1	38.6-41.6	5385	37.6	36.6-38.7
Sapı ve sürgünleri yenilenler (Işgın, acı ve tatlı sarmaşık, deniz börülcesi, çakşır, diken ucu,vb.)	770	11.0	10.1-12.0	982	12.4	11.5-13.3	1752	11.7	11.1-12.4
Kökü yenilen (Kenger, sakarcık, şevketi bostan, vb.)	499	7.7	6.9-8.6	576	7.8	7.0-8.6	1075	7.7	7.2-8.3
Meyvesi yenilenler (Dağ eriği, ahlat, alıç, çitlembik, böğürtlen, at elması, karamuk, yaban mersini vb.)	1886	29.9	28.5-31.5	2247	30.2	28.8-31.6	4133	30.1	29.1-31.1
Tohumu yenilenler (Isırganotu tohumu, menengiç, vb.)	376	5.7	5.1-6.5	509	6.4	5.7-7.2	885	6.1	5.6-6.6
Çiçeği yenilenler (Balılbaba, çuhaçiçeği, papatya vb.)	200	3.2	2.6-4.0	280	3.6	3.1-4.2	480	3.4	3.0-3.9
Çay olarak tüketilen tıbbi bitkiler (Kuşburnu çayı, Kadımcık, dağ kekiği, dağ çayı, adaçayı, ıhlamur vb.)	2853	46.1	44.4-47.8	3540	47.0	45.5-48.6	6393	46.6	45.4-47.7
Baharat olarak tüketilen tıbbi bitkiler (Dağ kekiği, sumak, dağ nanesi (yarpuz), tarhana otu vb.)	2151	35.3	33.7-36.9	2950	39.8	38.2-41.3	5101	37.5	36.4-38.7

Kaynak:(T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, 2019).

Yukarıdaki tablo 1’de belirtildiği gibi: 15 yaş ve üzeri yaş grubundaki tüm bireylerden erkeklerin %64.4’ü, kadınların %67.3’ü yenilebilir ot tüketmektedir. Yaş dağılımlarına öncelikle 51-64 yaş grubu bireylerde %71.7 ile tüketim en sıklıdır. Bu yaş grubunu sırasıyla, 65 ve üzeri yaş grubu %66.4’tür. 19-50 yaş grubunda %65.4’tür. 15-18 yaş grubunda ise %55.7 olarak izlemiştir. 19 ve üzeri yaş grubun tüketim sıklığı %66.8’dir. Yenilebilir ot türlerin dağılımına bakıldığında en sık tüketilen otlar; %46.6 ile “Çay olarak tüketilen tıbbi bitkiler”, %37.6 ile “Yaprağı yenilenler”, %37.5 ile “Baharat olarak tüketilen tıbbi bitkiler”, %30.1 ile “Meyvesi yenilenler”, %20.5 ile “Yabani (doğa) mantarları”, %11.7 ile “Sapı ve sürgünleri yenilenler”, %7.7 ile “Kökü yenilen”, %6.1 ile “Tohumu yenilenler”, %3.4 ile “Çiçeği yenilenler” dir.

1.3.2. Türkiye’de Yenilebilen Otlar ve Bu Otlarla Yapılan Yemekler

Türkiye bulunduğu yeryüzü konumu itibari ile iklim şartları ve tarımsal özellikleri gibi farklı yapıya sahip olduğu için zengin bir floraya sahiptir. Dünyada bir milyona yakın yabani ot bulunduğu halde hala literatürde ismi bilinmeyen ot çeşitleri bulunmaktadır. Türkiye’de gıda olarak 10.000’nin üzerinde yabani ot kullanılırken, sadece 3.000 çeşidin üretimi yapılmaktadır (Okcu ve Kaplan, 2018, s. 260). Türkiye’nin 7 coğrafi bölgesinin hepsinde yetişen yenilebilir otların ayrı bir önemi olup halk tarafından sıklıkla tüketilen bir besin maddesidir. Tüketim şekli itibari ile de çiğ, yağda kızartma, haşlanarak, çorba olarak farklı tekniklerle de tüketilebilmektedir. Yenilebilir yabani bitkilerle yapılan yemeklere Türkiye’de geleneksel ve yaygın olarak “ot yemekleri” denilmektedir. Bu alanda kullanılan bitkilerin çoğunluğu otsu özelliktedir (Karaca vd., 2015, s. 32).

Gastronomi turizmi içerisinde tüketilebilir yabani otlar tüm dünyada besin değerlerinden dolayı yaygın olarak tüketilebilmektedir. Türkiye’de Anadolu’da yaşayan insanlar, beslenebilmek için yenilebilir otları civar dağ ve ormanlık alanlardan toplayarak temin etmektedir. Bu alışkanlık kırsal kesimlerde hala varlığını sürdürmektedir. Birçok yabani bitkinin yaprakları, toprak üstü kısmı veya kökleri sebze olarak kullanılmaktadır. Doğada toplanan bu otlar çeşitli saklama yöntemleriyle (pişmiş, çiğ, salamura ve kurutarak) tüketilmektedir (Koç Apuhan ve Beyazkaya, 2019). Gastronomi turizmiyle geleneksel yiyeceklere artan ilgi kendiliğinden yetişen otlara ve bunlarla yapılan yiyeceklere rağbeti ve ilgiyi de artırmaktadır. Türkiye’nin bitki çeşitliliği yönünden zenginliği kendiliğinden yetişen otların mutfak kültüründe kullanılması için önemli bir avantaj sağlamaktadır (Memiş Kocaman vd., 2019, s.

338). Dünyada ve Türkiye’de insanların zamanla bilinçlenmesiyle sağlıklarına zararlı ağır yiyeceklerden kaçınmaları, sağlıklarına daha çok dikkat etmeleri ve doğal olan gıdalara yönelmeleri otlara ve ot yemeklerine olan ilginin giderek artmasına ve ot festivallerine katılım sağlanması, restoran ve otellerin menülerine ot yemeklerini eklemeleri ile otların ticari değeri giderek artmış, bunu sonucunda tarımsal faaliyetler gelişerek birçok ot çeşitleri için üretime geçilmiştir (Kök vd., 2020, s. 156).

Türkiye’nin bütün bölgelerinde yenilebilir yabani otlarla birçok yemek yapıldığını görebiliriz. Türkiye’nin her bölgesinde yetişen yenilebilir yabani otların bazıları şunlardır: Kuzukulağı ıskın, kenger, madımak, çiriş, ısırgan, yemli, mendek, evelek, yabani kuşkonmaz, sirken (sirgen, kazayağı) yabani hindiba (hindiba): rezene (arapsacı) ebegümeci (ebemgümeci gelincik çoban değneği (kuş ekmeği), , akyıldız, ebegümeci, kaldırık, karalahana/lahana, büyük ısırgan otu, yabani turp otu, madımak, kırçan, mavi hindiba, nivik, tere, su teresi, kuş otu, deniz börülcesi, labada, efelik, karahindiba sinir otu, kokulu üzüm gibi bir çok ot bulunmaktadır (Karaer ve Töngel, 2015; Kaya vd., 2004).

Ege Bölgesi zeytinyağından sonra mutfağını şekillendiren en önemli faktör, bölge coğrafyasının sunduğu Ege otlarıdır. Bu bölge sayısız ot barındırıp tüketilen otların başlıcaları şunlardır: Isırgan, sarmaşık, kenger, deniz börülcesi, ebegümeci, cibez, istifno, turpotu, hindibağ, gelincik, labada, kuşotu, su teresi, sinirotu, şevket-i bostan, vb. Bu sayılan başlıca otlar hem İzmir’de hem de kıyı Ege’nin en çok tercih edilip tüketilen otlardır (Kılıç, 2010, s. 21). Ayrıca Ege Bölgesinde bu otların mutfakta farklı şekillerde tüketildiği görülmektedir. Örneğin; kavurma veya börek yapımında, içnelik (leylek gagası) haşlayıp ekşili sarımsaklı salata, soğanlı kavurma, peynirli börek içi olarak; sarı bacı (sarı ot) salçalı, sulu yemek yapımında kullanılmaktadır (Karaca vd., 2015, s. 35).

Karadeniz Bölgesinde tüketilen bazı otlarla farklı yemekler yapılabilmektedir. Örneğin ısırgan otu ile; ısırgan otu çorbası, ısırgan yemeği mancar otu ile; mancar diblesi, çükündür mancarı, döşemeli mancar, yoğurtlu mancar diken ucu otu ile; gıcır, merevcen (diken ucu), merevcen (diken ucu) mücveri pazı (pezik) ile; pezik kavurması pezik döşemesi, pezik (pazı) mıhlaması, pazı mıhlaması, pazılı burma, çarğala (pazı) yemeği hoşkıran otu ile; hoşkıran kavurması melocan otu ile; melocan kavurması kuzu kulağı otu ile; kuzukulağı çorbası gücükdene otu ile; gücükdene çorbası hoşran out ile; hoşran çorbası sakarca otu ile; sakarca kayanası, sakarca mıhlaması, sakarca mücveri, sakarca diblesi galdirik otu ile; galdirik kavurması galdirik diblesi kabalak out ile;

kabalak yoğurtlaması, kabalak kavurması madımak otu ile; madımak yemeği mendek otu ile; mendek çorbası, mendek diblesi ve semizotu ile; amasya pırlım, yumurtalı pürpürüm kavurması yapılabilmektedir (Kültür Portalı, 2021). Bölge; eko-gastronomi turizmi açısından değerlendirildiğinde doğal ve sağlıklı ürünlerinden yapılan birçok çeşit yemek turistlere sıradışı tat sunacağı gibi doğal beslenme konusunda da fırsat vermektedir.

İç Anadolu Bölgesi'nde halk ilacı olarak bilinen ve kullanılan yabanî bitkilerden ısırgan otu ve ebegümeci çeşitlerinin toprak üstü kısımlarından yemek yapımında, yabangülü ve kuşburnu meyvelerinden de marmelat yapılmaktadır (Şenkardeş, 2010, s. 136-137).

Marmara Bölgesi bulunduğu konumu ve gelişmiş sanayisinden dolayı yoğun bir göç alımına sebep olan bölgedir. Bu göçler sebebiyle farklı yerlerden gelen insanların yemek kültürleri bölgeye yerleştiği görülmektedir (Karayığit, 2021, s. 75). Marmara Bölgesi her ne kadar sanayi bölgesi olsa da ıspanaklı ısırgan otu yemeği, küllüce yemeği (semizotu+küllüce), katmerli pazı böreği, pazılı tirilye kebabı, labada boranisi, mancar, döndürme (ıspanak, ısırgan, gelincik, abada kızartma), arapsaçı ve labada ile kuzukulağı yemeği gelincik otu böreği gibi yörede yetişen otlardan yemekler yapılabilmektedir.

Fransa, İspanya, İtalya gibi Akdeniz'e kıyısı olan ülkelere gastronomi alanında yapılan turlar önem taşımaktadır. Gastronomi turlarının odak noktalarından birisi olan Akdeniz mutfağının olmazsa olmazları arasında yer alan otlar ve ot yemekleri ile son yıllarda ot festivallerine, ot pazarlarına olan talebin artması, gastronomi turizmi içerisinde ot yemeklerinin anlam ve önemini de arttırmaktadır (Karaca vd., 2015, s. 27). Akdeniz Bölgesinde ebegümeci, hardalotu, arap saç (rezene) ısırgan, semizotu, pırlım otu, serçe dili, geliş kaynaş, ayık otu, mor gavulla, sütlü ot, ekşilice, gömeç, darıcan, kazayağı otu, yabani yulaf, ballıbaba vb. otlar tüketilen otlardandır.

Güneydoğu Anadolu bölgesinde farklı etnik kökenli insanların birlikte yaşadığı bölgede mutfak etkileşimi de beraberinde getirmektedir. Bu nedenle Anadolu'nun en zengin mutfaklardan birine sahip olduğunu söyleyebiliriz. Bölgenin yemek kültüründe her ne kadar kırmızı et tüketimi ağırlıkta olsa da yenilebilir yabani otlarında azımsanmayacak ölçüde tüketimi bulunmaktadır. Kenger, yabani sarımsak, hardal kavurması, horozibiği boranisi, serçe dili salatası, kıymalı semizotu kavurması, pırlım (semizotu) salatası bunlardan bazılarıdır.

Doğu Anadolu bölgesinde çiriş, kekik, ebegümeci, eşek diken, gelincik, hardalotu, ısırgan, ıskın, kenker, semizotu su teresi, yemlik, evelik, ebegümeci, karahindiba, yarpuz, sirno, kuzukulağı, turpotu, labada, madımak, kazayağı, hindiba, tilkişen, mendo, heliz, siyabo, bağa yaprağı (sinir otu), aşotu, adol, pazı otu, mendik vb. otlar tüketilmektedir. Bu otların kullanım şekilleri ile turizme kazandırılması mümkündür.

Tablo 1.2. Otlardan Yapılan Bazı Yemek Çeşitlerinin Bölgelere Göre Dağılımı

Bölge	Otlardan Yapılan Yemekler
Doğu Anadolu	Evelik ile yapılan lor dolması, çasur kavurması, çiriş ile yapılan çiriş pancarı, çiriş çorbası, ıskınlı yumurta ve kapuska
Marmara	Gelincikli ısırgan otu yemeği, ıspanaklı ısırgan otu yemeği, labada boranisi, mancar, pazılı tirilye kebabı, gelincik otu böreği, küllüce yemeği (semizotu+küllüce), maşiz (pirinçli gelincik yemeği), karışık ot yemeği (ısırgan, ıspanak, radika, ebegümeci), karışık ot böreği (labada, ısırgan, gelincik otu), döndürme (ıspanak, ısırgan, gelincik, abada kızartma), gurnik (gelincik), arapsacı ve labada ile kuzukulağı yemeği, gelincik boranisi, katmerli pazı böreği, fırında labada sarması, dolaşık böreği (serçe dili)
Ege	Kuzu etli arapsacı yemeği, ısırgan pidesi ve böreği, gelincik böreği, gelincik kavurma, eşek marulu böreği, yumurtalı hardal, kazayağı salatası, mercimekli ebegümeci, ekşili ebegümeci, taze sarımsaklı, oğlak etli, nohutlu veya güveçte terbiyeli şevketibostan, arapsacı köftesi, arapsacı kuru fasulye, arapsacı etli börülce, körmene helvası, germiyan çarşaf böreği, kırkot salatası, kuzu etli mülhiye, eşek diken (yerel adıyla kenker) dolması, bulgurlu veya etli su kazayağı yemeği, teke sakalı böreği, limonlu turp otu salatası, yumurtalı turp otu kızartması, soğanlı turp otu kavurması, nar ekşili turp otu salatası, , pirinçli pazı, yabani pazı böreği ve kavurması, radika salatası, şevketi bostan salatası, sütlüot salatası, cibeş (çimula) salatası, istifno salatası, papules salatası, hardalotu salatası, sarmaşık salatası, ada papatyası salatası, sinirotu salatası, çiphorta, kıymalı semizotu veya ebegümeci, kabaklı bambul (istifno) salatası, pazı yatağında otlu pilav, yumurtalı yabani kuşkonmaz kavurması, yumurtalı acı veya tatlı sarmaşık
Akdeniz	Yumurtalı hardal, serçe dili katmeri, nar ekşili ebegümeci salatası, semizotu çorbası, turp otu kavurması, turp otu salatası, susamlı turp otu yemeği, eşek marulu salatası, bezelyeli, kıymalı sirken böreği, kuzukulağı salatası
Güneydoğu Anadolu	Bakliyatlı semizotu, hardal kavurması, horozibiği boranisi, kıymalı semizotu kavurması, pırpırım (semizotu) salatası, serçedili salatası, çökelekli horozibiği gözlemesi
Karadeniz	Unlu çiğdem kızartması, börülceli kuzukulağı yemeği, silcan turşusu ve böreği, yumurtalı silcan kavurması, yabani pazı yemeği, yabani pazı çorbası, yabani pazı salatası, mısır unlu ısırgan kavurması, sirken mücveri
İç Anadolu	Çiğdem pilavı, çiğdem aş, çiğden sütlüsü (tatlı), sirken böreği, salatası ve yemeği, ebegümeci böreği, çoban ekmeği salatası ve dürümü, etli ve bamyalı ebegümeci, kuzukulaklı çiriş yemeği, labada dolması, pirinçli semizotu yemeği, tekesakalı cacığı, ısırgan böreği, karatavuk salatası

Kaynak: (Karaca vd., 2015, s. 34).

Yukarıdaki tabloda da görüldüğü gibi Türkiye’de yetişen yenilebilir otlardan (salata, börek, cacık, kızartma, turşu, kavurma, köfte, kebab, çorba) birçok yemekte kullanılmaktadır. Kuzukulağı, ebegümeci, semizotu, ısırganotu gibi otlar da bölgelere göre farklı yemeklerde kullanılabilir. Ayrıca en çok ot yemekleri ile yapılan yemeklerin Ege bölgesi olduğu görülmüştür.

Tablo 1.3. Otların Kullanıldıkları Yemekler ve Kullanılma Biçimleri

Piştirilerek Yapılan Yemeklerde Yararlanılan Otlar	Yemek Yapımında	Sığırkuyruğu, ekinebesi, sirim, sirik, sirmo, sirken, yabani soğan, karga sarımsağı, yabani sarımsak, it soğanı, kurt soğanı, karga soğanı, hoşkuran, sığırdili, kazayak, mendi, tatlı gerdeme, tomara, kabalak, devetabanı, yılan burçağı, yılanıyastığı, kuşkonmaz, unluca, yağlıca, papatya, karamuk, diken üzümü, kızılca, kızıl pancar, kır pazısı, lulpar, çan çiçeği, çobançantası, eşek dikenini, taç çiçeği, ballık, mendek, it üzümü, ale gümesi, hindiba, karahindiba, hamurkesen, şevketibostan, kolokaz, sarmaşık, kuzu sarmaşığı, tavşankulağı, çiğdem, bal çiçeği, çiriş otu, saat çiçeği, iğnelik, dönbadadön, deve dikenini, kazayağı, çakşır, kırmızı bolu, heliz, rezene, yapışkan ot, turnagagası, leylekgagası, gelincik, kenger, sov, tarhana otu, arı otu, ballıbabası, aş yemliğı, deniz ıspanağı, hevhulma, kömeç, yonca, oğul otu, yabani nane, keçibiciğı, gerdeme, kenger, sarı ot, tükrüt otu, ayı gülü, gelincik, kelemenkeşir, somruk otu, şekeriboyası, melengeç, sinirli ot, madımak, çobandegneğı, küçüktene, dere biberi, semiz otu, sultan teresi, turp otu, yağlı ot, ılgın, labada, kuzukulağı, dağ pazısı, ilabada, efelek, deniz börülcesi, şevketi bostan, tekesakalı, yemlik, sütlen, gelinparmağı, kelemenkeşir, ak kıyşak, kıyşak, hardal otu, su kazayağı, silcan, baldıran, bambıl, acıgıcı, kuşkuşekmeğı, ısırgan, sarımsak, sakız otu, eşek dikenini, kara madımak, ebe gümesi
	Sarma Dolma	Devetabanı, yılan burçağı, dolma yaprağı, labada, kır pazısı, baldırgan, sinirli ot, ebe gümesi, kenger, ılgın, dağ pazısı, efelek, kazankulpu, kenger, hardal otu, hodan, öksürük otu
	Köfte	Semizotu, gelincik, madımak, ısırgan, yabani nane, karamuk
	Börek	Semizotu, kuzukulağı, çoban asması, deniz börülcesi, yabani soğan, körmene, karga sarımsağı, sirken, sığırdili, unluca, kuşkonmaz, kızıl pancar, çobançantası, ballık, hindiba, çiriş otu, iğnelik, rezene, turnagagası, leylekgagası, gelincik, dağ marulu, eşekhelvası, arı otu, kokar ot, ballıbabası, deniz ıspanağı, kaya marulu, ebe gümesi, gelincik, yabani haşhaş, horozibiğı, , yağlı ot, labada, kişkiş otu, sütlen, kıyşak, su kazayağı, sütlü ot, acı ot, kuşyüreğı, hodan, yemlik, kabalak, ısırgan, ballıbabası, kazayağı
	Çorba	Kenger, yabani soğan, çiriş otu, sirken, yılan burçağı, yağlıca, kızıl pancar, çiğdem, süsen, ebeğümeci, yabani nane, madımak, semiz otu, labada, yemlik, ısırgan, deniz otu, mendek
Salata Yapımında Kullanılan Otlar	Çiğ olarak	Yemlik, tere, kaya marulu, çobançantası, su teresi, erguvan, sirken, sakız otu, ale gömeci, hindiba, deniz otu, iğnelik, hardal, , yabani nane, gerdeme, kazayağı, melengeç, madımak, semiz otu, çakşır, kardelen, kuzukulağı, labada, kişkiş otu, ısırgan, yabani asma, kekik otu, gelincik
	Doğrudan Yenen	Kuşkonmaz, madımak, yabani soğan, it soğanı, körmene, silim soğanı, yavşan, deli ale gömeci, hindiba, çobandöşegi, kazayağı, melengeç, sinirli ot, semizotu, labada, yemlik, silcan, karakavuk, sirik
	Haşlandıktan sonra	Rezene, semizotu, körmene, ebeğümeci, sirken, diş otu, kuşkonmaz, bostan otu, çobançantası, su teresi, eşek dikenini, kazayağı, sarı diken, ale gömeci, deli ale gömeci, hindiba, şevketibostan, deniz otu, yabani havuç, çiriş, iğnelik, deve dikenini, deli turp, keçi marulu, oğul otu, nane, dağ sümbülü, kazayağı, kenger, gelincik, yabani haşhaş, yapışkan ot, melengeç, sinirli ot, horozibiğı, madımak, yağlı ot, turp otu, deniz börülcesi, kişkiş otu, sütlüce, kıyşak, kenger, hardal otu, silcan, baldıran, bambıl, kara hindiba, hindiba, hodan, ısırgan, yabani asma, öksürük otu, sakızotu

Tablo 1.3.'ün devamı		
Kavurmalarda Kullanılan Otlar	<i>Çiğden</i>	Labada, hardalotu, körmen, kuşyüreği, sirken, sığırdili, kuşkonmaz, kır pazısı, pazı, dağ karpuzu, çobançantası, gökbaş, erguvan, cücegözü, cacık, çarşır otu, sarmaşık, deniz otu, yabani havuç, çiriş otu, iğnelik, deve diken, kazayağı, heliz, rezene, leylekgagası, dağ marulu, eşekhelveası, arı otu, kokar ot, deniz ıspanağı, kaya marulu, çoban asması, kelemenkeşir, ebe gümeci, yabani nane, kazayağı, emzik otu, sarı ot, kurt soğanı, ayı gülü, gelincik, melengeç, sinirli ot, horozibiği (kızılacak), yalancı madımak, madımak, semiz otu, turp otu, ılgın, kuzukulağı, kişkiş otu, yemlik, deli mancar, silcan, k, kaldırık, karatavuk, yemlik, ısırgan
	<i>Haşlandıktan sonra</i>	Isırgan otu, it üzümü, sığırdili, mendi, yılan burçağı, ebegümeci, kuşkonmaz, kızılca, çobançantası, gökgöz, çiriş otu, çakşır otu, ayı gülü, gelincik, melengeç, semiz otu, kuzukulağı, kıyışak, silcan, sütlü ot, acı ot, yemlik, öksürük otu

Kaynak:(Tuzlacı, 2011).

Yukarıdaki tabloda; yenilebilir otlardan pişirilerek, salata ve kavurularak yapılan yemeklerin farklı pişirme şekillerine göre otların yapıldığını, aynı otun hem çiğ hem de pişirilerek tüketildiği; salatada veya haşlanarak tüketildiği görülmüştür.

1.4. LİTERATÜR TARAMASI

Bu kısımda literatür taraması sonucunda konu ile ilişkili olan araştırmalara yer verilmiştir.

Baytop (1984) kitabında bitkilerin tarihçesini, kullanım amaçlarını, yetişmesini tıbbi bitkilerin bileşimi, kullanım şekilleri (gıda, baharat, kimyevi madde, ilaç, büyü) gibi araştırma ve gözlemleri sonucunda bitkilerin insan yaşamında önemi bir yer olduğunu vurgulamıştır.

Duran (1998) çalışmasında, Akseki yöresinde yayılış gösteren 195 adet bitkinin yöresel isimleri tespit etmiş. Yapılan bu araştırma ile bölgede yetişen bazı bitkilerin tıbbi, ekonomik, aromatik, gıda ve endüstriyel amaçlı kullanıldığı ve bu bitkilerin yerel isimleri araştırılmıştır. Bitkilerin yerel isimleri ve etnobotanik özellikleri yöre halkına gösterilerek belirlenmiştir.

İyigün ve Özer (2001) araştırmalarında yörede en fazla tüketilen; çiriş, tüylü adaçayı, kenger, kaba tüylü horozibiği, büyük ısırgan, küçük ısırgan, adi nakıl, çobançantası, kıvırcık labada, su nanesi ve semizotu tanımlı, yemek olarak nasıl kullanıldığını hazırlanışı ve bu otlardan bazılarının hangi hastalıklara iyi geldiğini bildirmiştir.

Kaya vd. (2004) çalışmalarında; yabani kuşkonmaz, sirken, yabani hindiba, rezene, ebegümeci, gelincik ve çobandeğneği otları besin değerlerini belirlemek için bazı analizler yapılmış, bu bitkilerin özelliklerini, hangi hastalıklara iyi geldiğini ve

nasıl tüketilmesi gerektiği üzerinde durmuşlardır. Bu otları arasında yapılan analizler sonucunda nem oranının en çok olduğu yabani kuşkonmaz ve çobandeğneğinden %6.66 olduğu, demir oranının en fazla ebegümecinde olduğu, bakır oranının en fazla yabani kuşkonmaz, yabani hindiba, arapsaçı ve ebegümecinde tespit edilmiştir. Ayrıca mangan, magnezyum, çinko, sodyum, kalsiyum ve fosfor elementlerinin bu otlar üzerindeki analiz değerleri yapılmıştır.

Addis vd. (2005) Etyopya'nın Alamata, Cheha, Goma ve Tigray bölgelerinde yenilebilir ot kapsamında etnobotanik bitkilere yönelik araştırma yapmışlardır. Bu araştırmada 130 türden 52 adet etnobotanik bitki türünün faydalarını ve bilimsel adları ortaya konulmuştur. Araştırma yapılan bölgelerde çocukların bu yabani bitkileri yetişkinlere göre daha çok tükettiği görülmüştür. Bu bitkilerin sık tüketilmesinin nedeni gıda kıtlığıdır. Yenilebilen bitkilerin çoğu sağlık sorunlarına neden olmuş ve ölüme kadar yol açtığı görülmüştür. Güvenilir bitkilere yönelik araştırmada yenilebilir yabani bitkilerin açlık döneminde gıda kıtlığı arasında köprü görevini görmektedir.

Gençay (2007) çalışmasında, halkın farklı amaçlar için yararlanıldıkları bitkilere ait geleneksel bilgiler ortaya konulmuştur. Araştırma bölgesinde 60 kişi ile görüşme gerçekleştirmiştir. Bölgede kullanımı belirlenen 53 familyaya ait toplam 171 bitki taksonu ve bunlara özgü yerel veriler toplanmıştır. Bu bitkilerin; 99'nun gıda, 45'nin yem, 44'nün ilaç, 25'nin süs, 21'nin el sanatları, 20'sinin yakacak olarak kullanıldığı tespit edilmiştir.

Aksakal ve Kaya (2008) araştırmalarında, 72 çeşit bitki belirlenmiştir. Genellikle Ballıbabagiller Gülgiller, Maydanozgiller ve Toplu çiçekgiller familyalarına ait bu bitkilerin farklı şekillerde yenildiği, bir kısmının baharat, bir kısmının ise turşu yapımında kullanıldığı tespit edilmiştir.

Murcia vd. (2009) 25 adet bitkinin antioksidan değerlerini ölçmüş, buzdolabında 7 gün saklanan bitkilerin üç ürün dışında aynı oksidan değerlere sahip olduğunu belirlemişlerdir. Konserve sebzelerin taze sebzelerle kıyasla dondurulmuş sebzelere göre daha belirgin bir antioksidan kaybı yaşanmıştır. İşlenmiş sebzelerin raf ömrü boyunca (dondurulmuş sebzeler için 8 ay ve konserve sebzeler için 18 ay), bazı ürünler lipoperoksil radikal temizleme kapasitelerinde ve toplamda (% 19-48) kayıplar göstermiştir.

Baser (2010) çalışmasında, yabani bitkilerin kullanım yöntemi (çiğ olarak, pişirildikten sonra, kurutularak, işleme tabi tutulduktan sonra) ve Türkiye 'de yenen yabani bitkiler hakkındaki yayınlar ile ilgili sayısal verilere değinilmiştir.

Dağdelen (2010) çalışmasında, Van ili ve çevresinde geleneksel olarak yapılan otlu peynire yörede yetişen yenilebilir yabani otlardan olan sirmo, heliz, mendi, yabani nane ve siyabonun otlu peynirde kullanımı, otlarının aroma bileşimi, antioksidan ve antimikrobiyel özellikleri ile bazı kimyasal özellikleri incelemeye çalışmıştır.

Koca vd. (2011) çalışmalarında, Samsun ve çevresinde yetişen 21 adet bitkinin özelliklerine, bu bitkilerin hangi hastalıklara iyi geldiğine, yöre halkı tarafından bu bitkilerin çiğ pişirilerek ve salamura gibi farklı şekillerde tüketildiğini bildirmişlerdir. Çalışma bölgesinde gıda amaçlı bitkilerin yerel halk tarafından ifade edilen otların yöresel isimleri ve bu otların kullanım şekillerini tespit etmişler bu bitkilerden, mendek, horoz ibiği, nünük, papatya, medik çoban çantası, sirken, yolagelen kazayağı, ebegümeci (su nanesi), su teresi, çiğdem, gelincik, madımak, semizotu, yazı pancarı, efelik, şakşak, kırçan, kaldırarak ve ısırgan bitkilerinin yenilen kısımları ve tüketilme şekilleri araştırılmıştır.

Calvo vd. (2011) çalışmalarında, Navarra Nehir kıyılarında etnobotanik bilgiyi toplamayı, analiz etmeyi ve değerlendirmeyi amaçlamaktadırlar. Navarra Nehir Kıyısındaki (İber Yarımadası) şifalı bitkiler hakkında veriler toplanılmış. 147 kişi ile yarı yapılandırılmış görüşmeler gerçekleştirilmiş. en fazla sahip türler *Santolina chamaecyparissus* ssp. *squarrosa*, *Thymus vulgaris*, *Rosmarinus officinalis* ve *Urtica dioica*'dır. Bu türlerin tedavi edilen başlıca rahatsızlıklar sindirim sorunları, dermatolojik sorunlar ve solunum yolları olduğu tespit edilmiştir.

Ekin ve Zorer Çelebi (2011) araştırmalarında; Van ilinde civanperçemi, mendo, koyungözü, boğa diken, sirken, caksır otu, ahu, solmaz çiçek, fenzi, yılan otu, kuşmadımağı, kıvrıcık labada, çok dallı adaçayı, yemlik, taş kekiği, kekik otu, sığırkuyruğu, dağ reyhanı ve kır nanesi bitkilerin yerel halk tarafından hangi adla anıldığını ayrıca bu bitkilerin hangi hastalıklara iyi geldiği tespit edilmiştir. İlde doğal ortamlarda dereotu, maydanoz, kişniş, keki k türleri, adaçayı, reyhan türleri, adaçayı, meyan, yabani hardal, civanperçemi, hindiba, papatya türleri, çobançantası, kantaron ve ballıbaba gibi ekonomik değeri olan uçucu yağ içeren bitkiler ve baharat bitkilerinin de yer aldığı belirlenmiştir. Van ilinin doğal meralarında bulunan bazı bitkilerin yöre halkının tıbbi ve gıda amaçlı kullanım şekilleri de göz önüne alınarak değişik bilim dalları tarafından değerlendirilmesine ve gen kaynağı olarak muhafaza altına alınmasına dikkat çekmek amaçlanmıştır.

Ceylan ve Yücel (2015) çalışmalarında, Düzce ve çevresinde 10 familyaya ait 12 bitki taksonu elde edilmiştir. Su miktarı, organik madde miktarı, protein yağ, selüloz, tanen, antioksidan ve mineral miktarı en yüksek ve en düşük olan besin öğelerini tespit etmiştir. Bu 12 bitki taksonunu yöresel adı ve yemeklerde hazırlanışı tarifi verilmiştir.

Korkmaz ve Karakurt (2015) Gümüşhane ilinin Kelkit ilçesine bağlı merkezi ve köylerinde yaşayan halkın gıda olarak kullandığı doğal bitkileri belirlemek amacıyla 2013 ve 2014 yılları arasında yaptıkları çalışmada elde edilen bulgular sonucunda toplam 30 familyaya ait 85 taksonun gıda olarak kullanıldığını sonucuna varılmıştır. Yörede bitkilerin kullanılan kısımlarının en çok yaprak, bu bitkilerin kullanım şekli olarak en çok çiğ olarak yenilmekte buna en yakın oranla yemeği yapılarak tüketilmekte olduğunu belirtmişlerdir.

Karaca vd. (2015) araştırmalarında, Akdeniz ülkelerinde gelişen gastronomi turları ve ot festivallerinin gastronomi turizme olan katkılarını incelemiş. Türkiye'nin farklı bölgelerinde yetişen otlar ve bu otlardan yapılan yemeklerin ortaya konması, bu otların insan sağlığı ve gastronomi turizmi açısından önemine dikkat çekilmesi hedeflenmiştir. Türkiye'de ot yemeklerinin yapımında kullanılan belli başlı 37 tane yabani otlara ve özelliklerine, tüketim şekline ot yemeklerinin sağlık ile ilişkisine değinilmiştir.

Nacakcı (2015) çalışmasında, 2014 Haziran-2015 Mayıs yılları arasında etnobotanik özellikleri bulunan 51 familyaya ait 89 takson tespit edilmiştir. Kumluca'ya ait köy ve beldelerde 245 kişiye bitkilerin kullanımı hakkında anket uygulanmıştır. Bitkilerin hangi amaçla kullanıldığı, kullanılan kısmı, hangi sıklıkta kullanıldığı gibi sorulara verilen yanıtlarda demografik özelliklerinden dolayı farklı sonuçlar çıkmıştır.

Bacchetta vd. (2016) bildirilerinde Etnofarmakolojik olarak; yabani yiyecekler, insanların etrafındaki diyetlerinin önemli bir bileşenini oluşturur; ancak yaygın kullanımlarına ve kültürel önemlerine rağmen, yabani yenilebilir bitkiler gelişmiş ülkelerde insan diyetine önemli katkılar olarak tanınmaktadır. Gıda ve tarımla uğraşan ulusal ve uluslararası kuruluşları, yenilebilir yabani bitkilere olan ilgilerini ve yatırımlarını artırmaya, bilimsel araştırma sonuçlarından yararlanmaya, yerinde koruma stratejileri ile sürdürülebilir bitki kullanımı ve genetik çeşitliliği arasındaki bağlantıyı güçlendirmeye teşvik etmektedir.

Fırat (2016) Şırnak'tan yeni bir tür olan *Kemulariella tahirelcii* adlı bitki Fırat tarafından anlatılmış ve resimlenmiştir. Kireçtaşı arazisi üzerinde uçurumların kenarlarında yetişen çok yıllık bir türdür. Bu tür, açıkça görüldüğü *Kemulariella colchica*'ya benzemektedir. Esas olarak kapitulada daha az sayıda çiçek ve daha kısa ısıt ve disk çiçeklerinde farklılık gösterir. Yeni tür yerel Türkiye'nin güneydoğusunda, Cudi Dağı'nın endemik, dar dağılımı nedeniyle sınırlı yerlerde yetişmektedir.

Badayman vd. (2018) çalışmalarında, farklı yörelerde farklı isimlerle anılan çiriş otu ile değişik yemekler yapılabilmeye, Türk mutfağındaki kullanımı ile ilgili bilgilere yer verilmiştir. Çiriş otu doğal ortamda yetişen, gıda olarak tüketilen ve tıbbi özellikleri olan çiriş otunun ilerleyen zamanlarda daha da yaygınlaşacağını ve gerekli araştırmalar sonucunda da insan sağlığına olan faydalarının artacağı öngörülmektedir.

Çetinkaya ve Yıldız (2018) araştırmalarında, Erzurum'da yerel halk tarafından yemeklik veya yan ürün olarak yemeklere eklenen 70'ten fazla ot çeşidi tespit edilmiştir. Kırsal kesimde yaşayan halk tarafından ekonomik kaynaklı olarak tüketilen bu otların türlerine ve özelliklerine göre farklı kısımları kullanılmaktadır. Bu otların yemeklerde nasıl kullanıldığına dair bulgular üzerinde çalışılmıştır.

Çelik (2018) makalesinde, gastronomi turizminin önemine değinmiş, Şırnak'ın Gastronomi Turizmi Potansiyeli bulunan yemeklere, tatlılara, otlu yemeklere ve yöreye özgü şaraba değinilmiş. Şırnak ilinin gastronomi turizmi potansiyelinin değerlendirilerek ilin turistik alanda ve sahip olduğu yöresel yiyecek-içeceklerin unutulmaması adına atılması festival, müze, envanter, markalaşma gibi önerilerde bulunmuştur.

