



Safranbolu'daki Yenilebilir Otlar ve Yemeklerde Kullanımı (Edible Herbs in Safranbolu and Their Use in Meals)**

* Saadet Pınar TEMİZKAN^a , Ayşe Nur USLU^b

^a Eskişehir Osmangazi University, Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Eskişehir/Türkiye

^b Karabük University, Safranbolu Tourism Faculty, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Karabük/Türkiye

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi: 10.01.2023

Kabul Tarihi: 17.03.2023

Anahtar Kelimeler

Yenilebilir otlar

Safranbolu

Gastronomi

Yemek kültürü

Öz

Bu çalışmada Safranbolu ilçesinde doğal olarak yetişen yenilebilir otların tespit edilmesi ve yemeklerde kullanım şekillerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Nitel araştırma yönteminin benimsendiği araştırmanın örneklemini Safranbolu ilçe pazarlarında yenilebilir ot satışı gerçekleştiren 25 kişi oluşturmaktadır. Araştırma katılımcılarla yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla yüz yüze şekilde gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmış olup görüşmeler ortalama 15-20 dakika sürmüştür. Görüşmelere katılan kişiler metin içerisinde K1, K2 vb. şeklinde kısaltmalarla gösterilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen verilerin analizinde içerik ve betimsel analiz kullanılmıştır. Araştırma sonucunda 32 adet yenilebilir ot tespit edilmiştir. Otların yaprak, gövde, kök, çiçek gibi kısımlarının kullanıldığı tespit edilmiştir. Otların, yemeklerde, salatalarda, börek içlerinde, sarma ve dolma yapımında kullanılmasının yanı sıra, çig şekilde ve çay şeklinde de tüketildiği belirlenmiştir. Otların bazılarının, tedavi edici amaçla kullanılmasıyla birlikte pazarlarda en fazla satışı yapılan ve tüketici tarafından en fazla tercih edilen otun semizotu olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yenilebilir otlarla ilgili yapılan bu çalışmayla genç nesillere yenilebilir ot tüketimleri aktarılacak ve mutfak kültürünün sürdürülmesi sağlanacaktır.

Keywords

Edible herbs

Safranbolu

Gastronomy

Food culture

Abstract

In this study, it was aimed to identify the edible herbs that grow naturally in Safranbolu district and to determine the ways of use in cooking. The sample of the research in which the qualitative research method was adopted is composed of 25 people who sell edible herbs in the Sundays of Safranbolu district. The research was conducted face-to-face with the participants through a semi-structured interview form. The interviews were recorded with a voice recorder and the interviews lasted an average of 15-20 minutes. The people participating in the interviews are K1, K2, etc. in the text. it is shown with abbreviations in the form. Content and descriptive analysis were used in the analysis of the data obtained as a result of the research. As a result of the research, 32 edible herbs were identified. It has been determined that parts of herbs such as leaves, stems, roots and flowers are used. It has been determined that herbs are used in meals, in salads, in pastries, in wrapping and stuffing, as well as in raw form and in the form of tea. It has been concluded that purslane is the most preferred herb by the consumers, with the use of some of the herbs for therapeutic purposes. With this study on edible herbs, edible herb consumption will be transferred to younger generations and the culinary culture will be maintained.

Makalenin Türü

Araştırma Makalesi

* Sorumlu Yazar

E-posta: aysenuruslu@karabuk.edu.tr (A. N. Uslu)

DOI: 10.21325/jotags.2023.1200

**Çalışma 3. ITTD kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Yenilebilir yabani otlar, doğal ortamda insan etkisi olmadan kendiliğinden, bağımsız şekilde yetişen otlar olarak tanımlanmaktadır. Bunun yanı sıra, bu otlar yetiştiği bölgenin iklimine göre oluşan, kendi özeliğine uygun yerlerinin toplanıp mutfaklarda kullanıldığı bitkiler olarak da nitelendirilebilmektedir. Dünyada yaklaşık 800.000 bitki türü bulunurken, Avrupa'da 11.000, Türkiye'de ise yaklaşık 10.000 bitki türü mevcuttur. Türkiye coğrafi konumu ve sahip olduğu toprak yapısı sebebiyle bitki çeşitliliği açısından dünyanın sayılı ülkelerinden biri olarak görülmektedir (Ceylan & Şahingöz, 2019, s.2205; Karaman & Sezgin, 2022, s.53).

Deneme yanılma yoluyla tespit edilen yenilebilir yabani otlara dair bilgiler, kullanım yöntemlerindeki bazı değişikliklerle günümüze kadar ulaşmıştır. İnsanlar, ilk çağlardan bu yana yabani otları iki gruba ayırmışlardır. Birinci grup yararlı yabani otlar şeklinde isimlendirilen güzel kokusu olan, insanların beslenme ve şifa amacıyla tükettikleri bitkileri ifade etmektedir. Doğada görülen diğer bitkiler ise ikinci grubu oluşturmaktadır (Keskin & Dönmez, 2020, s.190).

Yenilebilir otlar mikro besin öğeleri ve biyoaktif bileşenler açısından önemli besin ögesi kaynağıdır. Bu otların çoğu C vitamini, fosfor, demir, potasyum ve diyet posası gibi mineral maddelerinin günlük ihtiyaçlarının sağlanmasında katkıda bulunmaktadır. Yenilebilir otlar gerek besin değeri gerekse içerdiği vitaminler açısından oldukça zengindir. Bunun yanında, bu otların, besin kaynakları yetersiz olan toplumların dengeli bir beslenme kültürü açısından oldukça önemlidir. Otlar, dünyanın birçok yerine genetik ve kültürel mirasın bir parçası olup toplumlar tarafından geleneksel olarak tüketilmekte iken günümüzde de besin çeşitliliğine dayalı sağlıklı beslenme açısından dikkat çekmekte ve önem kazanmaktadır (Kocadağ vd., 2021, s.196).

Farklı yörelerde farklı isimlerle anılan yabani otların kullanım biçimleri, pişirme yöntemleri ve sunumları yörelere göre şekillenmekte ve farklılık göstermektedir. Sağlık açısından oldukça önemli bir yere sahip olan yabani otların tüketiminin yaygınlaştırılması ve sürdürülebilirliğinin sağlanması, kültürel mirasımızın nesilden nesile aktarılması ve yöresel gastronomi turizmine katkı sağlanması açısından önemlidir (Özhan & Pehlivan, 2022, s.3495).

Yenilebilir otlar, yerel mutfakların tanıtımı ve bölge mutfağının gastronomi imajının oluşturulması açısından oldukça önemlidir. Ziyaret edilen bölgenin yöresel lezzetleri turistik çekim anlamında gastro-turistler açısından en önemli bileşen olarak görülmektedir. Bu durum, turistlerin ulaştıkları lezzet deneyimini başka bir yerde bulamamasından kaynaklanmaktadır. Bu sebeple yöresel lezzetler söz konusu olduğunda da yenilebilen otların bölgenin gastronomisinin gelişim göstermesi bakımından önemli olduğu söylenebilmektedir (Çetinkaya & Yıldız, 2018, s.483). Yenilebilen yabani bitkilerle alakalı sahip olduğumuz kültürel mirasın muhafaza edilmesi ve sonraki kuşaklara aktarılabilmesi açısından bitki tür ve çeşitlerimizin kayıt altına alınması oldukça önemli bir konudur (Gül & Topçu, 2017, s.69).

