



Kastamonu’da Yenilebilir Yabani Otların Belirlenmesi ve Geleneksel Mutfaktaki Kullanım Biçimlerinin Analizi (Identification of Edible Wild Herbs and Analysis of Their Traditional Culinary Uses in Kastamonu)

* Gülenay TUNÇ^a , Alev SÖKMEN^b 

^a Kastamonu University, Institute of Postgraduate Education, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Kastamonu/Türkiye

^b Ankara Hacı Bayram Veli University, Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Ankara/Türkiye

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi: 07.08.2025

Kabul Tarihi: 24.12.2025

Anahtar Kelimeler

Yenilebilir yabani otlar

Geleneksel mutfak

Kastamonu

Gastronomik miras

Öz

Bu çalışma, Kastamonu ilinde tüketilen yenilebilir yabani otların yerel mutfaklardaki kullanımını incelemektedir. Araştırmada nitel araştırma deseni benimsenmiş ve Kastamonu genelinde yer alan 29 yerleşim yerinden 58 katılımcı ile yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Katılımcılar kolayda örnekleme ve kartopu örnekleme yöntemleriyle seçilmiştir. Veriler, yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla, ses kayıtları ve yazılı notlar desteklenerek toplanmıştır. Katılımcılar K1–K58 şeklinde kodlanmış ve veriler betimsel analiz yöntemiyle değerlendirilmiştir. Araştırma bulgularına göre, Kastamonu’da 29 farklı familyaya ait 50 yenilebilir yabani ot türü tespit edilmiştir. Bu otların sulu yemekler, kavurma, salata, börek, sarma, bulgurlu ve pirinçli yemekler, bükme, bitki çayı, yoğurtlu yemekler, komposto ve şerbet gibi farklı formlarda tüketildiği belirlenmiştir. Yabani otlara ilişkin bilginin çoğunlukla geleneksel yollarla aktarıldığı; 40 yaş üzerindeki katılımcıların otları daha iyi tanıdığı, genç katılımcıların ise kırsal yaşamla daha az temas etmeleri nedeniyle bu konuda sınırlı bilgiye sahip olduğu görülmüştür. Çalışma, Kastamonu’nun yerel mutfak mirasının sürdürülebilirliğine katkı sunmaktadır.

Keywords

Edible wild herbs

Traditional cuisine

Kastamonu

Gastronomic heritage

Makalenin Türü

Araştırma Makalesi

Abstract

This study examines the use of edible wild herbs consumed in Kastamonu Province within local cuisines. A qualitative research design was adopted, and face-to-face interviews were conducted with 58 participants from 29 settlements across Kastamonu. Participants were selected using convenience and snowball sampling methods. Data were collected through a semi-structured interview form supported by audio recordings and written notes. Participants were coded as K1–K58, and the data were analyzed using descriptive analysis. The findings identified 50 edible wild herb species belonging to 29 different families. These herbs are consumed in forms such as stews, sautéed dishes, salads, pastries, stuffed dishes, bulgur- and rice-based meals, flatbreads, herbal teas, yogurt-based dishes, compotes, and sherbets. Knowledge of wild herb usage is mainly transmitted through traditional means. Participants over the age of 40 demonstrated greater familiarity with wild herbs, while younger participants showed limited knowledge due to reduced engagement with rural life in Türkiye.

* Sorumlu Yazar

E-posta: gulenaytunc37@gmail.com (G. Tunç)

DOI: 10.21325/jotags.2025.1767

GİRİŞ

Toplumların beslenme alışkanlıkları yalnızca gıda tüketimini değil, aynı zamanda tarihsel birikimlerini, çevreyle kurdukları ilişkiyi ve kültürel kimliklerini de yansıtmaktadır. Doğadan toplanarak sofralara taşınan yenilebilir yabani otlar, bu mirasın dikkat çekici unsurlarından biridir. Kastamonu mutfağı, sahip olduğu zengin bitki çeşitliliği sayesinde otlara dayalı yemek kültürünü günümüze kadar taşımış, böylece hem beslenmede çeşitlilik hem de kültürel süreklilik sağlamıştır. Kuşaktan kuşağa aktarılan bilgi ve deneyimler, otların hangi dönemlerde toplandığından hangi yemeklerde kullanıldığına kadar geniş bir yelpazede yaşamaya devam etmektedir. Bununla birlikte, kırsal yaşamın azalması ve modern tüketim alışkanlıklarının yaygınlaşması, genç kuşakların bu geleneksel bilgiye erişimini sınırlamaktadır. Bu durum, Kastamonu’da yenilebilir yabani otlara (YYO) ilişkin gastronomik bilginin kayıt altına alınmasını ve gelecek nesillere aktarılmasını gerekli kılmaktadır (Tunç 2025, ss. 1-2). Bu bağlamda, yenilebilir yabani otlara ilişkin yerel gastronomik bilginin kültürel boyutunun anlaşılabilmesi için, beslenmenin tarihsel gelişimi ve bitkilerin insan yaşamındaki yeri daha geniş bir çerçevede ele alınmalıdır.