Okçu ve Kaplan (2018) çalışmasında, gıda olarak kullanılan yabani bitkilerin kullanımı oldukça yaygın olduğunu bölgelerden biri olan Doğu Anadolu Bölgesi'nin endemik bitki oranı Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nden daha yüksek olup çoğunun tıbbi bitki, baharat, süs, boya veya gıda olarak kullanımı ekonomik yönden önem arz etmektedir. Gıda olarak bu otlar çiğ, pişmiş ve yemekli olarak tüketildiği gibi aroma verici olarak değerlendirilmektedir. Bölgede yetişen yabani otların iklimsel özellikleri, mutfakta tüketim şekli ve hangi alanda kullanıldığına dair bilgiler aktarılmıştır.

Ceylan (2019) araştırmasında, Osmaniye ilinin Düziçi ilçesinde en çok tüketilen yenilebilir ot türlerinin hangileri olduğu, bu otların kullanım şekilleri ve hangi amaçla bu otları tükettiklerinin tespiti amaçlanmıştır. Araştırma yöntemi olarak; nitel araştırma modeli ve deneysel yöntem kullanılmıştır. Yenilebilir otlarla ilgili

geleneksel reçeteler elde edilmiştir. Elde edilen bulgulara göre sağlığa yararlı olduğu inancıyla en çok tüketilen yenilebilir otun, tırşik otu olduğu belirlenmiştir.

Gönen Kaya (2019) çalışmasında, Aydın ilinde, ilçeler ve köyler arasında ot, sebze ve mantar yemeklerinin çok tüketildiği ve yiyecek hazırlama tekniklerinde çok büyük farklılıklar olmamakla birlikte uzak ilçeler ve uzak köyler arasında belirgin farklılıklar olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışmasında 45 kişi 50 yaş ve üzerinde kadınlarla yüz yüze görüşme yöntemi kullanarak verileri elde etmiştir. Çalışmada ot sebze ve mantar yemeklerinin sıklıkla tüketildiğini, yemek hazırlamada çoğunlukla zeytinyağının kullanıldığını tespit edilmiştir. Aydın ilinde yiyecek hazırlamada bazı hatalı uygulamalar olduğunu vb. sonuçlara ulaşılmış.

Kardaş (2019) Muş ili ve çevresinde yetişen yabani otların türlerinin sağlık açısından önemine değinmiş olup Muş ili iklim koşulları nedeniyle de yöre halkı yörede yetişen yabani otlara ayrıca farklı bir önem vermektedir. Muş ve çevresinde rastgele seçilmiş farklı yerleşim birimlerinden ve farklı yaş gruplarından olmak üzere toplam 16 kaynak kişi ile yapılan görüşmeler sonucunda veriler elde etmiştir. Görüşme yapılan kaynak kişiler tecrübeyle bilgi sahibi olmuşlardır. Ayrıca aynı bitki adı çevre il ve ilçelerde farklı adla adlandırılabilmektedir.

Sargın (2019) çalışmasında, yörede yaşayan yerel halkın geleneksel gıda olarak sıklıkla tükettikleri yabani bitkilerin tespit edilmesi ve etnobotanik zenginliğin gelecek nesillere aktarılmasını ele almışlardır. Çalışmada; 41 familyaya ait 115 taksonun yerel halk tarafından geleneksel gıdalarla kullandıkları tespit edilmiştir. 2013-2015 yılları arasında yürütülen bu çalışma süresince, yerel halk tarafından dağlardan ve ovalardan gıda amaçlı toplanıp getirilen bitkilerden, farklı dönemlerde alınan örnekler laboratuvara getirilerek teşhisleri gerçekleştirilmiştir.

Aygün (2019) çalışmasında, Çorum ili ve çevresinde yetişen yenilebilir yabani otların botanik ve yöresel adları, botanik özellikleri, kimyasal bileşimleri, etki ve kullanım alanlarını araştırmış araştırmada doğada kendiliğinde yetişen 24 familyaya ait 36 çeşit bitki tespit edilip gıda ürünü ve tıbbi olarak kullanım şekilleri incelenmiştir. Bu bitkilerin yöresel adı, kullanılan kısmı, gıdada kullanım şekli ve tıbbi kullanım şekli olarak ele alınmıştır. 32 yerleşim yerinde 124 kişi ile yapılan görüşmede 50 yaş üstü bireylerin otlar hakkında bilgilerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Çalışma sonucunda belirtilen bitkileri içerisinde en fazla takson içeren Brassicaceae familyasında 4 tür tespit edilmiş. 36 çeşit bitkinin 13 farklı türde ve tatta tüketildiği tespit edilmiştir.

Özhan (2019) çalışmasında, Mersin ilinde yetişen yenilebilir 33 adet ot tespit etmiş, bu otların genel özellikleri yemeklerde nasıl ve ne şekilde kullanıldığını bazı otların da hangi hastalıklara iyi geldiğini belirtmiştir. Araştırma yöntemi olarak 42 kişi ile yüz yüze görüşerek yenilebilir yabani otlar en çok yemek yapımında (%54,54), daha sonra salata (%45,45) ve börek (%42,42) yapımında, en az sırası ile çay (%12,12), kurutularak (%27,27) ve kavrularak (%33,33) tüketildiğini tespit etmiştir.

Ayaz (2020) Mardin ilinde yaptığı çalışmasında, yenilebilen yabani bitkilerin etnobotanik yönden araştırmasına değinmiştir. Araştırmada 202 kaynak kişi ile yapılan görüşmeler neticesinde 34 familya 92 cinse ait 117 takson tespit edilmiştir. Tespit edilen otların bilimsel, Türkçe ve yöresel adları da belirtilmiştir. Güneydoğu Anadolu Bölgesinde ilk kez 26 bitki türünün gıda kullanımını kaydedildiği belirtilmiştir.

Kızıllarslan Hançer vd. (2020) çalışmalarında, Çanakkale'nin Biga ilçesinde yenilebilir yabani bitkileri hangileri olduğunu, bölgede Haziran 2011 Eylül 2014 tarihleri arasında çalışmalarını gerçekleştirmişler. 49 köyde 165 kişi ile görüşmeler yapılmış, 55 çeşit yabani otun yenilebilir olduğunu ortaya çıkarmışlar. Yerel halk, bitkileri sebze, meyve, içecek şeklinde tüketmiştir. Bitkilerin en çok hangi kısımlarının yenildiğinin, saklanma şartları gibi değerlendirmelerde bulunulmuştur. Çalışmalar sonucunda çevre ilçelerde de yenilebilir otların tüketimi halen devam etmektedir.

Kadıoğlu vd. (2020) çalışmalarında, 2015-2016 yıllarında Kars'ta yaşayan yöre halkı tarafından sebze olarak tüketilen farklı bitkileri tespit etmek, belirlenen çeşitlerin kullanım şekilleri ile ilgili kültürel zenginliklerimizi belirleyerek, gelecek nesillere aktarmak amacı ile bu çalışmayı gerçekleştirmiştir. Araştırma alanındaki 19 familyaya ait toplam 87 taksonun, sebze olarak kullanıldığı belirlenmiştir. Yöre halkının bu bitkileri farklı şekillerde saklanarak, tüketilerek ve tedavi amaçlı kullandıkları tespit edilmiştir.

Kök vd. (2020) makalelerinde, Ege Bölgesi'nin yöresel mutfağı ve otları kavramsal olarak ele alınmış bölge hakkında ilgili literatür taranarak gerekli verilere yer verilmiştir. Ege bölgesi mutfağında 84 çeşit yenilebilir ot tespit edilmiş olup en çok tüketilen otların deniz börülcesi, arapsaçı, şevketi bostan radika, labada, ebegümece dalgan, kuşkonmaz, turp otu, ebegümece, hardalotu, roka, tere ve cibes gibi olduğu vurgulanmıştır. Otların tüketilme biçimlerine ve pişirme tekniklerine bakıldığında ise çoğunlukla salata, zeytinyağı ile kavurma, haşlama ve sos içinde pişirme yöntemleri kullanıldığı görülmektedir. Çalışmalarında nitel araştırma tekniği

kullanmış olup Araştırma sonucunda Ege Bölgesi'nin ot türleri açısından zengin bir envantere sahip olduğu tespit edilmiştir.

Sırrı ve Sırrı (2020) araştırmalarında; Hakkâri ve ilçelerinde kültürü yapılmayan, doğal florada bulunan yabancı ot ve yabancı bitkilerin tıbbi ve gıda amaçlı kullanımları ve bunlarda nesli risk altında olan türlerinin belirlenmesi amacıyla; pazarlarda gözlemler ve arazide anket çalışmaları yapılmış, yerel halkın bilgi, tecrübe ve gözlemlerine başvurulmuş ve bölgede daha öncesinden yapılan etnobotanik çalışmalardan yararlanılmıştır. Araştırmalar sonucunda yörede en çok toplanıp tüketilen Köseotu/Siyabo, Yayla muzusu/Revas, Kenger/Kengir, Tarak otu/Mendi, Ters lale/Guldexin, Çayır salebi/Şepizek ve Yabani mantar/Kivark gibi bitki türlerinin doğada rastlanma sıklıklarının ve yoğunluklarının önemli ölçüde azaldığı saptanmıştır.

Karayiğit (2021) çalışmasında, İzmit'in yenilebilir otlarının tespiti, genel özellikleri ve kullanım alanlarının incelenmesi hedeflenmiştir. Saha çalışmasında semt pazarlarında yenilebilir ot satan kişilerle yüz yüze görüşmeler yapılmıştır. Yöre halkı tarafından tüketilen 32 adet gıda amaçlı ot tespit edilmiştir. Bu otların kangi kısımlarının tüketildiğini, hangi pişirme teknikleri kullanıldığını ve ne şeklinde tüketildiği tespit edilmiştir.

Ekin (2022) çalışmasında; Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgelerinde Gıda ve Tedavi Amaçlı Kullanılan *Allium Orientale* (Doğu Soğanı-Soryaz), *Eremurus Spectabilis* (Çiriş Otugulik), *Anchusa Officinalis* (Sığırdili-Guriz) ve *Arum Elongatum Steven* (Yılanyastığı-Kari) doğal bitkilerinin yağ asidi, protein ve ağır metal içeriği araştırmasında dört bitki örneğinde de Palmitik asit temel bileşen olarak tespit edildi. *A. elongatum Steven* ve *E. spectabilis* bitkilerinde esansiyel yağ asitleri olan Linoleik asit (LA, C18:2 ω 6) ve α -Linolenik asit (ALA, C18:3 ω 3) yüksek oranda bulundu. *A. elongatum Steven* bitkisi, doymamış yağ asitleri açısından özellikle omega-3 ve omega-6 açısından oldukça zengin olduğu tespit edildi. *A. officinalis* bitkisinde Nervonik asit oranı %2.8 olarak tespit edildi. *E. spectabilis* bitkisinde Erusik asidin oranı (%4.6) tehlike sınırına yakın olarak bulundu. Alüminyum oranı *A. orientale* ve *A. elongatum Steven* bitkilerinde yüksek oranda bulundu. *A. officinalis* (Potasyum: 7496.435 mg/kg, Kalsiyum: 2947.378 mg/kg) ve *A. elongatum Steven* (Potasyum: 4069.964 mg/kg, Kalsiyum: 1191.365 mg/kg) bitkilerinin potasyum ve kalsiyum açısından zengin oldukları görüldü. *A. orientale* bitkisinde 1022.068 mg/kg, *E. spectabilis* bitkisinde 49.720 mg/kg, *A. officinalis* bitkisinde 268.862 mg/kg ve *A. elongatum Steven* bitkisinde 699.932 mg/kg oranında Demir tespit edildi. Bu dört

bitkinin gıda ve tedavi amaçlı sıkça kullanılan biyokimyasal, besinsel ve fizyolojik özellikleri hakkında detaylı bilgiye ve bilinçli tüketime öncülük etmiştir.

Ölgen (2022) çalışmasında, Şırnak ilinde bazı bitkilerin pazarlama önemine sahip değerleri tespit etmiştir. Çalışmada 28 katılımcı ile yapılan görüşmede bitkilerin kullanım alanları ve Pazar yerlerinde satılan bitkilerin piyasa değeri ortaya konulmuştur. Araştırma sonucunda 31 adet bitkinin değerlendirilmesi yapılmıştır. Bu bitkilerin dışında 32 adet bitkinin bilimsel adlarının tespit edilmediği bildirilmiştir.

Yapılan literatür araştırmaları sonuçlarına göre, yenilebilir yabani otlara yönelik otların; tüketim şekli, hangi otun hangi hastalığa iyi geldiği, antimikrobiyel özellikleri, tıbbi kullanım şekli, pişirme yöntemi, unutulmaya yüz tutmuş bitkilerin gelecek nesillere aktarılması, ot festivallerinin gastronomi turizmine katkısı, otların besin ve mineral miktarı en yüksek ve en düşük değerlerinin tespiti, aynı ot isimlerinin yöreden yöreye farklı adlarla adlandırılması, hangi yörede en çok tüketilen otu tespiti gibi farklı araştırma konularına yer verildiği görülmektedir. Yapılan çalışmalarda araştırma yöntemi olarak genellikle nitel araştırma verileri kullanılmıştır.

Şırnak ilinde ise etnobotanik ve gastronomi alanında sınırlı sayıda çalışmalar yapıldığı fakat eko-gastronomi bağlamında yenilebilir otlara yönelik herhangi bir çalışma bulunamamıştır.

İKİNCİ BÖLÜM

ARAŞTIRMA ALANI

2.1. ŞIRNAK İLİNİN GENEL ÖZELLİKLERİ

Şırnak ili sahip olduğu; tarihi, coğrafi konumu, nüfusu, iklimi, bitki örtüsü, yeryüzü şekilleri florası ve turizmi ile ilgili bilgiler aşağıda ifade edilmiştir.

2.1.1. Tarihçe

Tarihsel yapısı itibari ile çok eski bir geçmişe sahip olan Şırnak ili Kâtip Çelebi'nin "Seyahatname" adlı eserine ve tarihi rivayetlere göre Hz. Nuh Tufanı öncesine dayanır. Bu rivayetlere göre Cizre ilçesi, tufandan sonra ikinci kez Hz. Nuh ve oğulları tarafından inşa edilirken Cizre'nin kızgın sıcağından korunmak için, Şırnak yazlık ve yaylak olarak inşa edilmiştir (Hotman vd., 1996).

Birçok medeniyeti bünyesinde barındırmış; Guti, Babil, Med, Asur, Pers, Sasani İslam İmparatorluğu, Emevi, Abbasi dönemlerinden, Şırnak topraklarında birçok uygarlıklar kurulmuş, bu topraklar buğdayın ilk kullanıldığı, Tekerleğin, yazının bulunduğu ve kullanıldığı medeniyetleri içinde barındırdığının göstergesidir (Kültür ve Turizm Bakanlığı, 2020).

Şırnak isminin kökeni hakkında tarih kaynaklarında kesin bir bilgiye rastlanmamakla birlikte il adının kaynağı hakkında değişik söylentiler bulunmaktadır. Bunların arasında en önemlisi il isminin Şehr-i Nuh yani Nuh'un Şehri olduğu görüşüdür. Bununla birlikte Şırnak isminin Asurice ve Kürtçede Şerneh (şernex), şerneheş (şernexes), ve şernehaz (şernexaz) olduğu görüşü de yaygındır. Osmanlı arşiv belgelerinde ise Şırnak adı "Şırnah", "Şirnah" ve Şırnak olarak telaffuz edilmektedir (Gülenç, 2013, s. 8). Bu görüşe bakıldığında; Şırnak coğrafyasının sarp olması ve insanların bu sert doğa koşulları karşısında savaştan özelliklere erişmiş olması bu görüşün belli bir mantıklı seyir içerisinde olduğunu gösterir (Balta, 2003, s. 44).

2.1.2. Coğrafi Konum

Şırnak ilinin koordinatları 37° 31' kuzey enlemleri ve 42°28' doğu boylamları arasında yer almaktadır. Sahip olduğu alanın büyük bir bölümü Doğu Anadolu bölgesinin, daha küçük bir bölümü Güneydoğu Anadolu bölgesinin sınırları içerisinde yer alan Şırnak'ın yüz ölçümü 7.172 km²'dir (Gülenç, 2013, s. 6). Şırnak ili topraklarının batı ve güney kesimi olan Cizre, Silopi, İdil ve Güçlükonak Güneydoğu Anadolu Bölgesinin Dicle bölümünde, diğer yarısı olan Merkez, Uludere ve Beytüşşebap Doğu Anadolu Bölgesi içerisinde kalmaktadır.



Şekil 2.1. Şırnak İl Haritası
Kaynak:(Wikipedia, 2020).

2.1.3. Nüfus

Şırnak ilinin Adrese Dayalı Nüfus kayıt sistemine göre 2021 yılında toplam nüfusu 546.589'dur. 354.247 si il ve ilçelerde, 192.342'si belde ve köylerde yaşamaktadır. Toplam nüfusun 283.527 si erkek, 263.062'si de kadın nüfusundan oluşmaktadır. İllerin toplam nüfusları içindeki çocuk nüfus oranları incelendiğinde, 2021 yılında en yüksek çocuk nüfus oranına sahip olan il, %45,2 ile Şanlıurfa olurken. İkinci sırada %42,3 ile Şırnak yer almaktadır (TÜİK, 2021).

2.1.4. İklim

Coğrafi konumu nedeniyle Doğu Anadolu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinde toprakları bulunan Şırnak, birbirinden farklı iki hava kütlesi etkili olmaktadır. İlin Doğu Anadolu Bölgesinde bulunan Şırnak Merkez, Beytüşşebap ve Uludere ilçelerinde kışlar sert sürerken İlin Güneydoğu Anadolu Bölgesi içinde kalan

Cizre, İdil, Güçlükönak ve Silopi ilçelerinde ise kışlar daha ılık fakat yazlar aşırı sıcaktır (T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı, 2022). Bu yönü ile zengin bir bitki örtüsüne sahip olup farklı otların yetişmesinde etkili olmaktadır.

2.1.5. Bitki Örtüsü

Şırnak ili ikliminin karasal bir iklime sahip olması doğal bitki örtüsü üzerinde etkili olmuştur. Bozkır ilkbahar yağışlarıyla ortaya çıkar, yaz sıcaklıkları ile kaybolmaktadır. Yükseklerde yerlerde özellikle Beytüşşebap ve Uludere civarında bulunan dağların yüksek yerlerinde Alpin çayırları bulunur. Fareşin Yaylası bu açıdan önemlidir (Top M. , 2010). Dağların yüksek yamaçlarında yer yer bozuk karakterli meşelikleri görmek mümkündür. İli saran dağların yamaçlarında bittim denilen yabancı fıstıkları görmek mümkündür. Akdeniz ikliminin görüldüğü sınırlı alanda (Cizre, İdil ve Silopi) akarsu kenarlarında zakkum ve zeytin yetişmektedir (Kültür ve Turizm Bakanlığı, 2020).

2.1.6. Yeryüzü Şekilleri

Şırnak ilinin batı ve güney kesimindeki (İdil, Cizre ve Silopi) bazı düzlükler dışında, büyük bölümü akarsular tarafından derince yarılmış platolar halindedir. Ormanlar ise rakımı 1000 metre ve üzerindeki engebeli, sarp yamaçlar ve yüksek dağların yer aldığı, tarım alanının az, buna karşılık orman ve meraların geniş çapta bulunduğu Merkez, Beytüşşebap, Güçlükönak ve Uludere İlçelerini kapsamaktadır (Şırnak 2023 Vizyon Çalıştayı).

İlin yeryüzü şekillerine bakıldığında dağlık ve plato olarak iki farklı yapıya sahip olduğu görülmektedir. Dağlık alanların en çok yer kapladığı ilde, Hakkari Dağlarının batı bölümünde bulunan Fareşin ve Nordüz Platosunun (bir kısmı) ayrıca diğer bölümünde İdil Cizre ve Silopi ilçelerinin düzlükleri de bir plato alanıdır. Fareşin Platosu yer yer sulak otlakların varlığı nedeniyle hayvancılık için önemlidir. Kışların uzun ve sert geçmesi Fareşin Platosunda yerleşmeyi engeller (Top M. , 2010).

2.1.7. Flora

Şırnak orman varlığı yönünden, alan olarak zengin fakat nitelik olarak ise fakir bir ilimizdir. Şırnak İlindeki toplam orman alanı 257.600,50 hektar olup, 428.282 hektar ormansız alandır. İlin toplam alanı 685.882,5 hektardır. (Erdoğan ve Kalay, 2016, s. 7). Mevcut meşe ormanlarının büyük bir kısmı tahrip edilmiştir. Bölgede ayrıca yoğun olarak çalı toplulukları; yabancı incir, badem, erguvan, alıç, akçağaç,

mahlep, karaçam, çitlembik, kavak, çınar söğüt, fıstık ağaçları ve menengiç gibi ağaç türleri bulunmaktadır (Balta, 2003, s. 93). Şırnak'ta birçok endemik bitki türleri de mevcuttur. Şırnak'ta tespit edilen bazı endemik bitkiler aşağıda belirtilmiştir.

Cicer uludereensis, Allium shirnakiense, Crataegus yaltirikii, Clinopodium serpyllifolium, Kemulariella tahirelcii, Spiraea cudidaghense, Prospero cudidaghense, Bellevalia behcetii, Stachys namazdaghsensis, Muscari sirnakense, Bellevalia sirnakense, Sanguisorba sirnakia'dır. Bu bitkilere ek olarak, ters lale veya ağlayan lale olarak adlandırılan bir lale türü Şırnak, Adıyaman ve Hakkâri gibi birçok yerde yetişen (Fritillaria), bir kullanılması gereken önemli bir bitkidir (Çelik vd., 2018, s. 693).

Tablo 2.1. Şırnak İl Sınırları İçindeki Flora Türleri

Familya-Cins	Habitat	NB	F1.BÖL	Yayl.	End. ve UICN risk	Bern Söz.
Düğün çiçeğigiller (Ranunculaceae) Clamatis L.(Akasma)	3	2	Gda	Doğu Anadolu	-	-
Karanfilgiller Gevişgen otu(Silene vulgaris) Gıcı gıcı otu (Silene behen) Gıcı gıcı otu (sileneichotoma)	3 1-2 5	3	Gda	Geniş	-	-
Otsu çayır bitkisi(Alyssumstrigosum) Otsu çayır bitkisi(Alyssumverna)	3 1	4	Gda	Geniş	- -	- -
Papatyagiller(Astereceae) Küçük pıtrak(Xanthiumspinosum)	2-3	4		Geniş	-	-
Papatya(Anthemistinktoria) Çayır bitkisi(Leontodon tuberosis) Yapışkan otu(Inula viscosa) Kara hindiba(Taraxacumserotinum)	1 2 2 2	4 4 3 4	Gda	Geniş	- - - -	- - - -
Isırgangiller(Urticaceae) Isırgan Urtica L.	2-3	3-4	Gda	Geniş	-	-
Tırtıl(Trifolium globosum) Kaba Yonca(Medicago) Intertexta	1	4	Gda		- -	- -
Hatmi(Alcea pallida)	1-2	2	Gda	Geniş	-	-
Zeytingiller(Olaeaceae) Zeytin(Olea europea)	3	4	Gda	Doğu Anadolu	-	-
Gelincikler(Papaveraceae) Gelincik(Papever L.)	1	4	Gda	Doğu Anadolu		
Baklagiller(Fabaceae)						
Fasulye(Phaceolusvulgaris) Yonca(Meticago sativa)	2-3	3-4	Gda.N	Geniş Tr.	- -	- -
Gramineae Çimbitkisi(Loliumrigidum) Buğday(Triticummonococum)	1 1	4 4	Gda Gda	Geniş Geniş	- -	- -
Cevizgiller(Juglandaceae) Ceviz(Juglans regia)	2-3	3	O.N.	Geniş	LR	-
Boraginaceae Havacivaotu(Alkannatinktoria)	1	3	Gda	Geniş, maki	-	-

Kaynak:(Çed ve Çevre Hizmetleri Şube Müdürlüğü, 2021, s. 79).

2.1.8. Turizm

Pers, Babil, Asur, Guti, Med ve İslam gibi onlarca uygarlığın izlerini taşıyan, kısaca Kuzey Mezopotamya'nın bütün mirasına illerden biridir Şırnak. On binlerce yıllık kültür ve tarih mirasına sahip olmanın yanında yayla, dağ, termal, inanç vb. turizm potansiyeline sahip önemli bir merkezdir (Hotman vd., 1996, s. 135). Şırnak ili, doğa, inanç, tarih vb. alanlarda turizm destinasyonunda olabilecek önemli bir potansiyele sahiptir. Şehrin bünyesinde barındırdığı değerlerine bakıldığında, birçok değerli turizm unsurunu barındırdığı görülmektedir. Bu bakımdan önemli bir çekim merkezi konumundadır (Ertaş, 2018, s. 107). Sağlık turizmi alanında Belkısana Kaplıcaları, Nasravan, Besta, Zümrüt Kaplıcaları gibi termal su kaynakları bölgede mevcuttur ancak yeterli alt yapıya sahip olmadığından sağlık turizmi alanında yerince faydalanamamaktadır.

Şırnak ilinin diğer turizm türlerinde olduğu gibi gastronomi turizmi potansiyelinin de yüksek olduğu ancak şimdiye kadar turizm açısından yeterince kullanılmadığı görülmektedir. Bu durum birçok konuda Türkiye'de son sıralarda yer almasından dolayı hak ettiği değere ulaşamamıştır. Şırnak'ın sahip olduğu gastronomi turizmi potansiyelinin değerlendirilerek ilin kalkınmasına ve yöresel yiyecek-içeceklerin unutulmamasına katkı sağlanması gerekmektedir (Çelik, 2018, s. 47).

Şırnak İlinde Turizm belgeli beş adet otel ve Mahalli İdarelerce belgelendirilen altı adet otel bulunmaktadır.

Tablo 2.2. Şırnak'ta Bulunan Konaklama Tesislerinin Oda-Yatak Kapasiteleri

Belge Türü	Oda Kapasitesi	Yatak Kapasitesi
Turizm belgeli oteller	603	1230
Belediye belgeli oteller	182	481

Kaynak:(Şırnak İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2022).

2.2. ŞIRNAK YEMEK KÜLTÜRÜ

Yemek yemek, biyolojik bir eylem olmasıyla insan metabolizmasının enerjisini ve besin gereksiniminin karşılanması sürecidir. Fakat bu enerjinin sağlanmasının koşulu ihtiyaç duyulan gıdaların tedarikini biyolojik bir durum olmaktan çıkartıp, kültürel bir değer haline çevirmektir (Beşirli, 2010, s. 159). Beslenme biyolojik bir eylem olmasına rağmen; gelenek, kültür, inanç, sanat, statü, kimlik gibi faktörleri de yansıtmaktadır. Örneğin; Türkler, Asya'dan Anadolu'ya göç

eden tarihi geçmişleri sebebiyle zengin bir kültürel değere sahiptir. Orta Asya’da yaşayan göçebeler et ve süt ürünleri ile beslenmeleri, Güney Asya’nın kendine özgü baharatı ile zengin bir yemek kültürünün birleşmesiyle etkili olmuştur (Öztürk ve Ermatay, 2017, s. 761).

Kültürün en önemli unsurlarında biri yemektir. Bir bölgeye has yemekler, o bölge için bir farklılık yaratmaktır. Günümüzde insanların sadece açlığını gidermek değil değişik tecrübeleri yaşamak amacıyla evin dışında farklı bir ortamda yemek yemektedirler. Bu yüzden yemek tüketimi fizyolojik bir ihtiyacın yanında sosyal bir gereksinin haline de gelmiştir (Yüncü, 2010, s. 28). Toplumun yemek ile ilgili alışkanlıkları yaşam biçimlerine göre değişiklikler göstermektedir. Toplumun bu tür alışkanlıkları o toplumun kültürel ögesinin bir parçasıdır. Toplumun yaşam biçimi ve yaşam biçiminin değişmesi o toplumun beslenme kültürünü gösterir (Güler, 2010, s. 25). Yemek kültürünün çeşitlilik arz etmesinde; kültürel birikimler, ekolojik çevre, dinsel inançlar, eğitim düzeyi ve kültürel geçmişin toplamının damak tatları ile bütünleşmesinin etkisi büyük rol taşımaktadır. Bu bütünleşmeyle beraber hemen her toplumun zamanının bir bölümünü yemeğe ayırdığı görülmektedir. Bu bağlamda yemek, dayanışmanın da bir ögesi olarak karşımıza çıkmaktadır (Sağır, 2012, s. 2677).

Her toplumda eş ve dostlara sunulan yiyecek ve içeceklerin geleneksel bir hale gelmesi, yemek ikramları, dayanışmanın bir kriteridir (Tezcan, 1993, s. 56). Yemek, insan hayatının idamesinin yanından bir kültürel nüfuz bölgesidir. Claude Lévi Strauss’un (1966), *“yemek sadece karın doyurmaya değil, aynı zamanda düşünmeye de iyi gelir.”*Sözü ile yemek bizi beslemenin yanında ayrıca birlikte varoluşun önemli yönlerine değinmek için de kullanılır (Mormenekşe, 2005, s. 172). Bir toplumun kendisini ve yaşama biçimini ifade etme şekli, kültürün en önemli faktörlerinden birisi olan yemek; bir yöreye has yemekler, o yöre için bir ayrıcalık oluşturmaktadır. İnsanlar günümüzde sadece açlığını gidermekten öte aynı o yemek sürecinde yeni tecrübeler yaşamak için evden uzakta yemek yemektedirler (Gülen, 2017, s. 33).

Kültürel farklılıklar nedeniyle, bir kültürde “iyi” yemek olarak görülen bir gıda, diğer bir kültürde "kötü" gıda olarak değerlendirilebilir. Mesela, Bazı Avrupa bölgelerinin çoğu, hayvanların iç organlarının "kötü" gıda olduğu görüşündeyken, Doğulu insanlar bunu "iyi" gıda olarak görüyor ve bunların insan tüketimi için çok besleyici ve sağlıklı olduğuna inanıyor (Chang vd., 2011, s. 308).

Yukarıda da belirtildiği gibi yemek temel bir biyolojik ve fizyolojik ihtiyaçtan da öte bir bölgesel kültür unsuru olarak da ele alınabilmektedir. Çünkü gidilen yerde

yenilen yemeğin türü kullanılan malzeme, yemek sunumu ağırlama gibi faktörler o yerin kültürünü yansıtabilmektedir.

Şırnak ili; coğrafi konumu, verimli toprakları ve tarihinin yanı sıra mutfak kültürünün karakteristik özellikleriyle de Şırnak'a özgü mutfak araç gereçleri ve pişirme metotları, seremoniler, sunum şekilleri, coğrafi işaretli ürünleri yemekleri ve yöresel yemekleri geçmişten bugüne çeşitli aşamalardan geçerek Şırnak'ın kendine has mutfak kültürünü oluşturmuştur (Solmaz, 2021, s. 408). Şırnak'ta beslenme; et ve tahıl ürünleri ağırlıklı olarak tüketilmekte ve sebzeli yemekler azdır. Geleneksel yapıdaki bozulma yemeklere de yansımıştır; yemek türleri ve pişirme yöntemlerinde büyük azalma olmasına rağmen, halen de zengin bir yapıya sahip olduğu söylenebilir (Balta, 2003, s. 151).

Şırnak, coğrafyası nedeniyle birçok medeniyeti bünyesinde barındırmıştır ve Yukarı Mezopotamya bölgesinde yer alması nedeniyle mutfak kültürü önemli bir yere sahiptir. İslam inancına göre Şırnak'ta bulunan Cudi Dağı denilince akla Hz. Nuh ve Tufanı, Nuh Tufanı denilince akla aşure gelmektedir. Aşurenin varoluş hikayesi farklı nedenlerde dayandırılmaktadır bunlardan bazıları: İnsanlığın ikinci atası sayılan Hz. Nuh'un gemisinin Cudi Dağı'na oturduğu ve inananların kurtulduğu, bu yüzden şükür orucu tutulduğu, Hz. Adem'in tövbesinin kabul edildiği, Hz. Musa ve İsrailoğullarının, Firavun'un zulmünden bu günde kurtuldukları bu üç olay aşurenin başlangıcı gerekçe göstermektedir (Baş, 2004, s. 168). 10 Muharrem "Aşure Günü" nde en az on farklı malzemenin bir araya getirilip aşurenin pişirilerek dağıtılması sünnet olarak kabul edilmiş olması nedeniyle Aşure Günü tarihte kutsal bir gün olarak farklı coğrafyalarda farklı şekillerde kutlanmıştır (Ünyay Açıkgöz, 2019, s. 99). Bazı rivayetlere göre aşure yenilirken ağza ilk gelen bakla çiğnenmez ağızdan çıkarılıp iyice yıkandıktan sonra para kesesine konulur veyahut evde bulunan yemek kepçesine takılırdı. Bunun bereket getireceğine inanılırdı.

Şırnak ilinin mutfak kültüründe yeme içme ile ilgili düğünlerde, taziyelerde dini bayramlarda, özel günlerde farklı seremonileri bulunmaktadır. Örneğin yeni doğan bebeğe gezu pekmezi (gezu, ağaç yaprakları üzerinde oluşan ve şekerimsi tadı veren yiyecektir (Balta, 2003).) verilmektedir. Ancak bu gelenek günümüzde devam etmemektedir. Loğusaya pekmezli yumurta (heko dıfı) sonra mercimek çorbası verilmektedir. Loğusa görmeye gelenlere ikram edilen yiyecekler bulgur, dolma ve çerez ikram edilir. Şırnak'ta askere gidilecek kişiye kılul ekmeği (yuvarlak sert bir ekmek türü) ya da tandırda pişirilen bakısmat ısırıldıktan sonra artan parça duvara

asılıp kişi askerden dönene kadar bekletilmektedir. Söz kesmede, kız evine çuval kesme şeker, tepsilerce baklava, lokum misafir şekeri gibi ürünler gönderilmektedir. Bölgede çay meşrubat pasta bisküvi ikramları da görülmektedir. Nişan törenleri yemekli yemeksiz yapılabilmektedir. Şırnaklılar düğünlerinde Meyre (kabaklı), haşlama (avga guşti), tavuklu pilav, içli köfte (gutılı, kutlik), şehriyeli pirinç pilavı, dolma (eprax, şımşıpe) davetlilere ikram edilen yemeklerdir. Şırnak'ta düğünün ertesi gününe 'Ser Sıbehi' denilmektedir. Bu gün de gençler arasında eğlenceler düzenlenir. İkram olarak bolca yapılan içi soğanlı içli köfte sunulmaktadır. Damadın yanında kalan misafirlere gece geç saatlerde de et haşlama tavuk kızartma ve tatlı ikram edilmektedir. Kuşkusuz halk arasında kaçak çay olarak bilinen ithal demli çaylar da her yemekten sonra bolca tüketilmektedir (H. Ertaş, kişisel görüşme, 25 Kasım 2021). Ölünün hayrına duruma göre çuvala kadar buğday (genim) dağıtılmaktadır. 'İvara inê' denilen ölünün ilk senesinin Perşembe günü fırın ekmeği alınıp üzerine bir paket şeker konularak komşulara dağıtılmaktadır. Her Perşembe ikindi vakti aileler mezarlığa ziyarete gider çocuklara şeker dağıtılır. Ölülere kurandan ayetler okunur (F. Bayar, kişisel görüşme, 21 Aralık 2021). Mezarlığa ziyaret geleneği günümüzde devam etmektedir. Şırnak'ta iftar su veya hurma ile açılmakta, ilk iftarda, zikir çekileceği inancıyla mutlaka keşkek yapılmaktadır. Sahurda (Paşiv) ise, otlu peynir, kavurma, yumurta, peynir ve özellikle Kumçatı Beldesi'nde su değirmeni ile yapılan doğal olarak üretilen tahin kahvaltılıklar çay eşliğinde yenilmektedir. Ramazan ve Kurban Bayramı'nda ise bayrama bir gün kala evde hamuru hazırlanıp bol susamın eklendiği yöre halkı tarafından bakısmat ekmeği diye tabir edilen ekmek türü yapılmaktadır. Gutılı, dolma ve et haşlama (avga gusti) ağırlıklı olarak yapılmaktadır. Ev baklavası pek yapılmamakta olup hazır olarak alınır. Miraç kandilinde ise eve mutlaka süt alınıp içilmektedir. Nedeni kaynak kişilerce açıklanmayan bu görenek, Ege bölgesinde de görülmektedir. İzmir'de Hz. Muhammed'e Miraç'ta süt ikram edildiğine inanıldığı için süt ve sütlü yiyecekler yapıp yenilmekte sevap kabul edilmektedir. Şırnak'taki uygulamanın da bu inanışla bağlantılı olabileceği ileri sürülebilir. Şırnak'ta Hıdırellez'e Kara Çarşamba denilmektedir. Üç çarşamba üst üste Şeyh Muhammed, Delavi veya başka kır yerlerine gidilerek yeşil çimlere basılması âdettendir. İçine punk da atılan maşı çorbası yapılmakta arpa ekmeğiyle yenmektedir (Halıcı, 2015).