Türkiye, Akdeniz'deki en geniş kıyı alanına sahiptir, olağanüstü zengin bir bitki örtüsüne ve büyük bir geleneksel birikime sahiptir. Bu bitki çeşitliliği doğal olarak bitkilerin geleneksel kullanımını etkilemekte ve zengin Türk mutfağına da yansımaktadır (Doğan,2012, s.329). Literatürde yenilebilir otların tüketim alışkanlığı, mutfakta kullanım şekilleri, yenilebilir otların gastronomi turizmine etkisine yönelik çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Çetinkaya & Yıldız, 2018; Ceylan & Şahingöz, 2019; Şimşek vd., 2020; İskenderoğlu, 2018; Apuhan, 2019; Keskin & Dönmez,2020). Safranbolu ilçesi Batı Karadeniz bölgesinde yer alması, gerek coğrafi yapısı gerekse de iklimsel

özellikleri nedeniyle bölge çok sayıda yenilebilir ot ve mantarın yetişmesine imkan tanımaktadır. Bu çalışma ile Safranbolu ilçesinde doğal olarak yetişen yenilebilir otların tespiti ve yemeklerde kullanılma şekillerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Safranbolu ilçesine yönelik bu amaç doğrultusunda yapılan bir çalışmaya rastlanılmaması açısından çalışma önem göstermektedir. Yenilebilir otlarla ilgili yapılan bu çalışmayla genç nesillere yenilebilir ot tüketimleri aktarılacak ve mutfak kültürünün sürdürülmesi sağlanacaktır.

Yenilebilir Ot ve Mutfakta Kullanımı

Ot, insan müdahalesi olamadan doğada kendiliğinden yetişen bitkiler olarak adlandırılmaktadır. Doğada kendiliğinden yetişen otlar yabani ot şeklinde de adlandırılabilir. Eski çağlardan bu yana yabani bitkiler, insan yaşamında oldukça çok önemli olmuş, gıda, ilaç, lif ve diğer amaçlar için ve ayrıca evcil hayvanlar için yem olarak kullanılmıştır. Gıda sektöründe kullanılan bitkilerin çoğu otsu özellikte olmakla birlikte ağaç, çalı veya yarı çalı formundaki bitkilerin taze yaprakları ya da yapraksız sürgünleri ise yemeklerin yapımında kullanılmaktadır. Ot yemekleri şeklinde adlandırılan yemekler, otsu yapıya sahip bitkilerin kullanılmasıyla yapılan yemekleri ifade etmektedir. Bir bölgeye özgüymüş gibi bilinen bir ot farklı bölgelerde aynı veya farklı isimle tanınmaktadır. Örnek olarak, madımak otu bir bölgede ‘madımalak’ şeklinde bilinirken başka yerde ‘gıvışkan’ ya da ‘yemlik’; kuzukulağı ‘ekşi ot’, ‘ekşimen’ ya da ‘ekşi kara’; yabani semizotu ‘töhmeken’, ‘pirpirim’ ya da ‘soğukluk’ olarak adlandırılmaktadır (Keskin & Dönmez, 2020, s.190; Vishwakarma & Dubey, 2011, s.555; Kök vd., 2020, s.156).

Yenilebilir ot veya bitki kavramı, yeterli olgunluğa erişen ve usulüne uygun bir şekilde toplanan bir ya da birden fazla parçasının tüketiminde ve mutfaklarda kullanılması sakıncalı olmayan yabani otlar için kullanılmaktadır. Kırsal bölgelerde kendi kendine yetişerek büyüeyebilen bu otlar birçok bölgede tarımı yapılarak da yetiştirilebilmektedir. Sebze, meyve ve tam tahıl vb. insan sağlığına yararlı içeriklere sahip olan ve yiyecek olarak yararlanılan bitkilerdir (Karaman & Sezgin, 2022, s.54; Çetinkaya & Yıldız, 2018, s.484).

Yenilebilir bitkilerin çoğu içerdiği vitaminler ve besin değeri açısından oldukça zengindir. Bunun yanı sıra yenilebilir otların özellikle besin kaynağı yetersiz olan toplumların dengeli bir beslenme kültürü için oldukça önemli olduğu belirtilmektedir. Ayrıca yenilebilir otların, tarımı yapılan otlardan mineral açısından daha zengin içerikte olduğu ifade edilmektedir. Yenilebilir otları, yöredeki insanlar belirli mevsimlerde toplayarak hem besin maddesi olarak tüketmekte, hem de yöre pazarlarında satışa sunarak kazanç sağlamaktadır (Çetinkaya & Yıldız, 2018, s.484).

Yabani yenilebilir otları tüketme alışkanlığı, insanlık tarihi kadar eskidir ve bugün hala bazı geleneksel topluluklar için geçerlidir. Bununla birlikte, insanların yabani yenilebilir bitkilere verdikleri önem ve bağımlılık derecesi, bir kültürden diğerine önemli ölçüde farklılık gösterir. Birçok geleneksel kültürde, yenilebilir yabani bitkiler günlük besin alımının bir parçası olarak dengeli bir diyet sağlamak için temel gıdaları tamamlamaktadır. Birçok yabani yenilebilir bitki besin değeri açısından zengin olmakla birlikte özellikle vitaminler ve mikro besinler olmak üzere besin ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir (León-Lobos, vd., 2022, s.2; Demir & Ayaz, 2022, s.569).

Yabani yenilebilir otlar, eski zamanlardan beri özellikle kırsal kesimdeki insanlar olmak üzere insan beslenmesinin önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Antik çağlardan beri insanlar çeşitli günlük ihtiyaçlarını karşılamak için bitki kaynakları toplamaktadırlar. Yabani yenilebilir bitkiler, insan uygarlığının ortaya çıkışından bu yana gıda sisteminde çok önemli bir rol oynamıştır. Geleneksel olarak edinilmiş bilgi temelli fikirleri, tutumları ve tavırları nedeniyle, yemek olarak, belirli inanç ve kültürün topluluğuyla eşleşmektedir (Suwardi vd., 2022, s.221;

Demir & Ayaz, 2022, s.569; Ijaz vd., 2022, s.2). Yabani bitkilerin yerel mutfaklarda kullanımı, yeni nutrasötikler olarak bu yerel ürünlerin potansiyel kaynağı nedeniyle hem bilim adamları hem de yerel hükümet komiteleri için büyük ilgi uyandırmaktadır. Bitki çeşitliliği dünyanın gıdasını sağlamaktadır (Bhattarai vd., 2009, s.2).

İnsanoğlu, kendisini çevreleyen bitkilerden, başlangıcından bu yana, başta bir besin kaynağı ve sağlık sorunlarını çözme aracı olarak birçok açıdan bitkilerden faydalanmıştır. Deneme yanılma yoluyla veya tesadüfen elde edilen bilgiler nesiller boyunca aktarılacak etnobotanik kültürün gelişmesine yol açmış ve yenilebilir bitkiler hakkındaki geleneksel bilgiler nesilden nesile aktarılmıştır (Demir & Ayaz, 2022, s.569).

Türkiye'deki her bölge kendine özgü bitki türüne sahiptir. Bölgelerdeki iklim şartlarına ve toprak yapısına göre farklı yabani otlar yetişebilmektedir. Yetiştirildiği yerdeki bölge halkı tarafından bilinen bu otlar yöresel yemeklerin yapılışında kullanılmasının yanı sıra tıbbi amaçlı da tüketilebilmektedir (Karaman & Sezgin, 2022, s.53).

