



Sinop'un Yenilebilir Otları ve Baharatları (Edible Herbs and Spices of Sinop)

* Aysun GARGACI KINAY ^a 

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

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi: 11.10.2023

Kabul Tarihi: 21.05.2024

Anahtar Kelimeler

Gastronomi

Yenilebilir otlar

Baharatlar

Sinop

Öz

Yerel lezzetler, gastro-turistler için önemli çekicilikler arasındadır. İklim ve coğrafi yapı özelliklerinden ötürü Sinop ili zengin yenilebilir ot ve baharat çeşitliliğine sahiptir. Buradan hareketle bu çalışma Sinop'un yenilebilir ot ve baharat envanterini ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır. Çalışmada hem alanyazın hem de şehrin kültürel sermayesine katkı sunmak hedeflenmektedir. Çalışma kapsamında Sinop merkez pazarında yerel halktan bireylerle toplam 32 yüz yüze görüşme gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucunda Sinop pazarında satılan 20 farklı ot ve baharat tespit edilmiştir. Ayrıca bu bitkilerin, kullanım şekilleri ve sağlık açısından faydaları ortaya konmuştur. Buna ek olarak bazı bitkilerin özel hazırlanmış yemeklerde, salatalarda ve turşularda yaygın olarak kullanıldığı görülmektedir. Bu bulgular, yerel bitkilerin beslenme ve sağlık alanında değerlendirilmesi için potansiyel sağlamaktadır. Sürdürülebilir kalkınma anlamında da yerel yenilebilir bitkiler, gelecek nesillere aktarılması gereken önemli ekonomik değerlerdir. Sonuç olarak, yerel yenilebilir bitkiler, ekonomik ve kültürel sürdürülebilirlik için önemlidir ve bu değerlerin kullanımının teşvik edilmesi tavsiye edilir.

Keywords

Gastronomy

Edible herbs

Spices

Sinop

Abstract

Local flavours are among the important attractions for gastro-tourists. Sinop has a rich variety of edible herbs and spices due to its climate and geographical structure. This study aims to reveal the edible herbs and spices inventory of Sinop. The study focus to contribute to both the literature and the cultural capital of the city. In the study, 32 face-to-face interviews were conducted with residents in the central market of Sinop. As a result, 20 different herbs and spices in the Sinop market were identified. Moreover, the usage patterns and health benefits of these plants were revealed. Also, some plants are widely used in specially prepared dishes, salads and pickles. These findings provide potential for the utilisation of plants in nutrition and health. For sustainable development, local edible plants are important economic values that should be transferred to future generations. In conclusion, these plants are important for economic and cultural sustainability and it is recommended to promote their utilisation.

Makalenin Türü

Araştırma Makalesi

* Sorumlu Yazar

E-posta: aysungargaci34@hotmail.com (A. Gargacı Kinay)

DOI: 10.21325/jotags.2024.1410

GİRİŞ

Sinop, Karadeniz kıyı şeridinin kuzeye doğru en çok sivrilerek uzanmış bulunan Boztepe Burnu ve Yarımadası üzerinde kurulmuştur. Her zaman yağış aldığından zengin orman ve bitki örtüsüyle kaplıdır. Ormanlar hem zengin, hem de çeşitlidir. Çam, köknar, meşe, gürgen, kayın, dişbudak, karaağaç ve kavak, başlıca ağaç türleridir. İlin kıyı şeridinde Akdeniz bitkileri de görülür. Meşe defne, karaağaç, çınar, fındık, kızılçık, kayın, gürgen, karaçam ve sarıçamdan oluşan bu bitki örtüsü, yükseltinin 1.800 metreye ulaştığı kesime dek yayılır. (Sinop Valiliği, 2023). Doğanın kucagında yer alan bu benzersiz şehir, her zaman bereketli yağmurlarla ödüllendirilmiş, zengin ormanları ve çeşitlilik gösteren bitki örtüsüyle süslenmiştir. Sahip olduğu muhteşem manzara sadece göze hoş gelmekle kalmaz, aynı zamanda sürdürülebilir gıda üretiminin temelini oluşturan bir potansiyeli de ifade eder.

Dünya genelindeki mutfaklarda sıklıkla kullanılan mutfak otları ve baharatlar, yemeklerin lezzetini artırmaya ve insan sağlığına yararlı polifenollerin önemli kaynakları arasında yer aldığı bildirilmiştir (Nixon, Sinnakandu ve Chohan, 2024). Etnobotanik, insanlar ve bitkiler arasındaki karşılıklı ilişkilerin multidisipliner bir araştırmasıdır (Sharma, 2013) ve geleneksel mutfakta kullanılan çeşitli bitki türlerinin tespit edilmesinde kilit bir rol oynar. Aromatik bitkilerden elde edilen otlar ve baharatlar büyük ölçüde yiyeceklerin tadını ve lezzetini arttırmak için kullanılmaktadır. Bazen eş anlamlı olarak kullanılan bu iki terim (otlar ve baharatlar) arasındaki ayrım şu şekilde özetlenebilir: otlar, yaprakları belirli yemeklere lezzet vermek için yemek pişirmede kullanılan bitki türleri iken baharat, bitkilerden toz, tohum veya diğer bitki parçaları şeklinde elde edilen ve yiyeceklere tat katmak için kullanılan çeşitli aromatik ürünlerden herhangi biri olarak tanımlanmaktadır (Cambridge Sözlük Online, 2023, Oxford Learner's Sözlük Online, 2023). Dünya çapında eski çağlardan beri, bitkiler ve baharatlar, hem mutfak hem de tıbbi amaçlar için insanlar tarafından kullanılmıştır. Bunlar, tariflere tat ve besin değeri eklemenin ötesinde, bir dizi bileşik içerirler ki bunlar, inflamasyonu azaltmaya, belirli tıbbi koşulların semptomlarını iyileştirmeye ve kronik hastalıkların gelişimine karşı korunmaya katkı sağlayabilirler (Opara & Chohan, 2014). Bu bağlamda, bitkilerin ve baharatların sağlık yararlarını anlamak, sürdürülebilir gıda üretimine geçişin önemini vurgulamaktadır.