Şırnak tarihi geçmişi nedeniyle kültürel anlamda doğallığını korumaya çalışan bir ildir. Bu durumu günümüzde mutfak kültürüne yansımış durumdadır. Şırnak'ın Mezopotomya bölgesinde yer alması sebebiyle etli, tahıllı ve bahar aylarında toplanan

yenilebilir yabani otlarla yapılan yemekleri lezzetli ve farklı bir yemek tarzı ortaya koymaktadır (Çelik, 2018, s. 45) Şırnak'ta bölgeye özgü yemeklerin hâkim olduğu zengin bir yemek kültürüne sahiptir. Yörede en meşhur olan yöresel yemekler: serbıdev kutlık, şımşıpe, perdepilav, kipe, hekeheşandi, meyre (mehir), bırınczer, Cizre Luzine Tatlısı, Cizre memilheva kurabiyesi, mahmılatık, fıreydin bunlardan bazılarıdır (Kültür ve Turizm Bakanlığı, 2020). Ayrıca bu yemeklerden şımşıpe 2017 yılında, Cizre Luzine Tatlısı ve Cizre Memilheva Kurabiyesi ise 2021 yılında coğrafi işaretli ürünler olarak tescil edilmiştir (Türk Patent ve Marka Kurumu, 2022).

Yukarıda sayılan yemek kültürünün günümüzde değişime uğradığı görülmektedir; örneğin eskiden taziyelerde, dini bayramlarda ve düğünlerde öncesinden yapılan hazırlıklar günümüzde yapılmamaktadır. Şırnak'ta taziyeler üç gün sürer, taziye boyunca öğle ve akşam yemekleri taziye sahibinin yakın akrabaları tarafından yemekler yapılıp taziyeye gelenlere verilirdi. Şimdi ise yemek fabrikaları tarafından hazırlanan yemekler taziye sahibi veya hayırsever birisi tarafından taziyeye gelenlere verilmektedir. Dini Bayramlarda da bir gün önceden yapılan yemek hazırlıkları ev halkı tarafından yapılırdı özellikle fırınlara gönderilen ev yapımı ekmekler (nane bakısmat) gece geç saatlere kadar fırınlarda pişirilirdi, düğünlerde de günler öncesinden yemek hazırlıkları yapılır, kazanlarda pişirilen yemekler düğüne gelen davetlilere verilirdi. Ancak günümüzde artık düğünlerinde yavaş yavaş düğün salonlarında yapıldığı yemeklerinde yemek firmaları tarafından yapılıp dağıtıldığı gözlemlenmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu başlık altında araştırmanın amacı, önemi, sınırlılıkları varsayımları ortaya konulmuş sonrasında ise araştırmada kullanılan karma yöntem süreci açıklanmıştır.

3.1. ARAŞTIRMANIN AMACI

Günümüzde küresel bir sorun olmaya başlayan gıda krizine paralel olarak tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de insanların hazır ve hormonal gıdalardan uzaklaşıp doğal beslenmeye yönelme eğilimi, fark edilir şekilde artış göstermektedir (Ceylan F. , 2019, s. 31). Bu araştırmanın amacı; Şırnak ilinde yetişen yenilebilir yabani otlara yönelik yerel halkın tüketim alışkanlıklarının belirlenmesi ve eko-gastronomi bağlamında değerlendirilmesidir. Bu bağlamda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

- Şırnak’ta yenilebilir yabani otlar nelerdir?
- Yerel kültürde hangi isimlendirmeler yapılmaktadır?
- Otların kullanım şekilleri nelerdir?
- Otlar hangi amaçlarla kullanılmaktadır?
- Otlar hangi yöntemlerle muhafaza edilmektedir?
- Otlar ne zamandan beri tüketilmektedir?
- Otlar hangi hastalıklara iyi gelmektedir?
- Otlar nereden temin edilmektedir?
- Ot tüketim alışkanlığı nasıl kazanılmıştır?
- Otların tüketilen kısımları ve tüketim şekli nasıldır?
- Otlar hangi sıklıkla tüketilmektedir?
- Otlar yemeklerde nasıl kullanılmaktadır?

Bu araştırma ile il genelinde var olan yenilebilir otların ortaya çıkarılması, farkındalık oluşturulması, bu otların unutulmasının önüne geçilmesi ve gelecek nesillere aktarımına ve bunun eko-gastronomi bağlamında kullanılarak kırsal kalkınmaya katkı sunulması beklenmektedir.

3.2. ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Yenilebilir otların birçok alanda kullanımları söz konusudur. Mutfak, sağlık, kozmetik gibi alanlar bunlardan bazılarıdır. Besin değeri açısından birçok yenilebilir ot içerdiği vitamin ve mineral açısından zengin bir yapıya sahiptir. Otların sağlık açısından bu derece önem taşımasından dolayı insanlar tüketim alışkanlıklarında farklılıklar olmuştur (Şimşek ve Güleç, 2020, s. 1544). İnsanların bulunduğu ülke veya bölgenin coğrafi özelliklerine göre yetişen otlar ve bu otlar ile hazırlanan yemekler mutfak kültüründe kendine özgü bir yer edinmektedir (Karaca vd., 2015, s. 36).

Araştırma alanı olan Şırnak'ın henüz pek bilinmeyen YYO'ların bilimsel olarak ortaya konulması oldukça önemlidir. Nitekim Şırnak ekonomik ve sosyal anlamda diğer illere göre son sıralarda yer alan bir il ve işsizlik oranı açısından da en ön sıralarda yer almaktadır. Bu durumda ilin sahip olduğu potansiyeli ortaya çıkarmak önem kazanmaktadır. 2021 yılında Türkiye'nin 26 bölgeye ayırarak yapılan hesaplama göre, işsizlik oranı en yüksek bölge % 29,8 ile "Mardin, Batman, Şırnak, Siirt olduğu görülmüştür (Türkiye İstatistik Kurumu, 2022). Bu noktadan hareketle yenilebilir otların tespit edilmesi ve farkındalığın oluşturulması ile henüz turizm açısından gelişmekte olan Şırnak'ın eko-gastronomi açısından turizm çeşitlendirmesine katkı sunacaktır.

Son zamanlarda dünya ot yemeklerine olan talebin artması sebebiyle gastronomi turizmi ve eko-gastronomi kapsamında çeşitli etkinlikler (ot pazarları ve festivalleri) yavaş yavaş önem kazanmaya başlamıştır. Örneğin Hawaii Adası, Maui ve Oahu'daki "Yiyecek ve Şarap Festivali", Kalifornia Petalumada "Özel Peynir Festivali", Yeni Zelanda'da "Hokikita Vahşi Yaşam Yemek Festivali", İspanya'daki "Domates Festivali", Almanya'daki "Kuşkonmaz Festivali" gibi festivaller bunlardan bazılarıdır. Türkiye'de ise İzmir'de "Alaçatı Ot Festivali", Aydın'da "Taze İncir Festivali", Bitlis'te "Ceviz Festivali", Muğla'da "Ot Yemekleri Festivali" bunlardan bazılarıdır (Cömert ve Çetin, 2017, s. 1093).

Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında Şırnak ilinde YYO'lara yönelik araştırma sorularımızı kapsayan çalışmaların olmadığı görülmektedir. Konuya en yakın çalışma

da Ölgün (2022) tezinde yapmış olduğu araştırmada doğal olarak yetişen ve pazarlama özelliğine sahip bitki türlerine odaklanmıştır. Ayrıca Gençay (2007) Cizre'-Şırnak'ın etnobotanik özelliklerini biyoloji bilimi açısından incelemiştir.

Yapılan çalışmalarda genellikle nicel ya da nitel araştırma yöntemleri ayrı ayrı kullanılmıştır. Bu araştırmada ise karma yöntem kullanılarak hem nitelin hem de nicelin faydalarından yararlanılmıştır. Daha önce Şırnak'ta YYO'lara yönelik bu şekilde detaylı bir çalışma yapılmadığından hem Türkiye'nin YYO'lara yönelik potansiyelinin gün yüzüne çıkarılmasına hem de konuya ilişkin akademik araştırmalara katkı sunacağından araştırma önem arz etmektedir.

3.3. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

Araştırmalarda sınırlılıkları en iyi bilen, gözlemleyen, araştırmanın yönü ve boyutu hakkında bilgi sahibi olan araştırmacı olduğundan, sınırlılıkları en iyi biçimde belirleyen de araştırmacıdır (Özkan ve Kaya, 2015, s. 489). Bu bağlamda araştırma konusu ile ilgili bazı sınırlılıklar aşağıdaki şekilde belirtilmiştir:

- Şırnak iliyle sınırlı olan bu araştırmada diğer iller kapsam dışında tutulmuştur.
- Şırnak ilinde sadece YYO ve bu otların tüketim şekli araştırılmış yenilmeyen diğer yabani otlar kapsam dışı bırakılmıştır.
- COVID-19 salgın hastalığı sürecinde gerçekleştirilmesi sürecinde Türkiye'de uygulanan maske, mesafe, temizlik kuralı, sokağa çıkma kısıtlamaları yaşanmıştır.
- Araştırma sahasında bulunan bazı bölgeler güvenlik nedeniyle Valilik kararıyla yasaklı bölge ilan edilmiştir.
- Nitel araştırma sürecinde görüşülen bazı katılımcıların Türkçe'yi iyi bilmemesi.
- Araştırma konusu çerçevesinde YYO'ların yerinde görülmesi çerçevesinde otların mevsime göre ele alınması.

3.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIMLARI

Yapılan bu araştırmada aşağıda belirtilen varsayımlar doğrultusunda veriler amacına uygun olarak kullanılmıştır.

Varsayımlar;

- ✓ Katılımcıların istenen bilgileri vermede istekli oldukları ve doğru yanıtlar verdikleri,
- ✓ Araştırmada değerlendirmeye alınan görüşme formlarının konuyu kapsadığı,
- ✓ Araştırma yönteminin uygun olduğu,
- ✓ Araştırmada katılımcıların kendi fikirlerini beyan ettikleri,
- ✓ Nitel araştırmada çalışma grubunun, araştırmanın konusu olan YYO ile ilgili bilgi sahibi oldukları araştırmanın varsayımları olarak belirlenmiştir.

3.5. KARMA ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

Bu araştırmada keşfedici karma yöntem deseni kullanılmıştır. 1960'lı yıllardan itibaren nitel ve nicel araştırmanın karışımı olan karma araştırma yöntemi ortaya çıkmıştır. Zamanla bu araştırma yöntemi önem kazanmaya başlamıştır. Nitel ve nicel araştırmanın hem güçlü hem de zayıf yanları bulunduğu son yıllarda birçok araştırmacı karma yöntem desenlerini kullanarak çalışmaları yürütmektedir (Creswell ve Plano Clark, 2014). Tashakkori ve Teddlie, karma yöntemli ve karma modellenmiş çalışmaların bir sınıflandırmasını geliştirmeye, karma model tasarımlarının somut örneklerini sağlamaya ve nitel ve nicel araştırma gelenekleri arasındaki felsefi ve metodolojik köprüleri genişletmeye çalışmaktadır (Tashakkori ve Teddlie, 1998). Karma araştırma yönteminin savunucuları, pragmatizm felsefesinin yanı sıra uyumluluk tezini de konu edinirler. Uyumluluk tezi; nitel ve nicel araştırma yöntemleri ile uyumlu olduğu, her ikisinin de bir araştırma çalışmasında kullanılabileceği fikridir (Akarsu ve Akarsu, 2019, s. 82). Karma araştırma yönteminin yapıldığı birçok araştırma gerek birbirinden ayrı gerekse birbirine bağlı olarak tasarlanabilmektedir. Bu nedenle nitel ve nicel araştırma yöntemleri farklı biçimlerde karıştırılabilmektedir (Ön Esen, 2018, s. 40). Bu bağlamda karma yöntemin çeşitli sınıflandırmaları olduğu görülmektedir. Örneğin (Creswell ve Creswell, 2021, s. 36) temel (Birleştirme, açıklayıcı ve keşfedici ardışık desenler) ve gelişmiş desenler (Müdahale, sosyal adaleti çok aşamalı desenler) şeklinde 6 karma yöntem deseni önermektedir. Bunun yanında (Johnson ve Onwuegbuzie, 2004, s. 22) zaman göre ve paradigmaya göre değişen dokuz karma yöntem deseni önermektedir. Bu çalışmada (Creswell ve Creswell, 2021) önerdiği Keşfedici ardışık deseni kullanılmıştır. Keşfedici ardışık desenin amacı, belirli popülasyon örnekleriyle daha iyi ölçümler geliştirmek ve birkaç kişiden (nitel

aşamada) elde edilen verilerin büyük bir popülasyon örneğine (nicel fazda) genelleştirilip genelleştirilemeyeceğini görmektir (Creswell ve Plano Clarck, 2014).

Bu çalışmada verileri daha güvenilir kılmak için karma araştırma yöntemi kullanılmıştır. Öncelikle nitel araştırma daha sonra ise nicel araştırma yapılmıştır. İkisinin de detaylı araştırma süreci aşağıda belirtilmiştir.

3.5.1. Nitel Araştırma Aşamaları

Bu başlık altında nitel araştırmada çalışma grubunun oluşturulma süreci, veri toplama yöntemi, güvenilirlik ve geçerliliğin sağlanması ve yapılan nitel analizler hakkında bilgiler verilmiştir.

3.5.1.1. Nitel Araştırma Deseni

Bu araştırmada nitel araştırmada sıklıkla kullanılan durum deseni kullanılmıştır. Bir araştırma yöntemi olarak kabul edilen durum çalışmasının literatürde örnek olay incelemesi ya da vaka çalışması gibi farklı adlarla adlandırılmaktadır. Gerrring (2007) “*Durumu belirli bir zaman diliminde ya da zaman içerisinde tek bir noktada gözlemlenen olgu*” olarak tanımlamaktadır. Miles ve Huberman (1994) ise “*Durumun sınırlı bir bağlamda daima gerçekleşen bir olgu olduğunu söylemektedir*” (Subaşı ve Okumuş, 2017, s. 419). “*Durum Çalışması güncel bir olguyu kendi gerçek yaşam çerçevesi içinde çalışan, olgu ve içinde bulunduğu içerik arasındaki sınırların kesin hatlarıyla belirgin olmadığı ve birden fazla kanıt veya veri kaynağının mevcut olduğu durumlarda kullanılan, görgül bir araştırma yöntemidir*” (Yıldırım ve Şimşek, 2016, s. 289).

3.5.1.2. Nitel Verilerin Güvenilirlik ve Geçerliliği

Nitel araştırmanın ölçütlerinden güvenilirlik ve geçerlilik araştırmada kullanılan en önemli ölçütlerdir. Ölçme sonuçlarının güvenilirliği üzerine birden fazla tanım yapılmıştır. Örneğin, Turgut (1990) güvenilirliği, ölçme sonuçlarının tesadüfi hatalardan arınmanın bir kriteri olarak tanımlarken, Crocker ve Algina (1986) ise belli bir özelliği ölçmek amacıyla yapılan ölçmelerin aynı bireyler üzerinde benzer şartlarda tekrar edilebilirliği olarak tanımlamıştır (Büyüköztürk vd., 2014, s. 109).

Nitel araştırmada güvenilirlik araştırma sonuçlarının tekrar edilmesi ile ilgilidir. Güvenilirlik; dış güvenilirlik ve iç güvenilirlik olmak üzere ikiye ayrılır. İç güvenilirlik başka araştırmacıların aynı veriyi kullanarak aynı sonuçlara ulaşip ulaşamayacağına,

dış güvenilirlik, araştırma sonuçlarının benzer ortamlarda aynı şekilde elde edilip edilemeyeceğine ilişkindir (Karataş Z. , 2015, s. 76).

Geçerlilik konusunda ilk çalışmaları Amerikalı eğitim psikoloğu olan Lee Joseph Cronbach 1950’li yıllarda yapmış ve bu kavramı araştırmalarına konu etmiştir. Geçerliliği deneysel ve mantıksal olarak iki grupta değerlendirmiştir (Akarsu ve Akarsu, 2019). Nitel araştırma yapan çok sayıda bilim adamı bu kavramı nitel araştırma ile bağdaşmayan nicel varsayımlarla çok yakından bağlantılı olarak gördüklerinden dolayı bu kavramı terk etmişlerdir. Bu yüzden geçerlilik kavramı nitel araştırmalarda tartışmalıdır (Maxwell, 2018, s. 122). Gibbs’e (2007) göre, nitel araştırmalarda geçerlilik: *“belirli süreçler vasıtasıyla bulguların doğruluğu için araştırmacı kontrolünü ifade etmektedir.”* Üzerinde çalışılan olgu veya konuyu bir bütün olarak incelemesi için elde ettiği verileri teyit etmesine yardımcı olacak katılımcı, meslektaş, uzman incelemesi vb. bazı ek metotlar kullanılması gerekir (Karataş Z. , 2015, s. 76). Bilimsel araştırmaların en önemli kriterlerinden biri sonuçların inandırıcılığıdır. Bu açıdan güvenilirlik ve geçerlilik araştırmalarda kullanılan en yaygın iki ölçüttür (Başkale, 2016, s. 23).

Bu araştırmada ölçüm aracının amacına uygun olması hedeflenmiş olup; güvenilirliğin ve geçerliliğin sağlanması için aşağıdaki şartlar sağlanmıştır.

- ✓ Katılımcılarla uygun bir ortamda röportaj yapılması sağlanmıştır.
- ✓ Alanında deneyimli kişilerin görüşüne başvurulmuştur.
- ✓ Katılımcılarla yüz yüze görüşme ve saha çalışması yapılmıştır.
- ✓ Katılımcılardan onay alınarak ses kaydı yapılmıştır.
- ✓ Ses kayıtlarında katılımcıların söylemleri doğrultusunda transkripsiyon (cümle çevirimi) yapılmıştır.
- ✓ Tema ve kodlama yapılırken önce araştırmacı sonra uzman görüşüne (danışman) başvurulmuştur.
- ✓ Katılımcı teyidi alınmıştır.
- ✓ Katılımcılara müdahalede bulunulmamıştır.
- ✓ Katılımcılara araştırma konusunun dışında sorular yöneltilmemiştir.
- ✓ Araştırma alanında bulunan otlar yerinde fotoğraflanmıştır.

3.5.1.3. Nitel Araştırmanın Çalışma Grubu

Nitel araştırma yönteminde belirlenen konuyla ilgili doğrudan birincil elden verilerin toplanması gerektiğinden, çalışılacak alanla ilgili ön bilgiler toplanmalı ve alan

yakından tanınmalıdır. Bu bağlamda araştırma probleminin özelliğine ve araştırmacının sahip olduğu kaynakların sınırlılığına göre örneklemin genişliğinin belirtilmesi gerekir (Karataş Z. , 2015). Örneklem için bazı araştırmaların başlangıç aşamasında potansiyel birimleri belirlemek güçtür. İşte bu gibi durumlarda kartopu örnekleme kullanılır. Bu yöntem bir cinayet karşısındaki, dedektifin kullanmış olduğu yaklaşıma çok benzediğinden dedektif yöntemi de denmektedir. Bilindiği gibi, dedektif cinayeti çözümlmek için birtakım kişilerle görüşür ve bu görüşeceği kişileri genellikle hep bir önceki görüştüğü kişilerin söylediklerinden hareketle tespit eder (Baştürk ve Taştepe, 2013, s. 146). Bu araştırmada konu hakkında bilgi sahibi kişilerle yapılan görüşmede farklı kişilere de yönlendirilmesi nedeniyle kartopu örnekleme yöntemi seçilmiştir. Kartopu örnekleme yöntemi ile çalışma grubu araştırmaya katılmayı kabul eden 42 gönüllü kişiden oluşmuştur. Bu kişiler belirlenirken özellikle yenilebilir ot toplayıp tüketen kişiler olması, İl/ilçede ikamet etmeleri ve kişilerin yaşlı, genç, kadın ve erkek farkı gözetmeksizin göz önünde tutulmuştur. Araştırma 01.04.2021-30.11.2021 tarihleri arasında gerçekleştirilmiş.

3.5.1.4. Nitel Araştırmada Veri Toplama Tekniği ve Analizi

Bu Araştırmada yapılan görüşmede katılımcılardan izin alınarak not tutulmuş ve görüşmecilerin ses kaydı alınmıştır. Ses kayıtları MAXQDA 2022 analiz programı yardımı ile deşifre edilmiştir. Toplam 42 katılımcıdan elde edilen veriler MAXQDA 2022 analiz programına belge olarak eklenmiştir.

Araştırmada veri toplamak için yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Araştırmacının çalışma grubunda yer alacak kişiler önce yerelde araştırılmış daha sonra görüşülecek kişiler telefonla aranmıştır. Telefon görüşmesinde konu izah edilmiş ve yüz yüze görüşmek için randevu alınmıştır. Kişilerin istediği yerlerde görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların ikamet ettikleri yerlere görüşmeler için gidilmiş ve aynı zamanda yenilebilir otların yetiştiği alanlarda ziyaret edilmiştir.

Nitel araştırmada veri analizi; çeşitlilik, yaratıcılık ve esneklik anlamına gelmektedir. Her nitel araştırma çeşitli birtakım özellikler taşır ve veri analizinde yeni yaklaşımları gerektirir (Yıldırım ve Şimşek, 2016, s. 237).

Görüşmede katılımcılara sorulan soruların konusunun içeriğine uygun olarak soruların hazırlanmasında mevcut literatürden (Ceylan 2019, Nacaklı 2015, Gönen Kaya 2019 ve Aygün 2019) yararlanılarak 13 açık uçlu görüşme sorusu (Tablo 3.1.) yapılandırılmış görüşme formu yardımı ile sorulmuştur. Formda ayrıca, görüşülen yer,

görüşme süresi, görüşme tarihi gibi bilgiler yer almıştır. Açık uçlu soruların yanında cinsiyet, yaş, eğitim durumu, meslek, medeni durum gibi demografik sorularda sorulmuştur.

Tablo 3.1. Nitel Araştırma Soruları

Sıra No	Görüşme Soruları	Kaynak
1	Yenilebilir ot tüketiyor musunuz? Tüketiyorsanız hangi nedenlerle?	Ceylan (2019)
2	Yenilebilir otları ne zamandan beri tüketiyorsunuz?	Ceylan (2019)
3	Tükettiğiniz otların yerel isimlerini söyleyebilir misiniz?	Aygün (2019)
4	Tükettiğiniz otlar hangi hastalıklara iyi gelir?	Aygün (2019)
5	Otların saklama koşulları nasıldır?	Araştırmacı Sorusu
6	Otları nereden temin ediyorsunuz?	Ceylan (2019)
7	Otların tüketim alışkanlığını nereden kazandınız?	Ceylan (2019)
8	Hangi otların hangi kısımlarını tüketiyorsunuz?	Ceylan (2019)
9	Otları ne şekilde tüketiyorsunuz?	Ceylan (2019)
10	Mutfakta tüketim amaçlı en çok kullandığınız ot isimlerini söyleyebilir misiniz?	Ceylan (2019)
11	Otları ne kadar sıklıkla kullanıyorsunuz?	Nacakcı (2015)
12	Bu otların yemeğin yapılışını anlatır mısınız?	Ceylan (2019)
13	Yenilebilir otları hangi yemeklerde kullanıyorsunuz?	Araştırmacı Sorusu

3.5.2. Nicel Araştırma Aşaması

Nicel araştırma paradigması tarihsel olarak modern anlamda, doğal ve sosyal bilimlerde ortaya çıkmış ilk yaklaşım türüdür. 15. yüzyılda ortaya çıktığı tahmin edilen nicel araştırma yöntemini yapan Galileo ve Newton gibi bilim adamlarının yanında bu yaklaşımın felsefi temellerini atan Auguste Comte nicel yaklaşımı kurmuştur (Akarsu ve Akarsu, 2019, s. 35). Nicel araştırma yöntemleri sonuçlarında bir çıkarım yapılabilmesi için sayılabilen değerler biçiminde verilerin toplanmasına aracılık etmektedir (Saldamlı, 2016, s. 36). Nesnel gerçeklerin en iyi bilimsel kanıtları sunduğuna ilişkin (pozitivist) varsayımın, nicel araştırma seçimiyle sonuçlanması mümkündür. Bunun içinde, sonraki araştırma bulgularının nesnel ve genellenebilir olarak kabul edilmesi muhtemeldir (Saunders vd., 2019, s. 134).

3.5.2.1. Nicel Veri Toplama Araçları

Nicel araştırma yöntemleri literatürde nicel araştırma desenleri olarak da adlandırılmaktadır: Tarama Araştırması, Korelasyonel Araştırması, Nedensel Karşılaştırma Araştırmaları, Deneysel Araştırmalar ve Tek Denekli Araştırmalardır (Büyüköztürk vd., 2014, s. 174). Nicel araştırma yöntemleri birincil kaynaklar ve ikincil kaynaklar olmak üzere iki temel veri setine dayanmaktadır (Saldamlı, 2016, s. 36). Bu çalışmada birincil veri kaynaklarından yararlanılmıştır. Verilerin elde edilmesinden anket tekniği kullanılmıştır. Anket soruları nitel araştırmadaki görüşme soruları sonucunda verilen cevaplarda dikkate alınarak oluşturulmuştur. Soruların 9'u demografik değişkenler, 9'u ise yenilebilir ot tüketim davranışlarını araştıran sorulardan oluşmaktadır.

3.5.2.2. Nicel Araştırmada Evren ve Örneklem

Araştırma evreni Şırnak ilinde YYO tüketen kişiler, örneklemi merkez ve ilçelerde (mezra ve köyler de dahil olmak üzere) ikamet eden 276 kişiden oluşmuştur. Araştırma 23.06.2022-24.10.2022 tarihleri arasında online anket olarak gerçekleştirilmiş, çalışmanın amacına uygun olarak yörede yenilebilir ot tüketen kişilere anket uygulanmıştır. Örneklem seçiminde kolayda örneklem tekniğinden faydalanılmıştır. Kolayda örneklemede esas, ankete cevap veren herkesin örneğe dahil edilmesidir, en kolay olan denek en ideal olanıdır (Coşkun vd., 2019, s. 169).

3.5.2.3. Nicel Araştırmada Analizler (Frekans ve Tanımlayıcı İstatistikler)

Nicel araştırmada araştırmanın amacına uygun bir şekilde elde edilen sayısal verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistiklerden (frekans, yüzde ortalama vs.) yararlanılmıştır. Analizler için SPSS programından yararlanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu başlık altında nitel ve nicel araştırma yöntemlerinin veri toplama teknikleri sayesinde elde edilen verilere ilişkin bulgular yer almaktadır.

4.1. NİTEL ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde araştırma ile ilgili katılımcıların demografik özellikleri, eko-gastronomi bağlamında yenilebilir otların tüketim alışkanlıkları ile ilgili anket soruları ele alınmıştır. Yapılan çalışmada 42 kaynak kişiden veriler toplanmıştır. Analizlerde kolaylık sağlanması ve kişisel verilerin korunması adına katılımcılar K1, K2,... ve K42 katılımcı olarak kodlandırılmıştır.

Bu başlık altında elde edilen verilere yönelik bulgular MAXQDA 2022 nitel veri analiz programı yardımı ile ortaya konulmuştur.

4.1.1. Demografik Bulgular

Görüşme formunun ilk bölümünde katılımcı kişilerin ad soyad, cinsiyet, yaş, eğitim, meslek, medeni durum gibi demografik özellikleri yer almaktadır. Araştırma katılımcıların demografik özellikleri doğrultusunda aşağıdaki tabloda oluşturulmuştur. Tablo 4.1’de katılımcılara ve görüşmelere ilişkin bilgiler aşağıda belirtilmiştir.

Tablo 4.1. Katılımcılara ve Görüşmelere İlişkin Bilgiler

Sıra No	Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Eğitim	Meslek	Medeni Durum	Görüşme Yeri	Görüşme Tarihi	Görüşme Süresi
1	K1	Kadın	66	Yok	Ev Hanımı	Evli	Beyazsu	19.06.2021	6 dk.
2	K2	Erkek	68	Yok	Serbest Mes.	Evli	Uludere	19.06.2021	8 dk.
3	K3	Erkek	70	Yok	Güvenlik Gör	Evli	Uzungeçit	19.06.2021	11 dk.
4	K4	Kadın	65	Yok	Ev Hanımı	Evli	Damlarca	18.06.2021	15 dk.
5	K5	Kadın	65	Yok	Ev Hanımı	Evli	Beytüşşebap	02.10.2021	11 dk.
6	K6	Kadın	53	Yok	Ev Hanımı	Evli	Fındık	18.06.2021	7 dk.
7	K7	Kadın	65	Yok	Ev Hanımı	Evli	Kızılsu	25.09.2021	7 dk.
8	K8	Kadın	70	Yok	Ev Hanımı	Evli	Kumçatı	25.09.2021	5 dk.
9	K9	Erkek	51	İlkokul	Çiftçi	Evli	Kumçatı	25.09.2021	5 dk.
10	K10	Kadın	50	Yok	Ev Hanımı	Evli	Kızılsu	25.09.2021	5 dk.
11	K11	Erkek	74	Lise	Emekli	Evli	Kösreli	11.06.2021	8 dk.
12	K12	Erkek	39	Lise	İşçi	Evli	Merkez	26.09.2021	7 dk.
13	K13	Kadın	55	Yok	Ev Hanımı	Evli	Merkez	28.04.2121	6 dk.
14	K14	Kadın	54	Yok	Ev Hanımı	Evli	Kumçatı	25.09.2021	5 dk.
15	K15	Erkek	66	İlkokul	Serbest. Mes.	Evli	Sare Köyü	10.06.2021	10 dk.
16	K16	Erkek	68	Yüksekokul	Emekli	Evli	Merkez	31.10.2021	12 dk.
17	K17	Kadın	57	Yok	Ev Hanımı	Evli	Beytüşşebap	02.10.2021	10 dk.
18	K18	Kadın	58	Yok	Ev Hanımı	Evli	Merkez	10.09.2021	8 dk.
19	K19	Erkek	60	Yok	Serbest Mes.	Evli	Birlik Köyü	11.06.2021	9 dk.
20	K20	Erkek	45	İlkokul	Taş İşçisi	Bekar	İdil	10.06.2021	26 dk.
21	K21	Erkek	65	İlkokul	Emekli	Evli	Güçlükonak	18.06.2021	8 dk.
22	K22	Kadın	35	İlkokul	Ev hanımı	Evli	Kumçatı	25.09.2021	6 dk.
23	K23	Erkek	50	İlkokul	Yok	Evli	Uzungeçit	19.06.2021	8 dk.
24	K24	Kadın	56	İlkokul	Ev hanımı	Evli	İdil	10.06.2021	14 dk.
25	K25	Kadın	54	Yok	Ev hanımı	Evli	İdil	10.06.2121	9 dk.
26	K26	Erkek	62	İlkokul	Serbest Mes.	Evli	Silopi	11.06.2021	6 dk.
27	K27	Erkek	65	İlkokul	Çiftçi	Evli	Cevizağaç	02.10.2021	6 dk.
28	K28	Kadın	24	İlkokul	Yok	Bekar	Kumçatı	25.09.2021	5 dk.
29	K29	Erkek	65	Lisans	Emekli	Evli	Cizre	10.06.2021	10 dk.
30	K30	Erkek	64	Lise	Emekli	Evli	Beytüşşebap	02.10.2021	13 dk.
31	K31	Erkek	35	İlkokul	İşçi	Evli	İdil	10.06.2021	7dk.
32	K32	Erkek	51	İlkokul	Güvenlik Gör	Evli	Kumçatı	23.09.2021	6 dk.
33	K33	Kadın	44	İlkokul	Ev Hanımı	Evli	Uzungeçit	19.06.2021	8 dk.
34	K34	Erkek	67	İlkokul	Serbest Mes.	Evli	Fındık	18.06.2021	11 dk.
35	K35	Erkek	75	Lise	Emekli	Evli	Ayvalık	02.10.2021	11 dk.
36	K36	Erkek	70	İlkokul	Serbest Mes.	Evli	Yeşilyuva	19.06.2021	7 dk.
37	K37	Kadın	53	İlkokul	Ev Hanımı	Evli	Kumçatı	25.09.2021	6 dk.
38	K38	Kadın	40	İlkokul	Ev Hanımı	Evli	Kızılsu	25.09.2021	5 dk.
39	K39	Kadın	35	Lise	Yok	Bekar	Ayvalık	02.10.2021	12 dk.
40	K40	Kadın	70	Yok	Ev Hanımı	Evli	Fındık	18.06.2021	15 dk.
41	K41	Kadın	50	İlkokul	Ev Hanımı	Evli	Kızılsu	25.09.2021	5 dk.
42	K42	Erkek	43	Lise	Serbest	Evli	Görümlü	11.06.2021	11 dk.

Katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde 21'i (% 50) kadın, 21'i (% 50) erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Medeni durumu evli olanların sayısı 39 (92,86) ve bekar olanların sayısı 3 (%7,14) kişiden oluşmaktadır. Katılımcıların mesleklerinde ev hanımı olanların sayısı 19 (%45,24) Serbest meslek 10 kişi (23,81) emekli 6 kişi

(14,29), işçi 3 kişi (7,14) güvenlik görevlisi ve işçi 2'ser (%9,52) kişiden oluşmaktadır. Eğitim durumunda okuma-yazması olmayan kişi sayısı 23 (54,76) ile en yüksek oranı oluşturmaktadır. Yaş ortalamasında 61-70 yaş aralığında olan 18 (42,86) kişinin en fazla yaş aralığında olan katılımcıdan oluşmaktadır. Katılımcılar ile görüşme yapılan yerin 20 farklı yerleşim yerlerinden; 21 kişi (%50) ile en fazla diğer yerleşim yerleri (Belde, Bucak, Mezra) olduğu görülmektedir.

Katılımcılara aşağıda yöneltilen sorular MAXQDA 2022 programı analiz edilip alınan veriler sonucunda aşağıdaki bulgulara ulaşılmıştır.

4.1.2. Araştırma Sorularına Yönelik Bulgular

Burada katılımcılara yöneltilen sorulara yönelik verilen cevaplar ışığında tema, kategori ve kodlamalara yer verilmiştir.

4.1.2.1. Yenilebilir yabani ot tüketiyor musunuz? Tüketiyorsanız hangi nedenlerle tüketiyorsunuz?

Bu soru kapsamında iki tema ortaya çıkmıştır. Temalar aşağıda açıklanmıştır.



Tema 4.1. Yenilebilir yabani otların tüketimi

Katılımcılara yöneltilen yenilebilir yabani ot tüketiyor musunuz? sorusuna katılımcıların hepsinin ot tükettiği tespit edilmiş olup, ot tüketenler “Evet” kategorisinde belirtilmiştir. Katılımcıların Tema 4.1’de oluşturan açıklamalarından bazıları aşağıda belirtilmiştir.

K5: “Evet tüketiyoruz”

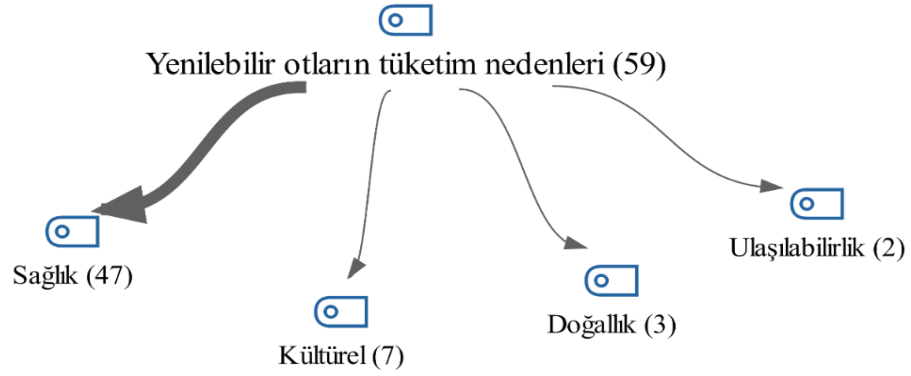
K8: “Evet hastalık için tüketiyoruz.”

K13: “Evet güzeldir ilaç olduğu için şifalıdır diye yeriz.”

K19: “Evet sağlığımız için tüketiyoruz.”

K35: “Evet yiyoruz. Şifa için tüketiyoruz.”

K38: “Evet yiyoruz. Varsa yiyoruz.”



Tema 4.2. Yenilebilir otların tüketim nedenleri

Katılımcıların Tema 4.2’de çoğunlukla sağlık nedeni ile ot tükettiklerini ifade etmişlerdir. Bunun yanında kültürel bir unsur olması, doğal olması ve otlara ulaşılabilir olması da otların tüketim nedenleri arasında gösterilmiştir. Katılımcıların Tema 4.2’yi oluşturan açıklamalarından bazıları aşağıda belirtilmiştir.

K2: “Şifa olduğu için yiyoruz.”

K3: “Dermandır, canımız çekiyor.”

K5: “Kültürümüzde var.”

K9: “İnsan daha rahat oluyor. Doğaldır.”

K11: “dünyada ot çok sağlıklıdır. Sağlık için çok önemlidir.”

K13: “İlaç olduğu için şifalıdır diye yeriz. İnsan vücudu için iyidir.”

K16: “Sağlık için hekimlerimiz bu otlarla insanları hastalarını tedavi ederdi.”

K17: “Çok sağlıklıdır. Otların yarısı insan sağlığı için iyidir.”

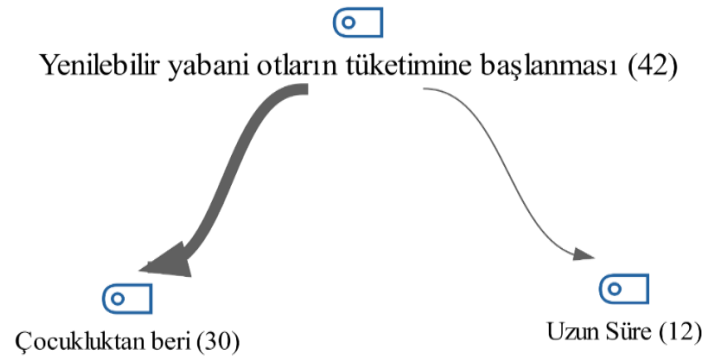
K24: “Ot sağlıklıdır insan vücudu için iyidir. Bütün hastalıklara karşıdır. Ben kendim maydanozu dereotunu, sarma, toluk çok sağlıklıdır.”