Köklü bir geçmişe dayanan Türk mutfak kültürü dünya mutfakları arasında önemli bir yere sahiptir. Geleneksel sofralara bakıldığında bölgeden bölgeye farklılaşan çorbalar, zeytinyağlı sebze yemekleri, et yemekleri, kavurmalar, sarmalar, salatalar, turşular ve tatlılar ön plana çıkmaktadır. Yenilebilir yabani otlardan yemeklerin yapımında yararlanılmaktadır. Yenilebilir otlardan aromatik zeytinyağı, renkli tereyağları, şekerleme ve sirke yapılmaktadır. Diğer bir ifade ile gıda amaçlı kullanılan yabani otlar; çiğ olarak tüketilebilmesinin yanında kavurularak, haşlanarak ve sarılarak da tüketilebilmektedir. Yabani hardal otu, geniş yapraklı olan yılan yarpağı (labada) otu, yabani turp otu gibi otlar sarmalar yapılmaktadır. Küçük yapraklı olan hindiba, madımak, kazayağı ve tilkişen gibi otlardan kıymalı, etli, bulgurlu ve pirinçli yemekler hazırlanmaktadır. Ayrıca küçük ve geniş yapraklı bu otlar yörelerde çeşitli şekillerde gözleme ve börek yapılarak da tüketilebilmektedir (Keskin & Dönmez, 2020, s.191).

Günümüzde coğrafi özelliklere ve bölgesel iklim koşullarına göre, çeşitli türlerdeki yenilebilir otlar, bölgedeki insanlar tarafından kendi gelenek ve göreneklerine göre kullanılmaktadır. Bu otların tüketim şekli, otların kısımlarının kullanım amaçlarının, zararlı veya zararsız oluşları ile ilgili bilgiler nesilden nesile aktarılan bilgiler sonucunda oluşmuştur. Otlar şekillerine ve tatlarına göre çeşitli yörelerde farklı adlarla ve farklı yemekler şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Özellikle yörelerdeki etnik çeşitliliğin artış göstermesi durumunda, bitkilerin kullanım şekillerinin de çeşitlilik gösterdiği ve daha fazla reçete oluştuğu görülmektedir (Ceylan & Şahingöz, 2019, s.2207).

Yenilebilir otlar, kendilerine has tat ve aromatik özelliğe sahiptir. Sofraların lezzet kaynakları olarak görülmektedir. Otlar, tat ve aromalarına uygun olarak farklı şekillerde hazırlanmaktadır. Otların hazırlanış aşamalarında uygun lezzetin yakalanması açısından dikkat edilmesi gereken önemli husus miktarın iyi bir şekilde tespit edilmesidir. Yenilebilir otların kullanılmasıyla hazırlanan yemekler, ülkemizde ot yemekleri olarak adlandırılmaktadır. Ot yemeklerinin hazırlanmasında bitkilerin uygun olan kısımları, özellikle kartlaşmamış, körpe ve taze kısımları kullanılmaktadır. Genellikle bitkilerin bu kısımları haşlanıp ekşi eklenerek servise sunulmakla birlikte pirinç, bulgur, yumurta ile kavrulup, üzerine yoğurt dökülerek de tüketilebilmektedir. Küçük yapraklı otlar çoğunlukla saç böreği, gözleme ve börek şeklinde tüketilirken, büyük yapraklı otlar ise yaprak kısımları sarma yapılarak tüketilmektedir (Ceylan & Şahingöz, 2019, s.2209).

Yenilebilir otlar, sebze yemeği, çorba, salata ve sarma yapımında kullanılabildiği gibi, özel aromaya sahip olan otlar ise taze ve kurutularak lezzet verici olarak mutfaklarda kullanılmakta ve çay şeklinde tüketilebilmektedir.

Yemek olarak kullanılan otlar bir anlamda sebzelerin kendiliğinden yetişenleridir. Bazı otların ise daha önce kültür bitkisi oldukları, zamanla yabani ota dönüştükleri sanılmaktadır (Çetinkaya & Yıldız, 2018, s.485).

Yenilebilir otlar, bazı peynirler türlerinin lezzetlerinin artırılmasında da kullanılabilir. Örneğin Van otlu peynirinin yapılışında bazıları endemik olan yöredeki isimleri "mendo" (*Anthriscus* sp.), "sirmo" (*Allium* sp.), "siyabo" (*Ferula* sp.), "heliz" (*Prangos* sp.) ve "kekik" (*Thymus* sp.) olan birçok ot kullanılabilir ve olgunlaştırma işlemi bu otların aromalarıyla gerçekleştirilmektedir. Peynire katılan otlar, yalnızca peynire tat ve aroma vermekte kalmaz aynı zamanda antioksidan ve antibakteriyel özellikleri sayesinde ürünün dayanma süresini de uzatmaktadır. Kullanılan bitki türleri peynirlerin yapıldığı yöreye göre değişiklik göstermektedir (Çetinkaya & Yıldız, 2018, s.485).

Yenilebilir otlar bölge mutfaklarında çiğ olarak tüketilmesinin yanında pişmiş şekilde de tüketilebilir. Otlar, salatalara, sebze yemeklerine lezzet verme amacıyla kullanılmakla birlikte çay olarak da tüketilebilir. Yenilebilir yabani otlar, kış mevsiminin sonları ve ilkbaharda toplanmakta, besin maddesi olarak tüketilmesinin yanı sıra yöre pazarlarında satışa sunulmaktadır. Yenilebilir otların bazıları daha sonra tüketme amacıyla salamura olarak muhafaza edilmekte ya da teknolojinin gelişmesiyle birlikte derin dondurucularda muhafaza edilebilir. Böylece yenilebilir otlardan tüm yılın tüm dönemlerinde yararlanılabilmektedir. Yenilebilir otlar üzerine yapılan çalışmalara göre son dönemlerde ot festivallerine ve pazarlarına olan ilginin artış gösterdiği, turistlerin ot ve ot yemeklerine daha fazla önem verdiği görülmektedir. Yenilebilir otların tüketim şekilleri, gastronomi turizmi açısından değerlendirilmesi, yenilebilir otların belirlenmesi ve bu otların tüketim alışkanlıklarının da çalışılan konular içerisinde yer almaktadır (Şimşek vd., 2020, s.9; Keskin & Dönmez, 2020, s.191).

Son dönemlerde bütün dünyada doğal beslenmeye doğru bir yönelim gerçekleşmektedir. Bu yönelimin artış göstermesi ve hızlı nüfus artışı sonucu ortaya çıkan beslenme sorunları karşısında sebze olarak tüketilen yabani otların önemi artmıştır. Sebze olarak tüketilen yabani sebzelerin, birçok kültür sebzesine göre besin içeriğinin daha yüksek olması bu artışa katkıda bulunmuştur. Bu sebeple bu bitkiler eskiye nazaran manavlarda, pazarlarda daha fazla satışa sunulmaya başlamıştır (Demir vd., 2017, s.69).

Yerel gıda geleneği bir çeşit kültürel ifadedir. Geleneksel yenilebilir otlarla ilgili bilgilerin kaybolması bir noktada kültürel kimlik kaybına da neden olabilmektedir. Bitkilerin kullanımına dair sözlü olarak sonraki nesillere aktarımının yapılamaması sonucunda da bilgilerin kaybolması veya eksik bir şekilde aktarılması gibi problemlerle karşılaşmaktadır. Yenilebilir otların kullanım şekillerini ve kullanım amaçlarını bilenlerin sayısının da günden güne azalması, bu bitkilerin kayıt altına alınmasının önemini göstermektedir (Ceylan & Şahingöz, 2019, s.2209).