Beslenme, insanlık tarihi boyunca yaşamın temel gereksinimlerinden biri olmuştur. İlk dönemlerde avcılık ve toplayıcılıkla sürdürülen yaşam biçiminde bitkiler önemli bir besin kaynağı iken, yerleşik hayata geçilmesiyle birlikte tarımsal faaliyetler başlamıştır. Günümüzde de bitkiler, hem insanlar hem de hayvanlar için temel besin kaynakları arasında yer almaya devam etmektedir (Günel 2013, ss. 60-74). Türkiye, coğrafi konumu, farklı iklim tipleri ve üç tarafının denizlerle çevrili olması sayesinde oldukça zengin bir bitki çeşitliliğine sahiptir. Ülkemizde yaklaşık 12 bin bitki türünün bulunduğu, bunların önemli bir kısmının endemik özellik taşıdığı bildirilmektedir. Bu çeşitlilik içerisinde yaklaşık 500 türün doğada kendiliğinden yetiştiği, 200 kadarının ise tıbbi açıdan ekonomik değere sahip olduğu belirtilmektedir (Karagöz 2016, ss. 88-99). Yenilebilir yabani otlar (YYO), bu zengin florada öne çıkan ve geleneksel beslenme alışkanlıklarında önemli bir yere sahip türler olarak dikkat çekmektedir.

Anadolu halkının doğadan topladığı otları yiyecek ya da şifa amaçlı kullanma geleneği oldukça eski dönemlere uzanmaktadır. Kıtık, savaş ve ekonomik güçlüklerin yaşandığı dönemlerde beslenmeye katkı sağlayan bu otlar, günümüzde ise sağlıklı beslenme arayışları ve gastronomi turizmi bağlamında yeniden değer kazanmıştır (Faydaoğlu & Sürücüoğlu, 2011, ss. 52-67; Karaca vd., 2015, ss. 27-42). Türkiye’nin farklı bölgelerinde farklı isimlerle anılan ve çeşitli şekillerde tüketilen bu otların kayıt altına alınması, kültürel mirasın korunması ve gelecek nesillere aktarılması açısından önem taşımaktadır (Özhan & Pehlivan, 2023, ss. 3484-3498).

Bu bağlamda, bu çalışmada Kastamonu ili ve ilçelerinde yetişen YYO’lar belirlenmiş; yöre halkı ile yerel işletmelerin bu otları kullanım durumları incelenmiş ve elde edilen veriler kayıt altına alınmıştır. Araştırmanın temel amacı, bölgeye özgü ot yemekleri ve içeceklerinin reçetelerini derleyerek gastronomi alanında farkındalık oluşturmak ve bu kültürel mirasın korunmasına katkı sağlamaktır.

Yenilebilir Yabani Otlar (YYO)

Yenilebilir yabani otlar, herhangi bir tarımsal işlem yapılmadan doğada kendiliğinden yetişen, uygun dönemlerde toplanarak beslenmede kullanılan bitkilerdir. Dünya genelinde yaklaşık 800.000 bitki türü bulunduğu, bunların 11.000’inin Avrupa’da, 11.400’ünün ise Türkiye’de yetiştiği, ülkemizdeki endemik bitki sayısının 3.700 civarında olduğu bildirilmektedir (Ceylan ve Şahingöz 2019 ss. 2204-2225; Karaman ve Sezgin, 2022, ss. 51-61). Türkiye’nin

farklı iklim ve toprak yapısı, pek çok kültür bitkisinin gen merkezi olmasının yanı sıra yabancı türler açısından da büyük bir zenginlik sunmaktadır (Hilooğlu ve Sözen 2017, ss.14-21; Şenkul ve Kaya, 2017, ss. 109-120).

İnsanlar tarih boyunca yabancı otlardan hem beslenme hem de şifa amacıyla yararlanmış, özellikle kıtlık ve savaş dönemlerinde bu bitkiler önemli bir besin kaynağı olmuştur (Karaca vd., 2015). Günümüzde ise sağlıklı yaşam bilincinin artması ve gastronomi alanındaki araştırmalar, yenilebilir yabancı otlara olan ilgiyi yeniden canlandırmıştır (Karabak, 2017, ss.26-38). Bu otlar farklı bölgelerde farklı adlarla bilinmekte, çeşitli yöntemlerle hazırlanarak yemek, salata, çorba, turşu, reçel, içecek ya da baharat olarak değerlendirilmektedir (Urhan vd., 2016, ss.43-57).