Sürdürülebilir gıda üretimi, günümüzde insan, hayvan ve çevre sağlığını korumak için hayati öneme sahip olan bir konudur. Özellikle, küresel ölçekte artan nüfus ve çevresel kaygılar göz önüne alındığında, gıda üretimindeki sürdürülebilirlik giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Bu bağlamda, belirli bir bölgenin doğal kaynaklarını ve biyoçeşitliliğini korumak ve kullanmak, sürdürülebilir gıda üretiminin merkezinde yer alır. Sinop gibi zengin bitki örtüsüne sahip bölgeler, geleneksel gıda bilgisinin korunması ve sürdürülebilir tarım uygulamalarının geliştirilmesi için önemli bir potansiyele sahiptir. Bu bağlamda, çeşitliliğin korunması, geleneksel gıda bilgisinin kullanımı, bilgi ve bilimsel olarak tartışılan ilgili politikaların geliştirilmesi sadece gerekli değil, aynı zamanda küresel bir öncelik haline gelmiştir (Corlet, 2016).

Eski çağlardan beri bitki türleri beslenme için gerekli olmuştur ve bugün hala günlük diyetin bileşenlerinin %80'inden fazlasını temsil etmektedir. Birçok bitki sadece yerel olarak tüketilmekte, doğadan toplanmakta ve herkesin yararına takdir edilmeyi hak eden, kendiliğinden yenilebilir türlerden oluşan biyolojik ve kültürel bir miras oluşturmaktadır. Yenilebilir otlara artan ilgi, birçok araştırmacıyı geleneklerini korumak amacıyla yerel bilgileri toplamaya ve yaymaya yöneltmiştir. Yenilebilir otları gıda yaklaşımında yeni bir trendin kahramanları haline getiren, daha çok sağlık, gıda güvenliği ve doğa ile bağlantıya odaklanan çeşitli araştırmalar vardır (Ranfa, Orlandi, Maurizi & Bodesmo, 2015).

Mevcut, lezzetli ve pişirilmesi kolay olmasının yanı sıra, polifenoller ve yağ asitleri içeriği nedeniyle insan sağlığına fayda sağlayan yenilebilir otlar (Maurizi vd., 2015) önemli miktarda mineral içerir (Manach, Williamson, Morand, Scalbert & Rémésy, 2005).

Kültüre alınan birçok bitki ve otların, daha yüksek lif içeriğine sahip oldukları (Pieroni, Nebel, Santoro, Heinrich, 2005) ve antioksidan açısından zengin oldukları, ayrıca modern toplumun çeşitli kronik hastalıklarının önlenmesinde faydalı etkilerinin kanıtlandığı yapılan çalışmalarla ortaya konmuştur (Siminiuc & Turcanu, 2020; Vanzani, Rossetto, Marco, Rigo & Scarpa, 2011).

Yerel lezzet anlayışı, doğal ve sağlıklı beslenme arayışı gibi sosyokültürel faktörlerin, yabani bitkilerin popülaritesini arttırdığı günümüzde, yenilebilir otların buldukları bölgeler ve genel özellikler oldukça önem kazanmıştır. Karadağ ve Özer (2022), Ege Bölgesinin yenilebilir ot çeşitliliğini ortaya koymak için yaptıkları çalışmalarında Türkiye’de yenilebilir ot üretiminin hacmini artırmaya devam ettiğinin, tüketim boyutunda da Türkiye’de insanların sıklıkla tercih ettiği ürünler olduğunun altını çizmiş ve Türkiye’nin yenilebilir bitki alanında avantajlı olduğu bildirmişlerdir.

Bu çalışmanın amacı, Sinop ilindeki pazarlarda satılan yenilebilir otlar ve baharatların çeşitliliğini ve kullanım şekillerini belirlemektir. Yöntem olarak nitel araştırma yöntemi kullanılarak pazar esnafıyla birebir görüşmeler yapılmış ve açık uçlu sorularla veri toplanmıştır. Bulgular, pazarda satılan 20 farklı ot ve baharatın tespit edildiğini göstermiş, bu bitkilerin çeşitli yemeklerde, salatalarda ve çay olarak kullanıldığı ortaya konmuştur. Bu çalışmanın temel hedefi, Sinop’ta doğal olarak yetişen yenilebilir bitkilerin bilinirliğini artırmak ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarını teşvik etmektir.

Yöntem

Kendiliğinden yetişen yabani otların belirlenmesinin amaçlandığı bu çalışmada nitel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Ekim 2023 tarihinde, Sinop ili pazartesi günleri kurulan pazarda, sadece kendi topladığı otları ve baharatları satan 32 pazar esnafıyla yapılan nitel araştırma kapsamında birebir görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Yenilebilir ot ve baharat satan tüm pazarcı esnafı ile birebir görüşmeler yapılmıştır, dolayısıyla evrenin tamamına erişilmiştir. Görüşmelerde, 4 adet açık uçlu soru sorularak cevaplar sesli kayıt altına alınmıştır. Yaşları 29 ile 73 arasında değişen 19 kadın ile yaşları 31 ile 78 arasında değişen 13 erkek ile görüşülmüştür. Katılımcılar K1-K32 arasında numaralandırılmıştır. Görüşme sorularının hazırlanmasında başvurulan kaynaklar, Temizkan ve Uslu (2023) ile Ceylan ve Şahingöz (2019)’a aittir. Görüşme soruları; 1. Soru: Yenilebilir otlar ve baharatları hangi mevsimde nerelerden temin ediyorsunuz? 2. Soru: Otlar ve baharatları toplarken özellikle dikkat ettiğiniz bir durum var mı? 3. Soru: En fazla gelir getiren ürünler nelerdir? 4. Soru: Tüketicinin en fazla tercih edilen ürünler nelerdir? şeklinde oluşturulmuştur.