Yenilebilir otlar ve bu otlardan yapılan yemekler aynı zamanda bir yörenin mutfak kültürünü yansıttığı için gastronomi turizmi açısından oldukça önem taşımaktadır. Günümüzde yenilebilir otların bir kısmı yöresel özellik gösterdiği ve yalnızca bir bölgeye ait olduğu için, yenilebilir otların mutfaklardaki kullanım alanları yöresel mutfak kültürünü yansıtmaktadır. Bu sebeple gastronomi turizmi faaliyetlerine katılan turistlerin oldukça ilgisini çekmektedir (Şimşek vd., 2020, s.9).

Her yörede yetişen otlar kendi bölgesine ait özellikleri taşıdığından bu durumla ilişkili olarak bölgelerin kendi kültürel birikimleri dahilinde kullandıkları usullere göre hazırlanan yemeklerde de farklı tatlar ortaya çıkmaktadır. Bu farklılık sonucunda o bölgenin gastronomi imajının oluşmasına ayrıca katkıda bulunacak potansiyel oluşmaktadır. Turizm açısından bölgeye ait ürünlerin kullanılmasıyla hazırlanan yemeklerin tanıtımının sağlanması önemli hale

gelmektedir. Çünkü bölgeye gelen turistlerin yörede yaşayacakları gastronomi deneyimini başka bir yerde yaşayamayacakları, gastroturistler açısından ziyaret edilen bölgelerdeki lezzetleri önemli hale getirmektedir. Bu açıdan yenilebilir otlar, turistik bir ürün olarak hem tüketilebilecek hem de pazarlanabilecek ciddi bir potansiyele sahiptir. Yenilebilir otların doğan toplanması, bu otların kullanımıyla yapılan yemeklerin reçetesi ve üretim şekilleri turistler açısından oldukça ilgi çekmektedir. Yapılan bu etkinlikler, hem gastronomi turizmini hem de kırsal turizm gibi doğayı temel alan diğer turizm alanlarını da olumlu yönde etkileyecektir (Ceylan & Şahingöz, 2019, s.2207).

Yerel mutfağın tanıtımının yapılması ve yerel mutfağın gastronomik imajının oluşturulması açısından yabani yenilebilir bitkilerle yapılan yemekler oldukça önemlidir. Tarihsel açıdan birçok medeniyetin izlerini taşıyan bir bölgede yer alan Anadolu, zengin bir geleneksel kültüre sahiptir. Geleneksel kültür birikimi ve zengin bitki çeşitliliğine sahip olması, Anadolu'da tarih boyunca bir bitki kullanım kültürünü oluşturmuştur (Demir & Ayaz, 2022, s.569-570).

Yöntem

Nitel araştırma yönteminin benimsendiği bu çalışma Safranbolu ilçe pazarında yenilebilir ot satışı yapan 25 kişi ile yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla yüz yüze olarak gerçekleştirilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşmeler hem standart bir yapıda olması hem de esnekliğe sahip olmasından dolayı, yazmaya ve doldurmaya dayalı testler ve anketlerdeki kısıtlılığı bertaraf ederek daha detaylı bilgi edinmeyi sağlamaktadır. Bu nedenle araştırmacılar bu yöntemi sıklıkla tercih etmektedir. Yarı yapılandırılmış görüşmeler; yapılandırılmış görüşmeler kadar katı, yapılandırılmamış görüşmeler kadar da esnek değildir; ikisi arasında yer almaktadır (Karasar, 1995).

Görüşme formunun oluşturulmasında Karayiğit (2021), Şimşek, Durmuş ve Çakmak (2020) ve Ceylan ve Şahingöz (2019)' un çalışmalarındaki açık uçlu sorulardan yararlanılmıştır. İlçe pazarlarında yenilebilir ot satış yapan kişilere sorular yönlendirilmiştir. Görüşmeler ortalama 15- 20 dakika sürmüş, ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınmıştır. Görüşmeye katılan kişiler metin içerisinde K1, K2 vb. şeklinde kısaltmalarla gösterilmiştir. Toplanan verilerin analizinde verilerin analizinde içerik ve betimsel analiz kullanılmıştır. Betimsel analiz; ilgili ortamda görüşülen veya gözlenen deneklerin duygularını, bakış açılarını ve görüşlerini yansıtmak amacıyla doğrudan alıntı yaparak veya sistematik analizle yani belirlenen temalar arası ilişkinin tespit edilmesiyle verilere ulaşılma sürecidir (Yıldırım & Şimşek, 2011, s.221; Gürbüz & Şahin, 2017, s.41).

Araştırmada verilerin toplanabilmesi için gerekli olan etik kurul izin belgesi Karabük Üniversitesi Etik Kurulu 17/08/2022 tarih ve 2022/06 sayılı karar/sayı numarası ile alınmıştır.

Bulgular

Safranbolu ilçesinde doğal olarak yetişen yenilebilir otların ve yemeklerde kullanım şekillerinin belirlenmesi amaçlanan çalışmanın bu bölümünde araştırmanın bulgularına yer verilmiştir.

Yenilebilir ot satışı yapan kişilerin demografik özellikleri şu şekildedir:

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri

Katılımcı	Yaş	Cinsiyet
K1	64	Kadın
K2	48	Erkek
K3	80	Erkek
K4	62	Kadın
K5	68	Erkek
K6	57	Kadın
K7	36	Kadın
K8	52	Kadın
K9	60	Erkek
K10	60	Kadın
K11	64	Erkek
K12	43	Kadın
K13	50	Kadın
K14	66	Erkek
K15	30	Kadın
K16	76	Kadın
K17	66	Kadın
K18	58	Kadın
K19	63	Erkek
K20	60	Kadın
K21	73	Kadın
K22	60	Erkek
K23	45	Erkek
K24	47	Kadın
K25	60	Kadın

Katılımcıların yaş aralığı 30 ila 80 arasında değişkenlik göstermektedir. Araştırmadaki katılımcıların büyük çoğunluğunu kadın katılımcılar oluşturmaktadır. Araştırmaya katılanların 16'sı kadın, 9'u erkektir.

Safranbolu'da Yetişen Yenilebilir Otlara İlişkin Bulgular

Görüşmeler sonucunda Safranbolu'da yetişen ve mutfaklarda kullanılan 32 adet yenilebilir otun olduğu belirlenmiştir. Bu otlar, Tablo 2'de yer almaktadır.

Tablo 2. Safranbolu'da Yetişen Yenilebilir Otlara İlişkin Bulgular

Kekik	Gelincik otu
Ispıt (Hodan otu)	Pancar Yaprığı
Ebegümeci	Salep
Adaçayı	Yemlik
Nane	Hardal otu
Kuşkonmaz	Safran çiçeği
Isırgan	Kazayağı Otu
Efelek	Asma yaprağı
Hatmi çiçeği	Andız otu
Sarı Kantaron	Karahindiba otu
Deve diken	Darı mancarı
Sığır kuyruğu	Mavihindiba
Sirken	Kuzukulağı
Tarakdalı	Madımak
Pancar yaprağı	Pazı
Fesleğen	Semiz otu

Yenilebilir Otların Temin Edildiği Yerlere Yönelik Bulgular

Katılımcılara yenilebilir otları nereden temin ediyorsunuz? sorusu sorulduğunda katılımcıların tamamı ormandan, bahçe kenarından, tarlalardan, yol kenarlarından, dağlardan, kırlardan, arazilerden yanıtını vermiştir.