Yenilebilir yabancı otların tüketimi, sadece beslenmeye katkı sağlamaz; aynı zamanda kültürel çeşitliliğin ve yöresel mutfakların korunmasına da hizmet eder. Bölgelere özgü ot yemekleri, gastronomi turizmi açısından da cazibe unsuru olarak önemli bir potansiyel taşımaktadır. Bu nedenle yenilebilir yabancı otların kayıt altına alınması, geleneksel mutfak kültürünün sürdürülebilirliği için gereklidir (Özhan ve Pehlivan, 2023, ss.3484-3498; Çetinkaya ve Yıldız, 2018, ss. 482-503).

Yenilebilir Yabancı Otların Geçmişten Günümüze Kullanımı

Yenilebilir yabancı otlar, tarih boyunca insan beslenmesinde hem temel hem de tamamlayıcı bir rol oynamıştır. İlk çağlarda insanlar, doğada kendiliğinden yetişen bitkileri gözlemleyerek ve deneme-yanılma yöntemiyle tüketmiş, aynı bitkileri şifa amacıyla da kullanmışlardır. Avcı-toplayıcı toplumların ardından yerleşik hayata geçilmesiyle birlikte tarım gelişmiş, bazı yabancı bitkiler zamanla kültür bitkisi hâline gelmiştir. Ancak yabancı otlar kıtlık, savaş veya ekonomik zorluk dönemlerinde hâlâ önemli bir besin kaynağı olarak kullanılmaya devam etmiştir (Karaca vd., 2015, ss. 27-42).

Tarihsel süreçte farklı medeniyetler ve kültürler, bölgesel bitkileri hem besin hem de tıbbi amaçlarla değerlendirmiştir. Örneğin, Antik Yunan ve Roma dönemlerinde sebzeler, baharatlar ve bazı yabancı otlar günlük beslenmede yaygın olarak yer almış; orta çağ Avrupa'sında ise tıbbi bitkiler kitaplarda kayıt altına alınmıştır (Freedman, 2007; Bober, 2003). Türk mutfağında da Selçuklu ve Osmanlı dönemlerinde baharatlar ve otlar hem yiyeceklere lezzet katmak hem de sağlık amaçlı kullanılmıştır. Saray mutfağında sebze ve ot çeşitliliği oldukça fazlaydı ve çeşitli şerbet, macun ve yemeklerde bu otlardan yararlanılmıştır (Gürsoy, 2013; Samancı, 2010, ss. 324-347).

Günümüzde, kültürel ve coğrafi çeşitlilik doğrultusunda farklı bölgelerde yetişen yenilebilir yabancı otların kullanım şekilleri hâlâ farklılık göstermektedir. Otların hangi kısımlarının tüketildiği, hangi yöntemlerle hazırlandığı ve besin değeri ile sağlık katkıları, nesiller boyunca sözlü ve yazılı olarak aktarılmıştır. Ancak şehirleşme, göçler ve modern gıda alışkanlıkları nedeniyle bu bilgi birikimi yok olma tehlikesiyle karşı karşıyadır. Bu nedenle, yenilebilir yabancı otların geçmişten günümüze kullanımının belgelenmesi hem kültürel mirasın korunması hem de gastronomi turizmi açısından büyük önem taşımaktadır (Doğan vd., 2004, ss. 684-690; Özhan ve Pehlivan, 2023, ss. 3484-3498).

Gastronomi Turizminde Yenilebilir Yabancı Otlar

Yenilebilir yabancı otlar, yalnızca besin değeri açısından değil, aynı zamanda kültürel ve turistik değerleriyle de öne çıkmaktadır. Yöresel mutfakların tanıtımında bu otlar, bölgesel gastronomi ürünlerinin ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilmektedir. Turistler, bir destinasyon seçerken genellikle yerel kültürünü ve özgün lezzetlerini

koruyan bölgeleri tercih etmektedir; bu nedenle, ot ve ot yemekleri gastronomi turizminin önemli bir unsuru hâline gelmiştir (Yenipınar, 2014, ss. 13-23; Kızılırmak vd., 2014, ss. 75-83).