Araştırmada verilerin toplanabilmesi için gerekli olan etik kurul izin belgesi Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan 07.08.2023 tarihinde 2023/301 protokol numarasıyla alınmıştır.

Bulgular ve Tartışma

Araştırmamızda yer alan katılımcıların profilleri; yaşları 29 ile 78 arasında değişen, 19'u kadın ve 13'ü erkek olmak üzere, farklı meslek gruplarına ve yaş aralıklarına sahiptir. Kadın katılımcıların bir kısmı çiftçi veya ev hanımı iken, erkek katılımcıların çoğunluğu çiftçi veya emeklidir (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcı profili

Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Meslek	Katılımcı	Cinsiyet	Yaş	Meslek
K1	Kadın	35	Çiftçi	K17	Kadın	48	Ev Hanımı
K2	Kadın	42	Ev Hanımı	K18	Kadın	58	Öğretmen
K3	Kadın	29	Çiftçi	K19	Kadın	50	Çiftçi
K4	Kadın	47	Çiftçi	K20	Erkek	34	Çiftçi
K5	Kadın	52	Öğretmen	K21	Erkek	41	Emekli
K6	Kadın	38	Ev Hanımı	K22	Erkek	37	Emekli
K7	Kadın	41	Ev Hanımı	K23	Erkek	44	Çiftçi
K8	Kadın	55	Çiftçi	K24	Erkek	51	Çiftçi
K9	Kadın	44	Çiftçi	K25	Erkek	46	Çiftçi
K10	Kadın	63	Ev Hanımı	K26	Erkek	40	Emekli
K11	Kadın	31	Çiftçi	K27	Erkek	39	Çiftçi
K12	Kadın	57	Emekli	K28	Erkek	49	Çiftçi
K13	Kadın	49	Çiftçi	K29	Erkek	55	Çiftçi
K14	Kadın	45	Çiftçi	K30	Erkek	78	Emekli
K15	Kadın	60	Emekli	K31	Erkek	60	Emekli
K16	Kadın	53	Çiftçi	K32	Erkek	42	Çiftçi

Pazarda satılan 20 farklı ot ve baharat belirlenmiştir. Bunlar, kekik, yabancı hindiba, yabancı havuç, galdırık otu, ebegömece, ıtır, yabancı nane, turp otu, tarhun otu, pazı (yabancı pancar), kantaron, asma yaprağı, hindiba, kuzukulağı, semizotu, yabancı pırasa, fesleğen, melocan, horoz ibiği, ısırğan otlarıdır.

Kekik, ıtır, fesleğen, yabancı nane ve horoz ibiğinin hem baharat hem de çay olarak kullanıldığı ifade edilmiştir. Yabancı hindiba saplarının iyice temizlendikten sonra yavaş çignenerek tüketildiği veya yapraklarının çay gibi demlendiği belirtilmiştir. Yabancı havucun çiçeklerinin demlenmesinin şeker hastalığına iyi geldiği, ancak hamile kadınların kullanmaması gerektiği ve düşüklere sebep olabileceği söylenmiştir. Galdırık otu, hodan adıyla da bilinmektedir. Kurutularak çayı yapılabileceği gibi biraz haşlandıktan sonra soğanla kavrulmuş ve yenmesinin de lezzetli olduğu belirtilmiştir.

Ebegömeceyi ise çiğ olarak salatalara ekleyebilecekleri gibi, soğan, yağ ve domates ilavesinden sonra yemeğinin de yapılabildiği ifade edilmiştir. Turp otunun ise kullanımının çok çeşitliliği olduğu, yumurtalı kavurması, zeytinyağlısı yapılabildiği gibi körpelerinin direk salata olarak tüketilebildiği anlatılmıştır. Tarhun otu ise verilen tarife göre sadece tarhana çorbasının yapım aşamasında yaş hamura eklenerek kullanılıyor. Demet halinde ekledikleri tarhun otunun gerçek aromasının ve kokusunun kurutulurken ortaya çıktığı, tarhana asıl lezzetinin verenin tarhun otu olduğu bildirilmiştir. Pazı (yabancı pancar) ise köy esnafının geldiği köye göre pezi, pezük şeklinde de seslendirilebiliyor. Çiğ olarak salatalara ilave edilebildiği gibi, haşlandıktan sonra dolma gibi sarılarak, yine haşlandıktan sonra soğanlı kavurması yapılarak tüketilmektedir. Sinop pazarında sarı kantaron otunu bulmak mümkün ancak genellikle temmuz ağustos aylarında toplayıp zeytinyağı içinde bekleterek cam kavanozlara satılıyor.

Mide yaralarına, sindirim sorunlarına iyi geldiğini söyleyen Pazar esnafı, harici olarak derideki yaralara da kullanılabilirliğini bildirdiler.

Asma yaprağı satışının sık gözlemlendiği pazar yerinde, en çok satılan ürünlerden biri olduğu söylenebilir. Kış hazırlığı için kilo ile alınan asma yaprağı, salamurası yapıldığı gibi, zeytinyağlı ya da etli olacak şekilde sarılıp dondurucularda bekletiliyor. Karışık turşu yapıldığı zaman, turşu bidonunun en üstüne kapak vazifesi görmesi için de satın alındığı söylenen asman yapmağı, tüylü, tüysüz ve üzüm asması gibi isimler ile satılıyor. Taze yapraklarının salatada kullanıldığı hindibanın, karışık ot yemeklerine sıklıkla katıldığı bildirilmiştir.

Esnafın ifadelerine göre, kuzu kulağının yemeğini yapanlar bulunmakla birlikte, en lezzetli tüketim şeklinin salata olduğu belirtilmiştir. Semizotunun çeşitli kullanım biçimlerinin pazar yerinde sıkça tüketildiği ve bunların arasında yoğurtlu, yemeği ve çiğ olarak salatasının öne çıktığı ifade edilmiştir. Bazı esnaflar, yabani semizotunun dallarından turşu da hazırladıklarını ve olgunlaşma sürecinin kısa olması nedeniyle sıkça tercih edildiğini belirtmişlerdir.