Yenilebilir Otların Mutfakta Kullanımlarına İlişkin Bulgular

Tablo 3. Yenilebilir Otların Mutfakta Kullanımı

Yaygın Olarak Kullanılan Yenilebilir Otlar	Otların Kullanılan Kısımları	Otların Mutfakta Kullanım Şekli
Kekik	Yaprak, çiçek, dalları	Baharat, çay
Ispıt (Hodan otu)	Kökü ve yaprakları	Kökleri kavruarak yemek yapımında kullanılmaktadır. Yapraklarından dolma yapılmaktadır. Yaprakları kurutulup baharat olarak da kullanılabilir.
Ebegümeci	Tamamı	Yemek, çay
Adaçayı	Tamamı	Çay
Nane		Baharat olarak, çay şeklinde ve çiğ olarak tüketilmektedir.
Kuşkonmaz	Sürgünleri, filizleri	Kızartma, çorba.
Isırgan	Yaprakları	Yemek, çorba, çay şeklinde tüketilmesinin yanı sıra Safranbolu'ya özgü olan bükmenin yapımında iç harç olarak kullanılabilir.
Efelek	Yaprakları	Dolma, salata
Hatmi çiçeği	Çiçek	Çay
Sarı Kantaron	Çiçek	Çay
Sığır kuyruğu	Yaprak, çiçek	Salata
Sirken	Yaprak	Kavruarak tüketilir.
Fesleğen	Yaprak	Baharat
Semizotu	Tamamı	Salata, cacık, yemek
Asma yaprağı	Tamamı	Sarma
Gelincik otu	Yaprak	Salata
Safran çiçeği	Çiçek	Baharat, çay
Karahindiba otu	Yaprak	Salata, çay
Darı mancar	Yaprak	Yemek
Mavihindiba	Yaprak	Salata, çay
Kuzukulağı	Yaprak	Salata olarak ve çiğ şekilde tüketilmektedir.
Madımak	Tamamı	Yemek
Pazı	Tamamı	Kökünden yemeği yapılmaktadır. Yapraklarından ise dolma yapılmaktadır. Safranbolu'ya özgü bükme yapımında iç harç olarak kullanılabilir.
Yemlik	Tamamı	Çiğ olarak tüketilmektedir.

Yenilebilir Otların Toplanma Mevsimine Yönelik Bulgular

Katılımcılara otları hangi mevsimde otları topluyorsunuz? sorusu yöneltildiğinde katılımcılar ot toplamının ilkbaharda başladığını Ekim- Kasım ayına kadar otları toplamaya devam ettiklerini ifade etmişlerdir.

Yenilebilir Otları Toplarken Dikkat Edilen Hususlara İlişkin Bulgular

Katılımcılara otları toplarken nelere dikkat ediyorsunuz? Sorusu yöneltildiğinde katılımcılar, otları toplarken düzgün, hasar görmemiş, temiz olmasında dikkat ettiklerini, yola yakın olmayan, el değmemiş yerlerden otları topladıklarını ifade etmişlerdir.

El değmemiş yerlerden, araba geçmeyen yerlerden, temiz yerlerden topluyoruz (K4).

Temiz yerlerden, araç geçmeyen yerlerden topluyoruz. Yol kenarından toplarsak da tüketmeden önce yıkıyoruz (K8).

Böcek olmamasına, temiz, düzgün, hasar görmemiş, zedelenmemiş olmamasına dikkat ediyoruz (K12).

İlk çıkımında güzel. Çiçek açmayacak, acı olmayacak. Mesela kekik çiçek açmadan, madımak çiçek açınca acı oluyor. Çiçek açmadan ilk çıkımında toplayıp yiyeceksin (K15).

Araç geçmeyen yerden toplanır. Kökten toplayacaksın kökten topraktan keseceksin. Yapraklı çiçekli toplayacağım dersin elle toplarsın (K19).

Yola uzak olması lazım. En az 200 m uzak olması lazım. İnsanlardan, yaşıntıdan uzakta temiz bir yerde olması lazım. Toplarken onlara dikkat ediliyor (K23).

Yabancı otları almıyoruz. Araç geçmeyen yerden topluyoruz (K24).

Egzoz gazı gelmesin, araba geçen yerler değil ara yerlerden topluyorum el değmemiş yerlerden (K25).

Yenilebilir otların toplanma zamanı ve nasıl toplanacağını kimden öğrenildiğine ilişkin bulgular

Katılımcılara otların toplanma zamanı ve nasıl toplanacağını kimden öğrendiniz? sorusu yöneltildiğinde katılımcıların tamamı annelerinden, anneanne, babaanne gibi büyüklerinden öğrendiklerini ifade etmişlerdir.

Yenilebilir Otların Başka Alanlarda Kullanımına İlişkin Bulgular

Katılımcılara otlar, mutfak dışında başka hangi alanlarda kullanılıyor? sorusu yöneltildiğinde katılımcılar sarı kantaron, sirken, kekik, andız yaprağı gibi bitkileri tedavi edici amaçlı kullandıklarını ifade etmişlerdir.

Kantaron yağı bacaklara iyi geldiği için yağını kullanıyoruz. Sarı kantaronun çayını içiyoruz. Kekik içeriz hastalandığımızda (K6)

Sirken, kanserli hastalara sık sık yediriliyor. Kantaronun yağını çıkarttım. Onu kullanıyoruz (K7).

Sarı kantaronu kurutup, saf zeytinyağının içine koyup yağını çıkarıyoruz. Yara ve yanıkların üzerine sürüyoruz. Hayvanlara da kekik veriyoruz. Kekiği demliyoruz çay demler gibi tavuklara veriyoruz (K8)

Andız yaprağı gece idrar kaçırان çocuklara kaynatılıp suyu içirilir (K19)

Sarı kantaron hem çayı yapılır. Hem de yağı çıkartılır. Vücudunda yara var, iyileşmiyor diyelim, yanıkta hem ağrıyı hem de vücuttaki lekeyi gideriyor (K22)

Ekonomik Açıdan Diğerlerine Oranla Fazla Gelir Getiren ve Tüketici Tarafından En Fazla Tercih Edilen Otlara İlişkin Bulgular

Katılımcılara ekonomik açıdan diğerlerine oranla fazla gelir getiren otlar nelerdir? sorusu yöneltildiğinde katılımcılar mevsimine göre asma yaprağı, ısıpıt, efelek, yemlik, ebegümeci, madımak, ısırgan, sarı kantaron, semiz otu olduğunu ifade etmişlerdir. Bunun yanında katılımcıların tümü semizotunu dört mevsimde de satışa sunmalarından ötürü diğerlerine oranla yıl içerisinde daha fazla gelir getirdiğini ifade etmişlerdir.

Katılımcılara tüketici tarafından en fazla tercih edilen otlar nelerdir? sorusu yöneltildiğinde katılımcılar sezonuna göre asma yaprağı, sarı kantaron, madımak, kekik, ısıt, ısırgan olmakla birlikte tüketici tarafından en fazla tercih edilen otun semizotu olduğunu ifade etmişlerdir.

Yemek Tarifine İlişkin Bulgular

Ispıt Kavurması

Ispıt kökünün kavurmasını yapıyoruz. Önce ısıt kökünü küçük küçük doğrayıp, haşlıyoruz. Soğanla kavuruyoruz. Arzuya göre salça eklenebilir. Kendi suyuyla pişiyor. İsteyen yumurta da kırabilir. Pişince sarımsaklı yoğurtla yiyoruz (K12).

Ispıt dolması

Ispıt dolmasının iç harcı için, az mısır unu, az buğday unu karıştırılır. Az su eklenir. Hamur şekline getirilir. Sarılır. Yanında sarımsaklı yoğurtla yenir (K19).

Ispıt yaprağıyla dolma yapıyoruz. Yaprak haşlıyoruz. Dolma içini pirinç, bulgurla hazırlıyoruz. O şekilde sarıyoruz (K12).