Akdeniz mutfağı, bitki ve ot kullanımına dayalı beslenme şekliyle öne çıkarken, Türkiye'nin coğrafi konumu bu zenginliği kendi mutfak kültürüne yansıtmaktadır. Yenilebilir yabancı otlar, geleneksel yemeklerde, içeceklerde ve baharatlarda kullanılarak bölgesel gastronomik kimliğin oluşmasına katkı sağlamaktadır. Ayrıca, günümüzde gastronomi festivalleri ve ot temalı etkinlikler sayesinde bu otların tanıtımı artmakta, yerel halkın ve turistlerin farkındalığı yükselmektedir (Karaca vd., 2015, ss. 27-42). Bu bağlamda, yenilebilir yabancı otların belgelenmesi ve tanıtılması hem kültürel mirasın korunması hem de bölge turizminin geliştirilmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

Kastamonu'nun Bitki Örtüsü ve Endemik Türleri

Kastamonu, bitki örtüsü açısından oldukça zengindir. İç kesimlerde, özellikle Devrekâni'de orman örtüsü çok azdır; burada daha çok orman kalıntıları, çalı ve seyrek ağaçlar görülür. Kıyıda iç bölgelere doğru yükselti arttıkça köknar ve kayın ağaçları yaygınlaşır. Cide ve İnebolu'nun güney sırtlarında çam, kayın, köknar, ıhlamur, karaağaç, kestane, gürgen, kavak, ahlat ve mersin türleri bulunur. Devrez Çayı ile Ilgaz Dağları arasındaki Tosya ormanlarında ise sarıçam, karaçam, köknar ve meşe türleri görülür (URL-1, 2025)

Kastamonu, ot çeşitliliği açısından da zengindir. Özellikle ilkbaharda yağışın fazla olması birçok otsu bitkinin yetişmesine olanak sağlar. Ülkemizde yaklaşık 3.700 endemik tür bulunurken, bunlardan 261'i Kastamonu'da yetişir ve bu türlerden bazıları şunlardır; Ilgaz soğanı, Kastamonu geveni, Türk melekotu, Ilgaz değneği, Ilgaz çanı, paşa iğneliği, Tosya akşam yıldızı, ana dolama, kartal hazeranı, sultan zambağı, kaşık otu, küçük Asyalı kanyon eğreltisi, küre sıracası, kekre, Ilgaz çayırgöbeği, paflagonya belumotudur (URL-2, 2025).



Şekil 1. Kastamonu İli Haritası (URL-3, 2025)

Yöntem

Yapılan bu çalışmada nitel araştırma yaklaşımı benimsenmiş ve veri toplama sürecinde “görüşme tekniğinden yararlanılmıştır. Nitel araştırma, disiplinler arası bütüncül bir bakış açısını esas alarak, araştırma problemini yorumlayıcı bir yaklaşımla incelemeyi benimseyen bir yöntemdir. Üzerinde araştırma yapılan olgu ve olaylar kendi bağlamında ele alınarak, insanların onlara yükledikleri anlamlar açısından yorumlanır (Altunışık vd., 2010). Görüşme tekniği veri toplama aracı olarak kullanılmıştır. Verilerin toplanması yarı yapılandırılmış görüşme formuyla sağlanmıştır. İlgili literatür incelenmiş ve görüşme formu oluşturulmuştur. Görüşme formu oluşturulurken konu hakkında ön bilgi verilmiş, katılımcıların rızası istenmiş, demografik bilgileri dışında konuyla ilgili sekiz farklı soru katılımcılara yöneltilmiştir. Kastamonu merkez ilçe dahil olmak üzere 20 ilçe ve 19 köyden toplamda 58 katılımcı ile görüşmeler yüz yüze yapıp kayıt altına alınmıştır. Örneklem belirlenirken kolayda örnekleme yöntemi ve kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır. İlk önce görüşme yapılacak yerler belirlenmiş, bu yerlerin muhtarlarına ulaşılmış, görüşme yapılacak kişiler belirlenmiştir. Görüşme günleri ilçelerdeki pazarların kurulma günleri dikkate alınarak ayarlanmıştır. Görüşmeler yüz yüze yapılmış olup, ses kayıt cihazı ve yazılı olarak kayda geçirilmiştir. Araştırma sonucu elde edilen veriler betimsel analiz yöntemi ile analiz edilmiştir. Katılımcılar metin içinde K1,...K58, şeklinde gösterilmiştir.

Araştırmada verilerin toplanabilmesi için gerekli olan etik kurul izin belgesi Kastamonu Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu 07.02.2024 tarihli 2024/3 karar/sayı numarası ile alınmıştır.