K26: “İlaçtır, dermandır, doğaldır.”

K32: “Bir gelenektir.”

K35: “Şifa için tüketiyoruz. Yapılan bütün ilaçlar otlardan yapılıyor.”

4.1.2.2.Yenilebilir yabani otları ne zamandan beri tüketiyorsunuz?



Tema 4.3. Yenilebilir yabani otların tüketime başlanması

Katılımcıların Tema 4.3'e verdikleri cevaplarda çoğunluğunun çocukluktan beri yabani ot tükettiği belirlenmiştir. Katılımcıların Tema 4.3'ü oluşturan açıklamalarından bazıları aşağıda belirtilmiştir.

K1: “Çocukluğumuzdan günümüze kadar yiyoruz.”

K11: Çocukluktan beri.”

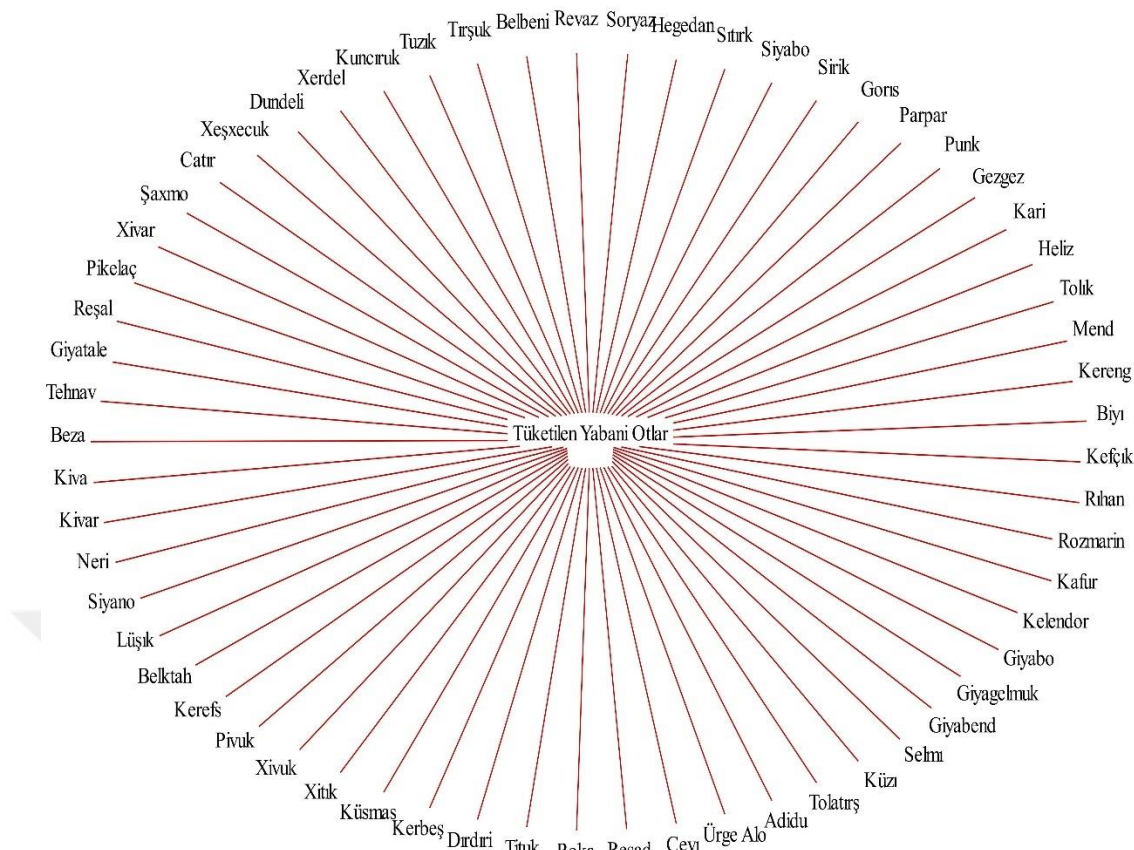
K15: “Daima yeriz. Çocukluğumuzdan beri.”

K36: “Uzun zamandan beri yiyorum.”

K42: “Çocukluğumuzdan beri yiyoruz.”

4.1.2.3. Tükettiğiniz yenilebilir yabani otların isimleri nelerdir?

Tema 4.4'e göre katılımcıların verdiği bilgiler neticesinde ot isimlerini yerel isimle telafuz ettikleri görülmektedir. Katılımcılar tarafından toplam 61 çeşit ot ismi belirtilmiştir. Bu otlar içerisinde katılımcılar çoğunlukla kenger (kereng), doğu soğanı (soryaz), yabani sarımsak (sirik), nane (punk), biyı (kuşkonmaz), ebegümece (tolık) adlarını söylemişlerdir.



Tema 4.4. Yenilebilir yabani otların isimleri

Katılımcıların belirttiği 61 ottan 48 tanesinin Türkçe, 46 tanesini Latince isimleri literatüre dayanılarak ortaya konulmuştur (Tablo 4.2). Ayrıca 42 tanesinin özellikleri, yemeklerde kullanımı ve sağlık yönünden faydaları kısaca bulguların sonunda açıklanmıştır.

Tablo 4.2. Yenilebilir Yabani Otların Kürtçe, Türkçe ve Latince İsimleri

Sıra No	Kürtçe (Yöresel) İsmi	Türkçe İsmi	Latince İsmi
1	Belbeni	Baldırgan	Heracleum mantegazzianum
2	Lüşık	Başlı soğan	Allium giganteum
3	Rozmarin	Biberiye	Rosmarinus officinalis
4	Biyı	Kuşkonmaz	Asparagus officinale)
5	Hegedan	Çakşırotu	Ferula orientalis
6	Stırk	Çiriş	Eremurus spectabilis
7	Pikelaç	Çobançantası	Capsella bursa-pastoris
8	Kafur	Defne	Laurus camphora
9	Heliz	Çakşırotu	Prangos pabularia Lindley.
10	Reşal	Dereotu	Anethum graveolens
11	Kivar	Deve dikenini	Onopordum acanthium
12	Tolatırış	Düğün çiçeği	Ranunculus
13	Tolık	Ebegümeçi	Malva sylvestris

Tablo 4. 2 Devamı

14	Kerbeş	Eşek diken	Eryngium billardieri Delar.
15	Rıhan	Fesleğen	Ocimum basilicum
16	Xeşxecuk	Gelincik	Papaver rhoeas
17	Xerdel	Hardal	Erysimum repandum L.
18	Gezgez	Isırganotu	Urtica dioica L.
19	Rêvaz	Işkın	Rheum ribes
20	Mend	İri Handokotu	Chaerophyllum macrospermum
21	Kefçık	Kaşıkotu	Cochleria
22	Catır	Kekik	Ziziphora clinopodioides
23	Giyatale	Kekre	Acroptilon repens
24	Kereng	Kenger	Gundelia tournefortii
25	Selmı	Kırmızı Köklü Horozibiği	Amaranthus retroflexus
26	Kerefs	Kök kerevizi	Apium graveolens
27	Siyabo	Köseotu	Diplotaenia cachrydifolia
28	Tırşuk	Kuzu kulağı	Rumex acetosa
29	Ürge Alo	Mesire otu	Pimpinella anthriscoides
30	Punk	Nane	Mentha longifolia
31	Çevı	Oluklu Çakşır	Ferulago angulata
32	Xitık	Orman Maydanozu	Anthriscus sylvestris
33	Giyabend	Pelinotu	Artemisia absinthium
34	Kuncırık	Pıtrak	Xanthium strumarium L.
35	Roka	Roka	Eruca vesicaria
36	Parpar	Semizotu	Portulaca oleraceae
37	Gorıs	Sığır dili	Anchusa azurea
38	Küzı	Su Teresi	Nasturtium officinale
39	Tuzık		
40	Kelendor	Yabani Kereviz	Smyrnum olusatrum
41	Kiva	Yabani Mantar	Pleurotuseryngiivar. Ferulae
42	Soryaz	Yabani Pırasa/Doğu Soğanı	Allium ampeloprasum
43	Sirik	Yabani sarımsak	Allium
44	Reşad	Yabani tere	Lepidium sativum
45	Pivuk	Yayla Kestanesi	Crocus cancellatus
46	Kari	Yılanyastığı	Arum elongatum
47	Giyagelmuk	Kar Çiçeği	
48	Xivar	Kayışkiran	

Yukarıda belirtilen YYO'ların dışında adıdu, belktah, beza, dırdırı, dundeli, giyabo, xivuk, küsmas, nêri, siyano, şaxmo, têhnav, tituk gibi yerel halk tarafından adlandırılan bu otları literatürde Türkçe ve Latince isimlerine rastlanılmamıştır.

Katılımcıların Tema 4.4'ü oluşturan açıklamalarından bazıları aşağıda belirtilmiştir.

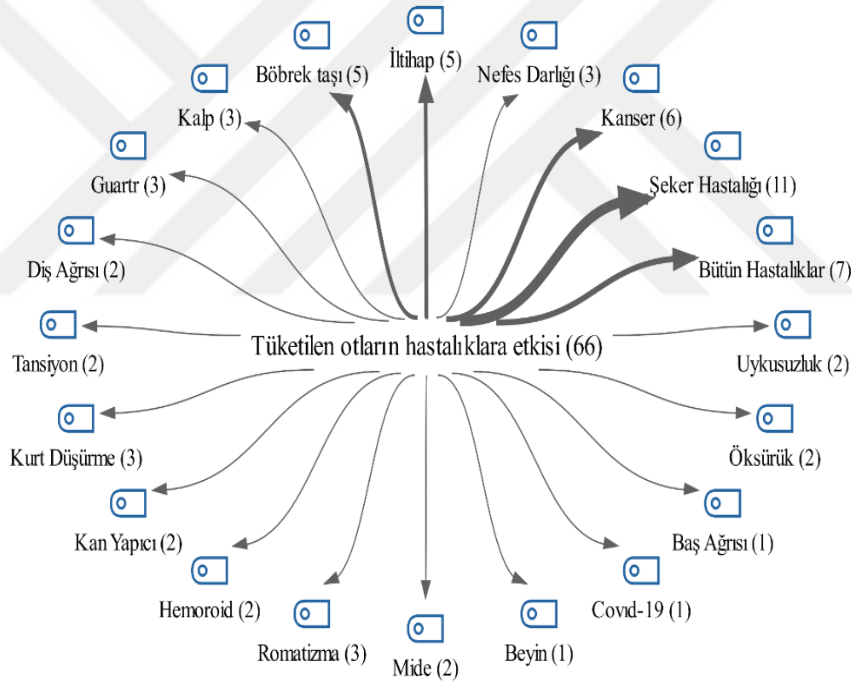
K2: “Söyleyebilirim kenger, mend, biyı, sirik, soryaz, sterg, rêvaz, kefçik, kari, heliz, lişik, belbeni, tırşuk, punk, genzek, otların hepsi ilaçtır. ‘’

K4: “Tolık, tüzı, pünk, kuncırık, kereng, xerdel, dundeli, tırşuk, helız, xecxecuk, reşaduk, gorıs bunları hatırlıyorum.”

K24: “Otlarımız tolık, gorıs, kereng, pirkelaç, nane çok yiyorsunuz. Ürgе alo var o da çok lezzetli parpar Türkçe semiz otu derler eskiden parpar çok yerdik Adana’da pamukların arasında yetişirdi biz orda çok tükettirdik.”

K39: “Eve söyleyeyim yenilenleri söyleyeceğim. Biyı, soryaz, kengeri mend, stırk, siyabo, çevı, hingedan, helız, giyabend, punk, gezing, soryaz, giyagelmuk bunların hepsi ve daha fazlası var.”

4.1.2.4. Tükettiğiniz otlar hangi hastalıklara iyi gelir?



Tema 4.5. Tüketilen otların hastalıklara etkisi

Katılımcılar yenilebilir yabani otların; şeker hastalığı, iltihap, kanser, böbrektaşı, nefese darlığı, romatizma, hemoroid, guartr, kalp rahatsızlıkları, mide, kan yapıcı, kurt düşürme, tansiyon, diş ağrısı, Covid-19, beyin, uykusuzluk, idrar, göz, yumurtalık kas ve damar gevşetmesi, öksürük, karın ve baş ağrısı gibi farklı hastalığa iyi geldiği belirtmiştirler. Katılımcıların verdikleri cevapların kendi deneyimleri sonucunda olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların Tema 4.5'i oluşturan açıklamalarından bazıları aşağıda belirtilmiştir.

K3: “Bi defa Hoca’ya (doktor) gittim. Onların eniştesiyim. Uludere’de gittim. Dedim kenger neye faydalıdır. İnternete girdi. Biliyorsun hocadır, Bana dedi şeker hastalığı için 20 sayfa reçete verdi. Şaşırdım. Ona saygımız var. Ben kenger yedim iyileştim. Biyı, kenger (kereng), ebegümece (tolık) yiyoruz (ebegümece) tolık insanın karnında olan kurtları yok ediyor.”

K4: “Ot sağlıklıdır. Ebegümece (tolık) dermandır bağırsaklar için insan beyni kemikleri için o ot sağlıklıdır. Diyorlar ısırganotu (gezgez) ve sığırdili (gorıs) kanserin ilacıdır. Akribalar Almanya’daydı orda bir doktor vardı. Diyordu gorısı alıp iyice yıkayıp temizleyin yedi tas su koyup kaynatın suyunu dökmeyin, gorısı kızartıp yiyin. Suyu pet bardağa koyup için o kanserin ilacıdır. Tolık bağırsak ve insan kemikleri için iyidir. Dundeli ve ben yaprağı xerdel insanın nefesi için iyidir. Dundeli, yabancı mantar (kiva) gibi dağlarda yetişir. Biz gençken dağlardan topluyorduk. Poşetlerimizi dolduruyorduk. Dundeli nefes için iyidir. Başka bir ot var. Catı Türkçesi kekik diyorlar. Söylediğim dağlarda çocuktum başıma bir ağrı düştü üç gün dört gün yatakta kaldım. Gözlerimi açamadım. O zaman doktor yoktu. Babam beni Cizre’ye götürdühekim idi amcam beni götürdühekim dedi ki amcama gidin sizin dağlara şöyle yaprakları ince bir ot var getir onu o sinüzit ilacıdır. Bu kızın başında sinüzit var. Babam gitti 2 bağ aldı getirdi O zaman araba yoktu. Cizre’ye gitti hekime gösterdi. Hekim dedi ki git bu otu kurut, iyice öğüt içine çeksın. Babam geldi o otu kuruttu o otu çektik geçti. Her tarafın yanıyordu İnsan öylesine hapsiriyordu ki anlatamam sinüzit geçti. Naneyi alıp iyice yıkadım pet şişeye koydum. Üç parça limon bir parça tarçın biraz haşhaş attım tatsızdır ama içince zayıflama için birebirdir. Semizotu (parpar) Demir eksikliği için iyidir. Bende kemik erimesi var bahçeye çıkıp yiyorum. Ebegümece (tolık) iyice temizlenip kaynatılır sadece suyu içilirse kemiklere iyi gelir.”

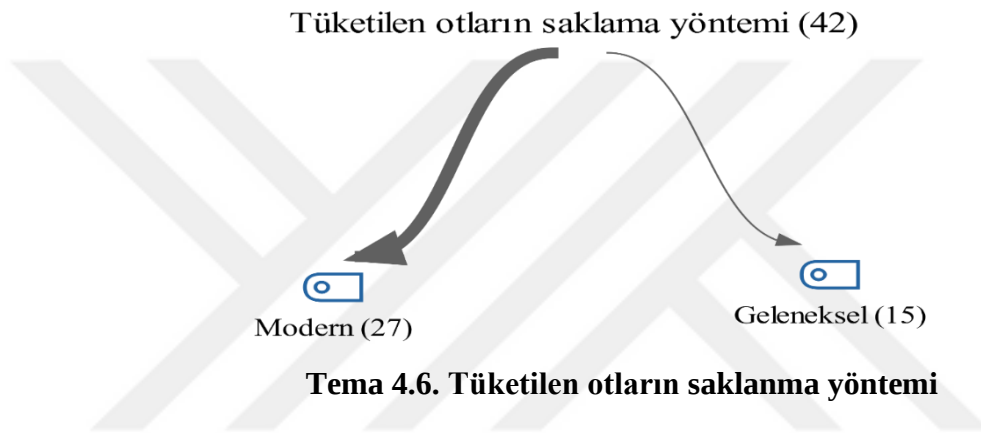
K18: “Eskiden bu kadar hastalık yoktu. Şimdi ise o ilaçların hastalıkları koruduğunu öğrendik. Şimdi ise insanlar tüketmediği için çabuk hastalanıyorlar. Batuf suyu kalbe çok iyi gelir denilir.”

K21: “Isırganotu (gezgez) suyunu kaynatıp içerseniz kansere iyi gelir. Ebegümece (tolık) de suyu insan vücudunda bulunan sivilce ve iltihabı kurutuyor. Purga Fatma Nebi otu da dağlarda yetişir yeşildir. Taş düşürmek için iyi diyorlar. Babam kekiği (catır) çok çiğner, diş ağrısı için iyidir.”

K30: “Kanser için iyidir. Pelinotu (giyabend) haziran ayında toplanıyor, bu sene hastalandım ot azdı eskiden 5 veya on kilo toplatıp sipariş üzerine hayırma

veriyorum şekere için kanser için şifadır. Tolatırş özellikle Şırnak, Silopi bölgesi için bizi arayıp topluyoruz. Guartr için giyabend ve hengedan yiyerek iyileştim. Fazla acı olan otun suyunu içmek gözlere zarar verir. Kekik (catır) kökü yumurtalıkların artması için faydalıdır. Kökünü çıkarıp kaynayılıp içilir. İçkin siyabo, stirk baharda çabuk çıkıp kas damar gevşetici olarak kullanılır. Pelinotu (giyabend) şeker için kanser için antibiyotiktir. Çiriş (stirk) merhem olarak kullanıyoruz iyice dövüp krem bi olup kullanıyoruz romatizma için iyidir. Sadece bir veya iki gün değil her hafta düzenli olarak kullanırsak iyidir.”

4.1.2.5. Otların saklanma koşulları nasıldır?



Katılımcılar ile yapılan görüşmelerden Tema 4.6 oluşturulmuş ve bu tema modern ve geleneksel olmak üzere iki kategoriye ayrılmıştır. Bulgulara göre tüketilen yabancı otların çoğunlukla modern yöntemlerle (buzdolabı, derin dondurucu vs.) saklandığı ancak bazı katılımcıların geleneksel (toprak altında, kuru yerde muhafaza etme) yöntemleri kullanarak yabancı otları muhafaza ettiği tespit edilmiştir.

Katılımcıların Tema 4.6'yı oluşturan açıklamalarından bazıları aşağıda belirtilmiştir.

K4: “Eskiden kurutuyorduk. Şimdi bile bazı evlerde tolık var. Kaynatıyorlar bir kaynamadan sonra poşetlere koyup buzluğa koyuyorlar. Diyorlar ki kurutulmuşu diğerinden daha sağlıklıdır. Diğer buzlandığı için doğallığını bozuyor.”

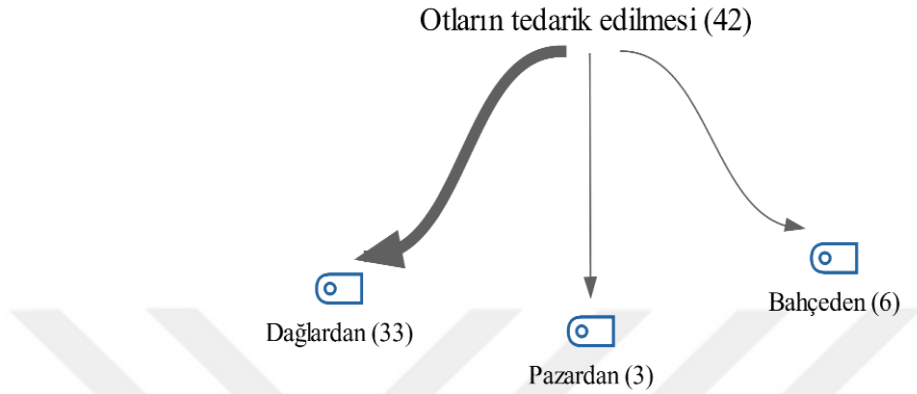
K7: “Kurutularak güneşte bırakıyoruz istediğin şekilde tüketebilirsiniz o şekilde de şifadır.”

K8: “Doğrayıp güzelce yıkıyoruz buzdolabında saklıyoruz.”

K27: “Toplayıp siyaboyu bidonlara koyuyoruz helizi kurutup saklıyoruz bildiğin gibi siriki peynirin içine koyup kışın bidonun içine saklıyoruz.”

K30: “Otların bir kısmını kaynatıp poşetlere veya kavanozda yahut salamur. A olarak kışın muhafaza ediyoruz bir yıl bozulmaz bazı çeşitleri de kurutup ihtiyaca göre poşetlerde saklıyoruz.”

4.1.2.6.Otları nereden temin ediyorsunuz?



Tema 4.7. Otların tedarik edilme şekli

Katılımcılar ile yapılan görüşmelerde; otların daha çok dağlardan, temin edildiği, ancak pazardan ve kendi bahçelerinden de tedarik edildiği tespit edilmiştir.

Katılımcıların Tema 4.7'yi oluşturan açıklamalarından bazıları aşağıda belirtilmiştir.

K20: “Durumdan duruma fark ediyor çoğunu kendi bahçemizden bölgesinden temin ediyoruz.”

K5: “Dağlarımızda çok var. Oradan topluyoruz.”

K13: “Kendi dağlarımızdan topluyoruz.”

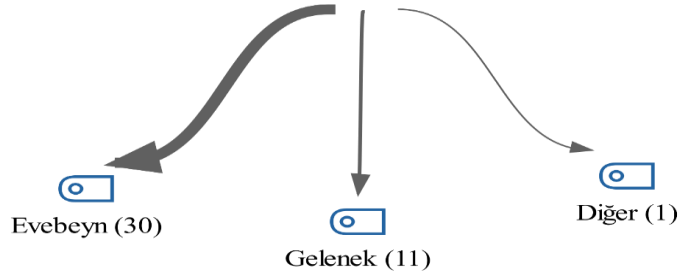
K19: “Allah buralara vermiş dağlarda arazide oluyor. Ancak traktör çıktığından beri eskisi gibi yetişmiyor. Traktör kökünü kurutmuş. Dağlarda var.”

K26: “Çarşıdan temin ediyoruz.”

Ç29: “Milletim bağı bahçesi var oradan yetiştirip pazara getiriyorlar bizde alıyoruz.”

4.1.2.7. Otların tüketim alışkanlığını nereden kazandınız?

Otların tüketim alışkanlığını kazanma kaynağı (42)



Tema 4.8. Otların tüketim alışkanlığı kazanma kaynağı

Katılımcılar ile yapılan görüşmelerde, ot tüketim alışkanlığının daha çok ebeveynden daha sonra ise geleneklerinden etkilenecek olduğu tespit edilmiştir. Diğer seçeneğinde ise akraba denildiği görülmüştür.

Katılımcıların Tema 4.8'i oluşturan açıklamalarından bazıları aşağıda belirtilmiştir.

K2: “Dedelerimizden babalarımızdan öğrendik günümüze kadar devam ediyor.”

K3: “Babalarımızdan dedelerimizden öğrendik.”

K4: “Babalarımızdan dedelerimizden ninelerimizden öğrendik. Nerden bilelim ki yemeklik olduğunu. Yani anne babalarımızdan öğrendik. Babam bazen dağlara gidip ot getiriyordu anneme veriyordu bu otları annem yapardı yedik heliz getiriyordu kereng getiriyordu yedik.”

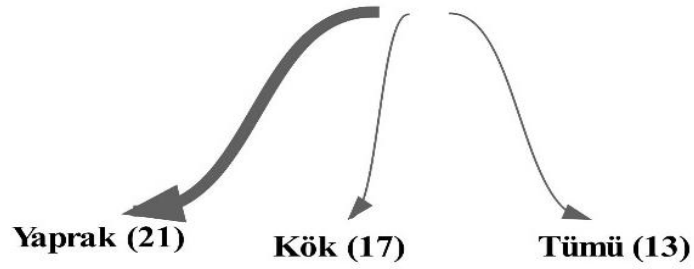
K5: “Kültürümüzde var millet birbirine bakarak tüketiyor.”

K8: “Anne babamızdan öğrendik. Onlar bize öğretiyordu yiyorduk.”

K20: “Kendi açımdan söyleyeyim. Bunu hatırlıyorum. Batı Avrupa da İsviçre’de otelde mutfakta çalışırken zamanla anladım bu alışkanlığın ne kadar sağlıklı olduğunu Batı Avrupa’dan öğrendim.”

4.1.2.8. Otların hangi kısımlarını tüketiyorsunuz?

Otların hangi kısımlarını tüketiyorsunuz? (51)



Tema 4.9. Otların tüketilen kısımları

Katılımcıların verdiği cevaplar çerçevesinde kök, yaprak ve tümü kategorileri oluşturulmuş ve Tema 4.9'da belirtilmiştir. Katılımcıların daha çok otların yaprak kısmından yararlandıkları görülmüştür.

Katılımcıların Tema 4.9'u oluşturan açıklamalarından bazıları aşağıda belirtilmiştir.

K4: “Deste yapıp koparınca kökünü atıyoruz. Ama kerengi kökten sökük kökünü yiyoruz. Otun çeşidine göre değişir. Kereng, goris kökü yenilir şembelilik o da kökü yenilir.”

K6: “Hepsinin yaprağını yiyoruz. Kari, toluk, pikelaçtır. Kengerin kökünü yeriz soryazın hepsini yeriz rezge rüvi yeriz.”

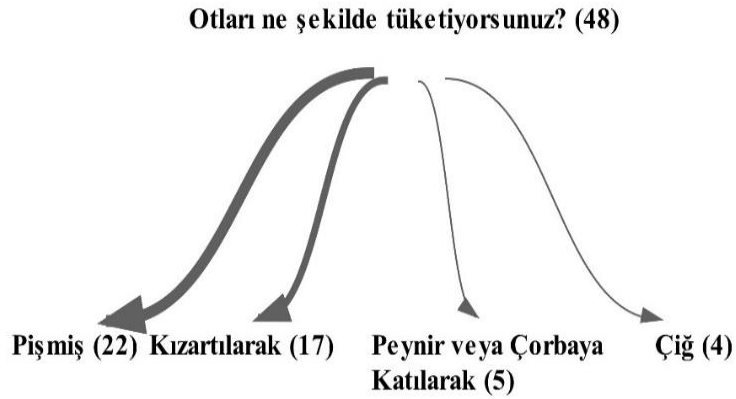
K8: “Yaprağını yiyoruz kekiğin yaprağını kurutup yiyoruz punk aynı kilde nane aynı şelikde hepsi öyle kengerde baharda yükselince koparıp yiyoruz.”

K10: “Yapraklarını söylediğimi bütün otların yapraklarını yiyoruz.”

K13: “Bazılarının kökü bazılarının yaprağı bazılarının dalı ota göre değişir. Soryaz aynı bütün yenilir kari aynı şekilde kerengin dikenini atılır geri kalanı tüketilir.”

K18: “Pivuk hariç hepsinin yaprağını yeriz.”

4.1.2.9.Otları ne şekilde tüketiyorsunuz?



Tema 4.10. Otların tüketim şekli

Katılımcıların otların tüketim şeklinin otun türüne göre değiştiğini genellikle toplanan otların en çok pişirilerek tüketildiği bunun yanında kızartılarak ve çiğ tüketildiği tespit edilmiştir. Ayrıca peynire ve çorbaya katılarak tüketildiği belirtilmiştir.

Katılımcıların Tema 4.10'u oluşturan açıklamalarından bazıları aşağıda belirtilmiştir.

K1: “Kerengi (kenger) temizliyoruz kaynatıyoruz saklıyoruz. Getirip ayıkliyoruz kaynatıyoruz poşete koyup saklıyoruz peynire katıp saklıyoruz.”

K7: “Goris, kelendor, kerbeş, kengeri kaynatıp kızartılıyor ya da yağda kızartılıp yeniliyor.”

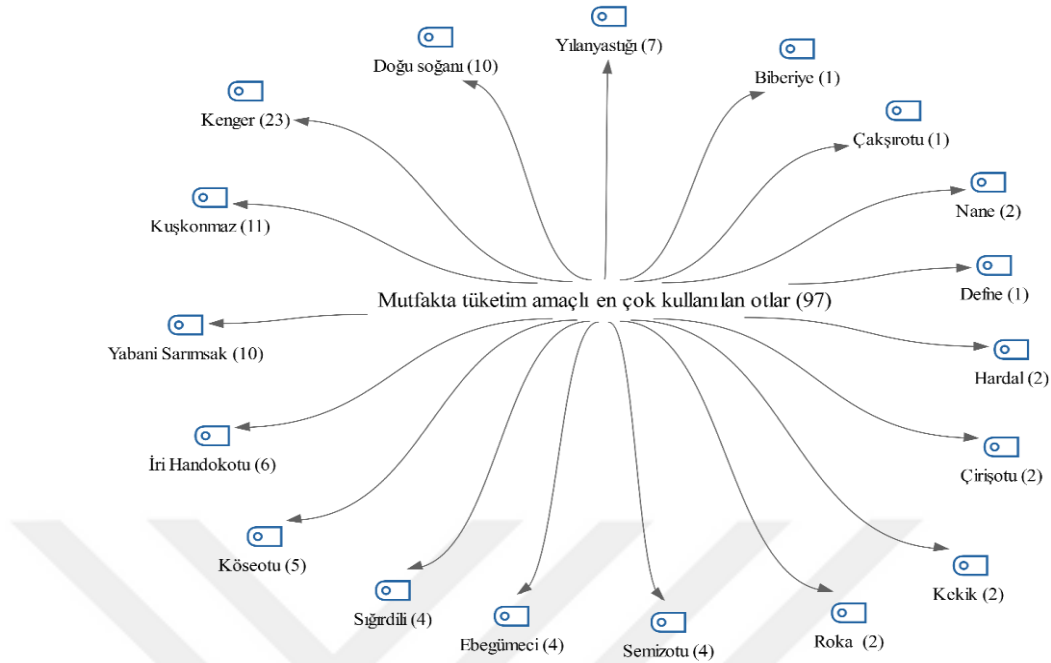
K12: “Tolık kırarma ile olur yağda kızartıyoruz parpar yağda yenilir. Pilavın içine konulur. Selmı yağda yapılır.”

K14: “Kariyi otlarını kesip sumak yağı ve tuzu ekleyip yapıyoruz. Gorısı da aynı şekilde soryazı da tuzlu suya konulup kengerle karıştırılıp yiyoruz. Diğerleri de kaynatılır kızartılarak yenilir.”

K23: “Bu getirdiğimiz otları kaynatıp, biyi ile yumurtaya bulayıp yiyoruz. Siz nasıl isterseniz öyle tüketirsiniz. Kereng (kenger), de kaynatıp yumurta ile tüketilir.”

K32: “Bazıları pişirilerek bazıları da çiğ yenilir.”

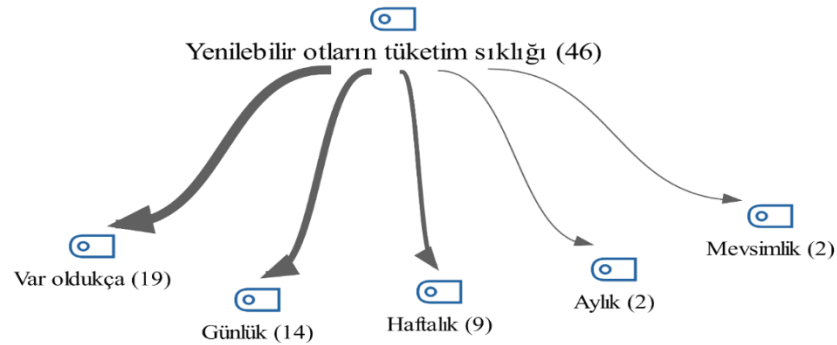
4.1.2.10. Mutfakta tüketim amaçlı en çok kullandığınız ot isimlerini söyleyebilir misiniz?



Tema 4.11. Mutfakta tüketim amaçlı en çok kullanılan otlar

Katılımcıların mutfakta tükettikleri otların daha çok kenger, kuşkonmaz, doğu soğanı ve yabani sarımsak olduğu belirlenmiştir.

4.1.2.11. Otları ne sıklıkla kullanıyorsunuz?



Tema 4.12. Yenilebilir otların tüketim sıklığı

Katılımcıların çoğunluğu yabani otlara ulaşılabilir olduğu sürece tüketebileceklerini, (var oldukça ve günlük), Bunun yanında mevsiminde, aylık veya haftalık tükettiklerini belirten katılımcılarda bulunmaktadır.

Katılımcıların Tema 4.12'yi oluşturan açıklamalarından bazıları aşağıda belirtilmiştir.

K1: "Ne kadar varsa yeriz canın çektiğçe yersin."

K3: “Ne bileyim haftada bir veya iki defa yeriz. Baharda her gün her gece kereng (kenger) yeriz. Bizi rahatsız etmiyor.”

K9: “Günde iki defa genellikle yeriz.”

K11: “O insanın zenginliğine bağlıdır. Varsa hergün yerim mesele odur.”

K13: “Ayda iki veya üç defa soryaz tüketilir haftada iki defa akari ayda iki defa canınız ne zaman isterse...”

K18: “Soryaz haftada iki defa bazıları da ayda bir defa bazıları üç günde bir tüketilir. Goris ise baharda çok güzel tüketilir, sirik ise peynire katılır sürekli tüketilir.”

4.1.2.12. Bu otların yemeğin yapılışını anlatır mısınız?

Yapılan görüşmede bazı katılımcıların yemek tariflerinin birkaçı ve aynı otun farklı yapılışı aşağıda belirtilmiştir. Katılımcıların bazı yemek tarifleri aşağıda belirtilmiştir.

K5: “Kenger (kereng) kendimize göre yapıyoruz getirip üstünü iyice temizleyip suda dinleniyor sonra kaynatıp suyunu süzüyoruz. Yumurtada yoğurtta karıştırılıp yiyoruz. Damak tadına göre yapılıyor. Peynir suyunu karıştırıp bir gün dinlenip ya da bir gece poşete konulup dinlenir. Soğan da katıyor.”

K6: “Çobançantası (pikelaç) kaynatılıp yumurta konulup yenilir. Hardal (xerdel) de aynı şekilde yenilir.”

K11: “Doğu soğanı (soryaz) önce soğanla kavurup yumurtayı soryazı katıp hazırlayabilirsiniz.”

K22: “Semizotunu (parpar) önce kaynatıp süzgece boşaltıp kurumasını bekliyoruz. Soğanı yağda kızartıp semizotunu sıkıp yoğurtla karıştırıp yiyoruz.”

K24: “Ebegümeci (tolık) temizlenir, yıkanır ve doğranır. Şimdi yaparsan kaynatmaya gerek yoktur. Yumurta ekleyebilirsin ama dolaba koyduğun zaman çok az kaynatacaksın üstüne yoğurt koyarsan sararır. Bazıları soğan biz sarımsak soğan ve biraz tereyağı ekleyip yaparız.”

K25: “Daha önce sakladığımız doğu soğanını (soryazı) Mataradan çıkarıp etimizin içine katıyoruz salçayı yağda kızartıp yapıyoruz.”

K33: “Kara hindibaotu (mend) kaynatıp jaji (bir tür yoğurtlama) yapıp yiyoruz. Salça yumurta katıp yiyoruz. Bir diğeri kaynatıp peynir katıyor. Diğeri yoğurt ve soğan katıyorlar. Mend kurutulup kışın saklanıyor jaji yapıp patates ve soğan katılır. İsteğe göre yoğurt soğan katabilir.”