Sinop'un geleneksel yemeklerinden biri olan pırasa sirkelisinin en lezzetlisinin yabani pırasadan yapıldığı ifade edilmiş olup, çiriş adıyla da anılmaktadır. Yabani pırasanın toplanmasının kolay olduğu ve özellikle kavurma ve turşu yapımında tercih edildiği vurgulanmıştır. Ayrıca, melocanın çeşitli şekillerde tüketildiği, örneğin yumurtalı veya soğanlı domatesli yemek olarak hazırlandığı belirtilmiştir.

Her esnafın farklı bir özelliğinden, tüketim şekline ve sağlık yararlarından bahsettiği ısırgan otu, Sinop halkı tarafından sıkça tüketilmektedir. Salatası, yemeği, kavurması ve börek içi olarak değerlendirilen ısırgan otu, geniş bir kullanım alanına sahiptir. Bunların yanında baş ağrısına, diş ağrısına, egzamaya, açık yaraya, karaciğer yağlanmasına, migrene, kelliğe ve daha bir sürü rahatsızlığa iyi geldiği söylenen ısırgan otunun burada adı geçen tedaviler için kullanılmadan önce mutlaka bir sağlık kuruluşuna başvurulması gerektiği düşünülmektedir.

1. Soruya verilen cevaplara göre, bitkinin türüne göre çay kenarından, ağaçların dibinden, bayır sırtlarından, dağ eteklerinden, ekili arazi içinden ve kendi bahçelerinden yanıtları gelmiştir. Her mevsimde farklı otlar çıktığını, yazdan kışa dönülen dönemde çok fazla ot ve baharat toplayabildiklerini, ilkbahar döneminde de benzer otlar olduğunu ama çeşitlerin değiştiğini bildirmişlerdir.

K2: Bazen dere kenarından, bazen yol kenarından topluyoruz.

K7: Bizim orman tarafındaki yoldan.

K8: Çoğu vakit bahçemde kendiliğinden çıkıyor oradan topluyorum.

K12: Çocuklar pazar günleri köyü geziyor toplayıp geliyorlar.

K23: Tohuma kalkan ot bulunca topluyorum tohumlarını sonra bahçeme ekıyorum.

K24: Komşularla çıkıp topluyoruz akşamüstleri, böreklik, yemeklik ayırıyoruz. Bazısını buraya (pazara) getiriyorum, bazısını satıyorum.

K31: Nane zaten yabani, ekmiyoruz, bahçemizde kendiliğinden çıkıyor, zıbdık da bahçeden çıkıyor.

K32: Karşı köye giden yoldan araba geçmiyor, oradakilerin yaprakları daha büyük (kuzukulağı) oradan topluyorum.

2. Soruya verilen cevaplar, köklerini toprakta bırakarak toplamaya çalışan bir esnaf “kökü kalsın ki 2 hafta sonra tekrar çıksın, zaten kökü yenmiyor yaprağı yeniyor” diyerek yabancı maydanoz ve yabancı naneyi nasıl topladığını anlatmıştır. Genel olarak, yol kenarından toplamadıklarını, çok küçük ve çok büyük olmayanları toplamaya çalıştıklarını bildirmişlerdir.

K4: Çok hayvanın ezmediği yerlere bakıyorum, oradan topluyorum.

K8: Traktörün arabanın geçmediği yerlerden topluyorum, araba olunca temizlenmiyor yağlı gibi oluyor otlar.

K16: Hayvanlar (büyükbaş hayvanlar) nereye doğru gidiyorsa oralara bakıyorum, kötü otu yemezler, oralara bakıyorum.

K22: Kökü kalsın diye otların yapraklarını topluyorum, hem kökü kalınca 2 haftaya tekrar çıkıyor.

K29: Çok küçük yapraklıları çelimsizleri toplamıyorum, zaten tezgâhta küçük durunca kimse almıyor.

3. Soruya verilen cevaplar, kantaron otunu yağlayıp sattıklarında daha çok kazandıklarını, asma yaprağını ve tarhun otunu kışa hazırlık yapanların kullanması sebebiyle çok alındığını ve en fazla geliri bunlardan kazandıklarını dile getirmişlerdir.

K1: En çok asma yaprağı satıyorum, getirisi de iyi.

K5: Kantaron topluyorum, zeytinyağında bekletince yaralara iyi geliyor en çok onu satıyorum.

K17: Tarhana yapma vakti geldiğinde en çok tarhun otu satıyorum, hem toplaması kolay hem de güzel kokulu diye alan da çok oluyor.

K30: Mevsiminde semizotu alan çok oluyor, bazen börek için karışık ot da çok satılıyor.

4. Soruya verilen cevaplar ise, semizotu, yabancı pırasa ve kuzukulağıdır.

K3: Hangi mevsimde hangi ot ucuzsa onu soran olup alıyor.

K21: En çok yabancı pırasa satıyorum, tüm kış alan oluyor, bazen öğlene kalmadan bitiyor, 3 gün sonraki pazara gelin diyorum. Sirkelisini çok yaparız biz, tadı süperdir.

K25: Semizotu ekilmeyince ekşiliği güzel oluyor, öğlen vaktine kalmadan satıp bitiriyorum.

K30: En çok yabancı pırasa satıyorum, getirisi güzel, akşama kalmadan biter, bir sonraki pazara tekrar isterler.

K31: Kuzukulağı çok satarım, güzel de kazandırıyor şükür, biz de öğlene kadar satılmayanlardan burada salata yaparız yeriz.