Bulgular

Kastamonu ilinde doğada kendiliğinden yetişen yenilebilir yabancı otların ve mutfaklarda kullanım şekillerinin belirlenmesinin amaçlandığı çalışmanın bu kısmında katılımcıların demografik bulgularına, yenilebilir yabancı otların nereden temin edildiğine, yenilebilir yabancı otların hangi kısımlarının ne şekilde kullanıldığına, mutfaklarda en çok kullanılan yenilebilir yabancı otların bulgularına, yapılan araştırma sonucunda ilçelere göre tüketilen yenilebilir yabancı otların isimlerine, yenilebilir yabancı otların mutfakta kullanım şekillerine yönelik bulgulara yer verilmiştir.

Demografik Bulgular

Yenilebilir yabancı otlarla ilgili görüşme yapılan katılımcıların demografik özellikleri şu şekildedir:

Tablo 1. Demografik bulgular

Cinsiyet	Katılımcı sayısı
Kadın	48
Erkek	10
Toplam	58

Yaş aralığı	Katılımcı sayısı
20-39 yaş	12
40-59 yaş	17
60 yaş ve üzeri	29
Toplam	58

Yapılan araştırmaya toplamda 58 kişi katılmıştır. Katılımcıların %82,76'sını kadın, %17,24' ünü erkek katılımcılar oluşturmaktadır. Katılımcıların yaş oranı ise şu şekildedir; %20,69'u 20-39 yaş aralığında, %29,31'i 40-59 yaş aralığında, %50'si ise 60 yaş ve üzerindedir.

Yenilebilir Yabani Otları Nereden Temin Edildiğine Yönelik Bulgular

Katılımcılara “doğada kendiliğinden yetişen yenilebilir yabani otların nereden temin edildiği” sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların cevapları tabloda gösterilmiştir.

Tablo 2. Yenilebilir yabani otların nereden temin edildiği

Otların nereden temin edildiği	Katılımcı sayısı	%
Tarla, bahçe, yol kenarları	46	79,31
Pazar	6	10,34
Temin etmiyorum	6	10,34
Toplam	58	100

Bu sonuçlardan hareketle katılımcıların %79,31’i tarla, bahçe ve yol kenarından topluyorum, %10,34’sı pazardan satın alıyorum, %10,34’ sı ise temin etmiyorum şeklinde verdikleri cevaplara göre YYO’ların yüksek oranda tarlalardan temin edildiği görülmektedir.

Yenilebilir Yabani Otların Hangi Kısımlarının Ne Şekilde Kullanıldığına Yönelik Bulgular

Katılımcılara “yenilebilir yabani otların hangi kısımlarının ne şekilde tüketildiği” sorulmuştur. Katılımcıların verdiği cevaplar tabloda gösterilmiştir.

Tablo 3. Yenilebilir yabani otların kullanılan kısımları ve ne şekilde tüketildiği

Yörede Tüketilen YYO’lar	Otların Kullanılan Kısımları	YYO’nun Ne Şekilde Kullanıldığı
Diken ilmeği	Genç sürgünleri	Kavurma, mihlama
Ebegümeci	Genç yaprakları ve sapı	Kavurma, salata, yemek, pilav
Gıvrırsıyk	Genç yaprakları	Kavurma, bükme, yemek
Ispit	Kökü, sapı ve çiçekleri	Kavurma, mihlama
Kabalak	Genç yaprakları	Sarma
Isırgan	Genç yaprakları ve sapı	Pilav, yemek, çorba
Yemlik	Kökü ve yaprakları	Salata
Kuş otu	Genç yaprakları	Salata, börek
Mendek otu	Genç yaprakları	Bükme, yemek
Evelek	Genç yaprakları	Sarma
Ballica	Sapı, genç yaprakları ve çiçeği	Salata, yemek
Su teresi	Sapı ve genç yaprakları	Salata
Kuzukulağı	Sapı ve genç yaprakları	Salata
Madımak	Genç yaprakları	Yemek, bükme, salata
Sirken	Genç yaprakları ve sapı	Börek, kavurma
Yabani semizotu	Genç yaprakları ve sapı	Salata, yemek
Kazayağı	Genç yaprakları	Salata, kavurma
Tavukyağı	Genç yaprakları	Salata, yemek
Mart çiçeği	Çiçeği	Çay
Karahindiba	Genç yaprakları	Salata, kavurma
Acı ayran otu	Genç sürgünleri	Yoğurt, ayran
Sivilcik yaprağı	Genç yaprakları ve sapı	Sarma, çay
Salep	Kökü	Sıcak içecek
Eşek turpu	Genç yaprakları	Kavurma, salata
Çiriş otu	Kökü ve yaprakları	Çorba, salata, kavurma, börek
Sarı kantaron	Çiçeği	Çay
Kalemşe	Genç sürgünleri	Kavurma, salata
Adaçayı	Çiçeği	Çay
Dağ kekiği	Genç yaprakları	Baharat, çay
Boy dalı	Kurutulmuş dalları ve tohumları	Baharat
Çiğdem	Çiçeği	Çay
Hardal otu	Genç yaprakları ve tohumu	Baharat, salata
Gelincik otu	Genç yaprakları ve çiçeği	Kavurma, salata, şerbet
Yabani pazı	Genç yaprakları ve sapı	Sarma, kavurma