Semizotu Yemeği

Soğan yemeklik doğranır, kavrulur. İnce doğranmış semiz otu eklenir. Bulgur atılır pişirilir. Üzerine isterseniz yoğurt da ekleyebilirsiniz (K25).

Semiz Otu Salatası

Semizotu elle küçük parçalara ayrılıp, içine salatalık, domates, roka, marul doğrayıp salatası yapılmaktadır (K11).

Ebegümece Yemeği

Ebegümece, ıspanak gibi pişiriyoruz. Ebegümecini yıkayıp doğruyoruz. Soğanı yağda kavurduktan sonra ebegümeceyi ekliyoruz. Biraz da pirinç ya da bulgur atıyoruz. Çok az sıcak su ekliyoruz. Pişiriyoruz (K3).

Pazı Sarması

Pazı yaprağını haşlıyoruz. İçini hazırlıyoruz. İçine soğanı yağda kavuruyorum. Baharatını, biberini atıyorum. Pirinç ve bulgur atıyorum, nar ekşisi ekliyorum. Pazı yapraklarını sarıyorum. Pişiriyorum (K7).

Pazılı bükme

Un, su, tuz, maya ile hamuru yoğuruyoruz. 1 saat mayalandırıyoruz. Pazıyı doğrayıp üzerine kavrulmuş soğanı ekleyip boca edip sıcaklıkla yumuşatıyoruz. Kıyma, yumurta da katılabilir iç harcı olarak. O sana kalmış bir şey. Hamuru pazılayıp uzatıp iç harcını koyup kapatıyoruz. Odun ateşinde kuzine de pişiriyoruz (K8).

Sirken kavurması

Sirkeni doğruyorum. İyice yıkadıktan sonra haşlıyorum. Tekrar soğuk suya sokup şokluyorum. Yağ ve soğanla kavurup, sarımsaklı yoğurtla yiyoruz (K7).

Yaprak sarması

Yaprak haşlanır. Sarma etli de sade de yapılır. Etli yapılırken iç harç olarak kıyma, soğan, baharat, pirinç, bulgur konular karıştırılır. Sarılır. İsteğe göre üzerine salçalı su dökülür, pişirilir. (K8).

Sonuç

Yenilebilir bitkiler insanlık tarihi boyunca hem beslenme amaçlı hem de tedavi edici olarak kullanılmıştır. Farklı iklim koşulları, bitki örtüsü ve toprak yapısı nedeniyle ülkemiz yenilebilir bitki çeşitliliği açısından oldukça zengindir. Bu bitkiler bulundukları yörelerdeki halk tarafından hem beslenme amaçlı hem de tedavi edici amaçlı olarak kullanılmaktadır. Yenilebilir bitkiler bir yörenin mutfak kültürünü yansıttığı için turistlerin ilgisini çekmekte ve dolayısıyla gastronomi turizmi açısından önem arz etmektedir. Yenilebilir bitkilerle yapılan yemekler, yerel mutfakları tanıtmakta ve yerel mutfağın gastronomik imajını oluşturmaktadır.

Safranbolu ilçesinde doğal olarak yetişen yenilebilir otların tespiti ve yemeklerde kullanım şekillerini belirlemeyi amaçlayan bu çalışma yenilebilir ot satışı yapan 25 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan görüşmeler sonucunda Safranbolu’da yetişen ve mutfaklarda kullanılan 32 adet yenilebilir ot tespit edilmiştir. Otların yaprak, gövde, kök, çiçek gibi kısımlarının kullanıldığı belirlenmiştir. Otların, yemeklerde, salatalarda, börek içlerinde, sarma ve dolma yapımında kullanılmasının yanı sıra, çiğ şekilde ve çay şeklinde de tüketildiği belirlenmiştir. Otların büyük çoğunlukla yemeklerde kullanıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç Ceylan ve Şahingöz (2019), Şimşek vd. (2020) ve Karayığit (2021)’in yaptığı çalışmalar ile paralellik göstermektedir. Ceylan ve Şahingöz (2019), Şimşek vd. (2020) ve Karayığit (2021) çalışmalarında yenilebilir otların yemeklerde, salatalarda ve çay şeklinde tüketildiğini ifade etmişlerdir. Karadağ ve Özer (2022) ise çalışmalarında ege bölgesindeki yenilebilir otların, börek iç malzemesi olarak, kavrularak veya haşlanarak tüketildiğini ifade etmişlerdir.

En fazla satışı yapılan ve tüketici tarafından en fazla tercih edilen otlar mevsimine göre asma yaprağı, ısıt, efelek, yemlik, ebeğümeci, madımak, ısırgan, sarı kantaron, semizotu olmakla birlikte bu otlar içerisinde semizotunun tüketici tarafından diğerlerine oranla daha fazla talep gören bitki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcılar, yenilebilir otları toplanma zamanı ve nasıl toplanacağını ebeveynlerden öğrendikleri ve bu şekilde otları topladıklarını ifade etmişlerdir. Karayığit (2021) de benzer şekilde çalışmasında katılımcıların yenilebilir otların toplanma zamanı ve nasıl toplanacağını ebeveynlerden, yaşça büyüklerden, bölgenin geleneklerinden öğrendiklerini ifade etmiştir. Yenilebilir otları; ormandan, bahçe kenarından, tarlalardan, yol kenarlarından, dağlardan, kırlardan, arazilerden topladıklarını; otları toplarken düzgün, hasar görmemiş, temiz olmasında dikkat ettiklerini, yola yakın olmayan, el değmemiş yerlerden topladıklarını belirtmişlerdir.

Araştırma sonuçlarından hareketle elde edilen bulgulardan hareket ederek, geliştirilen öneriler şunlardır:

- Safranbolu ilçesindeki yenilebilir ot satışı yapan kişilere uygulanan bu çalışma Safranbolu’daki yenilebilir ot tüketicilerine yönelik de gerçekleştirilebilir.
- Araştırma Karabük ilinin başka ilçelerinde ve Karabük merkezde uygulanarak, otların ve mutfaklarda kullanımıyla ilgili bölgelerin envanteri çıkarılabilir.
- Tarım Orman Müdürlüğü, üniversiteler ve yerel yönetimlerce yenilebilir otlarla ilgili çalışmalar gerçekleştirilerek gerek satıcılara gerekse tüketicilere bu konuda eğitimler verilebilir.
- Kırsal turizm kapsamında yenilebilir ot toplama ve mutfakta kullanımı şeklinde gastronomi rotasının oluşturulmasıyla turistlere yönelik etkinlikler düzenlenebilir.

- Safranbolu'ya ait yenilebilir otlarla ilgili yapılan yiyecek ve içeceklerle ilgili turistlere yönelik workshoplar düzenlenebilir.
- Safranbolu'nun gastronomisinin tanıtımında yenilebilir otlara yer verilmelidir. Yenilebilir otlar ve tüketimiyle ilgili broşürler hazırlanarak turistlere ulaştırılmalıdır.
- Yenilebilir otların bilinirliğinin artırılması kapsamında Safranbolu'da ot festivalleri düzenlenebilir. Bu sayede destinasyonun ulusal ve uluslararası alanda tanıtılması ve olumlu bir imaj geliştirmesi sağlanarak destinasyon pazarlamasına katkı sağlanabilir.
- Yavaş şehir olmaya aday Safranbolu ilçesi yenilebilir otlarıyla da ön plana çıkarılabilir.
- Yörede yetişen otlara, farklı pişirme teknikleri uygulanarak, besin değerleri araştırılarak, farklı kullanım alanlarını ortaya çıkartarak yeni araştırma konuları ortaya konulabilir.
- Belirlenen bitkilere yönelik yeni reçeteler geliştirilerek gastronomik ürünlere katkı sağlanabilir.
- Yenilebilir otların Safranbolu'daki yiyecek içecek işletmelerinde yer almasıyla, vegan-vejetaryen bireyler için yiyecek alternatifi oluşturulabilir. Ayrıca bu şekilde yöre mutfağının gelişmesine katkıda bulunulabilir.
- Ot yemekleri, Türk Mutfağı'nın da önemli bir bölümüne hâkim olan Akdeniz tipi beslenmenin temelini oluşturmaktadır. Safranbolu'ya ait yenilebilir otların ve yemeklerin tanıtılmasıyla Türk mutfağının da tanıtımı sağlanacaktır.