Görüşme yapılan katılımcıların verdiği cevaplardan çıkarılabilecek bazı noktalar şunlardır:

Yerel Kaynaklardan Yararlanma: Katılımcılar, genellikle kendi bölgelerindeki doğal kaynaklardan yararlanarak ot ve baharatları topladıklarını belirtiyorlar. Özellikle dere kenarları ve kırsal alanlar bu kaynakların başında geliyor.

Doğru Toplama Teknikleri: Toplanan ot ve baharatların kalitesini korumak adına bazı katılımcılar, köklerini toprakta bırakarak toplamaya dikkat ettiklerini ifade ediyorlar. Böylece bitkinin yeniden büyümesine ve sürdürülebilir bir toplama pratiğine katkıda bulunuyorlar.

Tercih Edilen Ürünler ve Gelir Getirici Potansiyel: Kantaron, asma yaprağı ve tarhun gibi ürünlerin satışının öne çıktığı görülüyor. Bu ürünlerin hem ticari değeri yüksek hem de çeşitli kullanım alanları bulunuyor.

Mevsimsel Değişiklikler: Katılımcılar, farklı mevsimlerde farklı ot ve baharatların toplandığını ve bu konuda bilgi sahibi olduklarını belirtiyorlar. Bu da yerel bilgi ve deneyimin önemini vurguluyor.

Sağlık ve Beslenme: Yabani otların sağlık açısından önemine dair katılımcıların fikirleri, bu bitkilerin sadece beslenmede değil, aynı zamanda sağlık sorunlarına karşı da faydalı olduğunu gösteriyor. Özellikle bazı bitkilerin belirli hastalıklara iyi geldiğine dair inançlar bulunmakta.

Sonuç olarak, pazarda satılan 20 farklı ot ve baharat incelendiğinde, kekik, yabani hindiba, yabani havuç, galdırık otu, ebegömece, ıtır, yabani nane, turp otu, tarhun otu, pazı (yabani pancar), kantaron, asma yaprağı, hindiba, kuzukulağı, semizotu, yabani pırasa, fesleğen, melocan, horoz ibiği ve ısırgan otları tespit edilmiştir.

Katılımcıların verdiği cevaplar genel olarak incelendiğinde, kekik, ıtır, fesleğen, yabani nane ve horoz ibiği hem baharat hem de çay olarak kullanılmıştır. Yabani hindiba sapları yavaş çiğnenerek tüketildiği ya da yapraklarının demlendiği, yabani havucun çiçeklerinin demlenmesinin şeker hastalığına iyi geldiği belirtilmiş ancak hamile kadınların kullanmaması gerektiği vurgulanmıştır.

Bununla beraber, galdırık otunun haşlanarak kavrulduğu ve ebegömeceye çiğ olarak salatalara eklendiği ya da yemeği yapıldığı belirtilmiştir. Turp otunun çeşitli şekillerde kullanılabilirdiği, tarhun otunun ise tarhana çorbasında kullanıldığı, pazının çiğ olarak salatalara eklenebildiği ya da dolma şeklinde tüketildiği, asma yaprağının kış hazırlıklarında turşu yapımında tercih edildiği ifade edilmiştir. Yabani semizotunun çeşitli yemeklerde ve salatalarda tüketildiği ve hatta turşusu yapıldığı belirtilmiştir. Yabani pırasa ve kuzukulağının özellikle kış aylarında tercih edildiği ve çeşitli yemeklerde kullanıldığı bildirilmiştir. Türkiye’de mevsimlere göre elde edilen ürünler haricinde bahçe ve tarlalarda kendiliğinden yetişen birçok yenilebilir ot türü de toplanıp çiğ veya pişmiş olarak tüketilmektedir (Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması, 2017).

Şimşek, Durmuş ve Dilekçi Çakmak (2020), Kastamonu ilinde yaptıkları çalışmalarında yenilebilir otları ve kullanım şekillerini araştırmış ve yenilebilir 45 ot türü tespit edilmesine rağmen pazarlarda satışa sunulan ürün sayısını 15 olarak bildirmişlerdir. Sinop’un komşusu olan Kastamonu ilinde yapılan bu çalışmada tespit edilen otlar araştırmamızdaki otlar ile benzerlik göstermesine rağmen, çalışmaların yapıldıkları mevsim farklılıkları nedeniyle birbir örtüşmedikleri tespit edilmiştir.

Araştırmamıza paralel olarak, Demirel ve Samav’ın (2021) çalışmalarında belirtildiği gibi, Sinop ili Gerze ilçesinde doğal olarak yetişen yenilebilir yabani otların tespit edilmesine yönelik benzer sonuçlar elde ettik. Yaptığımız çalışmada da 13 farklı yenilebilir yabani ot tespit edilmiş olup, bu otların taze olarak tüketilmesinin yanı sıra pişirilerek veya aroma verici olarak kullanıldığı, hatta bazılarının turşu haline getirilerek tüketildiği gözlemlenmiştir. Bu bulgular, bölgenin doğal florası ve yerel halkın beslenme alışkanlıkları hakkında değerli bilgiler sunmaktadır.

Bununla birlikte, Özden (2022), Sinop Lezzetleri Sempozyumu Bildiriler Kitabında bulunan çalışmasında Sinop ili Gerze ilçesinin yenilebilir otları ve onlarla yapılan yemeklerden bahsettiği çalışmasında, 9 farklı yerel ot ve bunlardan yapılan yemeklere yer vermiştir. Sinop ilinin bir ilçesi olan Gerze’de yapılan bu çalışma otların tüketilme

şekli ile paralellik göstermesine rağmen, araştırmanın yapıldığı mevsim farklılıkları nedeniyle bazı otlar ile benzerlik bazıları ile farklılık göstermiştir.

Temizkan ve Uslu (2023), Safranbolu'daki Yenilebilir Otlar ve Yemeklerde Kullanımı başlıklı çalışmalarında, 32 adet yenilebilir ot tespit etmiş, otların yaprak, gövde, kök, çiçek gibi kısımlarının yemeklerde, salatalarda, börek içlerinde, sarma ve dolma yapımında kullanılmasının yanı sıra, çiğ şekilde ve çay şeklinde de tüketildiğini bildirmişlerdir. Tüketim şekillerinin tümü, çalışmamızdaki tüketim şekilleri ile benzerlik göstermektedir.