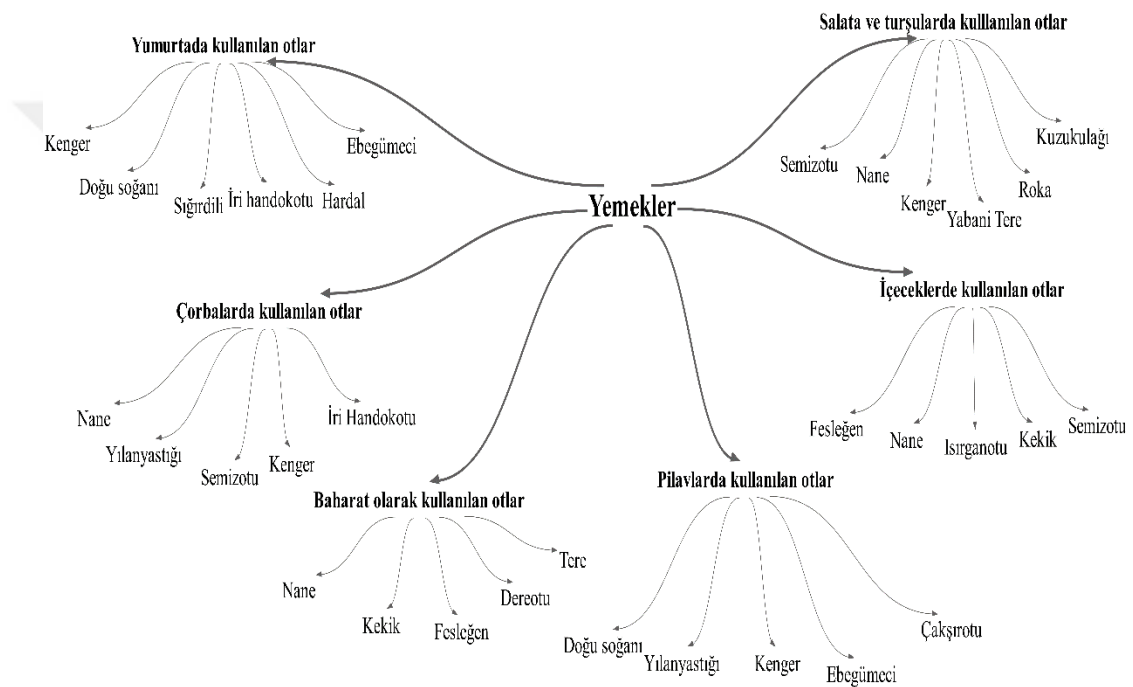
K35: “Köseotu (siyabo) peynire katılıp tuza bulanıp iyice sıkıp tüketiyoruz.”

K38: “Hardalı (xerdel) topluyoruz yıkayıp pişiriyoruz.”

K39: “Yılinyastığını (kari) kazana koyuyoruz kurusu da var yaşı da var. Kuru olanı kazana koyuyoruz. Kaynatıyoruz süzgeçten geçiriyoruz. Yağa koyup karıştırıyoruz limon katıp yiyoruz. Limon katmasak yiyemeyiz. Çünkü çok acıdır. Limonu bol koyuyoruz kaynamış suyu ekliyoruz ister pirince ister sade yiyebilirsiniz. Sade daha güzel oluyor.”

K41: “Sığirdili (goris) temizlenip doğranır kaynatılır, suyunu sıkarsız ya da kızartılıp yumurta eklenir.”

4.1.2.13. Yenilebilir otların çeşitli yemeklerde kullanımı



Tema 4.13 Yenilebilir otların çeşitli yemeklerde kullanımı

Yukarıdaki Tema 4.13'te görüldüğü gibi yenilebilir yabani otlar; yumurtalı yemeklerde, çorbalarda, pilavlarda, salata ve turşularda, baharat ve içecekler gibi farklı alanlarda kullanılabilir. Aynı otun da çeşitli yemeklerde kullanıldığı görülmektedir.

4.2. NİCEL ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde araştırma ile ilgili katılımcıların demografik özellikleri, eko-gastronomi bağlamında yenilebilir otların tüketim alışkanlıkları ile ilgili anket sorularına verilen cevaplar ele alınmıştır. Katılımcılara yapılan anket uygulamasında kendi beyanları

doğrultusunda anket formu doldurulmuştur. Bu başlık altında elde edilen verilere yönelik bulgular IBM SPSS Statistics Programı yardımı ile nicel veri analizi yapılmış olup veriler ortaya konulmuştur.

4.2.2. Demografik bulgular

Yapılan araştırmalar sonucu ankete katılan 276 katılımcıya ait demografik bilgiler ve frekans değerleri aşağıdaki tabloda belirtilmiştir.

Tablo 4.3. Demografik Değişkenler

	Değişkenler	N (Sayı)	%
İkametgâh	Merkez	176	63,8
	Cizre	10	3,6
	Uludere	22	8,0
	Beytüşşebap	9	3,3
	İdil	20	7,2
	Silopi	39	14,1
Cinsiyet	Erkek	209	75,7
	Kadın	67	24,3
Medeni Durum	Evli	98	35,5
	Bekar	178	64,5
Yaş	0-18 yaş arası	9	3,3
	19-30 arası	94	34,1
	31-40 arası	118	42,8
	41-50 arası	45	16,3
	51 ve üstü	10	3,6
Meslek	Kamu Görevlisi	108	39,1
	Serbest Meslek	67	24,3
	Çiftçi	4	1,4
	İşçi	22	8,0
	Emekli	5	1,8
	Ev Hanımı	24	8,7
	Öğrenci	46	16,7
Eğitim Durumu	İlköğretim	14	5,1
	Ortaöğretim	85	30,8
	Üniversite	177	64,1
Aylık Gelir	5.500₺ ve altı	137	49,6
	5.501₺ ve 10.000 ₺ arası	78	28,3
	10.001₺ ve 15.000₺ arası	38	13,8
	15.001₺ ve 20.000₺ arası	11	4,0
	20.001₺ ve üstü	12	4,3
İkamet Alanı	Kırsal	55	19,9
	Kent	221	80,1
Şırnak'ta İkamet Süresi	0-5 yıl	12	4,3
	6-10 yıl	19	6,9
	11-15 yıl arası	15	5,4
	16-20 yıl	27	9,8
	21 yıl ve üstü	203	73,6

Tablo 4.3.'te görüldüğü üzere ankete katılan katılımcılar Şırnak ilinin merkez ve 6 ilçesinden katılım sağlandığı görülmektedir.

Cinsiyet oranına bakıldığında erkeklerin %75,7 (209 kişi) kadınların ise %24,3 (67 kişi), medeni duruma göre evli kişilerin %35,5 (98 kişi) bekar kişilerin ise % 64,5 (178

kişi) oranında katılım sağlandığı görülmüştür. Ayrıca katılımcıların yaş aralığına bakıldığında çoğunluğunun 31-40 yaş arasında olduğu, en az yaş grubunun ise 18 yaş ve altında olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların meslek gruplarına bakıldığında kamu görevlisi olanların %39,1 (108 kişi), serbest meslek sahibi olanların %24,3 (67 kişi), çiftçi %1,4 (4 kişi), işçi %8 (22 kişi), emekli %1,8 (5 kişi), ev hanımı %8,7 (24 kişi) ve öğrenci olanların %16,7 (46 kişi) oranında olduğu görülmüştür. Katılım oranının en yüksek olduğu meslek grubunun ise %39,1 ile kamu görevlisi olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların eğitim durumuna göre; ilköğretim %5,1 (14 kişi) ortaöğretim %30,8 (85 kişi) ve üniversite %64,1 (177 kişi) oranı ile katılım sağlanmış olup en yüksek eğitim durumunun %64,1 ile üniversite olduğu görülmüştür.

Katılımcıların aylık gelirlerine bakıldığında; 5.500 TL ve altında ücret alanların %49,6 (137 kişi), 5.501 TL ile 10.000 TL arasında ücret alanların % 28,3 (78 kişi), 10.001 TL ile 15.000 TL arasında ücret alanların %13,8 (38 kişi), 15.001 TL ile 20.000 TL arasında ücret alanların %4 (11 kişi) ve 20.001 TL ve üstü ücret alanların %4,3 (12 kişi) olduğu görülmüştür. Katılımcıların %49,6 oranı ile asgari ücret ve altında bir gelire sahip olduğu görülmüştür.

Katılımcıların ikamet alanlarının kırsal (köy, kasaba, belde) ve kentsel (İl, ilçe merkezleri) olarak katılım oranına bakıldığında; kırsal alanda ikamet edenlerin %19,9 (55 kişi) Kentsel Alanlarda ikamet edenlerin ise %80,1 (221 kişi) oranında ikamet ettikleri görülmektedir. Katılımcıların Şırnak'taki ikamet sürelerine bakıldığında ise; 0-5 yıl arasında ikamet edenlerin oranı %4,3 (12 kişi), 6-10 yıl arasında %6,9 (19 kişi), 11-15 yıl arasında %5,4 (15 kişi), 16-20 yıl arasında %9,8 (27 kişi), 21 yıl ve üstünde Şırnak'ta ikamet edenlerin oranı %73,6 (203 kişi) ile en yüksek orana sahip olduğu görülmüştür.

4.2.3. Yöresel Otları Tüketme Alışkanlığının Edinmesi

Tablo 4.4. Yöresel otları tüketme alışkanlığını nasıl edindiniz?

Kategori	N (Sayı)	Cevap yüzdesi %	Katılımcı sayısının yüzdesi
Bölgenin Geleneklerinden	121	43,8	43,8
Anne-Babadan	127	46,0	46,0
Dede-Ninelerimden	20	7,2	7,2
Kendi Tecrübelerimden	8	2,9	2,9
Total	276	100,0	100,0

Tablo 4.4.'te görüldüğü üzere katılımcıların; Tüketim alışkanlığının en çok anne-babadan (%43,8) geldiği ve buna en yakın oranın bölgenin geleneklerinden (%43,8) olduğu tespit edilmiştir.

4.2.4. Ot Tüketimine Yönelten En Önemli Faktör

Tablo 4.5. Sizi ot tüketimine yönelten en önemli faktör nedir?

Kategori	N (Sayı)	Cevap yüzdesi %	Katılımcı sayısının yüzdesi
Ekonomik olması	4	1,4	1,4
Lezzetli olması	90	32,6	32,6
Kültürel bir unsur olması	24	8,7	8,7
Kolay ulaşılabilir olması	5	1,8	1,8
Sağlıklı olması	73	26,4	26,4
Doğal olması	80	29,0	29,0
Total	276	100,0	100,0

Yukarıdaki tabloda katılımcıların otları tüketmesinin en büyük nedeninin %32,6 ile lezzetli olması faktörün olduğu tespit edilmiştir.

4.2.4. Otların Muhafaza Yöntemi

Tablo 4.6. Otları nasıl muhafaza ediyorsunuz?

Kategori	N (Sayı)	Cevap yüzdesi %	Katılımcı sayısının yüzdesi
Modern	236	85,5	85,8
Geleneksel	39	14,1	14,2
Total	275	99,6	100,0

Yukarıdaki tabloda katılımcıların %85,5 oranında otların modern şekilde muhafaza edildiği tespit edilmiştir.

4.2.5. Otların Temini

Tablo 4.7. Otları nereden temin ediyorsunuz?

Kategori	N (Sayı)	Cevap yüzdesi %	Katılımcı sayısının yüzdesi
Dağ, ova ve yayladan kendim topluyorum	132	47,8	47,8
Bahçemden	16	5,8	5,8
Marketten, pazardan	76	27,5	27,5
Yakın kişilerden (akraba, komşu)	52	18,8	18,8
Total	276	100,0	100,0

Yukarıdaki tabloda katılımcıların %47,8 oranı ile dağ, ova ve yayladan kendim topluyorum seçeneği olduğu tespit edilmiştir.

4.2.6. Yeme-İçme İçin Tüketilen Otlar

Tablo 4.8. Yeme-içme için tükettiğiniz yenilebilir otlar nelerdir?

Katılımcıların İfade Ettiği Ot İsimleri	N (Sayı)	Cevap yüzdesi %	Katılımcı sayısının yüzdesi
Kereng	157	14,2%	61,1%
Soryaz	162	14,7%	63,0%
Biyı	57	5,2%	22,2%
Sirik	126	11,4%	49,0%
Mend	39	3,5%	15,2%
Pung	55	5,0%	21,4%
Rêvaz	59	5,3%	23,0%
Siyabo	43	3,9%	16,7%
Tırşuk	17	1,5%	6,6%
Pijan	1	0,1%	0,4%
Pancar	29	2,6%	11,3%
Pivuk	6	0,5%	2,3%
Parpar	59	5,3%	23,0%
Tolık	27	2,4%	10,5%
Kari	34	3,1%	13,2%
Selmı	9	0,8%	3,5%
Sping	1	0,1%	0,4%
Têhnav	4	0,4%	1,6%
Catır	29	2,6%	11,3%
Kefçık	3	0,3%	1,2%
Helız	13	1,2%	5,1%
Sehroz	1	0,1%	0,4%
Sirmo	1	0,1%	0,4%
Roka	25	2,3%	9,7%
Sthrk	6	0,5%	2,3%
Pirti	1	0,1%	0,4%
Gorıs	34	3,1%	13,2%
Dexei	1	0,1%	0,4%
Gezu	2	0,2%	0,8%
Küz maz	4	0,4%	1,6%
Dereotu	17	1,5%	6,6%
Gezgez	8	0,7%	3,1%
Nerbuk	1	0,1%	0,4%
Xerentul	2	0,2%	0,8%
Gureş	1	0,1%	0,4%
Lüşık	8	0,7%	3,1%
Rozmarin	3	0,3%	1,2%
Siyano	4	0,4%	1,6%
Rıhan	4	0,4%	1,6%
Xerdel	5	0,5%	1,9%
Kivar	6	0,5%	2,3%

Tablo 4.8. Devamı

Kurad	5	0,5%	1,9%
Beza	2	0,2%	0,8%
Reşad	3	0,3%	1,2%
Hingedan	7	0,6%	2,7%
Tere	12	1,1%	4,7%
Alilo	1	0,1%	0,4%
Su_teresi	4	0,4%	1,6%
Belbeni	1	0,1%	0,4%
Xecxecuk	3	0,3%	1,2%
Kerbeş	2	0,2%	0,8%
Kerefs	1	0,1%	0,4%
Total	1105	100,0%	430,0%

Yukarıdaki tablo 4.8.'de ankete katılan katılımcıların, 53 çeşit yenilebilir ot ismi verdiği bu otların yöresel isimleri ile telaffuz edildiği şekilde bildirmiştir. Bu 53 çeşit otun en çok telaffuz edildiği otlardan birinci sırada Soryaz (doğu soğanı) %63 (162 kez) ikinci sırada Kereng (kenger) %61,1 (157 kez) ve üçüncü sırada ise Sirik (yabani sarımsak) %49 (126 kez) olduğu tespit edilmiştir.

4.2.7. En Fazla Tükettiğiniz Yenilebilir Otlardan 3 Tanesi

Tablo 4.9. En fazla tükettiğiniz yenilebilir otlardan 3 tanesini yazınız.

Katılımcıların İfade Ettiği Ot İsimleri	N (Sayı)	Cevap yüzdesi %	Katılımcı sayısının yüzdesi
Sirik	116	16,5%	43,6%
Kereng	118	16,8%	44,4%
Biyı	36	5,1%	13,5%
Soryaz	139	19,7%	52,3%
Parpar	41	5,8%	15,4%
Pung	16	2,3%	6,0%
Roka	23	3,3%	8,6%
Dereotu	12	1,7%	4,5%
Catır	12	1,7%	4,5%
Rêvaz	25	3,6%	9,4%
Pancar	21	3,0%	7,9%
Mend	17	2,4%	6,4%
Helız	4	0,6%	1,5%
Tere	11	1,6%	4,1%
Goris	24	3,4%	9,0%
Siyabo	19	2,7%	7,1%
Sthrik	5	0,7%	1,9%
Kari	13	1,8%	4,9%
Papatya	2	0,3%	0,8%
Ihlamur	2	0,3%	0,8%
Eşek arulu	1	0,1%	0,4%
Madımak	2	0,3%	0,8%

Tablo 4.9. Devamı

Selmı	4	0,6%	1,5%
Adaçayı	1	0,1%	0,4%
Köpekotu	1	0,1%	0,4%
Tolık	8	1,1%	3,0%
Tırşuk	3	0,4%	1,1%
Bambul	1	0,1%	0,4%
Çiğdem	1	0,1%	0,4%
Küsmas	2	0,3%	0,8%
Kerbeş	2	0,3%	0,8%
Lüşık	4	0,6%	1,5%
Beza	1	0,1%	0,4%
Kizik	2	0,3%	0,8%
Reşad	1	0,1%	0,4%
Hingedan	3	0,4%	1,1%
Gezgez	4	0,6%	1,5%
QeselMehmut	1	0,1%	0,4%
Xerdel	2	0,3%	0,8%
Gelinotu	2	0,3%	0,8%
Arapsacı	1	0,1%	0,4%
Kework	1	0,1%	0,4%
Total	704	100,0%	264,7%

Yukarıdaki tabloda 42 çeşit ot çeşidi tespit edilmiş bunlardan en çok tüketilen otlardan birinci sırada yerel halk tarafından adlandırılan Soryaz (doğu soğanı) %19,7 (139 kez) ikinci sırada Kereng (kenger) %16,8 (118 kez) ve Sirik (yabani sarımsak) %16,5 (116 kişi) ile en çok tüketilen ilk üç ot olduğu tespit edilmiştir.

4.2.8. Mutfağınızda kullandığınız yenilebilir otları, gıda haricinde başka amaçlar için kullanımı

Tablo 4.10. Mutfağınızda kullandığınız yenilebilir otları, gıda haricinde başka hangi amaçlarla kullanıyorsunuz?

Kategori	N (Sayı)	Cevap yüzdesi %	Katılımcı sayısının yüzdesi
Hastalıkları tedavi edici	152	46,8%	60,1%
Süs amaçlı	23	7,1%	9,1%
Hoş koku verici	45	13,8%	17,8%
Kozmetik	14	4,3%	5,5%
Kimyevi	12	3,7%	4,7%
Gıda Harici Kullanmıyorum	79	24,3%	31,2%
Total	325	100,0%	128,5%

Yukarıda tablo 4.10’da görüldüğü üzere katılımcıların mutfakta tükettikleri yenilebilir yabani otların gıda haricinden başka en çok hastalıkları tedavi edici amacıyla

tükettikleri tespit edilmiştir. Katılımcılar bu soruya birden fazla yanıt verdikleri için sayı 325 olarak yansıtılmıştır.

4.2.9. Otların tüketiminde mutfakta kullanım alanları

Tablo 4.11. Otların tüketiminde mutfakta kullanım alanlarınız hangileridir?

Kategori	N (Sayı)	Cevap yüzdesi %	Katılımcı sayısının yüzdesi
Baharat	136	14,2%	49,3%
İçecek	47	4,9%	17,0%
Salata ve Turşu	139	14,5%	50,4%
Hamur İşleri	66	6,9%	23,9%
Köfte	40	4,2%	14,5%
Yumurtalı Yemek	123	12,9%	44,6%
Çorba	120	12,6%	43,5%
Meze	86	9,0%	31,2%
Pilaviçi	37	3,9%	13,4%
Kahvaltı	162	16,9%	58,7%
Total	956	100,0%	346,4%

Yukarıdaki tablo 4.11’de katılımcıların YYO’ların mutfakta kullanım alanlarının %16,9 ile kahvaltıda tükettikleri görülmüştür.

4.2.10. Otların hangi hastalıklara etkisi

Tablo 4.12. Tükettiğiniz otların hangi hastalıklara iyi geldiğini yazınız?

Ot İsmi	Faydaları	Frekans
Ebegümeçi	Kurt düşürür	1
	Zehirlenmeye karşı iyidir	1
	Akciğer hastalıklarına iyi gelir	1
	Bağırsak hastalıkları için iyidir	1
	Mide rahatsızlıklarına iyi gelir	1
	Bağırsıklığı güçlendirir	1
	Diyabete iyi gelir	1
Kenger	Tansiyonu dengeler	3
	Kanseri önler	2
	Mide rahatsızlığına iyi gelir	5
	Bağırsıklık sistemi güçlendirir	1
	Boğaz ağrısına iyi gelir	1
	Şekeri dengeler	5
	Gırtlak kanserini önler	1
	Hücre yeniler	1
	Baş ağrısına iyi gelir	1
	İltihap kurutur	1
	Cildi güzelleştirir	1
	Diş ağrısını dindirir	1
	Soğuk algınlığına iyi gelir	1
Nane	Gribi önler	1
	Ferahlatıcı etkisi vardır	1
	Kanseri önler	1
Yılanyastığı	Bağırsakları çalıştırır	1
	Balgam söktürür	1
	Zehri atar	1
	Mide sindirimini rahatlar	2

Tablo 4.12'nin devamı		
Kekik	Herderde devadır	1
	Mide rahatsızlıklarına iyi gelir	2
	Diş ağrısına iyi gelir	3
	Kanı temizler	1
	Adet sancılarını iyi gelir	3
	Baş ağrısını azaltır	1
	İltihap giderir	2
	Ağrı kesici etkisi vardır	3
	Sindirimi düzenler	1
	Soğuk algınlığına iyi gelir	2
	Karın ağrısına iyi gelir	2
İçkin	Şeker hastalığı önler	12
	Kanseri önler	10
	Romatizmaya iyi gelir	1
	Mide rahatsızlıklarına iyi gelir	3
	Sindirimi düzenler	1
	Kusmayı önler	1
	Diyabete iyi gelir	1
	Böbrek hastalıklarına iyi gelir	1
	Bağırsak düzenler	1
	Tansiyon dengeler	1
	İştahsızlığa iyi gelir	1
	B12 vitamini eksikliğini giderir	1
Açlıkotu	Kabızlığı önler	1
Melisaotu	Uykusuzluk sorununu giderir	1
	Dinginlik verir	1
Adaçayı	Mide bulantı önler	1
Kuşkonmaz	Bağırsaklara iyi gelir	2
Devetabanıotu	Asma iyi gelir	1
	İltihap önler	1
	Kanseri önler	2
Isırganotu	Romatizmaya iyi gelir	1
	Sindirimi düzenler	1
	Saç dökülmesini önler	1
	Solunum enfeksiyonu engeller	1
	Cilt hastalıklarına iyi gelir	1
İri Handokotu	Gırtlak kanserini önler	2
	Çölyak hastalığına iyi gelir	1
	Bağırsak kanserini önler	2
	Mide hastalıklarını önler	1
Çakşırotu	Kasları kuvvetlendirir	1
İhlamur	Soğuk algınlığına iyi gelir	1
Yabani sarımsak	Mide rahatsızlıklarına iyi gelir	3
	Antioksidan etkisi vardır	2
	Tansiyonu dengeler	2
	Hazmı kolaylaştırır	1
	Bağırsak hastalıklarına iyi gelir	2
Doğu soğanı	Demir eksikliğini giderir	1
	Antioksidan etkisi vardır	1
	Hafızaya iyi gelir	1
	Mideye iyi gelir	3
	B12 vitamini eksikliğini giderir	1
	Sindirimi düzenler	1
	Gribi önler	1
	Şeker hastalığını dengeler	1
Roka	Bağırsaklara iyi gelir	1
	İltihabı kurutur	1
Sinirotu	Diş ağrısını dindirir	1

Tablo 4.12'nin devamı		
Köseotu	Dinç tutar	1
	Astıma iyi gelir	1
	Bronşiti engeller	1
	Şeker hastalığına iyi gelir	3
	Kanseri önler	1
	Mide rahatsızlıklarına iyi gelir	1
	Hayvan ısırmasına iyi gelir	1
	Kabızlık giderir	1
Kantaron	Eklem ağrılarını dindirir	1
Semizotu	Karaciğer hastalığına iyi gelir	1
	B12 vitamini eksikliğini giderir	3
	Kalp rahatsızlığı giderir	1
	Kanseri önler	1
	Kemiklere iyi gelir	1
	Bağıışıklığı güçlendirir	3
	Şeker hastalığını önler	1
	İltihap sökücü etkisi vardır	1
	Etil benlere iyi gelir	1
	Kabızlık giderir	2
	Mide rahatsızlıklarına iyi gelir	2
Turpotu	Böbrek hastalıklarına iyi gelir	1
Giyazava otu	Böbrek taşı düşürür	1
Sığirdili otu	Vitamin deposudur	1
	Sindirimi düzenler	1
	Hazmı kolaylaştır	1
	Tok tutar	1
	Kilo aldırılmaz	1
	Enfeksiyonu önler	1
	Mide rahatsızlıklarına iyi gelir	2
	İltihap kurutur	1
Rezene	İltihap kurutur	1
	Karın ağrısına iyi gelir	1
Çakırdikeni	Bağırsak çalıştırır	1
Pancar	İltihabı önler	1
Zerdeçal	Pankreas kanseri	1
Qesel Mahmut	Şeker hastalığına iyi gelir	1
Vebaotu	Ateşi düşürür	1
Cevap vermeyenler		59
Fikrim yok		34
Total		279

Yukarıdaki tabloya göre katılımcılara ‘Tükettiğiniz otların hangi hastalıklara iyi geldiği’ sorusuna katılımcılardan 59 kişinin bu soruya cevap vermediği ve 34 kişinin bu soru hakkında bilgisini olmadığı tespit edilmiştir.

4.3. ŞIRNAK İLİNDE YETİŞEN YENİLEBİLİR YABANİ OTLARA İLİŞKİN BULGULAR

Bitkisel gıdaların doyurucu özelliği, sağlığa ve aile ekonomisine katkısı gibi yaşanan yerin ve kültürün bir parçasının oluşturulmasında önemlidir. Toplumsal kimliğimizin, yerel kültürün önemli bir unsurunu yabandan toplanan lezzetler oluşturur (Ertuğ, 2014, s. 345).

Şırnak ili coğrafi konumu nedeniyle yerel halk, ilde yetişen çeşitli yenilebilir otlara; sağlık açısından, ulaşılabilirlik ve kültürel bir unsur olduğundan yenilebilir otlara büyük ilgi göstermektedir. Bu otların türüne göre yaprakları, kökü ve gövdesi çiğ veya pişmiş olarak yenilir. Yeme yöntemi, saklanma koşulları da farklılık gösterebilmektedir.

Şırnak ilinde yöre halkı tarafından tüketilen otların isimleri, faydaları ve yemeklerde kullanım şekli aşağıda belirtilmiştir. Saha çalışmaları sonucunda ortaya konulan YYO'ların özellikleri, sağlık yönünden faydaları ve yemeklerde kullanım şekli literatürden yararlanılarak aşağıda kısaca açıklanmıştır.

Fotoğraf 4.1. Baldırganotu (Belbeni)



Kaynak: (Antbilgi Kültür ve Sanat, 2022)

Fotoğraf 4.2. Başlı Soğan (Lüşık)



Kaynak: Araştırmacıya Aittir.

Fotoğraf 4.3. Biberiye (Rozmarin)



Kaynak: Araştırmacıya Aittir.

Fotoğraf 4.4. Çakşırotu (Helız)



Kaynak: Araştırmacıya Aittir.

4.3.1. Baldırganotu

Maydonozgiller familyasındandır. *Heracleum mantegazzianum* türü baldırgan 100 ile 150 cm boylarında olup çok yıllık otsudur. Dere kenarlarında taşlık ve kayalıklarda

yetişen bu ot ilkbaharda özel ve keskin kokulu, iri pembe ve beyaz renkte çiçekler açar. Yazın olgunlaşan meyveleri yumurtamsıdır. (Bitkiseliksir, 2021). Yerel halk tarafından belbeni diye adlandırılmaktadır.

Faydaları

Halk tarafından dizanteri ve ishal şikayetlerine karşı kullanılır (Yücel, 2014, s. 102).

Yemeklerde Kullanım Şekli

Baldırgan iyice temizlenip ince ince doğranır. Tencerede su kaynatılıp kaynayan suya önceden haşlanmış barbun fasulye, doğranmış baldıran konulur, bir taşım kaynatılır. Kaynayan çorbaya bulgur ve mısır unu eklenip çorba kıvamını almaya başlayınca tuz da katılarak kısık ateşte pişmeye bırakılır. Farklı bir tavada ince ince doğranan soğan; sıvı yağ, tereyağı, salça, karabiber ve pulbiber eşliğinde pembeleşinceye kadar kavrulur ve pişen çorbanın üzerine dökülür. Sıcak servis edilir (Ordunet.tr, 2021).

4.3.2. Başlı Soğan

Şırnak ilinin Uludere ve Beytüşşebap ilçelerinin dağlarında yetişen lüşik otu geniş yapraklı boyu 15-35 cm büyüklükte olan bu ot doğu soğanına benzemektedir. Yöre halkı tarafında tüketilen bir ottur.

Yemeklerde Kullanım Şekli

Lüşik otu iyice yıkanıp temizlendikten sonra doğranarak suda haşlanır. Haşlandıktan sonra yağda salça ile kızartıldıktan sonra lüşik otu karıştırılıp servis edilir.

4.3.3 Biberiye

150 cm yüksekliğinde, yaprak dökmeyen çalimsı bir bitki türüdür. Yaprakları çok kısa saplı kenarı alt yüze doğru kıvrık, üst yüz parlak yeşil, alt yüz sık tüylerden dolayı grimsi beyazdır. 250 m'ye kadar yükseklikte denize yakın kurak makilik alanlarda yetişir (Alpınar vd., 2015, s. 329). Akdeniz ikliminin sahip olduğu alanlarda yetişebilen ve tıbbi, hoş kokulu, Dünya'nın birçok bölgesinde yetişen bir bitkidir (Kök vd., 2020, s. 158).

Faydaları

İdrar, adet söktürücü, yorgunluk, halsizlik gidericidir. Sinir sistemi ve dolaşım sistemini aktive eder. Yaşlı insanlarda damar sertliğine iyi gelir, bronşit astım nefes

darlığına iyi gelir, hafızayı kuvvetlendirir, kabızlık etkisi vardır. Biberiye esansı haricen romatizmal ağrıları gidermek için kullanılmaktadır (Yıldırım R. , 2014, s. 41).

Biberiye'nin çok sayıda biyolojik fonksiyonu bilinmektedir. Mantar önleyici ve kansere karşı etkileri olduğu bu nedenle geniş bir endüstriyel ürün yelpazesine sahiptir. Gıda ve gıda paketlenme, ilaç, parfümeri ve kozmetik endüstrileri gibi sektörlerde kullanılmaktadır (Santos vd., 2015, s. 355).

Yemeklerde Kullanım Şekli

Her çeşit etleri marine etmede, salata, çorba, patates, omlet, sos, kabak ve domatesli yemeklerde baharat olarak kullanılabilir (Bulut, 2019, s. 16).

4.3.4. Çakşırotu (Heliz)

Maydanozgiller familyasından olan çakşır otu; Türkiye'nin Doğu, Orta, Güney ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinde yetişir. Anadolu'da 23 çeşit ve 4 alt çeşidi ile çok yıllık gövdeleri silindirik şeklinde veya köşeli, sarı renkli çiçekler açan soğan (*Allium*) gibi kokan bitkilerdir. Kökü kuvvetli olup, odunsu yapıdadır. Yapraklar büyük, çok parçalı ve parçalar iplik biçimindedir (Demirtaş ve Demirtaş, 2021, s. 33). Yöre halkı tarafından heliz diye adlandırılır.

Faydaları

Çakşır otu özellikle, eklemlerde ve kaslarda oluşan ağrıları dindir, sinir sisteminin çalışmasına destek olur, vücuttaki kötü maddeleri vücuttan uzaklaştırır bu özelliğiyle soğuk algınlığı, balgam, kan şekerini düşürücü gibi hastalıklara iyi gelir. Vücutta sağladığı enerjiyle zindelik verir, iştah açıcı bir etki oluşturduğundan kilo aldırıcı özelliğe sahiptir (yemek.com, 2021). Hayvanların açık olan yaralarını iyileştirmek için çakşır otunun kökünde bulunan sıvı yaraya sürülerek tedavi edilir (C. Saltan, kişisel görüşme, 24 Ekim 2022).

Yemeklerde Kullanım Şekli

Çakşırotu (heliz) otu haşlanır ve sıkılır. Tuzlanır, tuluk veya bez torbaya konularak. Sarımsak dövülüp üzerine atılır. Tuluğun üzerine yoğurt dökülür. 10 gün tuluğun ağzı bağlı bırakıldıktan sonra ağzı açılır, zaman zaman açılıp katık olarak kullanılır (Yaşın, 2016, s. 203).

4.3.5. Çakşırotu (Hegedan)

Ortalama 170 çeşit ile *Ferula* (Apiaceae) cinsi, büyük bir bölümü Orta Asya, Akdeniz bölgesi ve Kuzey Afrika'da görülür. *Ferula communis* (çakşırotu), 1 ile 2.5 m yüksekliğinde, çok yıllık bir bitkidir. Gövdesi silindire benzer yeşil, çizgili, yapıdadır. Birbiri ardından gelen alt veya zıt üst 8 ile 10 cm uzunluğunda dallara sahiptir (Etçioğlu vd., 2018, s. 676). Yerel halk tarafından hegedan diye adlandırılır.

Faydaları

Çakşır otunun yaprağı, gövdesi, kökü ve özsuğu kullanılır, hemoroid tedavisinde kullanılmaktadır. Ayrıca bu bitkinin kök kısımları kurutulduktan sonra egzama ve mide hastalıklarına da iyi geldiği halk tarafından bilinmektedir. Bitkinin toprak üstü kısımları genellikle tedavi amaçlı olarak kullanılmaktadır (Sırrı ve Sırrı, 2020, s. 396).

Yemeklerde Kullanım Şekli

Çakşırotu (hegedan) otu içecek olarak tüketilebilmektedir, pilavın içine katılarak da tüketilebilir.

Fotoğraf 4.5. Çiriş (Stirk)



Kaynak: Araştırmacıya Aittir.

Fotoğraf 4.6. Çobançantası (Pikelaç)



Kaynak:(yemek.com, 2021)

Fotoğraf 4.7. Dereotu (Reşal)



Kaynak: Araştırmacıya Aittir.

Fotoğraf 4.8. Devedikeni (Kivar)



Kaynak:(Pixabay, 2022)

4.3.6. Çiriş

Liliaceae familyasına ait olan çiriş; Afganistan, Batı Pakistan, İran, Irak, Lübnan, Suriye, Filistin, Kafkasya ve Türkiye de içinde yer aldığı Güney ve Orta Asya bölgesinde yetişen bir ottur (Karaca vd., 2015, s. 30). İlk bahar mevsiminin başlangıcından itibaren yeşeren otsu bir bitkidir. Türkiye'nin Güneydoğu, Doğu Anadolu ve İç Anadolu bölgesinde yetişmektedir (İnaltonç, 2018). Yöre halkı tarafından stırk diye adlandırılmaktadır.

Faydaları

Çiriş; halk arasında hemoroid, romatizma, egzama, saçkıran, adet ve idrar söktürücü, süt artırıcı, sivilce ve çıbanların tedavisinde ilaç olarak kullanıldığı bilinmektedir (Karataş vd., 2011).

Yemeklerde Kullanım Şekli

Çirişotu ayıklanır, kesilir, yıkanır ve haşlanır. Sonra süzülür ve sıkılır. Soğan ve sarımsaklar ince ince kıyılır ve yağda kavrulur. (İsteğe bağlı olarak salça kullanılabilir) Kavrulan sarımsak ve soğan üzerine çirişotu dökülüp karıştırılır. Piştikten sonra tuz, biber ve yumurtalar dökülüp karıştırılır biraz ateşte bekletildikten sonra servis edilir (Yaşın, 2016, s. 171).

4.3.7. Çobançantası

İnce kökü iğ şeklinde, 5-60 cm. kadar yüksek basit veya dallı bir yıllık otsu bir bitkidir. Meyveler üçgen kalma şeklinde, yassı torbaya benzer. Çok sayıdaki tohumlar açık kahverengi elips şeklindedirler, Kaide yaprakları eşkenar ters mızrak biçiminde, saplı, bütün veya tüysü parçalı, sapta bulunan yapraklar daha ufak, kaide ok şeklinde, almaşık, bütün veya düzensiz kesilir ve gövdeye yapışıktır. Çiçekler beyaz, çiçek demeti salkım halinde topludur. Çanak 4 yapraklı ve 6 erkek organlıdır (Bitkiseliksir, 2021).

Çobançantası genellikle yaprakları ve kökleri olan bu ot çiğ ve pişmiş olarak tüketilir. Bu otun besin bileşimi, mineralleri ve A vitamini, proteinler, çoklu doymamış yağ asitleri ile insan sağlığına yararlı olan bir besindir. (Grosso vd., 2011, s. 635). Yerel halk tarafından pikelaç olarak adlandırılmaktadır.

Faydaları

Cilt yaralanmalarında ve burun kanamalarında kullanılır (Alpınar vd., 2015, s. 81). Kabız yapıcı etkisi vardır. Ağrı giderici idrar arttırıcıdır. Damarları daraltarak kanama

giderici özelliğe sahip olduğundan adet kanamaları azaltıcı etkiye sahiptir (Yıldırım R. , 2014, s. 61).

Yemeklerde Kullanım Şekli

Çobançantası iyice kıyılır, kıyıldıktan sonra yıkanır. Kaynatılıp kaynatılırken kaymamış suyu azalırken bir çay tabağı bulgur eklenir. Bulgur atıldıktan sonra ince süzgeçten süzülür. Yağına soğan katılır tereyağıyla kavurulur. Tercihen yoğurtta üstüne eklenebilir (Aytekin, 2022). Taze yaprakları salata şeklinde değerlendirilir. Sütü mayalamak için kullanılır (Alpınar vd., 2015, s. 81).

4.3.8. Defne

10 metre yüksekliğinde yaprak dökmeyen, az çok yuvarlak taçlı bir bitkidir. Gövdesi genellikle dik, koyu gri yaprakları yeşil, al üst donuk koyu yeşil, üst yüzü parlaktır. Sıcak veya serin veya iklimlerde güneşli ve kurak yerlerde yarı gölgeli yerlerde geçirgen topraklarda iyi gelişir (Alpınar vd., 2015, s. 193). Türkiye başta olmak üzere Fransa, Cezayir, Belçika, Yunanistan, Portekiz, Meksika, Fas ve İspanya gibi ülkelerde yetişen defne özellikle Akdeniz iklim kuşağında yayılış göstermektedir (Royandazagh vd., 2014, s. 29). Yerel halk tarafından kafur olarak adlandırılmaktadır

Faydaları

Antiseptik, terletici ve midevi etki, kalp hastalıkları, romatizma, bit önleyici, astım, sinüzit ses açmak için kullanıldığı bilinmektedir (Polat, 2010, s. 173).