Karabaş otu	Genç yaprakları ve çiçeği	Kavurma
Papatya	Çiçeği	Çay
Dağ çileği	Meyvesi	Reçel, komposto
Yaban sarımsağı	Genç yaprakları ve sapı	Bükme, salata, cacık
Kuşekmeği otu	Genç yaprakları	Salata
Çaşur otu	Sapı ve genç yaprakları	Salamura, kavurma, yemek
Toklu otu	Genç yaprakları	Kavurma
Çam otu	Genç dalları	Çay
Civanperçemi	Çiçekli sapları	Çay
Yarpuz	Taze yaprakları	Baharat
Üzerlik	Tohumları	Çay
Tarak dalı	Kurutulmuş dalları ve tohumları	Baharat
Kızamık	Meyvesi	Eğşi
Tüylü kabalak	Genç yaprakları	Sarma
Karakavuk otu	Genç yaprakları	Kavurma, salata
Kardelen	Genç yaprakları	Börek
Fesleğen	Yaprakları	Baharat, çay

Yenilebilir yabancı otların hangi kısımlarının ne şekilde tüketildiğine yönelik bulgular şu şekildedir: genç sürgünleri, genç yaprakları, sapları, kökü, çiçekleri, tohumları, meyvesi, kurutulmuş yaprakları yenilebilir yabancı otların kullanılan kısımlarıdır. Otların kullanılan kısımlarından kavurma, mıhlama, salata, yemek, pilav, sarma, çorba, bükme, börek, çay, yoğurt, ayran, baharat, şerbet, cacık, reçel, komposto, eğşi yapıldığı tespit edilmiştir.

Mutfaktarda En Çok Kullanılan YYO'lara Yönelik Bulgular

Katılımcılara “en çok hangi yenilebilir yabancı otları tüketiyorsunuz” sorusu sorulmuştur. Katılımcıların cevapları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

Tablo 4. Yörede tüketilen YYO'lar

Familya	Tür Adı	Yöresel Adı
Smilacaceae	<i>Smilax excelsa</i>	Diken ilmeği
Malvaceae	<i>Malva sylvestris</i> L.	Ebegümeci
Crassulaceae	<i>Sempervivum furseorum</i>	Gıvırşyık otu
Boraginaceae	<i>Trachystemon orientalis</i>	Ispıt
Boraginaceae	<i>Trachystemon orientalis</i>	Kabalak
Urtiaceae	<i>Urtica dioica</i> L.	Isırgan otu
Asteraceae	<i>Trapogon latifolius</i> var. <i>angustifolius</i>	Yemlik otu
Caryophyllaceae	<i>Stellaria median</i> (L.) Vill	Kuş otu
Apiaceae	<i>Chaerophyllum</i> sp.	Mendek otu
Polygonaceae	<i>Rumex crispus</i> L.	Evelek otu
Lamiaceae	<i>Lamium gorgonicum</i> subsp. <i>laevigatum</i>	Ballica otu
Brassicaceae	<i>Nasturtium</i> sp.	Su teresi
Polygonaceae	<i>Oxalis acetosella</i>	Kuzukulağı
Polygonaceae	<i>Polygonum cognatum</i> Meissn.	Madımak
Ameronathaceae	<i>Amaranthus viridis</i>	Sirken
Portulacaceae	<i>Portulaca oleracea</i> L.	Yabancı semizotu
Apiaceae	<i>Oenanthe pimpinelloides</i> L.	Kazayağı
Caryophyllaceae	<i>Stellaria mediva</i> vill L.	Tavukayağı
Primulaceae	<i>Primula vurgalis</i>	Mart çiçeği
Asteraceae	<i>Taraxacum officinale</i>	Karahindiba
Rubiaceae	<i>Galium aporine</i> L.	Acı ayran otu
Plantaginaceae	<i>Plantago major</i> L. / <i>Plantago lanceolata</i> L.	Sivilcik yaprağı
Orchidaceae	<i>Orchis mascula</i>	Salep
Brassicaceae	<i>Raphanus raphanistrum</i> L.	Eşek turpu
Liliaceae	<i>Asphodelus aestivus</i> L.	Çiriş otu