Seçim ve Genç (2019), Sinop yöresel mutfağının unutulmaya yüz tutmuş tatlarını değerlendirdikleri çalışmalarında, Sinop ilinde keşir, madımak, zılbıt, kazıyak (kazayağı), damar otu, kaldırayık, efelik, kuşekmeği, ebeğümeci, sirken otu yetiştigiinden bahsedip, sirken otu aşısı, ebeğümeci aşısı, kuşekmeği aşısı, efelik dolması, kaldırayık kavurması, damar otu salatası, zılbıt yaprağı dolması, kazıyak yoğurtlusunu, zılbıt kavurması, madımak, keşir yemekleri yapıldığını tespit etmişlerdir. Tüketim biçimleri, çalışmamızdaki tüketim modelleriyle paralellik göstermektedir.

Sarıca ve Özbay (2023), Karadeniz Bölgesi Yenilebilir Otlarının Fonksiyonel Gıdalar Kapsamında Değerlendirilmesi başlıklı çalışmalarında 17 adet yenilebilir otu incelemiş, Karadeniz Bölgesi'nin yenilebilir otlarının insan sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olması, hastalık önlemesi ve hastalık tedavisinde kullanılması gerekçeleriyle fonksiyonel gıdalar kapsamında değerlendirebileceği sonucuna varmışlardır.

Salıpazarı ve çevresinde (Samsun/Türkiye) doğal olarak yetişen bitkilerin etnobotanik özelliklerinin incelendiği (Demir vd., 2017) çalışmada, toplanan yabancı yenilebilir bitkilerin 12 familyaya ait 14 türü belirlemiş, yerel isimleri, kullanılan kısımları ve kullanım amaçları tespit edilmiştir. Çalışmamız, sebze olarak tüketilen otlar açısından bazıları kapsamaktadır.

Çalışmamız, Sinop ve çevre illerde yapılan benzer araştırmalarla tüm tüketim modelleriyle uyumlu bir görünüm sergilemektedir, ancak mevsimsel farklılıklar nedeniyle aynı otların veya baharatların tespit edilememesi, yerel bitki çeşitliliği üzerindeki mevsimsel etkilerin ve coğrafi farklılıkların önemini vurgulamaktadır. Bu durum, bölgesel özelliklerin ve iklim koşullarının, yerel halkın yabancı otları toplama ve kullanma alışkanlıklarını şekillendirdiğini düşündürmektedir. Bu noktada, benzer araştırmaların farklı mevsimlerde ve farklı coğrafi bölgelerde yürütülmesi, bölgesel farklılıkların ve mevsimsel değişkenliklerin daha iyi anlaşılmasına katkı sağlayabilir.

Sonuç ve Öneriler

Bu çalışma, katılımcıların cevaplarına dayanarak yerel halkın doğal olarak yetişen yenilebilir yabancı otları nasıl topladığını ve kullandığını anlamayı amaçlamaktadır. Elde edilen verilere dayanarak, farklı bitki türlerinin farklı bölgelerde toplandığı ve mevsimlere göre çeşitlilik gösterdiği görülmüştür. Özellikle, köklerin toprakta bırakılarak tekrar büyümesine izin verme pratiği, katılımcıların yabancı otları toplama ve kullanma yaklaşımlarının önemli bir yönünü oluşturmaktadır. Ayrıca, bazı bitkilerin özellikle kış mevsiminde yoğun olarak toplandığı ve bunların turşu gibi farklı yöntemlerle tüketildiği belirlenmiştir.

Bu bulgular, yerel halkın geleneksel bilgi ve uygulamalarını koruma ve sürdürme çabalarını vurgulamaktadır. Araştırmanın sonuçları, yerel floranın korunması, biyoçeşitliliğin sürdürülmesi ve gıda güvenliği açısından önemli ipuçları sunmaktadır. Bu nedenle, gelecekteki çalışmaların, yerel toplulukların doğal kaynakları nasıl kullandığına ve koruduğuna dair daha derinlemesine anlayış sağlamak için bu konuya odaklanması önerilebilir.

Günümüzde tarımdaki modernleşme ve küreselleşme, az sayıda temel ürünün devamlı marketlerde olmasıyla beslenmenin basitleştirilmesine sebep olmaktadır. Bu nedenle yenilebilir otlar ve baharatların insan beslenmesine entegrasyonu teşvik edilmelidir.

Sinop ilinin mevsimler boyunca yenilebilir ot ve baharatlarının ve kullanım şekillerinin olduğu broşürlerin basılması, il ve ilçelere bu broşürlerin dağıtılmasının hem toplayıcılara hem tüketicilere faydası olacağı düşünülmektedir. Broşürlerin içinde otların zararları ve yapılan yanlışlarla ilgili bilgilerin de yer alması, sağlıklı ürünlerin ve sağlıklı tüketimin hedeflenmesine katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yaygın olarak kullanılmayan ve ticarileşmeyen bu yenilebilir otların ve bitkilerin, fonksiyonel bileşenlerin dağılımının karakterize edilmesi, diyetle alımlarının artırılması ve insan sağlığı için faydalarının ortaya çıkarılması son derece önemlidir.

Yenilebilir otlar ve baharatların kullanımların teşvik edilmesi, gelecek nesillere aktarılması için sürdürülebilirlik çalışmalarının yapılması gereklidir. Gıda ürünlerinin sürdürülebilirliği için coğrafi işaret çalışmalarının hız kazanması bölge tanınırlığı, ürün çeşitliği ve gastronomi turizmi açısından önem arz etmektedir.