Şekil 1. Semizotu (*Portulaca oleracea* L.)



Şekil 2. Nane (*Mentha piperita*)



Şekil 3. Fesleğen (*Clinopodium vulgare* L.)



Şekil 4. Sirken (*Chenopodium album*)

Şekil 5. Kuzukulağı (*Rumex acetosella*)Şekil 6. Pazı (*Beta vulgaris* var. *cicla*)Şekil 7. Madımak (*Polygonum cognatum*)Şekil 8. Sarı kantaron (*Hypericum perforatum*)

Beyan

Makalenin tüm yazarlarının makale sürecine verdikleri katkı eşittir. Yazarların bildirmesi gereken herhangi bir çıkar çatışması yoktur. Araştırmada verilerin toplanabilmesi için gerekli olan etik kurul izin belgesi Karabük Üniversitesi Etik Kurulu 17/08/2022 tarih ve 2022/06 sayılı karar/sayı numarası ile alınmıştır.

KAYNAKÇA

- Apuhan, A. K., & Beyazkaya, T. (2019). Bingöl'ün yenilebilir yabani bitkilerinin gastronomi turizmine etkisi üzerine bir araştırma. *Tourism and Recreation*, 1(1), s.31-37.
- Bhattarai S, Chaudhary R. P., & Taylor R. S. L. (2009) Wild edible plants used by the people of Manang District, Central Nepal. *Ecology of Food and Nutrition*, 48(1):1–20
- Ceylan, F., & Şahingöz Akar, S. (2019). Yenilebilir otlar tüketim alışkanlığı: Düziçi örneği (Edible Herbs Habitual Consumption: Düziçi Example), *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7(3), 2204-2225.
- Çetinkaya, N., & Yıldız, S. (2018). Erzurum'un yenilebilir otları ve yemeklerde kullanım şekillerine yönelik bir araştırma, *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 483-500.
- Demir, İ., & Ayaz, N. (2022). Wild Edible Plants Contributing to The Traditional Foods of Mardin (Turkey) Province. *Indian Journal of Traditional Knowledge (IJTK)*, 21(3), 569-582.
- Demir, E., Sürmen, B., Özer, H., & Kutbay H.G. (2017). Salıpazarı ve çevresinde (Samsun/Türkiye) doğal olarak yetişen bitkilerin etnobotanik özellikleri. *Karadeniz Fen Bilimleri Dergisi*, 7(2):68-78.
- Doğan, Y., 2012. Traditionally used wild edible greens in the Aegean Region of Turkey. *Acta Societatis Botanicorum Poloniae*, 81 (4), 329–342. <https://doi.org/10.5586/asbp.2012.037>

- Gül, V., & Topçu, E. (2017). Salıpazarı (Samsun) ilçesinde yayılış gösteren zehirli bitkiler üzerine bir araştırma. *Türk Tarım ve Doğa Bilimleri Dergisi*, 4(2), 162–168.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2017) *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri Felsefe-Yöntem-Analiz*. Ankara: Seçkin Yayıncılık San. ve Tic. A.Ş.
- Ijaz, S., Perveen, A., Ashraf, S., Abid, R., Kousar, S., Abbas, Z., & Arslan, M. (2022). Traditional knowledge of wild edible plants used by the people of Lawat, District Neelum, Azad Jammu & Kshmir, Pakistan. *Ethnobotany Research and Applications*, 23, 1-16.
- İskenderoğlu, M. (2018). *Yenilebilir Endemik Bitkilerin Zeytinyağlı Yemeklerde Kullanımı: Seferihisar Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Balıkesir.
- Karaman, E. E., & Sezgin, A. C. (2022) Çaçır (Ferula orientalis L.) Bitkisi ve yöresel mutfaklarda kullanımı / Çaçır (Ferula orientalis L.) Plant and Its Usage in Local Cuisine, *Journal of Interdisciplinary Food Studies*, 2 (1), 51-61.
- Karasar, N. (1995), *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık.
- Karayığit, R. (2021). *Yenilebilir otlar ve mutfakta kullanım alanı: İzmit örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bilim Dalı, Kocaeli.
- Keskin, E., & Dönmez, B. (2020). *Nevşehir'in Yenilebilir Yabani Otları ve Bu Otlardan Yapılan Yemekler*. International Travel and Tourism Dynamics: Overtourism 8-10 Oct, Ankara Turkey. E-ISBN: 978- 605-031-445-8.
- Kocadağ, S., Çelikay, N., Kelat, Z., Aykul, F., Yardım, N., Karahan, S., Karaağaoğlu, E., Akgün, S., Oğul, H., Aksoydan, E., Kızıltan, G., & Pekcan, A. G. (2021) Türkiye’de Yenilebilir Ot Tüketim Durumu. *Sağlık ve Toplum*, 31 (2) 195-203.
- Kök, A., Kurnaz, A., Kurnaz, A. H., & Karahan, S. (2020) Ege Otlarının Yöresel Mutfaklarda Kullanımı. *Journal of Tourism Intelligence and Smartness*, 3(2), 152-168.
- León-Lobos, P., Díaz-Forestier, J., Díaz, R., Celis-Diez, J. L., Diazgranados, M., & Ulian, T. (2022). Patterns of Traditional and Modern Uses of Wild Edible Native Plants of Chile: Challenges and Future Perspectives. *Plants*, 11(6), 744.
- Özhan, V. & Pehlivan T. 2022. Wild edible plants of Mersin (Turkey) and their gastronomic usage types. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2022, 10 (4), 3484-3498
- Suwardi, A. B., Navia, Z. I., Harmawan, T., Syamsuardi, S., & Mukhtar, E. (2022). İmportance and Local conservation of wild edible fruit plants in The East Aceh Region, Indonesia. *International Journal of Conservation Science*, 13(1), 221-232.
- Şimşek, A., Durmuş, E. N. İ., & Çakmak, S. D. (2020). Yenilebilir otlar ve yemeklerde kullanım şekilleri: Kastamonu örneği. *Tourism and Recreation*, 2(1), 8-12.

- Vishwakarma, K. L., & Dubey, V. (2011). Nutritional analysis of indigenous wild edible herbs used in eastern chhattisgarh, India. *Emirates Journal of Food and Agriculture*, 554-560.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2011). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, Ankara: Seçkin Yayıncılık San. ve Tic. A.Ş.