Yemeklerde Kullanım Şekli

Odunu tütsülenmiş et ve peynir hazırlanmasında; yaprakları et ve balık yemeklerinde koku verici olarak kullanılır (Alpınar vd., 2015, s. 193). Defne yaprağı, yemeklere tat vermek için kullanılır. Genellikle salatalarda, et ve balık yemeklerinde kullanılmaktadır. Kuru veya taze olarak tüketilen bu ot çay olarak da tüketilebilmektedir.

4.3.9. Dereotu

Dereotu (*Anethum graveolens* L.), maydanozgiller familyasından tek yıllık bir otsu bitkidir. Avrupa'nın güneyi ve Asya'nın batısı bu otun anavatanıdır. Türkiye'de de yetişen bu otun tarımı da yapılmaktadır (Ayhan ve Özel, 2017, s. 467). Yerel halk tarafından reşal olarak adlandırılmaktadır.

Faydaları

Literatürde dereotu yapraklarının tüketiminin kanser riskini azalttığını belirtmektedir (Diken, 2009, s. 6).

Yemeklerde Kullanım Şekli

Dereotu taze yaprakları yemek ve salatalara tat ve koku vermek için kullanılır, ayrıca taze ve drog meyve olarak kullanılmaktadır Dereotu yağı gıda ve içeceklere katılarak aroma vermek amacıyla yaygın olarak kullanılmaktadır (Elik vd., 2014, s. 3).

Fotoğraf 4.9. Doğu Soğanı (Soryaz)



Kaynak: Araştırmacıya Aittir.

Fotoğraf 4.10. Dundeli



Kaynak: Araştırmacıya Aittir.

Fotoğraf 4.11. Düğünçiçeği (Tolatrş)



Kaynak: Araştırmacıya Aittir.

Fotoğraf 4.12. Ebegümeci (Tolık)



Kaynak: Araştırmacıya Aittir.

4.3.10. Doğu Soğanı

Allium orientale, Alliaceae familyasına ait olan doğu soğanının soğan tomurcukları, 15-30 mm çapında ve kökü 10-50 cm uzunluğundadır. Yaprakları 2-6 adet ve lineer, 10-20 mm genişliğinde, düz, yukarıya doğru uzun sivrilen, genellikle dalgalı bir şekildedir. Bu ot 30 cm kadar büyüyebilir. Çoğunlukla sıcak, kurak yazları ve serin, nemli kışları olan Akdeniz iklimin sever. Ara sıra -5 ile -10 °C aralığında değişen kış mevsiminde tolere edebilir. Bu cinsin çoğu üyesi, diğer bitkilerden gelen yer rekabetine tahammülsüzdür. Kireçtaşı ve kumlu tepelerde, dağ yamaçlarında, kayalık yerlerde, tarlalarda, kuru nehir yataklarında, üzüm bağlarında yaygın olarak yetişir.

Yetiştği rakım, ortalama 600-1870 metre arasındadır (Ekin İ. , 2022, s. 12). Yerel halk tarafından soryaz olarak adlandırılmaktadır.

Faydaları

Doğu soğanı modern tıbbın da temelini oluşturan halk hekimliğinde ilaç olarak kullanılan bir ottur. Geleneksel olarak, hemoroit, şeker hastalığı, peptik ülser, deri hastalıkları (egzema, çıban, akne), yanıklarda, böbrek hastalıklarında, saçkırande, süt arttırıcı ve adet söktürücü gibi tedavilerde ilaç olarak kullanılır (Ekin İ. , 2022, s. 13).

Yemeklerde Kullanım Şekli

Yerel halkı tarafından bu bitkinin tamamını özellikle bulgur pilavı yemeğine katarak tüketmektedir (Gençay, 2007, s. 103). Doğu soğanının bir başka tüketim şekli ise daha önceden küplerde saklanan doğu soğanı ihtiyaç kadar küpten çıkarılıp suyu iyice sıkılır, tavaya konular biraz yağ dökülüp pişirilir, üstüne yumurta kırılıp karıştırılır ve servise hazır hale getirilir.

4.3.11. Dundeli

Şırnak ilinin Güneyçam, Kızılsu, Kumçatı, Silopi, bölgelerinin dağlık yerlerinde yetişen bu ot geniş yapraklı boyu 15-35 cm'ye kadar uzatabilen çiçek gibi açılabilen bir ottur. Yöre halkı tarafından tüketilen bir ottur.

Yemeklerde Kullanım Şekli

Dundeli otu iyice yıkanıp temizlendikten sonra doğranarak suda haşlanır. Haşlandıktan sonra yağda salça ile karıştırılarak servis edilir.

4.3.12. Düğünçiçeği

Düğün çiçeği (*Ranunculus kotschy* Boiss) Doğu Anadolu Bölgesi çayırlarında sorun teşkil eden yabancı otlardan birisidir. Boyunun oldukça uzun oluşu ve topraktaki gıda maddelerini sömürmesi yönünden çayır otlarıyla rekabet etmekte ve önemli ölçüde mahsül kaybına sebep olmaktadır (Güncan, 1979, s. 1-4). Yerel halk tarafından toladırş olarak adlandırılmaktadır.

Faydaları

Bitkini hemoroide karşı çok faydalı olduğu bilinmektedir. Romatizmal ve kas sinir hastalıklarında yorgunluk ve ağırlık hissinde, terleme ve uyku sorununda bu ot kullanılabilir. Yan etkisi bulunabilmektedir (Top İ. , 2022).

Yemeklerde Kullanım Şekli

Bitkinin yaprakları genellikle dolma ve sarma yapılımda kullanılmaktadır. Çiğ olarak da tüketilebilmektedir.

4.3.13. Ebegümeci

Ebegümeci; genellikle insanların yaşadıkları yerlerin çok yakınında bulunan çit, yol ve eski duvar kıyılarında yetişir. Bu otun yaprak ve çiçekleri kullanılır (Yıldırım R. , 2014, s. 79). Güneşli, süzek ve fakir topraklarda daha iyi gelişir (Alpınar vd., 2015, s. 219). Yerel halk tarafından toluk diye adlandırılır.

Faydaları

Öksürük, çıban ağrısını dindirir, öksürük böbrek ve mesane iltihapları, meme kanseri, ses kısıklığı, soğuk algınlığı, belsoğukluğu, boğmaca ve astıma karşı kullanılır (Yücel, 2014, s. 125). Ayrıca vücuttaki kurtlar için birebirdir (L. Yıldırım, kişisel görüşme, 19 Haziran 2021). Şeker hastalıklarına iyi gelir (L. Cesur, kişisel görüşme, 10 Haziran 2021).

Yemeklerde Kullanım Şekli

Genç yaprakları salatalarda çiğ olarak yenir, yapraklar ve sürgünler çorbalarda ve haşlanmış sebzelerde toplanır. Olgunlaşmamış meyveler çocuklar, çobanlar ve avcılar tarafından emilir veya çiğnenir. (Samavati ve Manoochehrizade, 2013, s. 427) Ebegümeci ayıplayıp, yaprak kısımlarını ve sap kısımlarını ince ince kıyılır. Soğanı yemeklik doğranır. Tavaya yağ konulur soğanlar pembeleşinceye kadar kavurulur. Ebegümeci ilave edilir, tuz ve biber eklenerek kavurmaya devam edilir. Ebegümeci suyunu salıp çekinceye kadar kavurulur. Pişen otlara yumurtaları kırarak istenilen kıvamda pişirerek servis edilir.

Fotoğraf 4.13. Eşek Dikeni (Kerbeş)



Kaynak: Araştırmacıya Aittir.

Fotoğraf 4.14. Fesleğen (Rıhan)



Kaynak: Araştırmacıya Aittir.

Fotoğraf 4.15. Gelincik (Xecxecuk)**Kaynak: Araştırmacıya Aittir.****Fotoğraf 4.16. Hardal (Xerdel)****Kaynak: Araştırmacıya Aittir.****4.3.14. Eşek Dikeni**

Diğer dikenli bitkilere göre yaprakları uzun parçalıdan ziyade oval az parçalı ve çok damarlıdır. Yaprak kenarları diğer dikenlere göre yumuşak dikenlidir (Yıldırım R. , 2014, s. 37). Haziran ayından itibaren çiçek açan dikenli bitki yol kenarlarında yetişir. Yol kenarı bitkisinden çok kraliçenin serasına layık gibi dimdik durur. Genelde Batı Anadolu'da bulunan bu ot İç Anadolu ve Doğu Anadolu'da da rastlanır (İnaltong, 2018). Yerel halk tarafından kerbeş diye adlandırılmaktadır.

Faydaları

Karaciğer hücrelerini yenilemesini sağlar, toksin arttırıcı, kabızlığı önleyici, safra kesesi rahatsızlıklarına karşı kullanılır (Yücel, 2014, s. 43). Bitkinin çeşitli kısımları farklı hastalıkların tedavisinde kullanılmaktadır; romatizma, sinüzit, yara iyileşmesi, idrar yolu enfeksiyonları, akrep ısırıkları ve guatr gibi hastalıkların tedavisinde kullanılmaktadır (Daneshzadeh vd., 2020, s. 709).

Yemeklerde Kullanım Şekli

İç tarafı uzatıp büyümemiş olan eşek dikeni otu yıkanıp iyice kıyılır, suda pişirilip süzülür ve sıkılır. Soğan ve sarımsak çok ince kıyılır ve kavrulur. Kızartılan soğan ve sarımsak üzerine eşek dikeni otu dökülüp karıştırılır. Piştikten sonra tuz, karabiber ve yumurtalar üzerine dökülüp karıştırılır. Biraz ateşte bekletilerek servis edilir (Yaşın, 2016, s. 137).

4.3.15. Fesleğen

Yerel halk tarafından reyhan olarak bilinir, Asya'ya özgü olan bu ot Türkiye'nin de içinde bulunduğu Akdeniz ülkelerinde tohumdan süs veya tarla bitkileri olarak yaygın şekilde yetiştirilir (Türkmen, 2021, s. 350). Haziran Eylül ayları arasında pembeye yakın veya beyaz sarı renkli çiçekler açan 20 ila 40 cm. uzunluğunda çok yıllık güçlü

kokulu otsu bit bitkidir (Yıldırım R. , 2014, s. 90). Yerel halk tarafından rıhan diye adlandırılmaktadır.

Faydaları

Fesleğenin yatıştırıcı, midevi, idrar arttırıcı ve gaz söktürücü, soğuk algınlığı ve baş ağrısında kullanıldığı kayıtlarda yer almaktadır (Polat, 2010, s. 155). Ayrıca iştahsızlık, sinirsel anemi, safra söktürücü ve bağırsak antiseptiği olarak bilinmektedir (Bulut, 2019, s. 17).

Yemeklerde Kullanım Şekli

Fesleğen genellikle kurutularak baharat olarak salatalarda çorbalarda ya da içecek olarak kullanılmaktadır. Tercihen taze yaprakları kokulandırıcı olarak sos yapımında veya salata şeklinde sirke veya zeytinyağı içinde bekletilerek kullanılır (Alpınar vd., 2015, s. 255).

4.3.16. Gelincik

Gelincin doğada 3 farklı şekilde bulunur. Birincisi yaprakları tüylü ve kaba görünümlüdür. Yukarı doğru ince bir sap üzerinde parçalar halinde simetrik olarak dizilirler. İkinci şekli yaprakları birbirine simetri ve çok parçalıdır. Üçüncü şekli ise iğne yapraklı olan gelinciktir. Yaprakları birbirine simetri değildir. İnce dal üzerine biri aşağıda bir yukarıdadır. Kökleri saçak şeklinde güçsüzdür (Yıldırım R. , 2014, s. 75). Yerel halk tarafından xecxecuk olarak adlandırılmaktadır.

Faydaları

Gelincik otunun yaprakları bir kaba konularak ezilir. Bitkinin ezilen yaprakları (vücudu kırmızı lekelerle dolmuş) çocukların hastalıklı bütün bölgesine sürülüp yarım saat kadar beklenilip çocuğa banyo yaptırılır. Bu işlem 2-3 kez tekrarlanırsa gelincik hastalığının geçtiğini bilinmektedir (Polat, 2010, s. 249).

Yemeklerde Kullanım Şekli

Gelincik otu, taze iken çıkan yaprakları haşlanıp soğanla kavrulup yenir. Kurutulup ufalanır çay ya da baharat olarak tüketilir (Sargın, 2019, s. 159). Bitkinin genç ve taban yaprakları ile filizlerinden salata yapılmaktadır. Böreklerde iç malzeme olarak kullanılmaktadır (Karayiğit, 2021, s. 43).

4.3.17. Hardal

Turpgillerden bir çeşidi olan hardalın vatanı Akdeniz bölgesidir. Tohumlarında eterik yağı vardır. İki çeşidi bulunmaktadır. (Yıldırım R. , 2014, s. 107). Türkiye'nin neredeyse her bölgesinde yabani olarak yetişen, arsız bir ot olması sebebiyle tarla ve

bahçelerde istenmeyen sarı iekli bir bitkidir (Karaca vd., 2015, s. 29). Yerel halk tarafından xerdel olarak adlandırılmaktadır.

Faydaları

Beyin ve akciğere kan pompalanması hallerinde faydalıdır, bronşit ve zatürreden doğan şikâyetleri giderir, sofrada kullanılan hardal hazmı kolaylaştırır ve kabızlığı önler iç organlarda biriken kanı dışarı atar (Yıldırım R. , 2014, s. 108). Ayrıca iştah açıcı, vücutta çeşitli ağrıların azalmasına iyi geldiği bilinmektedir (Bilgiustam, 2022).

Yemeklerde Kullanım Şekli:

Hardal iyice yıkanır, soğanı doğrayıp yağda kızarttıktan sonra hardal eklenir, üzerine yumurta eklenip tuz, pulbiber, karabiberle karıştırılır daha sonra servis edilir.

Fotoğraf 4.17. Isırganotu (Gezgez)



Kaynak: Araştırmacıya Aittir.

Fotoğraf 4.18. Işkın (Rêvaz)



Kaynak: Araştırmacıya Aittir.

Fotoğraf 4.19. İri Handokotu (Mend)



Kaynak: Araştırmacıya Aittir.

Fotoğraf 4.20. Kaşıkotu (Kefçık)



Kaynak: Araştırmacıya Aittir.

4.3.18. Isırganotu

Isırganotu 30 ile 150 cm arasında değişen boyu ile iki evcikli, çok yıllık ve otsu bir bitkidir. Yaprakları koyu yeşil renkli, saplı, dişli kenarlı, yakıcı tüylü ve yaygın bir türdür. Bu türün yaprakları Anadolu'da değişik yörelerde pazarlarda satılmakta ve sebze olarak kullanılmaktadır (Gümüş, 2007, s. 27). Her türlü toprakta yetişebilir,

güneşli veya gölgeli yerleri tercih eder (Alpınar vd., 2015, s. 407). Yerel halk tarafından gezgez diye adlandırılır.

Faydaları

Isırgan otu deneysel çalışmalar neticesinde önemli bir bitkisel ilaç olduğu tespit edilmiştir. hemoroid, prostat kanseri ve meme kanserine karşı duyarlılığını önemli ölçüde arttırdığı tespit edilmiştir (Dhouibi vd., 2020, s. 67). Yaprak ve gövdeleri; ağrılar için demir deposu, böbrekleri ve karaciğeri temizler, iltihaplı romatizmal bölgelerin tedavisinde kullanılır (Aksoy vd., 2016, s. 59). Kanser hastalığına iyi geldiği bilinmektedir (A. Ekinci, kişisel görüşme, 18 Haziran 2021). Ayrıca ısırganotu suyu kaynatılıp içilirse kansere iyi gelir (İ. Karahan, kişisel görüşme, 18 Haziran 2021). Ayrıca hemoroide iyi geldiği bilinmektedir (L. Cesur, kişisel görüşme, 10 Haziran 2021).

Yemeklerde Kullanım Şekli

Isırganotu çeşitli çorbalar, börek, kavurma yemekleri, bulgur ve pilav içlerine eklenerek çeşitli şekillerde tüketilmektedir. Ayrıca çorba, salata, börek, köfte, bulgur ve pilavlara eklenerek tüketildiğini ifade etmektedir (Karayığit, 2021, s. 32).

4.3.19. Işkın

Özellikle Doğu Anadolu'nun dağlarından toplanan bir bitkidir. Işkın, yörelere göre yayla muzı, eşkın, rêvaz, rıbez gibi farklı adlarla da bilinmektedir. Genellikle İlk bahar ayların ortalarından haziran ayının ilk haftasına kadar olan sürede tüketilmekte bölgelere göre iklimsel özelliklere göre değişiklik gösterebilir (Çetinkaya ve Yıldız, 2018, s. 495). Yerel halk tarafından rêvaz diye adlandırılmaktadır.

Faydaları

Kökleri müshil ilacı olarak kullanılmaktadır (Karaca vd., 2015, s. 31). Ancak yaprakları zehirli olduğu düşünüldüğünden yenilmesi tavsiye edilememektedir (Çetinkaya ve Yıldız, 2018, s. 495). Şeker hastalığına iyi gelir (O. Uğur, kişisel görüşme, 23 Eylül 2021).

Yemeklerde Kullanım Şekli

İlkbaharda dağlarda toplanan ışkın genellikle çiğ olarak kabukları soyulup yenilir. Tercihe bağlı tuzlanarak tüketilebilir. İçecek olarak tüketilebilir.

Mayhoş veya acımtırak bir tadı olan ışkının soyularak yenilebilen kısmı genç sürgünleridir. Türkiye'nin bazı yörelerinde ışkınlı yumurta veya fırında ışkın gibi isimlerle pişirilerek tüketildiği de görülmektedir (Çetinkaya ve Yıldız, 2018, s. 495).

4.3.20. İri Handokotu

Yaylalarda dağ eteklerinde yüksek vadilerde bulunur. Özellikle Doğu Anadolu en iyi türleri vardır. Avrupa’da zirai olarak yetiştirilir. Güzel kokusu ve hoş bir aroması vardır. Yerel halkı tarafından mend diye adlandırılır.

Faydaları

Göğüs ve karın ağrılarını hafifletici ve gaz sancılarını gidermesinde kullanılır ve bitkinin kurutulan yaprak ve sapları suda kaynatılıp suyu içilir. (Sırrı ve Sırrı, 2020, s. 396).

Yemeklerde Kullanım Şekli:

İri handokotu genellikle börek, hamur işlerinde, etli, yumurtalı yemeklerde kullanılır. Mend kaynatıp jaji yapıp yenilir. Salça yumurta katıp yenilir. Bir diğer şekilde iri handokotu kaynatıp peynir katılır, yoğurt ve soğan katılabilir. İri handokotu kurutulup kışın saklanır, jaji yapıp patates ve soğan katılır.

4.3.21. Karçiçeği

Karların erimesinden sonra karçiçeği hem çiçeği hem de fındık büyüklüğündendir Erzurum Bölgesinde mollabaşı adı verilir (Çetinkaya ve Yıldız, 2018, s. 496). Şırnak İlinde yöre halkı tarafından giyagelmuk diye adlandırılır.

Yemeklerde Kullanım Şekli

Yöreye göre tüketimi farklı şekilde olup genellikle kökü çıkarılıp çiğ olarak tüketilmektedir.

4.3.22. Kaşıkotu

Köseotu benzeyen bu ot genellikle dağlık bölgelerde yetişebilmektedir. Nisan ve mayıs aylarında toplanmaktadır. Yöre halkı tarafından kefçık diye adlandırılmaktadır.

Yemeklerde Kullanım Şekli

Genellikle salatalarda kullanılan kefçık otu kurutularak da çorbalarda tüketilebilmektedir.

Fotoğraf 4.21. Kekik (Catir)**Kaynak: Araştırmacıya Aittir.****Fotoğraf 4.22. Kenger (Kereng)****Kaynak: Araştırmacıya Aittir.****Fotoğraf 4.23. Köseotu (Siyabo)****Kaynak: Araştırmacıya Aittir.****Fotoğraf 4.24. Kuşkonmaz (Biyı)****Kaynak: Araştırmacıya Aittir.****4.3.23. Kekik**

Türkiye’de 40 kadar kekik türü bulunmaktadır (Baytop, 1999, s. 282). Donmaya karşı dayanıklı olan bu bitki çok yıllık bir çalıdır. Geçirgen ve nemli ya da kuru toprağı, güneşli bölgeleri yetişmektedir. Haziran-Ağustos aylarında yaprak açmaktadır (Karayığit, 2021, s. 52). Yerel halk tarafından catir olarak adlandırılır.

Faydaları:

Bağırsak iltihabını iyileştirir, bedeni kuvvetlendirir, iştahsızlığı giderir, kan dolaşımını düzenler hazmı kolaylaştırır, yemeklerin bozulmasını önler, bağırsak iltihabını iyileştirir, salgı bezlerinin düzenli çalışmasını sağlar, idrar söktürür, bağırsak parazitlerinin düşürülmesine yardımcı olur, böbreklerdeki mikropları öldürür, cinsel isteğı arttırır, tansiyonu geçici olarak yükseltir, çocuklarda görülen kansızlığı giderir, müzmin öksürür, astım, bronşit ve iltihaplı zatülcenp (göğüs hastalıkları) hastalıklarında faydalıdır, grip beyin nezlesi ve anjinde şikâyetlerin azalmasına yardımcıdır, kandaki şeker miktarını azaltmak gibi birçok hastalığa karşı faydaları vardır. Ancak hamile ve guatrı olanlar kullanmamalıdır (Yıldırım R. , 2014, s. 152).

Nefes darlığınave iltihaba iyi gelmektedir (A. Dayan, S. Demir, kişisel görüşme, Eylül 2021).

Yemeklerde Kullanım Şekli

Kekik gıdalarda lezzet, tat koruyucu edici özelliklerinden dolayı gıdalarda sıkça kullanılır (Varlı vd., 2020, s. 29). Izgaralar ve et yemeklerine tat vermek, hazmı kolaylaştırmak amacıyla da kullanımları oldukça yaygındır (Bozdemir, 2019, s. 587) Kurutulmuş veya yaş kekik baharat olarak çorbalara, salataya veya etleri sotelemede kullanılır. Çay olarak da tüketilebilmektedir.

4.3.24. Kenger

Kenger bitkisi yüksekliği 40-50cm'ye kadar çıkabilen, çok yıllık, tüylü, sütlü, dikenli ve otsu yapıya sahip bir türdür. Gövdesi az dallı, kısa ve kalın olan bitkinin çiçekleri morumsu kırmızı renkli olup, küreye benzer baş şeklindedir (Okcu ve Kaplan, 2018, s. 261). Yerel halk tarafından kereng olarak adlandırılmaktadır.

Faydaları:

Diş etlerini kuvvetlendirici, diş ağrısı kesici, iştah açıcı olarak kullanılır (Yücel, 2014, s. 97). Yorgunluk, nezle ve soğuk algınlığına, karaciğer ve böbrek rahatsızlıklarını giderici, mide asidini önleyici tedavi amaçlı kullanılır (Sırrı ve Sırrı, 2020, s. 396). Şekere hastalığına iyi gelmektedir (A. Yıldız, kişisel görüşme, 19 Haziran 2021).

Yemeklerde Kullanım Şekli

Doğu Anadolu'da sevilerek yenen bu bitkiyle yapılmış çeşitli yemek tariflerine ulaşmak mümkün. Sivas'ta eski dönemlerde peynir mayalamak için kullanılan kengerin kök ve gövde kabukları ve tohumları yeniyor, turşusu kuruluyor (İnaltong, 2018). Kenger ölçü olarak kişi sayısına göre yapılır, kengerler getirilip üstünü iyice temizleyip suda dinlendirilir, sonra kaynatıp suyu süzülür. Tavada yumurta kızartılır veya yoğurtta karıştırılıp yenilir.

4.3.25. Kırmızı Köklü Horozibiği

Vitamin ve minareler deposu açısından zengin olan bu ot ıspanak olarak kullanılır. Tüm bitkiden yeşil boya elde edilir. Gıda amaçlı olarak kullanılır (Gençay, 2007, s. 26).

Faydaları

Mide rahatlatıcı, ateş düşürücü, yapraklar romatizma rahatsızlıkları için kullanılır. Taze çiçekler iltihaplanmaya karşı kullanılır. Tansiyon dengeleyici, tohumları suda 5-

10 dk. kaynatarak, tok karına günde bir kere içilir. Taze yaprakları ise ezilerek merhem kıvamına getirilip romatizmalı bölgeye uygulanır (Sırrı ve Sırrı, 2020, s. 397).

Yemeklerde Kullanım Şekli

Horozibiği otu ayıklanıp yıkanır ve doğranır. Tencerede kaynatılan suya doğranan horozibiği otu atılır, yaklaşık 8 dk. ateşte haşlanır, suyu süzülüp sıkılır. İnce ince küp şeklinde doğranan soğana tuz dökülür, ezilir. Üzerine peynir, otu kimyon ve pulbiber eklenip karıştırılır. Yufkalar açılıp içine katılır. İsteğe bağlı olarak sos hazırlanıp yufkalar sosa batırılıp tavada kızartılabilir. Ayrıca taze yapraklar salata ve yemeklerde kullanılır.

4.3.26. Köseotu

Köseotu, yüksek dağların yamaçlarından kendiliğinden yetişen ve son zamanlarda oldukça rağbet gören bir bitki türüdür. Karlı bölgelerin yüksek kesimlerinde yetişen bir bitki türüdür (Kadınloji, 2022). Yerel halk tarafından siyabo olarak adlandırılır.

Faydaları

Yerel halk tarafından diyabet, romatizma ve akrep sokmalarının tedavisi için tıpta ve insanlar için yiyecek olarak kullanılmıştır (Uğraş vd., 2019, s. 46). Köseotunun kansere iyi geldiği bilinmektedir. (H. Dursun, kişisel görüşme, 2 Ekim 2021).

Yemeklerde Kullanım Şekli

Köseotu genç iken haşlayıp tüketilebilir ayrıca salamura yapılarak kış aylarında da tüketilmektedir. Otlı peynirin kullanımında ve farklı yemeklerde kullanılabilir kullanılmaktadır (Sırrı ve Sırrı, 2020, s. 396). Bu otun yemeklerde kullanım şekli bölgeye göre farklılık göstermektedir.

4.3.27. Kuşkonmaz

Kuşkonmaz olarak bilinen bu ot dikenli dallara sahip ve zambakgiller familyasındandır. Anavatanı Avrupa, Anadolu ve Akdeniz ülkeleridir. Türkiye’de özellikle Ege Bölgesi’nde sarmaşık, kuşkonmaz, kedirgen, dilkimen, tilkişen gibi farklı adlarla adlandırılmaktadır (Koç Apuhan ve Beyazkaya, 2019, s. 34). Yerel halk tarafından biyı olarak adlandırılmaktadır.

Faydaları

Tıpta ve hekimlikte kullanımı olan bir bitkidir. Besleyici özelliğinin yanında ateş düşürücü, idrar yolu rahatsızlıklarının tedavisinde kullanılmaktadır (Aygün, 2019, s. 60). Kuşkonmazotu; kanı temizler, cildin daha canlı ve parlak bir görünüme sahip olmasını, boşaltım sisteminin sağlıklı bir şekilde işlev görmesini, kadınlarda regl dönemi öncesinde tüketilmesi durumunda şişliklerin azalmasını, sinir sistemini

düzelmesini sağlamaktadır. Etkili bir idrar söktürücü ve enfeksiyon yok edicidir. Karaciğer sağlığı korunmasına, ülser rahatsızlığına soğuk algınlığı rahatsızlığına, öksürüğe Hazımsızlığı yok etmeye, romatizmaya kemik ağrılarına iyi gelmektedir. Afrodisyak bir etkiye sahiptir (dogalhekim.com, 2022). Kuşkonmaz otu aç karnına tüketildiği zaman kan yapar (L. Yıldırım, kişisel görüşme, 19 Haziran 2021).

Yemeklerde Kullanım Şekli

Ege Bölgesinde en çok yumurtalı kavurması sevilmektedir. Makarna soslarına, sebzeli tartlarda, çorbalarda kullanılmaktadır (İnaltong, 2018). Şırnak yöresinde ise süzülen yoğurdun içine katılarak veya tavada yumurta ile karıştırılarak tüketilmektedir.

Fotoğraf 4.25. Kuzukulağı (Tırşuk)



Kaynak: Araştırmacıya Aittir.

Fotoğraf 4.26. Nane (Pung)



Kaynak: Araştırmacıya Aittir.

Fotoğraf 4.27. Roka (Roka)



Kaynak: Araştırmacıya Aittir.

Fotoğraf 4.28. Semizotu (Parpar)



Kaynak: Araştırmacıya Aittir.

4.3.28. Kuzukulağı

Kuru buğdaygilleri familyasından olan kuzukulağı nemli kırlarda yetişeni genellikle birkaç yıl yaşayan yeşil renkte, otsu bir bitkidir. Yaprakları hafifçe kabarık ve geniştir. Meyveleri üç köşeli ya da yassıdır. Türkiye’de yetişen türleri labada, küçük ve büyük kuzukulağıdır (Yıldırım R. , 2014, s. 172). Kırsal alanlarda ve gölge yerlerde kendiliğinden yetişen veya bağ ve bahçelerde tohumları ekilerek yetiştirilen bir ottur

(Koç Apuhan ve Beyazkaya, 2019, s. 35). Yerel halk tarafından tırşuk diye adlandırılmaktadır.

Faydaları

Kuzukulağı idrar yolları rahatsızlıklarını ve haşlanmış yapraklarının suyu kabızlığı giderir. Böbrekleri çalıştırır, hafif müshil etkisi, ayrıca safra söktürücü etkisi vardır. Kuzukulağı yapraklarının yanık, apse, şişliklere iyi geldiği belirtilmektedir (Karataş F. , 2013, s. 60).

Yemeklerde Kullanım Şekli

Yapraklar ekşi olması nedeniyle çiğ olarak veya salatada sebze olarak yenilir (Baytop, 1999, s. 314). Yöre halkı tarafından farklı şekillerde tüketilen bu ot; çiğ, salata ve sarmalarda kullanılmaktadır.

4.2.29. Nane

Ballıgiller familyasında olan nane başak biçiminde beyaz, pembe ve morumsu çiçekleri vardır. Nemli yerlerde yetişen, tüylü ve çok kokulu otsu bir bitki çeşididir. (Yıldırım R. , 2014, s. 199). 30 cm ile 1 m kadar büyüyebilmektedir. Nisan ve kasım ayları arasında toplanmaktadır. Güneşli bölgeleri, sulak alanların kenarlarında görülmektedir (Karayiğit, 2021, s. 37). Yerel halk tarafından pung olarak adlandırılır.

Faydaları

Baş ağrısı, basur, bronşit, bulantı, çarpıntı, gaz söktürücü, görme, hemoroid, idrar tutukluluğu, karın ağrısı, mide bulantısı, nezle öksürük, parazit dökücü, romatizma, soğuk algınlığına karşı kullanılır (Yücel, 2014, s. 130). Soğuk algınlığına iyi gelir (İ. Cavlak, kişisel görüşme, 11 Haziran 2021).

Yemeklerde Kullanım Şekli

Genellikle kurutulup baharat olarak kullanılan nane; çorbalarda, salatalarda kullanılmaktadır. Soğuk algınlığı için de içecek olarak kullanılır. Serinletici özelliği olduğundan dolayı yazın yemeklerde bolca tüketilmektedir.

4.3.30. Pelinotu

Pelinotu Türkiye'nin Marmara, Akdeniz, Ege ve Karadeniz bölgesinde kendiliğinden yetişir. Diğer bölgelerde de yetişmesi mümkündür. Bitki taşlı, kumlu, azotlu, çimenlikle, sıcak, güneşli yerlerde kendiliğinden yetişir. Pelinotu 1 metreye kadar yükselebilen, yapraklarında ve öteki bölümlerinde çok acı, ıtırli bir madde bulunan, çok yıllık ve otsu bir bitkidir (Alkayış, 2007, s. 513). Yerel halk tarafından giyabend olarak adlandırılmaktadır.

Faydaları

Bağırsak kurtları, midevi ve kuvvet artırıcı, idrar artırıcı, böbrek ve mesane kumlarına karşı, saç dökülmesine karşı, şeker hastalığına karşı, basura karşı, İştah açıcı olarak kullanıldığı kayıtlarda yer almaktadır (Polat, 2010, s. 73). Şekere ve kansere çok iyi geldiği bilinmektedir (N. Ulaş, kişisel görüşme, 2 Ekim 2021).

Yemeklerde Kullanım Şekli

Hastalıklardan korunmak için bir tutam pelin otuna sıcak su ilave edilip 5 ila 10 dk. demlenmeye bırakıldıktan sonra içilir.

4.3.31. Roka

Roka, bilimsel adıyla “*Eruca vesicaria*”, genellikle Akdeniz ülkelerinde yetişen, ilaç etken maddeleri, sabit veya uçucu yağlar yapılabilen ve salataların başkahramanlarından biridir. Belirgin yeşil damarlı (orta damar) karahindiba benzeri etli, uzun, lobüler yapraklara sahiptir (Memorial, 2022). Yerel halk tarafından roka diye adlandırılmaktadır.

Faydaları

İştah açıcı, kuvvet verici, öksürük azaltıcı özelliklerinden dolayı tıbbi bitki olarak kullanılmaktadır (Diken, 2009, s. 8). Karında biriken suyu boşaltır, kanın temizlemesini sağlar, cinsel gücü artırır, sarılığı keser sıtma ateşini düşürür (Yıldırım R. , 2014, s. 219).

Yemeklerde Kullanımı

Roka genellikle salatalarda kullanılır. Çiğ olarak tüketilmektedir.

4.3.32. Semizotu

2000 metreye kadar yükseklikte nemli ve boş alanlarda yetişir. Nemi ve hafif zengin, kumlu süzek toprakları kısmen gölgeli yerleri sever (Alpınar vd., 2015, s. 299).

Yerel halk tarafından parpar olarak adlandırılmaktadır.

Faydaları

Mide ve bağırsak kanamalarında ve kanlı idrarda faydalıdır, kanı temizler, vücuda serinlik verir, şeker hastalarının susuzluğunu giderir, kabızlığı giderir, idrar söktürür, zayıflatıcı etkisi vardır, dalak hastalıklarının şikâyetlerini giderir, uykusuzluk, sinirlilik ve zihin yorgunluğunda faydalıdır. (Yıldırım R. , 2014, s. 228) Semizotunun, omega-3 yağ asidi bakımından zengin olduğu, kalp hastalıklarını engellediği ve bağışıklık sistemini güçlendirdiğine da birçok rapor mevcuttur (Aygün, 2019, s. 68).

Yemeklerde Kullanım Şekli

Bölgelere göre farklı şekillerde tüketilen bu ot çiğ, pişirilerek, salata, etli veya kıymalı yemeklerde, pilavlarda, çorbalarda tüketilmektedir (Karayığit, 2021, s. 42). Yemeklik olarak doğranan soğanlar tencerede pembeleştikten sonra kuşbaşı etle salça eklenir. Bir süre daha kavrulan yemeğe semizotu ve bulgur eklenir. Bir miktar su eklendikten sonra çok kısık ateşte pişirilir (Çetinkaya ve Yıldız, 2018, s. 498). Yörede lahmacun içi hazırlanır gibi harcı yapılır ancak et yerine semizotu kullanılarak hamurun içine konulup pişirilir, semizotu yoğurda karıştırılarak cacık olarak da tüketilmektedir.

Fotoğraf 4.29. Sığırdili (Goris)



Kaynak: Araştırmacıya Aittir.

Fotoğraf 4.30. Siyano



Kaynak: Araştırmacıya Aittir.

Fotoğraf 4.31. Su Teresi (Küzi)



Kaynak: Araştırmacıya Aittir.

Fotoğraf 4.32 Têhnav



Kaynak: Araştırmacıya Aittir.

4.3.33. Sığırdili

Anchusa officinalis, Boraginaceae familyasına ait, iki ya da çok yıllık bir bitki türüdür. Tüylü gövdeye sahip bu tür, 60-80 cm kadar uzayabilir. Nisan, Mayıs ve Haziran aylarında çiçek açar, tohumları Temmuz ve Eylül ayları arasında olgunlaşır. Genellikle

yol kenarlarında, otlaklarda, meralarda, tarla kenarlarında, ormanlarda ve bozkır alanlarda yetişir (Ekin İ. , 2022, s. 13). Yaprakları eliptik ve üzeri tüylüdür menekşe renkli çiçekleri vardır. Tarla ve kurak yerlerde, 2500 m rakıma kadar rastlanır. Yerel halk tarafından goris olarak adlandırılır.

Faydaları

Halk arasında kabızlığa karşı, terletici ve idrar arttırıcı olarak kullanılır (Yücel, 2014, s. 22). Romatizma, mide ağrılarına iyi gelmektedir. Bağırsaklar için de faydalı olduğu ve yaraları iyileştirme özelliği olduğu açık yaralarda ise krem haline getirilip açık yaraya sürülür. Ayrıca kadın hastalıklarına da iyi geldiği bu bitkinin kaynatılıp bezin içine sarılarak epilepsi hastalarının başına bırakılmasıyla dinlendirici özelliğe sahip olduğu bilinmektedir (Kardaş, 2019, s. 91). Kanseri hastalığına iyi geldiği bilinmektedir (A. Ekinci, F. Deniz, F. Turan, kişisel görüşme, 2021).