Tablo 4. Yörede tüketilen YYO'lar (devamı)

Hypericaceae	<i>Hypericum perforatum</i> L.	Sarı kantaron
Liliaceae	<i>Asparagus officinalis</i> L.	Kalemşe
Lamiaceae	<i>Salvia fruticosa</i>	Adaçayı
Lamiaceae	<i>Origanum syriacum</i>	Dağ kekiği
Fabaceae	<i>Trigonella foerum-graecum</i> L.	Boydalı
İridaceae	<i>Crocus speciosus</i> subsp.	Çiğdem
Brassicaceae	<i>Brassica juncea</i>	Hardal otu
Papaveraceae	<i>Papaver rhoeas</i>	Gelincik otu
Amaranthaceae	<i>Bete vulgaris</i> subsp. <i>maritima</i>	Yabani Pazı
Lamiaceae	<i>Bellis perennis</i>	Papatya
Rasaceae	<i>Fragaria vesca</i>	Dağ çileği
Alliaceae	<i>Allium ursinum</i>	Yaban sarımsağı
Boraginaceae	<i>Anchusa leptophylla</i> var. <i>incana</i>	Toklu otu
Equisetaceae	<i>Equisetum arvense</i> L.	Çam otu
Asteraceae	<i>Achillae millefolium</i> L. Subsp.	Civanperçemi
Lamiaceae	<i>Mentha pulegium</i> L.	Yarpuz
Zygophyllaceae	<i>Pegonum harmala</i> L.	Üzerlik otu
Apiaceae	<i>Anethum graveolens</i> L.	Tarak dalı
Berberidaceae	<i>Berberis vulgaris</i> L.	Kızamık
Asteraceae	<i>Petasites hybridus</i>	Tüylü kabalak
Asteraceae	<i>Taraxacum</i> sp.	Karakavuk otu
Amaryllidaceae	<i>Galanthus</i> sp.	Kardelen
Lamiaceae	<i>Clinopodium vulgare</i> L.	Fesleğen
Brassicaceae	<i>Capsella bursa-pastoris</i>	Kuşekmeği otu

Mutfaklarda en çok kullanılan yenilebilir yabancı otlara ilişkin bulgular şu şekildedir: katılımcıların en çok kullanmayı tercih ettiği otlar diken ilmeği, ebeğümeci, gıvrışık otu, ısıt, kabalak, ısırgan otu, yemlik otu ve kuş ekmeğidir. Tabloda yer alan diğer otlar ise bütün katılımcıların bilmediği ama kullanımı nispeten yaygın olan otlardır.

Yapılan Araştırma Sonucunda İlçelere Göre Tüketilen YYO İsimleri

Tablo 5. Kastamonu ilinde tüketilen yenilebilir yabancı otlar ve ilçelere göre dağılımı

Kastamonu İlçeleri	YYO isimleri
Kastamonu Merkez	Ebeğümeci, eşek turpu, kuzukulağı, yemlik otu, sarı kantaron, gıvrışık otu, sirken, dağ kekiği, fesleğen, tarak dalı, gelincik otu, hardal otu, civanperçemi
Abana	Diken mancarı, ısırgan, kazayağı, kuşotu, yabancı semizotu, tarak dalı, sarı kantaron
Ağlı	Yelmük, garagavuk, tavukayağı, eşekturpu, kabalık, ısıt, kıvrışık, ebeğümeci, ısırgan, civanperçemi
Araç	Isıt, ısırgan, madımak, gıvrışık, gelincik otu, kara sirkigen otu, ebeğümeci, dağ kekiği
Azdavy	Gıvrışık otu, mendek, ısıt, tüylü kabalak, kara pancar, ısırgan otu, dağ çileği, karahindiba, kuş otu, sivilcük yaprağı, papatya, salep, ebeğümeci, su teresi, sirken, yarpuz, tavukayağı, ballica otu, pazı, mart çiçeği, tarak dalı, çemen otu, acı ayran otu, kazayağı, sarı kantaron, yarpuz, kuşekmeği
Bozkurt	Semizotu, ısırgan mancarı, müzmüldek, ebeğümeci, hodan, kaziyak, hindibağ, sarı kantaron, adaçayı, üzerlik
Cide	Sirken, diken ilmeği, ısıt, ebeğümeci, tüylü kabalak, karahindiba, dağ çileği, çiğdem, sarı kantaron, kazayağı, adaçayı, yaban sarımsağı
Çatalzeytin	Isırgan, sirken, müzmüldek, hodan, kabalak, ebeğümeci, kazayağı, koyungözü, ekşili ot, çayur otu, papatya, çam otu, salep, kekik, üzerlik, çayur, toklu otu
Daday	Ebeğümeci, ısırgan, ısıt, gıvrışık, müsellim otu, papatya, kekik, yelmük otu, tavukayağı, kuzukulağı, semizotu, sığırkuşu, salep, karapancar, adaçayı, eşek turpu, hardal otu
Devrekâni	Ebeğümeci, kara mancar, gıvrışık, sirken, çiriş, adaçayı, gelincik otu, hardal otu
Doğanyurt	Isıt, dikenucu, sirken pancarı, yemlik otu, kuşotu, tüylü kabalak, ebeğümeci, üzerlik,
Hanönü	Kuşekmeği, ebeğümeci, karakavuk, kazayağı, karamancar, semizotu,
İhsangazi	Ebeğümeci, ısırgan, madımak, sirken, gelincik pancarı, gıvrışık, su teresi, adaçayı, dağ kekiği, hardal otu