Çalışmanın kısıtlılıklarına bakıldığında, öncelikle, çalışma bölgesinin belirli bir coğrafi alana odaklanması nedeniyle elde edilen bulguların genelleme yapılabilirliği sınırlı olabilir. Ayrıca, katılımcıların yanıtlarının kişisel deneyimlere dayanması ve gözlem temelli olması, objektif verilerin elde edilmesini sınırlayabilir. Dahası, katılımcıların yanıtlarının kişisel tercih ve deneyimlerine dayanması, subjektif yanıtların ortaya çıkmasına neden olabilir ve bu da verilerin güvenilirliğini etkileyebilir. Bu kısıtlılıklar, gelecekte yapılacak araştırmalarda dikkate alınarak daha kapsamlı ve nesnel sonuçların elde edilmesine olanak sağlayabilir.

Beyan

Araştırmada verilerin toplanabilmesi için gerekli olan etik kurul izin belgesi Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan 07.08.2023 tarihinde 2023/301 protokol numarasıyla alınmıştır.

KAYNAKÇA

- Cambridge Dictionaries Online. (2023). Erişim Tarihi: 09/10/2023 <http://dictionary.cambridge.org/>
- Ceylan, F. & Şahingöz, S. A. (2019). Yenilebilir otlar tüketim alışkanlığı: Düziçi örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7(3), 2204-2225.
- Corlett, R. T. (2016). Restoration, reintroduction, and rewilding in a changing world. *Trends in Ecology & Evolution*, 31, 453-462. doi:10.1016/j.tree.2016.02.017
- 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.
- Demirel, M. M., & Samav, U. (2021). Gerze'nin yenilebilir yabani otları. *Sinop Kültür ve Turizm Sempozyumu*, 21-24 Ekim 2021.

- Karadağ, Ü., & Özer, Ç. (2022). Gastronomi turizmi açısından yenilebilir otların önemi: Ege Bölgesi Örneği. *Asya Studies*, 6(22), 249-256.
- Manach, C., Williamson, G., Morand, C., Scalbert, A., & Rémésy, C. (2005). Bioavailability and bioefficacy of polyphenols in humans. I. Review of 97 bioavailability studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 81(1), 230S-242S.
- Maurizi, A., De Michele, A., Ranfa, A., Ricci, A., Roscini, V., Coli, R., & Burini, G. (2015). Bioactive compounds and antioxidant characterization of three edible wild plants traditionally consumed in the Umbria Region (Central Italy): *Bunias erucago* L.(corn rocket), *Lactuca perennis* L.(mountain lettuce) and *Papaver rhoeas* L.(poppy). *Journal of Applied Botany and Food Quality*, 88(1).
- Nixon, J., Sinnakandu, P., & Chohan, M. (2024). Total phenolic content of microwaved, pan-heated and stewed, herbs and spices. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 100952.
- Opara EI, & Chohan M. (2014). Culinary herbs and spices: Their bioactive properties, the contribution of polyphenols and the challenges in deducing their true health benefits. *International Journal of Molecular Sciences*.15(10):19183-19202. doi:10.3390/ijms151019183
- Oxford Learner's Dictionary Online Erişim tarihi: 09/10/2023 (oxfordlearnersdictionaries.com)
- Pieroni, A., Nebel, S., Santoro, R. F. & Heinrich, M. (2005). Food for two seasons: Culinary uses of non-cultivated local vegetables and mushrooms in a south italian village. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 56, 245-272. doi:10.1080/09637480500146564
- Ranfa, A., Orlandi, F., Maurizi, A. & Bodesmo, M. (2015). Orta İtalya'dan iki yenilebilir yabancı bitkinin etnobotanik bilgisi ve besinsel özellikleri: *Tordylium apulum* L. ve *Urospermum dalechampii* (L.) F.W. Schmid. *Journal of Applied Botany and Food Quality*, 88, 249-254.
- Sarıca, V. & Özbay, G. (2023). Karadeniz bölgesi yenilebilir otlarının fonksiyonel gıdalar kapsamında değerlendirilmesi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (44), 759-798.
- Seçim, Y., & Genç N. A. (2019). Sinop yöresel mutfağının unutulmaya yüz tutmuş tatlarının değerlendirilmesi. *Karadeniz Uluslararası Bilimsel Dergi*, (44), 302-319.
- Sharma, M., & Kumar, A. (2013). Ethnobotanical uses of medicinal plants: A review. *International Journal of Life Sciences and Pharmacy Research*, 3, 52-57.
- Siminiuc, R. & Turcanu, D. (2020). The impact of the pandemic on the agri-food system. *JSS*, 3, 85-94.
- Sinop Valiliği (2023). <http://www.sinop.gov.tr/cografya> Erişim Tarihi 01.12.2023
- Şimşek, A., Durmuş, E. N. İ. & Dilekci Çakmak, S. (2020). yenilebilir otlar ve yemeklerde kullanım şekilleri: Kastamonu örneği. *Tourism and Recreation*, 2(1), 8-12. URL: <https://dergipark.org.tr/en/pub/tourismandrecreation/issue/55370/709378>
- Temizkan, S. P. & Uslu, A. N. (2023). Safranbolu'daki yenilebilir otlar ve yemeklerde kullanımını. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 11(1), 434-452.
- Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (TBSA) 2017. Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara.

Vanzani, P., Rossetto, M., De Marco, V., Rigo, A., & Scarpa, M. (2011). Efficiency and capacity of antioxidant rich foods in trapping peroxy radicals: A full evaluation of radical scavenging activity. *Food Research International*, 44(1), 269-275. www.sinop.gov.tr (2023). <http://www.sinop.gov.tr/cografya&lang=en> Erişim Tarihi: 20 Eylül 2023.