Yemeklerde Kullanım Şekli

Sığırdili otu iyice yıkanır doğranır suda kaynatılır. Suyu süzülüp iyice sıkılır. İsteğe bağlı olarak ince doğranmış yeşil sarımsak ile kuru soğan kızartılıp üstüne tuz, biber, ekilip sığırdili otu ile karıştırılıp beraber pişirilir. Yumurtalar da üzerine kırılıp karıştırılarak ateşten indirilip servise hazır hale getirilir.

4.3.34. Siyano

Şırnak illini Uludere ve Beytüşşebap ilçelerinin dağlık alanlarında yetişen bir ot türüdür.

Faydaları

Siyano otunu sağlık yönünden herhangi bir faydasına rastlanılmamıştır.

Yemeklerde Kullanım Şekli

Dağdalardan toplanan siyano otu yıkanıp çiğ olarak olarak veya salamura olarak da tüketilebilir.

4.3.35. Su Teresi (Küzı)

Sulak alanlarda yetişen bu otlar dere kıyısı nemli ve sulak alanlarda görülmektedir. Su teresi 8 ile 10 cm uzunluğunda beyaz çiçekli bir ot olup kokulu ve baharatlıdır. Mayıs, Haziran ve Temmuz aylarında çiçek açmaktadır. Çok yıllık bir ottur. (Karayığit, 2021, s. 45). Yerel halk tarafından küzı diye adlandırılmaktadır.

Yemeklerde Kullanım Şekli

Su teresi genellikle çiğ olarak yemeklerin yanında meze olarak tüketilmektedir.

4.3.36. Su Teresi (Tuzık)

Çok yıllık otsu bir bitkidir. Su kenarlarında yetişmektedir. 3-7 çift yapraklı, beyaz çiçeklidir. Özel bir kokusu ve batıcı bir lezzeti vardır (Koca vd., 2011, s. 5). Yerel halk tarafından tuzık diye adlandırılmaktadır.

Faydaları

Diş hastalıklarında, kuvvet verici ve gıda olarak kullanılır (Yücel, 2014, s. 136). Egzamaya karşı, böbrek taşı düşürmek, iştah açıcı olarak kullanılabilmektedir (Polat, 2010, s. 95).

Yemeklerde Kullanım Şekli

Öncelikle su kaynatılır. Tencereye yağ konulup ısıtılan yağa bulgur atılıp karıştırılır. Bulgur biraz kızarıncı üzerine tuz ve kaynar su dökülür bulgur biraz pişince tuzık otu atılır bulgur pişip suyunu çekince ateşten indirilir. 10 dk. dinlendikten sonra servis edilir (Yaşın, 2016, s. 167).

4.3.37. Têhnav

Şırnak yöresinde yetişen têhnav otu genellikle dere kenarlarında yetişmektedir. Têhnav otu ismi Türkçe'ye çevirildiği zaman têhn: susamak, av: su anlamına gelmekte olup suya susamak anlamına gelmektedir (Kasımoğlu, 2013, s. 159).

Faydaları

Halk tarafından genellikle serinletici etkisi olduğu bilinmektedir.

Yemeklerde Kullanım Şekli

Genellikle salata, cacık, çorba, köfte, dolma ve sarmalar içine baharat olarak tüketilmektedir. İsteğe bağlı olarak çiğ olarak da tüketilebilmektedir.

4.3.38. Yabani Kereviz

Maydanozgiller familyasından olan bu ot diğer adları İskenderiye maydanozu, Kara selamotudur. Dişli kenarlı, cilalanmış gibi parlak yürekli açık yeşil yaprakları ve yaz boyunca yeşil-sarı çiçekleri vardır. 100-150 cm boylarında, kırıışık yüzeyli, kazık köklü yıllık otsu bir bitkidir (Bitkiseliksir, 2021).Yerel halk tarafından kelendor diye adlandırılmaktadır.

Faydaları

Kök ve çiçeklerinden hazırlanan dekoksasyon, dahilen damar tıkanıklığına karşı, kalp ve romatizma hastalıklarının tedavisinde kullanılır. Yapraklar iltihabı önler, çiçekli kısımları çiğ olarak yenilerek, şeker hastalığı tedavisinde kan şekerini düşürücü olarak kullanılır (Gençay, 2007, s. 43).

Yemeklerde Kullanım Şekli

Kelendor otu ayıklanıp, kesilir, yıkanır ve haşlanır. Sonra iyice süzülüp sıkılır. Soğan ve sarımsak çok ince kıyılır ve yağda kızartılır. Kızartılan sarımsak ve soğan üzerine kelendor otu dökülüp karıştırılır. Piştikten sonra, tuz, biber ve yumurta üzerine dökülüp karıştırılır, kısık ateşte bekletildikten sonra servise hazır hale getirilir (Yaşın, 2016, s. 134).

Fotoğraf 4.33. Yabani Sarımsak (Sirik)



Kaynak: Araştırmacıya Aittir.

Fotoğraf 4.34. Yayla Kestanesi (Pivuk)



Kaynak: Araştırmacıya Aittir.

Fotoğraf 4.35. Yı lanyastığı (Kari)



Kaynak: Araştırmacıya Aittir.

Fotoğraf 4.36. Xivuk



Kaynak: Araştırmacıya Aittir.

4.3.39. Yabani sarımsak

Yabani sarımsak Türkiye’de daha çok doğada kendiliğinden bir şekilde yetişen sirik otu Bazı Batı ülkeleri tarafından kültür bitkisi olarak yetiştirilmektedir. Şekil itibariyle taze soğana benzeyen ancak uzun ve ince bir şekli vardır. (Organik Yaşam Koçu, 2022). Yerel halk tarafından sirik olarak adlandırılır.

Faydaları

İştah açıcı özelliği vardır, güçlü bir antiseptandır. Kalp hastalarına önerilir. Kalp ve damar sağlığı için faydalıdır. Bağırsakların daha iyi çalışmasını sağlayarak hazmı kolaylaştırır, yabani sarımsağın içerisinde bulunan demir ve arsenik sayesinde

kansızlık problemi yaşayanlara iyi geldiği bilinmektedir. (Organik Yaşam Koçu, 2022). Yabani sarımsağın tansiyona iyi gelir (L. Yıldırım, kişisel görüşme, 19 Haziran 2021).

Yemeklerde Kullanım Şekli

Dağlarda toplanan yabani sarımsak temizlenip ince ince doğranır. Koyun peyniri yumruk büyüklüğünde kesilip tuzlanarak bir gün bekletilip daha sonra önceden doğranan yabani sarımsak ile iyice karıştırılır. İsteğe bağlı olarak hemen tüketilir; ya da karıştırılan ot ve peynir küplere konularak buzdolabında ya da toprak altında muhafaza edilerek kışın tüketilir.

4.3.40. Yabani Tere

15 ila 20 cm boyunda olan hızla büyüyen, kolayca yetiştirilen bir ottur. Yaprakları erken sertleşmeye başlayan bu ot artık kullanılmaz hale gelir (Wadhwa vd., 2012, s. 318). Yerel halk tarafından reşad/reşadu olarak adlandırılır.

Faydaları

Bronşit ve astım hastalıklarına iyi geldiği bilinmektedir (Paranjape ve Mehta, 2022).

Yemeklerde Kullanım Şekli

Yabani tere genellikle kurutulup baharat olarak çorbalarda ve salatalarda kullanılır.

4.3.41 Yıllanyastığı

Arum elongatum Steven, Araceae familyasına ait bir bitki türüdür. Mayıs, Haziran ve Temmuz aylarında çiçeklenmeye başlar. Kayalık, taşlı, kurak yamaçlar, kireçtaşı, serpantin kayalar ve çalılıklarda sıkça görülür. 400-1800 m arası rakımda yetiştiği bilinir. Anadolu, Ukrayna, Kırım, Balkanlar, İran topraklarında yayılış gösterir. Avrupa'dan Orta Asya'ya kadar 28 türü olan *Arum* cinsinin ülkemizde doğal olarak yetişen 20 türü bulunmaktadır (Ekin İ. , 2022, s. 14). İlkbaharda arazilerde yetişen boyu 20-30 cm arasında olan uzun genişçe yapraklı olan bir ot türüdür (Koç Apuhan ve Beyazkaya, 2019, s. 34). Yerel halk tarafında kari, karık olarak adlandırılmaktadır.

Faydaları

Öksürük giderici, balgam sökücü, bağırsak temizleyici ve ishal düzenleyici olarak kullanılır. Ayrıca bu otun süt ise yara iyileştirici özelliği de olduğu bilinmektedir. Otun kurutulmuş kök kısımlarında 1 gr. kaynatılmış bir bardak suya konup yaklaşık 10 dk. dinlendikten sonra içilir. Taze olarak tüketilmez, kurutulduktan sonra kış aylarında yemeklere katılarak tüketilir (Sırrı ve Sırrı, 2020, s. 396). Bağırsaklarda oluşan kurtların düşürülmesinde faydası vardır, dut pekmezi ile karıştırılarak sürülürse kadın memelerinde oluşan yaraları ve şişkinliği gidermesinde faydalı olduğu görülmüştür.

Doğum yapan kadınların sancılarının yatışması için kaynatılıp suyu içilir. Kadınlarda sancı ve baş ağrısı için kaynatıldıktan sonra suyu iyi gelmektedir. Su, soğan ve yağda pişirildiğinde Loğusa kadınları için iyi geldiği ve vücudun zayıf düşmesini engellediği bilinmektedir (Kardaş, 2019, s. 91). Yılanyastığı otunun vücuttaki kurtlara iyi gelir (L. Yıldırım, kişisel görüşme, 19 Haziran 2021).

Yemeklerde Kullanım Şekli

Dağlarda toplanan yılanyastığı temizlenip, doğranır ve güzelce kaynatılır. Yılanyastığının üstüne dövme katılır, yılanyastığı çok acıdır. Sumak veya limon tuzu katılıp acılığı gidene kadar kaynatılıp, sonra tüketilir.

4.3.42. Xivuk

Geniş yapraklı olan bu ot genellikle düzlük alanlarda yetişmektedir. Yöre halkı tarafından xivuk diye adlandırılmaktadır.

Yemeklerde Kullanım Şekli

Xivuk otu yaprakları genellikle dolma ve sarma yapımında kullanılmaktadır. Doğranıp çorbanın içine katılarak da tüketilebilmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Türkiye bulunduğu coğrafi konumu ve tarihi boyunca birçok medeniyete ev sahipliği yaptığından; doğal, kültürel ve tarihi değerleri ile turizm alanında ciddi bir potansiyele sahiptir. Özellikle eko-gastronomi turizmi alanında sahip olduğu zenginliği gün yüzüne çıkarmak için alternatif turizm alanında önemli çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu araştırma sürecinde Şırnak ilinde yetişen yenilebilir yabani otlara yönelik yerel halkın tüketim alışkanlıklarının belirlenmesi ve eko-gastronomi bağlamında değerlendirilmesi sonucunda; nitel ve nicel araştırma için veri sonuçları ayrı ayrı kategorize edilmiş olup daha sonra nitel ve nicel araştırma sonuçlarının farklı ve ortak yönleri bir arada ele alınmıştır.

Otların sahip olduğu yüksek besin içeriklerinden de yararlanabilmek için günlük öğünlerde daha fazla yer almaları gerektiği düşünülmektedir. Bunun için YYO'ların daha fazla tanıtılması ve tüketilmesi önem taşımaktadır.

Nitel araştırmada; araştırma için Şırnak il, ilçe, mezra ve köyleri olmak üzere toplam 20 farklı yerleşim yerinde ikamet eden 42 kişi ile yüz yüze görüşme yapılmıştır. Nicel araştırma için ise 276 kişiye anket uygulanmış ve aşağıdaki nitel ve nicel sonuçlar açıklanmıştır:

Nitel Araştırma Sonuçları

Katılımcıların tamamının YYO'ları tükettikleri, tüketim nedenlerinin ise öncelikli olarak, sağlık faktörü olduğu tespit edilmiştir. Ekin (2022) Doğu ve Güneydoğu Anadolu Bölgelerinde gıda ve tedavi amaçlı kullanılan doğu soğanı, çirişotu, sığırdili ve yılanıyastığı otlarının sağlığa yararlı olduğunu kanıtlar niteliktedir.

Katılımcıların ağırlıklı olarak YYO'ları tüketime başlaması çocukluktan beri süregelen bir alışkanlık olduğunu dile getirmişlerdir. Ayrıca araştırmada katılımcıların 61 adet yenilebilir otun isminin yöresel isimlerinin telaffuz ettiği tespit edilmiştir. Ancak bu otların 44 tanesinin ot ismi Türkçe karşılığı bulunmuştur. Araştırmada yenilebilir otların yirmi farklı hastalığa iyi geldiği katılımcıların görüşleri doğrultusunda beyan edilmiştir. Calvo ve arkadaşları (2011) *Pharmaceutical ethnobotany in the Riverside of Navarra (Iberian Peninsula)* adlı çalışmalarındaki gibi bilimsel olarak hangi otların hangi hastalıklara iyi geldiği bilimsel çalışmalara rastlanabilmektedir.

Otların saklanma yöntemlerinin çoğunlukla modern (buzdolabı, dondurucu vb.) yöntemlerle muhafaza edildiği gözlemlenmiştir. Geleneksel yöntemlerle saklama ise değişen ve gelişen teknoloji neticesinde toprak altı, mahzen, mağara gibi yerlerde muhafaza edilmesinde azalma olduğu tespit edilmiştir.

Otların tedarik edilme şekli dağlardan, pazardan ve bahçeden tedarik edilmiş olup halkın büyük bir bölümünün dağlardan kendi imkanları ile temin edildiği tespit edilmiştir. Ceylan'ın (2019) çalışmasında da otların tedarik etme şekli ile benzerlik taşıdığı görülmüştür. Bunun sebebi de bölgenin dağlık ve yayla kültürünün halen devam ettiğinin işaretidir. Ancak katılımcıların beyanları doğrultusunda traktörlerin tarım alanlarına sürülmesiyle birçok ot türünün kökünden sökülmesine sebep olduğu için yine birçok ot türünün azalmasına hatta yok olmasına sebep olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların büyük çoğunluğunun ot tüketim alışkanlığının anne ve babadan geldiğini dile getirmiştir. Bu tüketim alışkanlığının Nacakçı'nın (2015) çalışmasında da doğal bitkilerden faydalanmayı kimden öğrendiniz? bulgusunda benzer sonuçlara ulaşılmıştır.

Otların tüketilen kısımlarının otun türüne göre değiştiğini genellikle yaprak kısmının tüketildiği ve çoğunlukla pişirilerek tüketildiği tespit edilmiştir, Ayaz (2020) Mardin ilindeki çalışmasında ise yenilen bitkilerin çoğunlukla çiğ olarak tüketildiği tespit etmiştir.

Yerel halkın YYO'ları tüketme sıklığının ise otların tedarikine (var oldukça) bağlı olduğu görülmüştür.

Şırnak'ta en çok tüketilen YYO'ların sırasıyla kenger, kuşkonmaz ve doğu soğanı olduğu görülmüştür. Otların yöresel isimleri, yerleşim alanlarına göre farklılık gösterebilmektedir. İki farklı yerleşim yerinde aynı bitkiye farklı isimler kullanılabilmekte veya aynı türde, farklı iki isimle otun kastedildiği görülmüştür. Bu

durum bitki sistematğine sahip ancak şivelerden dolayı kişilerin sıklıkla karşılaştığı olağan bir durum olduğu gibi sistematğın ne kadar gerekli olduğunu da göstermektedir. Bu çalışmada sadece Şırnak ilinde yetişen bazı YYO'ların Şırnak'a özgü adları ile ele alınmıştır. Tüketilen yabancı otların İdil, Cizre ve Silopi'de farklı Uludere, Beytüşşebap'ta farklı olduğu görülmüştür. Sırrı ve Sırrı (2015) Hakkari ilinde yaptığı çalışmaya göre yerel halkın tüketim alışkanlığının birbirine yakın olduğunu göstermektedir. Katılımcıların verdikleri yemek tariflerinde aynı otun farklı pişirme tekniği ile yapıldığı tespit edilmiştir.

Nicel Araştırma Sonuçları

Nicel araştırmaya katılan katılımcıların; yenilebilir otların tüketim alışkanlığının en çok Anne-Babadan geldiği tespit edilmiştir.

Katılımcıları YYO'ların tüketimine yönelten en önemli faktörün lezzet faktörü olduğu tespit edilmiştir.

Otların saklanma yöntemlerinin çoğunlukla modern (buzdolabı, dondurucu vb.) yöntemlerle muhafaza edildiği gözlemlenmiştir. Katılımcıların YYO'ların temin şekillerinin en fazla; dağ, ova ve yayladan kendim topluyorum şeklinde olduğu tespit edilmiştir. Bu durum Ayaz'ın (2020) çalışmasında da benzerlik göstermektedir.

Katılımcıların toplamda 53 çeşit YYO tükettikleri tespit edilmiştir.

En çok tüketilen ilk üç YYO'nun ise soryaz, kereng ve sirik olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların YYO'ları gıda haricinde en çok hastalıkları tedavi etme amaçlı tükettikleri tespit edilmiştir.

Katılımcıların YYO'ları mutfakta kullanım alanı içinde en çok kahvaltılık şeklinde tükettikleri görülmüştür.

Katılımcıların ifade ettiği 31 çeşit YYO'nun 60 hastalığa iyi geldiği tespit edilmiştir.

Sonuç olarak nitel ve nicel veriler ile ilgili ortak sorular karşılaştırılınca aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- Nitel ve nicel araştırma sonucunda; YYO'ların tüketim nedenlerinin birincil önceliğinin sağlık ve lezzet faktörü olduğu tespit edilmiştir.
- Nitel araştırmada katılımcıların 61 adet YYO ismi söylediği, nicel araştırmada ise 53 adet YYO ismini telaffuz edildiği ve araştırma sonucunda ortak olan YYO isimleri birleştirilmiş olup 75 adet farklı YYO türü tespit edilmiştir.
- Nitel araştırmaya katılan katılımcıların YYO'ların 20 farklı hastalığa iyi geldiğini belirtirken, nicel araştırmaya katılan katılımcıların ise YYO'ların 60 farklı hastalığa iyi geldiğini belirtmiştir.

- Nitel ve nicel araştırma yönteminde katılımcıların çoğunluğunun otların saklanma yöntemi olarak modern yöntemleri seçtikleri tespit edilmiştir.
- Otların tedarik etme şeklinin nitel ve nicel araştırmada ortak sonuca ulaşıldığı dağ, ova ve yayladan kendi imkanları ile toplandığı tespit edilmiştir.
- Nitel ve nicel araştırmada katılımcıların ot tüketim alışkanlıklarının anne ve babadan geldiği tespit edilmiştir.
- Nitel araştırmada katılımcıların en çok tükettiği ilk üç otun sırasıyla kenger, kuşkonmaz ve doğu soğanı olduğu görülürken nicel araştırmada katılımcıların en çok tükettiği ilk üç otun sırasıyla doğu soğanı, kenger ve yabani sarımsak olduğu tespit edilmiştir.

Eko-gastronomi Bağlamında Yerel Halkın YYO'lara Yönelik Tüketim Alışkanlıkları: Şırnak İli Araştırmasında yapılan çalışmalar sonucunda öneriler aşağıda sıralanmıştır:

- ✓ Yöreye özgü yenilebilir endemik otların coğrafî işaretli olması için ilgili bakanlığa başvuru yapılabilmesi sağlanabilir.
- ✓ Bölgede yetişen bitkilerin türünün yok olmaması için insanların doğaya karşı daha bilinçli hareket etmesi sağlanmalıdır.
- ✓ İlin eko-gastronomi turizmi alanında gelişebilmesi için her yıl geleneksel olarak ot festivali düzenlenmesi mümkündür.
- ✓ İlde bulunan lokantalarda yöreye ait otlı yemeklerin pişirilmesi insanların otlı yemek ihtiyacını daha kolaylaştırabilir, böylelikle yöre mutfağının gelişmesine de katkıda bulunabilir.
- ✓ Yöre halkı tarafından tüketilen YYO'ların bir kültür olarak görülmesi ve bu kültürün yok olmaması için yeni nesillere YYO tüketimi aşılanabilir.
- ✓ Günümüzde artan hastalıklara karşı, YYO'ların hangi hastalıklara iyi geldiği bilimsel olarak araştırılabilir.
- ✓ Yöre halkı tarafından adlandırılan YYO'ların Türkçe karşılığı araştırılarak literatüre katkı sağlanabilir.
- ✓ YYO'lar yazılı ve görsel medya yolu ile hakla tanıtılabilir.
- ✓ Yörede yetişen YYO'ların gastronomi turizmine dahil edilmesiyle ilin turizm pazarındaki payının artırılması sağlanabilir.
- ✓ Kırsal turizm alanında mevsimsel dönemlerde rotalar belirlenerek turistlere yenilebilir otların toplanması, ot yemeklerinin yapılması gibi etkinlikler düzenlenebilir.

KAYNAKÇA

- Acar, Y. (2016). Gastronomi turizmi kapsamında Aksaray ili Güzelyurt (Gelveri) yöresel mutfağının unutulmaya yüz tutmuş tatlarının değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4(1), 81-86.
- Addis, G., Urga, K., ve Dikasso, D. (2005). Ethnobotanical study of edible wild plants in some selected districts of Ethiopia, 33(1), 83-118. <https://doi.org/10.1007/s10745-005-1656-0>
- Adıyaman, E., ve Ayhan, V. (2010). Etlik piliçlerin beslenmesinde aromatik bitkilerin kullanımı. *Dergipark*, 51 (1), 57-63.
- Ağaoğlu, E. (2005). Şavşat (Artvin) yöresinin tıbbi ve ekonomik bitkileri. *İstanbul Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 87-111.
- Ağırman, M. (2009). *Şırnak Güçlükönak ilçesinde inanç ve inanışlar*. [Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi].
- Akarsu, B., ve Akarsu, B. (2019). *Bilimsel araştırma tasarımı*. Cinius Yayınları.
- Aksakal, Ö., ve Kaya, Y. (2008). Erzurum ve çevresinde halk tarafından gıda amaçlı olarak kullanılan bitkiler. *Türkiye 10. Gıda Kongresi*. Erzurum: Gıda Teknolojisi Derneği.
- Aksoy, A., Çelik, J., ve Tunay, H. (2016). Gazipaşa (Antalya) ilçe pazarında satılan ve halk tarafından kullanılan bazı bitkiler ve kullanım amaçları. *Biyoloji Bilimleri Araştırma Dergisi*, 9 (2), 55-60.
- Aksoy, C., Yücecan, S., Çiftçi, N., Tayfur, M., Akgün, B., ve Taşçı, N. (1988). Kanseri hastalığında tedavi amacıyla kullanılan yöresel bitkiler. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 17, 111-120.
- Alkayış, M. F. (2007). *Türkiye Türkçesinde bitki adları* [Doktora tezi, Eciyes Üniversitesi].
- Alpınar, M., Küçük, İ., ve Çekin, M. D. (2015). *Zeytinburnu tıbbi bitkiler bahçesi*. Mega Basım Yayın.
- Altay, V., ve Çelik, O. (2011). Antakya semt pazarlarındaki bazı doğal bitkilerin etnobotanik yönden araştırılması. *Biyoloji Bilimleri Araştırma Dergisi*, 137-139.
- Antbilgi Kültür ve Sanat. (2022). Baldıranotu, Erişim tarihi: Mayıs 10, 2022 <https://www.antbilgi.com/baldiran-otu/>

- Arısoy, S. (1971 Ağustos 25). Yabansal Besin Bitkilerinin Ekonomik Coğrafi Önemi. *Beşeri ve Ekonomik Coğrafya Kürsüsü*, (s. 43-127). Kongre bildirisi Erzurum.
- Ayaz, N. (2020). *Mardin ilinde yenen yabancı bitkiler* [Yüksek lisans tezi, Bitlis Eren Üniversitesi].
- Aygün, C. (2019). *Çorum ilinde yetişen bazı yenilebilir yabancı otların tespiti, sağlık açısından faydaları ve yemeklerde kullanım şekilleri* [Yüksek lisans tezi, Okan Üniversitesi].
- Ayhan, H., ve Özel, A. (2017). Harran Ovası koşullarında dereotu (*anethum graveolens* L.)’nda uygun hasat zamanının belirlenmesi. *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 21(4), 466-479.
- Aytekin, E. (2022). Çobançantası. Erişim tarihi: Ocak 28 ,2022. <https://www.youtube.com/watch?v=ELpKefLplcg> adresinden alındı
- Bacchetta, L., Visioli, F., Cappelli, G., Caruso, E., Martin, G., Nemeth, E., ve Mariani, F. (2016). A manifesto for the valorization of wild edible plants. *Journal of Ethnopharmacology*, (191), 180-187. <https://doi.org/DOI: 10.1016/j.jep.2016.05.061>
- Badayman, M., Dinçel, E., ve Ünver Alçay, A. (2018). Çiriş otu ve Türk mutfağında kullanımı. *Aydın Gastronomy*, 2(1), 51-55.
- Bağırın Özşeker, D. (2016). *Gastronomi ve turizm*. Detay Yayıncılık.
- Balta, M. (2003). *Kültürler kavşağında Şırnak*. Kayhan Matbaacılık.
- Baser, H. C. (2010). Türkiye’nin yenen yabancı bitkileri. *Bağ Bahçe*, 29 (Mayıs-Haziran), 22-25. Erişim adresi (25.12.2022):https://www.researchgate.net/publication/291972029_Turkiye'nin_Yenen_Yabani_Bitkileri
- Baş, E. (2004). Aşure günü, tarihsel boyutu ve osmanlı dini hayatındaki yeri üzerine düşünceler. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, (1), 167-190.
- Başkale, H. (2016). Nitel araştırmalarda geçerlik, güvenilirlik ve örneklem büyüklüğünün belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 9(1), 23-28.
- Baştürk, S., ve Taştepe, M. (2013). *Evren ve örneklem bilimsel araştırma yöntemleri: İçinde Savaş B. (Edit.) Bilimsel araştırma yöntemleri* (ss. 129-159)Vize Yayıncılık.
- Batu, A. (2017). Moleküler gastronomi bakış açısıyla gıdaların tat ve aroma algıları. *Aydın Gastronomy*, 1(1), 25-36.

- Baytop, T. (1984). *Türkiye'de bitkiler ile tedavi*. Sanal Basımevi.
- Beşirli, H. (2010). Yemek, kültür ve kimlik. *Milli Folklor*, (87), 159-169.
- Bilgiustam. (2020). Hardal otunun muhteşem faydaları. Erişim tarihi: Şubat 17, 2022, <https://www.bilgiustam.com/hardal-otunun-muhtesem-faydolari>
- Bitkiseliksir. (2021, Eylül 23). *Bitkiseliksir sağlıklı yaşam merkezi* <https://www.bitkiseliksir.com/baldirgan.html>
- Björklund, T. (2013). Eco-gastronomy: Creative food for transformation. *Stockholm Resilience Centre*, 1-57.
- Bozdemir, Ç. (2019). Türkiye’de yetişen kekik türleri, ekonomik önemi ve kullanım alanları. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tarım Bilimleri Dergisi*, 29(3), 583-594.
- Bulut, K. (2019). *Beş yıldızlı otellerde çalışan aşçıların baharat kullanım alışkanlıkları üzerine bir araştırma*. [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi].
- Büyüköztürk, Ş., ve vd. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Pegem Akademi.
- Calvo, M. I., Akkereta, S., ve Caverro, R. Y. (2011). Pharmaceutical ethnobotany in the Riverside of Navarra (Iberian Peninsula). *Journal of Ethnopharmacology*, 135(1), 22-33.
- Cavers, P. B., Qaderi, M. M., Threadgill, P. F., ve Stee, M. G. (2022). The biology of Canadian weeds. 147. *Onopordum acanthium* L. *Can. J. Plant Sci*, (91), 739-758. doi:10.4141/CJPS10195
- Ceylan, F. (2019). *Yenilebilir otların yiyecek hazırlamada kullanımı: tirşik otu (arum maculatum l.* [Yüksek lisans tezi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi].
- Ceylan, F., ve Akar Şahingöz, S. (2019). Yenilebilir otlar tüketim alışkanlığı: Düziçi örneği (Edible herbs habitual consumption: Düziçi example). *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2204-2225.
- Ceylan, F., ve Yücel, E. (2015). Düzce ve çevresinde gıda olarak tüketilen yabani bitkilerin tüketim biçimleri ve besin ögesi değerleri. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen ve Mühendislik Bilimleri Dergisi*, (15), 1-17. <https://doi.org/DOI: 10.5578/fmbd.10227>
- Chang, R. C., Kivela, J., ve Mak, A. H. (2011). Attributes that influence the evaluation of travel dining experience: When East meets West. *Tourism Management*, 32(2), 307-316.
- Coşkun, R., Altunışık, R., ve Yıldırım, E. (2019). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri- SPSS uygulamalı*. Sakarya Yayıncılık.

- Cömert, M., ve Çetin, K. (2017). Gastronomi temalı yerel festivaller üzerine bir değerlendirme. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(54), 1093-1101. <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.20175434677>
- Cömert, M., ve Özkaya, F. D. (2014). Gastronomi turizminde Türk mutfağının önemi. *Journal of Tourism and Gasrtonomy Studies*, 2(2), 62-66.
- Creswell, J. W. (2017). *Eğitim araştırmaları: Nicel ve nitel araştırmanın planlanması, yürütülmesi ve değerlendirilmesi*. Limit Ofset.
- Creswell, J. W., ve Creswell, J. D. (2021). *Araştırma deseni nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları*. Nobel Akademik.
- Creswell, J. W., ve Plano Clarck, V. L. (2014). *Karma yöntem araştırmaları tasarımı ve yürütülmesi*. Anı Yayıncılık.
- Çakır, P. D. (2009, Mart 27). Düünden sonra yarından önce. *Türkiye Otelciler Federasyonu*, 48-50. <http://m-cakir.blogspot.com/2009/03/destinasyon-pazarlamada-gastronomi.html>
- Çalışkan, O., ve Yılmaz, G. (2016). *Gastronomy and tourism. İçinde Cevdet, A., Mihala S. D., Necdet H., Recep E., Abdullah S. ve Nuray, T. (Edit.), Global issues and trends in tourism* (ss33-50). St. Kliment Ohridski University Press.
- Çed ve Çevre Hizmetleri Şube Müdürlüğü. (2021 Eylül 12). *Şırnak İli 2020 Yılı Çevre Durum Raporu*. Şırnak. https://webdosya.csb.gov.tr/db/ced/icerikler/s-rnak_-cdr2020-20220225095334.pdf
- Çelik, S. (2018). Şırnak ilinin gastronomi turizmi potansiyeli. *International Journal of Contemporary Tourism Research*, 2(2), 41-51. doi: 10.30625/ijctr.458714
- Çelik, S., Ercan İştin, A., Rüstemoğlu, M., ve Fidan, M. (2018). *An assessment on the floristic variety of province of Şırnak Turkey in terms of botanical tourism. İçinde Marin R., Eric, S., Cevdet, A., Abdullah, S. ve Bekir, P. (Edit.), Social science researches in the globalizing world* (ss. 689-697). St. Kliment Ohridski University Press.
- Çetinkaya, N., ve Yıldız, S. (2018). Erzurum'un yenilebilir otları ve yemeklerde kullanım şekillerine yönelik araştırmalarında. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1) 482-503.
- Dağdelen, Ş. (2010). *Otlı peynire katılan önemli ot türlerinin antimikrobiyel, antioksidan etkileri, aroma profili ve bazı kimyasal özelliklerinin belirlenmesi*. [Yüksek lisans tezi, İnönü Üniversitesi].

- Daneshzadeh, M. S., Abbaspour, H., Amjad, L., ve Nafchi, A. M. (2020). An investigation on phytochemical, antioxidant and antibacterial properties of extract from *eryngium billardieri* f. *delaroche*. *Journal of Food Measurement and Characterization*, 708-715.
<https://doi.org/10.1007/s11694-019-00317-y>
- Demirtaş, N., ve Demirtaş, M. H. (2021). Tıbbi ve aromatik bitkilerin ekoturizm açısından değerlendirilmesi: Çakşır (*ferula meifolia*) örneği. *Turizm Çalışmaları Dergisi*, 3(1), 31-42.
- Dhouibi, R., vd. (2020). Screening of pharmacological uses of *urtica dioica* and others benefits. *Progress in Biophysics and Molecular Biology*, 150, 67-77.
<https://doi.org/10.1016/j.pbiomolbio.2019.05.008>
- Diken, M. E. (2009). *Bazı şifalı bitkilerin antioksidan etkileri* [Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi].
- Dogalhekim.com. (2022, Mayıs 10). *Kuşkonmaz otu faydaları*, <https://www.dogalhekim.com/kuskonmaz-otu-ne-ise-yarar-faydolari-nelerdir.html>
- Duran, A. (1998). Akseki (Antalya) ilçesindeki bazı bitkilerin yerel adları ve etnobotanik özellikleri. *Ot Sistematik Botanik Dergisi*, 5(1), 77-92.
- Durlu Özkaya, F., ve Cömert, M. (2017). *Türk mutfağında yolculuk*. Detay Yayıncılık.
- Ekin, İ. (2022). Proximate and fatty acid compositions of four therapeutic and nutritional plants for two consecutive years. *Proceedings of the National Academy of Sciences, India Section B: Biological Sciences*, 92(4), 929-937
<https://doi.org/10.1007/s40011-022-01392-w>
- Ekin, Z., ve Zorer Çelebi, Ş. (2011). *Van doğal meralarında bulunan bazı bitkilerin tıbbi ve gıda amaçlı kullanımının değerlendirilmesi*. Türkiye IX. Tarla Bitkileri Kongresi, Bursa.
- Elik, H., Özgüven, M., ve Kızıl, S. (2014). Dereotu (*Anethum graveolens* L.)'nda kışlık ve yazlık ekim zamanlarının herba ve meyve mineral içeriği ve uçucu yağ bileşenleri üzerine etkisi. *ResearchGate*, 1-7.
- Erdoğan, İ., ve Kalay, O. (2016). Orman ve Su işleri Başkanlığı III. bölge Müdürlüğü Şırnak Şubesi. *Şırnak İli Tabiat Turizmi Master Planı 2016-2019*. Şırnak Şube Müdürlüğü.

- Ertas, Ç. (2018). Kamu çalışanlarının turizm değerlerine yönelik farkındalıklarının incelenmesi: Şırnak Örneği. *Mukaddime*, 9(2), 103-117. [doi:10.19059/mukaddime.412371](https://doi.org/10.19059/mukaddime.412371)
- Ertuğ, F. (2014). *Resimli Türkiye florası 1*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Etçioğlu, E., Özen, F. A., İşsever, K., Toka, B., Tozlu, M., ve Eminler, A. T. (2018, Mart 03). Ferula communis'in (çakşır otu) neden olduğu karaciğer toksisitesi: vaka sunumu. *Sakarya Tıp Dergisi*, 8(2), 674-677.
- Fırat, M. (2016). Kemulariella tahirelcii (Asteraceae; Astereae), a new species from Şırnak, Turkey. *Phytotaxa*, 253(1), 90-96. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.11646/phytotaxa.253.1.7>
- Gençay, A. (2007). *Cizre (Şırnak)'nin etnobotanik özellikleri* [Yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi].
- Giddens, A. (2012). *Sosyoloji*. Kırmızı Yayınları.
- Gillespie. (2001). *European gastronomy into the 21st Century*. Elsevier.
- Gillespie, C., ve Cousins, J. (2001). *European gastronomy into the 21st century*. Butterworth- Heine- mann.
- Gouverneur, J. (1997). *Kapitalist ekonominin temelleri-çağdaş kapitalizmin marksist ekonomik tahliline giriş*. İmge Yayınları.
- Göktaş, O., ve Akpulat, H. A. (2021). Ulaş-Kangal (Sivas, Türkiye) arası florası. *Turkish Journal of Biodiversity*, 7-21. <https://doi.org/10.38059/biodiversity.886161>
- Gönen Kaya, D. (2019). *Aydın ilinde yabani ot, sebze, meyve ve mantar yemekleri üzerine bir araştırma*. [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi].
- Görkem, O., Bayram, M., Bertan, S., ve Ümmühan, B. (2016). *Approach of the young to eco-gastronomy: The case of Turkish cuisine*. St. Kliment Ohridski University Press.
- Green, G. P., ve Dougherty, M. L. (2009). Localizing linkages for food and tourism: culinary tourism as a community development strategy. *Community Development*, 148-158. <https://doi.org/10.1080/15575330809489674>
- Grosso, C., Vinholes, J., Silva, L. R., ve Vd. (2011). Chemical composition and biological screening of Capsella bursa-pastoris. *Revista Brasileira de Farmacognosia*, 21(4), 635-644.