Edible Herbs in Safranbolu and Their Use in Meals

Saadet Pınar TEMİZKAN

Eskişehir Osmangazi University, Faculty of Tourism, Eskişehir/Türkiye

Ayşe Nur USLU

Karabük University, Safranbolu Tourism Faculty, Karabük/Türkiye

Extended Summary

Herbs are called plants that grow spontaneously in nature without human intervention. Herbs that grow spontaneously in nature can also be called weeds. Since ancient times, wild plants have been very important in human life, used for food, medicine, fiber and other purposes, as well as as feed for domestic animals. Although most of the plants used in the food sector have herbaceous characteristics, the fresh leaves or leafless shoots of plants in the form of trees, shrubs or semi-shrubs are used in the production of dishes. Dishes called as herb dishes refer to dishes made by using plants with a herbaceous structure. A weed that is known as if it is native to a region is recognized by the same or different name in different regions. For example, madımak grass is known as ‘madımalak’ in one region and ‘manger’ in another; sorrel is called ‘sour grass’, ‘sour’ or ‘sour land’; wild purslane is called ‘töhmeken, ‘pirpirim’ or ‘coldness’ (Keskin & Dönmez, 2020, s.190; Vishwakarma & Dubey, 2011, s.555; Kök et al., 2020, s.156).

Wild edible herbs have been an important part of human nutrition, especially people in rural areas, since ancient times. Since ancient times, people have been collecting plant resources to meet their various daily needs. Wild edible plants have played a very important role in the food system since the advent of human civilization. Due to their traditionally acquired knowledge-based ideas, attitudes and mannerisms, food matches the community of a particular faith and culture (Suwardi et al., 2022, s.221; Demir & Ayaz, 2022, s.569; Ijaz et al., 2022, s.2). The use of wild plants in local cuisines is of great interest to both scientists and local government committees due to the potential source of these local products as new nutraceuticals. Plant diversity provides the world's food (Bhattarai et al., 2009, s.2).

The local food tradition is a kind of cultural expression. The loss of information about traditional edible herbs can also lead to a loss of cultural identity at some point. Problems such as loss or incomplete transfer of information about the use of plants are encountered as a result of the inability to transmit them verbally to subsequent generations. The fact that the number of people who know the usage patterns and usage purposes of edible herbs is decreasing day by day shows the importance of recording these plants (Ceylan & Şahingöz, 2019, s.2209).

Edible herbs and dishes made from these herbs are also very important in terms of gastronomic tourism because they reflect the culinary culture of a region. Today, since some of the edible herbs show local characteristics and belong only to one region, the areas of use of edible herbs in kitchens reflect the local culinary culture. For this reason, it attracts a lot of interest of tourists participating in gastronomic tourism activities (Şimşek et al., 2020, s.9).

Since the herbs grown in each region carry the characteristics of their own region, different tastes also appear in dishes prepared according to the methods used by the regions within their own cultural knowledge in relation to this situation. As a result of this difference, there is a potential that will also contribute to the formation of the gastronomic image of that region. From the point of view of tourism, it is becoming important to ensure the promotion of dishes

prepared by using products belonging to the region. Because tourists coming to the region will not be able to experience the gastronomy experience they will experience in the region anywhere else, it makes the flavors in the regions visited important for gastrotourists. From this point of view, edible herbs have a serious potential that can be both consumed and marketed as a tourist product. The collection of edible herbs, the recipe of dishes made with the use of these herbs and the production methods are of great interest to tourists. These activities will have a positive impact on both gastronomic tourism and other tourism areas based on nature, such as rural tourism (Ceylan & Şahingöz, 2019, s.2207).

Dishes made with wild edible plants are very important in terms of promoting local cuisine and creating a gastronomic image of local cuisine. Anatolia, which is located in a region that historically bears the traces of many civilizations, has a rich traditional culture. The accumulation of traditional culture and the rich variety of plants have created a plant use culture in Anatolia throughout history (Demir & Ayaz, 2022, s.569-570).

Turkish culinary culture, which is based on a Decadent history, has an important place among the world cuisines. When looking at the traditional tables, soups, vegetable dishes with olive oil, meat dishes, roasts, wraps, salads, pickles and desserts, which differ from region to region, come to the fore. Edible weeds are used in the production of dishes. Aromatic olive oil, colored butters, confectionery and vinegar are made from edible herbs. In other words, wild herbs used for food purposes; besides being consumed raw, they can also be consumed by roasting, stewing and wrapping. Wraps are made of herbs such as wild mustard grass, snake leaf (labada) grass, wild radish grass, which is broad-leaved. Minced meat, meat, bulgur and rice dishes are prepared from herbs such as endive, madimak, crowbar and foxglove, which are small-leaved. In addition, these small and broad-leaved herbs can also be consumed by making pancakes and pies in various ways in the regions (Keskin & Dönmez, 2020, s.191).

In recent years, there have been epidemics, diseases, obesity, etc. for some reason, it seems that there is the right demand for natural nutrition. In the face of the nutritional problems that have arisen as a result of the increase in this demand and the rapid increase in the population, wild herbs consumed as vegetables have become more important. In this study, it was aimed to identify the edible herbs that grow naturally in Safranbolu district and to determine the ways of use in cooking. The sample of the research in which the qualitative research method was adopted is composed of 25 people who sell edible herbs in the Sundays of Safranbolu district. The research was conducted face-to-face with the participants through a semi-structured interview form. The interviews were recorded with a voice recorder and the interviews lasted an average of 15-20 minutes. The people participating in the interviews are K1, K2, etc. in the text. It is shown with abbreviations in the form. Content and descriptive analysis were used in the analysis of the data obtained as a result of the research. As a result of the research, 32 edible herbs were identified. It has been determined that parts of herbs such as leaves, stems, roots and flowers are used. It has been determined that herbs are used in meals, in salads, in pastries, in wrapping and stuffing, as well as in raw form and in the form of tea. It has been concluded that purslane is the most preferred herb by the consumers, with the use of some of the herbs for therapeutic purposes. With this study on edible herbs, edible herb consumption will be transferred to younger generations and the culinary culture will be maintained.

Ek-1: Etik Kurul İzni



T.C.
KARABÜK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu

Sayı : E-78977401-050.02.04-158254
Konu : Etik Kurul Kararı

23.08.2022

Sayın Arş. Gör. Ayşe Nur USLU

İlgi : 26.07.2022 tarihli ve E-49253929-044-150617 sayılı yazı.

Üniversitemiz Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulunun 17/08/2022 tarih ve 2022/06-36 sayılı kararı yazımız ekinde sunulmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Elif ÇEPNİ
Kurul Başkanı

Ek:Etik Kurul Kararı (1 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: BS9LHAJTZT

Belge Doğrulama Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=4043&eD=BS9LHAJTZT&eS=158254>

Adres: Karabük Üniversitesi Demir Çelik Kampüsü Merkez/Karabük

Telefon: 444 0478

e-Posta: iletisim@karabuk.edu.tr

İnternet Adresi: <http://www.karabuk.edu.tr>

Kep Adresi: karabukuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Nebahat IŞIK
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni



Ek-1: Etik Kurul İzni (devamı)



**T.C.
KARABÜK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL ve BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU
KARARLARI**

TOPLANTI TARİHİ : 17.08.2022
TOPLANTI NO : 2022/06

Karabük Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu toplanmış ve aşağıdaki kararı almıştır.

Karar 36:

26/07/2022 tarihli Arş. Gör. Ayşe Nur USLU'nun Etik Kurul form ve ekleri görüşüldü.

Karabük Üniversitesi Öğretim Üyesi Arş. Gör. Ayşe Nur USLU tarafından yürütülen **“Safranbolu'daki Yenilebilir Otlar ve Yemeklerde Kullanımı”** konulu çalışma kapsamında uygulanmak üzere ekte sunulan çalışmasının etik kurallara uygunluğu mevcudun oy birliği ile kabul edilmiştir.