Edible Herbs and Spices of Sinop

Aysun GARGACI KINAY

Sinop University, Faculty of Tourism, Sinop/Türkiye

Extended Summary

In human nutrition, edible herbs are frequently used in traditional recipes due to their rich mineral content, including sodium, potassium, phosphorus, and manganese. Edible herbs play a significant role in promoting local cuisines and creating a gastronomic identity for regional cuisine. Local flavors unique to a region are among the key attractions for gastronomic tourists. Sinop boasts a diverse range of edible herbs and spices, owing to its favorable climate and geographical conditions. This study aims to contribute to the literature and the cultural heritage of the city by exploring these valuable resources through a holistic approach.

Sustainable food production necessitates multidisciplinary approaches that consider the interconnectedness of human, animal, and environmental health. In this context, preserving biodiversity, utilizing traditional food knowledge, and developing evidence-based policies have become not only necessary but also a global priority (Corlet, 2016). The growing interest in edible herbs has prompted numerous researchers to document and disseminate local knowledge to preserve traditional practices. Several studies have shifted their focus toward edible herbs, emphasizing health, food security, and a closer connection with nature (Ranfa et al., 2015). Plant species have been essential for nutrition since ancient times, and even today, they constitute more than 80% of the components of our daily diet. Many plants are consumed only in specific regions, gathered from the wild, and represent both a biological and cultural heritage of edible species that deserve to be valued for the benefit of everyone. Research has shown that these herbs have higher fiber content than many cultivated plants, are rich in antioxidants, and offer potential health benefits in preventing various chronic diseases prevalent in modern society (Pieroni et al., 2005; Vanzani et al., 2011; Siminiuc & Turcanu, 2020).

This study employs a qualitative research method to identify spontaneously growing wild plants. In October 2023, one-on-one interviews were conducted with 32 market vendors, involving four open-ended questions whose responses were recorded. The theoretical sampling method was utilized to determine the number of participants interviewed. The interview questions were as follows:

Question 1: When and where do you procure edible herbs and spices?

Question 2: Do you take specific precautions when collecting herbs and spices?

Question 3: Which products generate the highest income?

Question 4: What are the most preferred products among consumers?

Twenty different herbs and spices were identified and sold in the market, including thyme, wild chicory, wild carrot, galdırık herb, mallow, geranium, wild mint, radish herb, tarragon, chard (wild beetroot), centaury, vine leaves, chicory, sorrel, purslane, wild leek, basil, melocan, cock's-eye, and nettle. Some herbs like thyme, geranium, basil, wild mint, and cockscomb are used both as spices and for making teas. They can be added raw to salads or cooked with ingredients like onion, oil, and tomato. St. John's wort, known for its benefits in treating stomach wounds and digestive problems, has its fresh leaves used in salads. Chicory is commonly added to mixed herb dishes, while

purslane is consumed in various forms such as yogurt, cooked dishes, and raw salads. Vine leaves are purchased by the kilo for winter preparations, where they are pickled, wrapped in olive oil or meat, and stored in freezers. When mixed pickles are made, vine leaves, which serve as a lid on top of the pickle jar, are sold under names like "hairy," "hairless," and "grapevine."

Two shopkeepers reported making pickles from wild purslane branches, noting its popularity due to its quick maturation within two weeks. They emphasized that the most delicious vinegar in Sinop, known locally as "çiriş," is made from wild leek, which is considered superior to cultivated leek and easy to collect. Stinging nettle, which has different characteristics, methods of consumption, and various discussions about its potential health benefits, is widely consumed by the people of Sinop. It is reported that it is consumed in various forms, such as salads, meals, roasted, and as a pastry filling. In addition to these uses, stinging nettle is believed to be beneficial for ailments like headache, toothache, eczema, open wounds, fatty liver, migraine, baldness, and many others. However, it is highly recommended to consult a healthcare professional before using stinging nettle for any of the mentioned treatments.

Answer 1: Depending on the type of herb, respondents reported gathering them from various locations, including streamside areas, the bases of trees, ridge slopes, foothills of mountains, cultivated land, and their own gardens. They mentioned that different herbs grow in each season, with the summer to winter period being the most productive, although some similar herbs are available in spring, albeit with varying varieties.

Answer 2: One shopkeeper explained the practice of collecting wild parsley and wild mint, leaving the roots intact to allow regrowth within two weeks since the roots are not consumed, only the leaves. In general, they mentioned avoiding roadside sources and selecting herbs that are neither too small nor too large.

Answer 3: They indicated that they earn more from selling St. John's wort oil and that vine leaves and tarragon are highly sought after for winter preparations, generating the most income for them.

Answer 4: The most preferred products among consumers are purslane, wild leek, and purslane.

The study includes discussions referencing research such as the Turkey Nutrition and Health Survey (2017), Şimşek et al. (2020), Demirel and Samav (2021), Özden (2022), Temizkan and Uslu (2023), Seçim and Genç (2019), Sarıca and Özbay (2023), and Demir et al. (2017), along with similar studies conducted in Sinop province and the Black Sea region.

In today's world, modernization and globalization in agriculture have simplified diets, with only a few staple products consistently available in the market. Therefore, the integration of edible herbs and spices into the human diet should be encouraged. Creating brochures showcasing Sinop province's edible herbs and spices, their seasonal availability, and usage methods, and distributing these brochures throughout the province and its districts, can benefit both collectors and consumers. These brochures should also include information on potential herb-related health concerns and common mistakes to ensure that healthy products reach the consumers effectively.

Ek 1. Etik Kurul İzni



**Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi
Sosyal Bilimlerde İnsan Araştırmaları Etik Kurulu**

Aysun GARGACI KINAY
Sinop Üniversitesi
Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Yüksekokulu
Gastronomi ve Mutfak Sanatları

Sayın Aysun GARGACI KINAY

“Yenilebilir Otlar ve Baharatlar Üzerine Sinop İlinde Bir Saha Araştırması” adlı İnsan Araştırmaları Etik Kuruluna yapmış olduğunuz başvurunuz (Protokol NO. 2023/301) kurulumuzun 07.08.2023 tarihli ve 2023/06 toplantısında değerlendirilerek etik olarak **uygun bulunmuştur**. Bilgilerinize sunarız.