- Gülen, M. (2017). Gastronomi turizm potansiyeli ve geliştirilmesi kapsamında afyonkarahisar ilinin değerlendirilmesi. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 31-42.
- Gülenç, A. (2013). *Osmanlı idari taksimatında Şırnak kazası ve aşiretle arası mücadeleler (1850-1914)*. [Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi]
- Güler, S. (2010). Türk mutfak kültürü ve yeme içme alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Sayı 26*, 25-30.
- Gümüş, A. (2007). *Isırgan otu (urtica dioica l.) tohumu ekstresinin, akut karbon tetraklorür uygulanan albino sıçanlarda plazma ve karaciğer lipid peroksidasyonu ile glutatyon düzeylerine etkisi*. [Yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi].
- Güncan, A. (1979). Düğünçiçeği (ranunculus kotschy) biyolojisi üzerine bir çalışma. *Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 1-7.
- Gürsoy, A. D. (2014). *Deniz Gürsoy'un gastronomi tarihi*. Oğlak Yayıncılık.
- Güzel Şahin, G., ve Ünver, G. (2015). Destinasyon pazarlama aracı olarak “gastronomi turizmi”:İstanbul’un gastronomi turizmi potansiyeli üzerine bir araştırma. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* , 63-73.
- Halıcı, N. (2015). *Güneydoğu Anadolu bölgesi mutfak kültürü ve yemekleri*. Oğlak Yayıncılık.
- Hatipoğlu, A. (2010). *İnançların gastonomi turizmi üzerine etkileri: bodrun'daki beş yıldızlı otellerin mutfak yöneticilerinin görüşlerinin belirlenmesine yönelik bir araştırma*. [Yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi].
- Hjalager, A. M., ve Richards, G. (2002). *Tourism and gastronomy*: Taylor ve Francis Group Routledge.
- Hotman, M., Gören, İ., Erener, S., ve Erkan, G. (1996). *1996 yılında Şırnak*. Dumat Ofset.
- İnaltong, T. (2018). *Türkiye'nin otları*. Erişim tarihi: Aralık 5, 2021, <http://www.turkish-cuisine.org/print.php?id=188.html>
- İpek, A., ve Gürbüz, B. (2010). Türkiye florasında bulunan salvia türleri ve tehlike durumları. *Tarla Bitkileri Merkez Araştırma Enstitüsü Dergisi*, 19(1-2), 30-35.
- İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Herbaryumu. (2020, Mart 17). *Türkiye bitkileri ve koruması*: Erişim tarihi: Temmuz 24, 2021 <https://iste.istanbul.edu.tr/tr/content/turkiye-bitkileri-ve-korunmasi>

- İyigün, Ö., ve Özer, Z. (2001). Muş ve yöresinde gıda olarak kullanılan yabancı otlar. *Türkiye Herboloji Dergisi*, 4(2), 66-73.
- Johnson, R. B., ve Onwuegbuzie, A. J. (2004). Mixed methods research: a research paradigm whose time has come. *American Educational Research Association*, 33(7), 14-26.
<https://doi.org/10.3102/0013189X033007014>
- Kadınloji. (2021, Haziran 3). *Siyabo otunun faydaları nelerdir? Nasıl pişirilir? Nasıl kullanılır?*, <https://kadinloji.com/siyabo-otunun-faydolari-nelerdir-nasil-pisirilir-nasil-kullanilir/>
- Kadioğlu, Z., Çukadar, K., Kandemir, A., Kalkan, N. N., Vurgun, H., ve Dönderalp, V. (2020). Kars ilinde sebze olarak tüketilen yabancı bitki türlerinin tespiti ve kullanım şekilleri. *Anadolu J.of Aarı*, 30(1), 11-32.
<https://doi.org/10.18615/anadolu.727146>
- Kahraman, K. (2016). Yiyecekleri kışa hazırlama ve saklama yöntemleri. *Aile Yazıları* 9 (s. 48-79). İçinde, Mattek Matbaacılık.
- Kallas, J. (1996). Edible wild plants from neighborhood to wilderness: A catalyst for experiential education. *Wild Food Adventures, Institute for the Study of Edible Wild Plants ve Other Foragables*, 1-5.
- Karabak, S. (2017). Economic and socio-cultural importance of edible wild species. *Field Crops Central Research Institute*, 26-38.
- Karaca, B. O., Yıldırım, O., ve Çakıcı, C. (2015). Gastronomi turizminde otlar, ot yemekleri ve sağlıkla ilişkisi üzerine bir değerlendirme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(3), 27-42.
- Karaer, F., ve Töngel, Ö. (2015). *Samsun'da yetişen yenilebilir yabancı otlar ve meyveler rehberi*. Erişim tarihi: Mart 31, 2020
<https://www.oka.org.tr/assets/upload/dosyalar/samsun-ot-yemekleri-rehberi-41-89.pdf>
- Karataş, F. (2013). Kuzukulağı (Rumex acetosella L.) bitkisinin A, E ve C vitamini içeriğinin belirlenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 17(1), 60-63.
- Karataş, F., Bektaş, İ., Birişik, A., Aydın, Z. ve Kurtul, A. (2011). Çiriş otu'nda (Asphodelus aestivus L.) suda çözünen bazı bileşiklerin araştırılması. *SDU Journal of Science (E-Journal)*, 6(1), 35-39.

- Karataş, Z. (2015). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. *Manevi Temelli Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 62-80.
- Karayığit, R. (2021). *Yenilebilir otlar ve mutfakta kullanım alanları* [Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi].
- Kardaş, C. (2019). Muş'ta yabani bitkilerin halk hekimliğinde kullanılması. *Lokman Hekim Dergisi*, 9(1) 85-96.
<https://orcid.org/0000-0001-8557-8706>
- Kasımoğlu, A. E. (2013). *Ferhenga naven nebaran a Kurdi*. İmaj Matbaacılık.
- Kaya, İ., İncekara, N., ve Nemli, Y. (2004). Ege Bölgesi'nde sebze olarak tüketilen yabani kuşkonmaz, sirken, yabani hindiba, rezene, gelincik, çoban değneği ve ebegümecinin bazı kimyasal analizleri. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Ziraat Fakültesi Tarım Bilimleri Dergisi*, 14(1), 1-6.
- Kekeç, U., ve Seçer, A. (2021). Tüketicilerin organik ürünleri tüketim alışkanlıkları ve satın almayı etkileyen unsurlar: Kahramanmaraş ili örneği. *Mediterranean Agricultural Scences*, 34(1), 87-92.
- Kendir, G., ve Güvenç, A. (2010). Etnobotanik ve Türkiye'de yapılmış etnobotanik çalışmalara genel bir bakış. *Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dergisi*, 30(1), 49-80.
- Kesici, M. (2012). Kırsal turizme olan talepte yöresel yiyecek ve içecek kültürünün rolü. *KMÜ Sosyal ve ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 14(23), 33-37.
- Kılıç, N. (2010). Türk mutfağının ege-akdeniz karakterinin kültürel ve turistik açıdan incelenmesi: Ayvalık örneği. [Uzmanlık Tezi, Kültür ve Turizm Bakanlığı Güzel Sanatlar Genel Müdürlüğü].
- Kılıçhan, R. (2014, Nisan 24). *Eko-Gastronomi*. I. Eko-Gastronomi Kongresi, Gökçeada, 13-14 Nisan 2015, Kayseri.
- Kızıllarslan Hançer, Ç., Sevgi, E., Büyükkılıç Altınbaşak, B., ve Altundağ Çakır, E. (2020). Traditional knowledge of wild edible plants of Biga (Çanakkale), Turkey. *Acta Societatis Botanicorum Poloniae*, 89(1), 1-19.
<https://doi.org/10.5586/asbp.8914>
- Koca, İ., Hasbay, İ., ve Bostancı, Ş. (2011). *Samsun ve çevresinde sebze olarak kullanılan bazı yabani bitkiler ve tüketim şekilleri*. Sempozyum. Samsun.
- Kocadağ, S., Çelikay, N., Kelat, Z., vd. (2021). Türkiye'de yenilebilir ot tüketim durumu. *Sağlık ve Toplum*, 31(2), 195-203.

- Koç Apuhan, A., ve Beyazkaya, T. (2019). Bingöl'ün yenilebilir yabani bitkilerinin gastronomi turizmine etkisi üzerine bir araştırma. *Tourism and Recreation*, 1(1), 31-37.
- Koçak Bilgin, Y. (2021). *Türk turistlerin paylaşım ekonomisine katılma nedenleri ve memnuniyetlerinin belirlenmesi: Airbnb örneği üzerine bir karma yöntem araştırması* [Doktora tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi].
- Kodaş, D., ve Dikici, E. (2012). Ahlat kırsal bölgesinde gastronomi turizminin muhtemel toplumsal etkileri üzerine nitel bir çalışma. *Aksaray Üniversitesi İİBF Dergisi*, 4(2), 51-68.
- Korkmaz, M., ve Karakurt, E. (2015). Kelkit (Gümüşhane) ilçesinde doğal gıda bitkilerinin geleneksel kullanımları. *Biyoloji Bilimleri Araştırma Dergisi*, 8(2), 31-39.
- Kök, A., ve vd. (2020). Ege otlarının yöresel mutfaklarda kullanımı. *Journak of Tourism Intellingence and Smartness*, 152-168.
- Köroğlu, C. Z. (2013). Tüketim kültürü ve çevre: islam perspektifinden bir değerlendirme. *Toplum Bilimleri Dergisi*, 217-232.
- Kurgun, H., ve Bağırın Özşeker, D. (2016). *Gastronomi ve turizm*. Detay Yayıncılık.
- Kuter, N., ve Ünal, H. E. (2009). sürdürülebilirlik kapsamında ekoturizmin çevresel, ekonomik ve sosyo-kültürel etkileri. *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 9(2), 146-156.
- Küçükkömürler, S., Şirvan, U. N., ve Sezgin, A. C. (2018). Dünyada ve Türkiye'de gastronomi turizmi. *International Journal of Tourism, Economic and Business Sciences*, 2(2), 78-85.
- Kültür Portalı. (2021). Geleneksel mutfak, Erişim tarihi: Kasım 11, 2022. <https://www.kulturportali.gov.tr/medya/fotograf/kategori/gelenekselmutfak>
- Kültür ve Turizm Bakanlığı. (2020). Şırnak İl ve Kültür Turizm Müdürlüğü: Erişim tarihi: Ağustos 9 2020 <https://sirnak.ktb.gov.tr/Eklenti/6665,sirnakpdf.pdf?0>
- Maxwell, J. A. (2018). *Qualitative research desing*. Özgür Web Ofset Matbaacılık.
- Memiş Kocaman, E., Çobantürk, M., ve Akman, T. (2019). Kendiliğinden yetişen otların tüketiminde yaşanan yerin etkisi. *International Gastronomy Tourism Studies Congress* (ss. 337-341). Nevşehir: Nevşehir Hacı Bektaş Üniversitesi.
- Memorial. (2022). Rokanın faydaları: Erişim tarihi: Ekim 9, 2022. <https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/rokanin-faydalari-nelerdir>
- Mormenekşe, F. (2005). Yemek. *Milli Folklor*, 17(67), 172-176.

- Murcia, M. A., Jimênez, A. M., ve M. M. (2009). Vegetables antioxidant losses during industrial processing and refrigerated storage . *Food Research International*, 42, 1046-1052.
- Mutlu, E. (2021). *Tüketim kültürü ve tüketim kültürünün güncel sanat pratiklerine yansımaları* [Sanatta yeterlilik tezi, Kastamonu Üniversitesi].
- Nacakcı, F. M. (2015). *Kumluca (Antalya)'da etnobotanik bir çalışma* [Yüksek lisans tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi].
- Nilsson, J. H. (2013). *Nordic eco-gastronomy. sustainable culinary systems: Local foods, innovation, tourism and hospitality*, İçinde C. Michael H., ve Gossling S. (Edit.), *Sustainable Culinary Systems: Local Foods, Innovation, Tourism and Hospitality* (ss. 189-198). Routledge.
- Nurtanış Velioğlu, M., Çifci, S., Dölarslan, E. Ş., Sabah Kıyan, Ş., ve Karsu, S. (2013). *Tüketim bilinci ve bilinçli tüketici*. Anadolu Üniversitesi.
- Odabaşı, Y. (1999). *Tüketim kültürü, yetinen toplumun tüketen topluma dönüşümü*. Sistem Yayınları.
- Okcu, Z., ve Kaplan, B. (2018). Doğu Anadolu Bölgesinde gıda olarak kullanılan yabani bitkiler. *Türk Tarım - Gıda Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 6(3), 260-265.
- Ongun, U., İnanır, A., ve Kılınç, O. (2019). Yöresel yemek kültürünün kırsal ve kültür turizmi açısından değerlendirilmesi: Ağlasun İlçesi örneği. *VIII. National IV. International Eastern Mediterranean Tourism Symposium*, (s. 170-180). Mersin.
- Ordunet.tr. (2021). Ne yenilir, Erişim tarihi: Şubat 21, 2022, <https://ordu.net.tr/yazi/78/baldiran-corbasi/>
- Organik Yaşam Koçu. (2022). Sirik otu faydaları. Erişim tarihi Ocak 12,2022 <https://organikdoktorum.com/sirik-otu-faydolari-frenk-sogani-sirmo/>
- Ölgen, Ş. (2022). *Şırnak'ta doğal olarak yetişen ve pazarlama önemine sahip bazı bitki türlerinin kullanım amaçlarının ortaya konulması* [Yüksek lisans tezi, Şırnak Üniversitesi].
- Ön Esen, F. (2018). *Turist rehberliği eğitimi kapsamındaki uygulama gezilerinin incelenmesi: bir karma yöntem araştırması* [Doktora tezi, Akdeniz Üniversitesi]
- Öncebe, S., ve Demircan, V. (2019). Tüketicilerin fonksiyonel gıda tüketimini etkileyen faktörler. *Akademik Gıda*, 17(4), 497-507.

- Önen, H. (2010). *Bitkiler alemi*. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Ziraat Fakültesi, Bitki Koruma Bölümü.
- Özen, Y., ve Gül, A. (2007). Sosyal ve eğitim bilimleri araştırmalarında evren-örneklem sorunu. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi* (15), 395-422.
- Özer, Z., Kadioğlu, İ., Önen, H., ve Nihat, T. (1998). *Herboloji (Yabancı Ot Bilimi)*. Ziraat Fakültesi Yayınları.
- Özhan, V. (2019). *Mersin’de yetişen yenilebilir otlar ve kullanım alanları* [Yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi].
- Özkan, Ö., ve Kaya, Ş. Ş. (2015). Bilimsel makalede “sınırlılıklar” neden ve nasıl yazılır. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 488-497.
doi:10.5455/pmb.1-1429055604
- Öztopçu, A., ve Akar, M. (2019). Eko-gastronomi ve sürdürülebilir bölgesel kalkınma. *International Social Mentality and ResearcherThinkers Journal*, 5(24)1432-1443.
<http://dx.doi.org/10.31576/smryj.354>
- Öztürk, B., ve Ermatay, S. İ. (2017). 21. Yüzyıla doğru türk gastronomisi ve geçmişten günümüze gelişiminin etkileri. Erişim tarihi : Ocak 12, 2021
<https://www.researchgate.net/publication/326718830>
- Paranjape, A. N., ve Mehta, A. A. (2022). *A Study on Clinical Efficacy of Lepidium Sativum Seeds in Treatment of Bronchial Asthma*. Erişim tarihi: Mart 12, 2022
<https://ijpt.iums.ac.ir/article-1-76-en.html> ve sw=
- Pıxabay. (2022). Devedikeni. Erişim tarihi: Mayıs 11, 2022
<https://pixabay.com/tr/photos/devedikeni-ortak-e%c5%9fek-dikeni-4529418/>
- Polat, R. (2010, Ocak). *Havran ve Burhaniye (Balıkesir) çevresinde tarımsal biyoçeşitlilik ve etnobotanik araştırmaları* [Doktora tezi, Balıkesir Üniversitesi].
- Richards, G. (2003). *Gastronomy: An essential ingredient in tourism production and consumption?*, İçinde Anne-Mete H. ve Greg, R.(Edit.), *Tourism and Gastronomy* (ss. 3-23). Routledge.
- Rout, J., Sajem, A. L., ve Nath, M. (2008). Traditional tribal knowledge and status of some rare and endemic medicinal plants of north cachar hills district of assam, northeast india. *Ethnobotanical Leaflets* 12, 261-275.

- Royandazagh, S. D., Gümüş, N., ve Abdüşler, B. (2014). *Defne'de (Lauris nobilis L.) yapılan biyoteknolojik çalışmalar*. II. Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Sempozyumu (s. 29). Atatürk Bahçe Kùltürleri Merkez Araştırma Enstitüsü.
- Saba, C. (2019). *Sürdürülebilir tüketim bağlamında yeşil tüketim* [Doktora tezi, Ankara Üniversitesi].
- Sağır, A. (2012). Bir yemek sosyolojisi denemesi örneği olarak Tokat mutfağı. *International Periodical For the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 7(4), 2675-2695.
- Saldamlı, A. (2016). *Bilimsel araştırma ve sunum teknikleri*. Detay Yayıncılık.
- Samavati, V., ve Manoochehrizade, A. (2013). Polysaccharide extraction from *Malva sylvestris* and its anti-oxidant activity. *International Journal of Biological Macromolecules*, 60(2013), 427-436.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.ijbiomac.2013.04.050>
- Santich, B. (2004). The study of gastronomy and its relevance to hospitality education and training. *Hospitality Management*, 23(2002), 15-24.
[doi:10.1016/S0278-4319\(03\)00069-0](https://doi.org/10.1016/S0278-4319(03)00069-0)
- Santos, R. R., vd. (2015). A novel insight on an ancient aromatic plant: The rosemary(*Rosmarinus officinalis* L.). *Trends in Food Science ve Technology*, 45(2), 355-368.
- Sargın, S. A. (2019). Mersin'in Bozyazı ilçesinde gıda olarak kullanılan yabancı bitkiler. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 24(3), 152-169.
- Sarıışık, M., ve Özbay, G. (2015). Turizmi üzerine bir literatür incelemesi. *Turizm Araştırmaları Dergisi*, 26(2), 264-278. [doi: 10.17123/atad.vol26iss218417](https://doi.org/10.17123/atad.vol26iss218417)
- Saunders, M., Lewis, P., ve Thornhill, A. (2019). *Research methods for business Students* (8. Edition.) Pearson Professional Limited.
- Scarpato, P. (2000). New global cuisine: The perspective of post- modern gastronomy studies. *RMIT Üniversitesi*.
- Serçeoğlu, N. (2014). Yöre halkının mutfak kültürünü tanıma durumunun tespit edilmesi: Erzurum ili örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2(4), 36-46.
- Seyitoğlu, F. (2018). Gastronomi ve turizm ilişkisi bağlamında yapılmış araştırmaların incelenmesi. *International Journal of Human Studies*, 1(2), 316-344.
<https://doi.org/10.35235/uicd.466935>

- Sırrı, M., ve Sırrı, G. (2020). Hakkâri ilinde gıda olarak tüketilen yabancı bitki ve yabancı ot türlerinin güncel durumu. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (19), 393-409. doi: 0.31590/ejosat.697536
- Snafi, A. E. (2020). Constituents and pharmacology of onopordum acanthium. *IOSR Journal of Pharmacy*, 10(3), 7-14.
- Solmaz, R. (2021). Şırnak İçinde İrfan Y., Ümit S. ve Cihan C. (Edit.), *Türkiye lezzet rotaları* (ss. 408-414), Detay Yayıncılık.
- Sökmen, A., ve Tosun, F. (2012). Kültür ve bitkilerde bilimsel adlandırma. *Batman University Journal of Life Science*, 1(2), 57-66.
- Subaşı, M., ve Okumuş, K. (2017). Bir araştırma yöntemi olarak durum çalışması. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 419-426.
- Şenkardış, İ. (2010). *Ürgüp (Nevşehir) yöresinin geleneksel halk ilacı olarak kullanılan bitkileri* [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi].
- Şenkul, Ç., ve Kaya, S. (2017). Türkiye endemik bitkilerinin coğrafi dağılışı. *Türk Coğrafya Dergisi*, 69(2017), 109-120. <http://doi.org/10.17211/tcd.322515>
- Şimşek, A., ve Güleç, E. (2020). Gastronomi turizmi kapsamında yenilebilir otlar üzerine yapılan araştırmaların incelenmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8(2), 1542-1551. doi: 10.21325/jotaqs.2020.620
- Şırnak 2023 Vizyon Çalıştayı. (2017). *Şırnak ya da Şehr-i Nuh* (s. 3-9). Mardin Sesi Gazetecilik Matbaacılık.
- Şırnak İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü. (2022). Konaklam tesisleri, Erişim tarihi: Ekim 16, 2022, <https://sirnak.ktb.gov.tr/TR-56458/konaklama-tesisleri.html>
- Şırnak Valiliği. (2020). *Şırnak Valiliği tanıtım broşürü*: erişim tarihi: Ağustos 12, 2020, <https://sirnak.ktb.gov.tr/Eklenti/6665,sirnakpdf.pdf?>
- T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. (2019). *Türkiye beslenme ve sağlık araştırması*. Tiraj Basın ve Yayımlar San Tic.Ltd. Şti.
- T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı. (2022). Bitkisel üretim/organik tarım/genel bilgiler: Erişim tarihi: Ocak 11, 2022, <https://www.tarimorman.gov.tr/Konular/Bitkisel-Uretim/Organik-Tarim/Genel-Bilgiler>

- T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı. (2022). Şırnak İl Tarım ve Orman Müdürlüğü: Erişim tarihi: Kasım 21, 2022, <https://sirnak.tarimorman.gov.tr/Sayfalar/Detay.aspx?SayfaId=5>
- Tashakkori, A., ve Teddlie, C. (1998). *Methodology and reseach techniques*. University of Maryland.
- Tezcan, M. (1993). *Yemeklerin toplumsal fonksiyonları*. Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı.
- Top, İ. (2022). Düğün çiçeği bitkisi otu faydaları düğün çiçeği otu yararları zararları nelerdir. Erişim tarihi: Şubat 12, 2022, <https://www.youtube.com/watch?v=fiY6jPNy4wc>
- Top, M. (2010). *Şırnak kültür envanteri*. Anıt Matbaa.
- Tuzlacı, E. (2011). *Türkiye'nin yabani besin bitkileri ve ot yemekleri*. Melisa Matbaacılık.
- TÜİK. (2020). *Harcama türlerine göre turizm geliri*. Erişim tarihi: Aralık 5, 2020, TÜİK: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turizm-Istatistikleri-IV.Ceyrek:-Ekim-Aralik-ve-Yillik,-2019-33669>
- TÜİK. (2021). Adrese dayalı nüfus kayıt sistemi, Erişim tarihi: Ağustos 9, 2020, <https://data.tuik.gov.tr/Search/Search?text=n%C3%BCfus>
- TÜİK. (2022). *Hanehalkı yurt içi turizm*. TÜİK: Erişim tarihi: Ekim 22, 2022, <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Yurt-Ici-Turizm-IV.Ceyrek:-Ekim-Aralik-ve-Yillik,-2021-45589>
- Türk Dil Kurumu. (t.y.). Ot ve bitki. İçinde *Güncel Türkçe Sözlük*. Erişim tarihi: Ocak, 8, 2021, <https://sozluk.gov.tr>
- Türk Patent ve Marka Kurumu. (2018). *Coğrafi İşaretler*: <https://ci.turkpatent.gov.tr>
- Türkiye İstatistik Kurumu. (2022). *İşsizlik oranı*: Erişim tarihi Aralık 5, 2022, <https://cip.tuik.gov.tr/#>
- Türkmen, M. (2021). *Mor reyhan genotiplerinde hasat sayılarının verim ve verim unsurları üzerine etkisi*. İçinde Cengiz G. ve Zeynel K. (Edit.) *Current debates on natural and engineerin sciences* (ss. 350-356). Bilgin Kültür ve Sanat Yayınları.
- Uğraş, S., Ülger, S., ve Göç Rasgele, P. (2019). Evaluation of biological activity of *Diplotaenia cachrydifolia* Boiss. that medicinal plant. *Istanbul J Pharm*, 49(2), 45-52.

- Urhan, Y., Ege, M. A., Öztürk, B., ve Cebe, G. E. (2016). Türkiye gıda bitkileri veri tabanı. *Ankara Ecz. Fak. Derg*, 43-57.
- Ünyay Açıkgöz, F. (2019). Osmanlı sarayında aşure yapımı ve dağıtımı (XVIII.-XIX. Yüzyıllar). *Türk Kütürü ve Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi*, 99-110. <https://dx.doi.org/10.34189/hbv.90.007>
- Varlı, M., Hancı, H., ve Kalafak, G. (2020). Tıbbi ve aromatik bitkilerin üretim potansiyeli ve biyoyararlılığı. *Research Journal of Biomedical and Biotechnology*, 1(24), 24-32.
- Vega, C., ve Ubbink, J. (2008). Molecular gastronomy: a food fad or science supporting innovative cuisine? *Trends in Food Science ve Technology* 19, 372-382. [doi:10.1016/j.tifs.2008.01.006](https://doi.org/10.1016/j.tifs.2008.01.006)
- Wadhwa, S., Panwar, M. S., Agrawal, A., Saini N., ve Patidar, I.N (2012). A review on pharmacognostical study of lepidium sativum. *Advance Research in Pharmaceuticals and Biologicals*, 2(6), 316-323.
- Şırnak Haritası (2020, 5, Mayıs). Wikipedia. [https://tr.wikipedia.org/wiki/%C5%9E%C4%B1rnak_\(il\)#/media/Dosya:%C5%9E%C4%B1rnak_districts.png](https://tr.wikipedia.org/wiki/%C5%9E%C4%B1rnak_(il)#/media/Dosya:%C5%9E%C4%B1rnak_districts.png)
- Yaşın, A. (2016). *Botan yemek kültürü*. Kent Işıkları.
- Yemek.com. (2021). Gövdesinden köküne, dertlere deva olmaya gelmiş bir güzel: Çakşır otu. Erişim tarihi: Eylül 21, 2021, <https://yemek.com/caksir-otu-faydalari/>
- Yıldırım, A., ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Akademik ve Mesleki Yayınlar.
- Yıldırım, R. (2014). *Şifalı bitkiler*, Yeni Güven Matbaası.
- Yılmaz, Ö. T., ve Demirbaş, E. (2021). Türkiye’de organik tarım ve üniversite gençliğinin organik gıda tüketim alışkanlığı üzerine bir araştırma. *Lectio Socialis*, 5(2), 99-117. [doi: 10.47478/lectio.857253](https://doi.org/10.47478/lectio.857253)
- Yurtseven, R., ve Kaya, O. (2010). *Eko-gastronomi ve sürdürülebilirlik*. 11. Ulusal turizm Kongresi (s. 57-65). Aydın/Kuşadası. Detay Yayıncılık.
- Yücel, E. (2014). *Türkiye’de yetişen tıbbi bitkiler tanıma kılavuzu*. Türmatsan Matbaacılık.
- Yüncü, H. R. (2010). *Sürdürülebilir turizm açısından gastronomi turizmi ve Perşembe Yaylası*. İçinde S. Şengel (Edit.), *10. Aybastı Kabataş Kurultayı-Yerel Değerler ve Yayla Turizmi* (ss.27-34). Detay Yayıncılık.

Zainal, A., Zali, bin Zali, A.N. ve bin Kassim, M.N (2010). Malaysian gastronomy routes as a tourist destination. *Journal of Tourism, Hospitality ve Culinary Arts*, 15-24.

Zencir Çiftçi, E. (2022). Tüketicilerin yaşam tarzı ve gıda neofobi eğilimi. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 6(1), 139-162.

<https://orcid.org/0000-0002-7060-9773>

Zengin, B., Uyar, H., ve Erkol, G. (2014, Kasım). *Gastronomi turizmi üzerine kavramsal çerçeve*. İçinde Arzu K. (Edit.), 15.Ulusal Turizm Kongresi, (s. 511-524). Ankara.



EKLER

Ek 1. Nitel Araştırma İçin Görüşme Formu

GÖRÜŞME FORMU

Şırnak Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Ekoturizm Rehberliği alanında tezli yüksek lisans öğrencisiyim. **EKOĞASTRONOMİ BAĞLAMINDA YEREL HALKIN YENİLEBİLİR YABANI OTLARA YÖNELİK TÜKETİM ALIŞKANLIKLARI: ŞIRNAK İLİ** üzerine araştırma yapıyorum. Bu araştırmada Şırnak İlinde yerel halkın yenilebilir yabancı otlara yönelik tüketim alışkanlıklarının varlığını göstermek ve literatüre katkı sağlamayı hedefliyorum.

Bu araştırma için yerel halk ile görüşme yapıyorum. Tüm görüşmede verilen bilgiler sadece bu araştırmada kullanılacak ve kişisel bilgiler tamamen gizli tutulacaktır.

Görüşmenin yarım saat süreceğini öngörüyorum. Aşağıdaki soruları cevaplarsanız sevinirim. İzin verirseniz görüşmeyi kaydetmek istiyorum. Bu şekilde hem zamanı daha iyi kullanabilir hem de sorulara vereceğiniz yanıtların kaydını daha ayrıntılı tutma fırsatı elde edebilirim.

Bu araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz için şimdiden teşekkür ederim. Eğer sizin bana görüşmeye başlamadan önce sormak istediğiniz bir soru varsa önce bunu yanıtlamak istiyorum. İzin verirseniz sorulara başlamak istiyorum.

Bu çalışmaya kendi isteğimle, gönüllü olarak katıldım. () Evet () Hayır

Tezli Y.L. Öğrenci

Fikret ERTAŞ

Danışman: Doç. Dr. Sedat ÇELİK

ŞIRNAK ÜNİVERSİTESİ YAPILANDIRILMIŞ GÖRÜŞME FORMU	
Adı:	Eğitim/alan:
Soyadı:	Meslek/iş/uğraş:
Cinsiyet:	Medeni durum:
Yaş:	Telefon:
Görüşme Yeri: Görüşme Süresi: Tarihi	

1	Yenilebilir ot tüketiyor musunuz? Tüketiyorsanız hangi nedenlerle?
2	Yenilebilir otları ne zamandan beri tüketiyorsunuz?
3	Tükettiğiniz otların yerel isimlerini söyleyebilir misiniz?
4	Tükettiğiniz otlar hangi hastalıklara iyi gelir?
5	Otların saklama koşulları nasıldır?
6	Otları nereden temin ediyorsunuz?
7	Otların tüketim alışkanlığını nereden kazandınız?
8	Hangi otların hangi kısımlarını tüketiyorsunuz?
9	Otları ne şekilde tüketiyorsunuz?
10	Mutfakta tüketim amaçlı en çok kullandığınız ot isimlerini söyleyebilir misiniz?
11	Otları ne kadar sıklıkla kullanıyorsunuz?
12	Bu otların yemeğin yapılışını anlatır mısınız?

13 Yemekler

- 13.1 Yabani otlarla yapılan çorbalar:
- 13.2 Yumurtalı ot yemekleri:
- 13.3 Etli yabani ot yemekleri:
- 13.4 Yabani otlarla yapılan dolma ve sarmalar:
- 13.5 Yabani otlarla yapılan köfteler:
- 13.6 Haşlaması yöntemi ile yapılan ot yemekleri:
- 13.7 Kavurarak pişirilen yabani ot yemekleri:
- 13.8 Yabani otlarla yapılan yoğurtlamalar:
- 13.9 Yabani otlarla yapılan pilavlar:
- 13.10 Yabani otlarla yapılan börekler ve hamur işleri:
- 13.11 Yabani otlarla yapılan salata ve turşular:
- 13.12 Yabani otlarla yapılan içecekler:
- 13.13 Baharat olarak kullanılan yabani otlar:

Ek 2. Online Anket Formu

YEREL HALKIN YENİLEBİLİR YABANI OTLARA YÖNELİK TÜKETİM ALIŞKANLIKLARI: ŞIRNAK İL VE İLÇELERİNDE BİR ARAŞTIRMASI

- 1) Hangi ilçede ikamet ediyorsunuz?
 - ☐ Merkez
 - ☐ Cizre
 - ☐ Uludere
 - ☐ Beytüşşebap
 - ☐ Güçlükonak
 - ☐ İdil
 - ☐ Silopi
- 2) Cinsiyetiniz?
 - ☐ Erkek
 - ☐ Kadın
- 3) Medeni Durumunuz?
 - ☐ Evli
 - ☐ Bekar
- 4) Yaşınız?
.....
- 5) Mesleğiniz?
 - ☐ Kamu Görevlisi
 - ☐ Serbest Meslek,
 - ☐ Çiftçi
 - ☐ İşçi
 - ☐ Emekli
 - ☐ Ev Hanımı
 - ☐ Öğrenci
 - ☐ Diğer
- 6) Eğitim Durumunuz?
 - ☐ İlköğretim (İlkokul-Ortaokul)
 - ☐ Ortaöğretim (Lise)
 - ☐ Üniversite
- 7) Aylık Ortalama Geliriniz?
.....
- 8) İkamet Yeriniz?
 - ☐ Kırsal alan (Köy, kasaba, belde)
 - ☐ Kentse Alan (İl, ilçe merkezleri)
- 9) Kaç yıldır Şırnak'ta ikamet ediyorsunuz?
.....
- 10) Yeme-içme için tükettiğiniz yenilebilir otlar nelerdir? (bildiğiniz kadarıyla)
.....
- 11) En Fazla Tükettiğiniz yenilebilir otlardan 3 tanesini yazınız?
.....
- 12) Yöresel otları tüketme alışkanlığınızı nasıl edindiniz?
 - ☐ Bölgenin geleneklerinden
 - ☐ Anne- babamdan
 - ☐ Dede-ninelerimden
 - ☐ Kendi Tecrübelerimden
 - ☐ Diğer

13) Mutfakta kullandığınız yenilebilir otları gıda haricinde başka hangi amaçlarla kullanıyorsunuz?

- ☐ Hastalıkları tedavi edici
- ☐ Süs amaçlı
- ☐ Hoş koku verici
- ☐ Kozmetik
- ☐ Kimyevi
- ☐ Gıda haricinde kullanmıyorum
- ☐ Diğer

14) Sizi ot tüketimine yönelten en önemli faktör nedir?

- ☐ Ekonomik olması
- ☐ Lezzetli olması
- ☐ Kültürel bir unsur olması
- ☐ Kolay ulaşılabilir olması
- ☐ Sağlıklı olması
- ☐ Doğal olması
- ☐ Diğer

15) Otları nasıl muhafaza ediyorsunuz?

- ☐ Modern (buzdolabı, dondurucu vs.)
- ☐ Geleneksel (toprakaltı, mahzen, serin ortam vs)
- ☐ Diğer

16) Otları nereden temin ediyorsunuz?

- ☐ Dağ, ova ve yaylalardan kendim topluyorum
- ☐ Bahçemden
- ☐ Markette, Pazardan
- ☐ Yakın kişilerden (akraba, komşu)
- ☐ Diğer

17) Otların tüketiminde mutfakta kullanım alanlarınız nelerdir?

- ☐ Baharat
- ☐ İçecek
- ☐ Salata ve turşu
- ☐ Hamur işleri
- ☐ Köfte
- ☐ Yumurtalı yemek
- ☐ Çorba
- ☐ Mezeler
- ☐ Pilav içi
- ☐ Kahvaltı
- ☐ Diğer

18) Lütfen tükettiğiniz otların hangi hastalıklara iyi geldiğini yazınız?

(örnek:..... otu.....hastalığına iyi gelir)

19) Memleketiniz?

- ☐ Şırnak
- ☐ Diğer

Ek 3. Tablo 2 İzin Bilgisi

İzin

Gelen Kutusu x



fikret ertaş <fikretertas2@gmail.com>

20 Şub 2021 Cmt 21:16



Alıcı: berkaykaraca ▼

Merhaba hocam ben fikret Şırnak Üniversitesinde Ekoturizm Rehberliği bölümünde yüksek lisans yapmaktayım. Gastronomi Turizminde Otlar, Ot Yemekleri ve Sağlıkla ilişkisi Üzerine Bir Değerlendirme adlı makalenizin 34. sayfasındaki **Otlardan Yapılan Bazı Yemek Çeşitlerinin Bölgelere Göre Dağılımı** adlı tabloyu tezimde kullanmak istiyorum. Onay veriyormusunuz? İ



OYA YILDIRIM <oyabayram_33@hotmail.com>

4 Mar 2021 17:41



Alıcı: Berkay, ben ▼

Merhaba Fikret Bey,

Öncelikle çalışmalarınızda başarılar dilerim. Ben bahsettiğiniz çalışmanın ortak yazarı olarak ve Oya Berkay Karaca Hocama ilettiğiniz maile istinaden cevap vermek istedim. Makaleminizin yol gösterici olması elbette mutluluk verici. Çalışmanızda yayınıma atıf vermek ve kullanmak istediğiniz tablonun altında hangi yazarlar tarafından oluşturulduğunu belirtecek şekilde yazar adlarını vermek koşulu ile kullanabilirsiniz. İyi günler dilerim.

Öğr. Gör. Dr. Oya YILDIRIM

Çukurova Üniversitesi

Karataş Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik YO

Windows'u Etkinleştir

Windows'u etkinleştirmek için Ayarlar'a gidin.

Ek 4. Araştırma Sahasından Bazı Görüntüleri



ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı-Soyadı: Fikret ERTAŞ

EĞİTİM

Derece	Kurum	MezuniyetTarih
Turizm ve Otel İşletmeciliği	İnönü Üniversitesi Adıyaman MYO	2007
İşletme Fakültesi	Anadolu Üniversitesi	2010
Konaklama İşletmeciliği	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi	2015

İŞ DENEYİMLERİ

Yıl	Kurum
2005-2005	Sunsail Club Marverde/Muğla (Bodrum)
2006-2006	Sunsail Club Phokaia/İzmir (Eski Foça)
2007-2008	DüğünYurdu İlköğretim Okulu/Şırnak (Güçlükonak)
2009/2014	Bingöl Üniversitesi (Bingöl)
2014-	Şırnak Üniversitesi (Şırnak)