Tablo 5. Kastamonu ilinde tüketilen yenilebilir yabancı otlar ve ilçelere göre dağılımı (devamı)

İnebolu	Gırışayık, kazayağı, ısıt, dikenucu, sirken pancarı, kuşotu, papatya, ebeğümeci, madımak, kabalak, ısırgan, deşti turp otu, tüylü gabalak, çemenotu, karakavuk otu, koyungözü otu, yemlik otu,
Küre	Isırgan, ebeğümeci, madımak, papatya, gırlayık, ısıt, yelmük otu, adaçayı, civanperçemi
Pınarbaşı	Isıt, tülü gabalak, gırışayık, kızamık bitkisi, kantaron, yedidamarotu, sirken, kazayağı, eşek turpu, yarpuz, gelincik otu, karabaş otu
Seydiler	Ebeğümeci, ısırgan, yelmük otu, adaçayı, yarpuz, karabaş otu
Şenpazar	Diken ilmeği, çiğdem, ısıt, kazayağı, kuzukulağı, ebeğümeci, sarı kantaron, kıvrışık, sirken, ısırgan, kırk kilit otu, karahindiba, ballıbaba otu, yaban sarımsağı, çoşur, kabalak, damar otu, salep, evelek, kardelen, kuşekmeği
Taşköprü	Ebeğümeci, semizotu, madımak, çiğdem, ısırgan, karakavuk otu, kuşekmeği, kalemşe, civanperçemi, çobançantası, kekik, sirken, üzerlik, kuzukulağı,
Tosya	Evelekotu, semizotu, dağ kekiği, sökmen, madımak, evelek, karakavuk otu, kıvrışayık, yelmük otu, kuzukulağı, ısırgan, çiriş, toklu otu

Yapılan araştırma sonucunda aynı otun farklı isimlerle farklı ilçelerde kullanıldığı ya da aynı otun farklı şekillerde mutfaklarda kullanıldığı tespit edilmiştir. Örneğin Şenpazar ilçesinde “diken ilmeği” olarak bilinen otun Abana ilçesinde “diken mancarı” olarak bilinmesi, Şenpazarda bu otun kavru olarak yeşil soğan doğranıp tüketildiği fakat Abana ilçesinde ise kuru soğanla kavru olarak yumurtayla pişirildiği tespit edilmiştir. Otların isimlerinin ilçelerin konuşma şekline göre de değiştiği görülmüştür. Örneğin Tosya ilçesinde “kıvrışayık” olarak bilinen ot Azdavay ilçesinde “gırışayık” otu olarak bilinmektedir.

Yenilebilir Yabancı Otların Mutfakta Kullanım Şekillerine Yönelik Bulgular

Katılımcılara yenilebilir yabancı otların mutfakta hangi şekillerde kullanıldığı sorulmuştur. Katılımcıların verdiği cevaplar tabloda gösterilmiştir.

Tablo 6. Yenilebilir yabancı otların mutfakta kullanım şekilleri

Kullanım Şekli	YYO İsimleri
Kavurma, mıhlama	Diken ilmeği, ebeğümeci, gırışayık, ısıt, kazayağı, karahindiba, çiriş, kalemşe, gelincik, yabancı pazı, karabaş, çaşur, toklu otu, karakavuk, sirken
Yemek	Ebeğümeci, gırışayık, yabancı semizotu, tavukayağı, kuşekmeği, çaşur, ısırgan, mendek, ballica otu, madımak,
Salata	Ebeğümeci, yabancı semizotu, kazayağı tavukayağı, karahindiba, çiriş, kalemşe, hardal otu, gelincik, yaban sarımsağı, kuşekmeği, karakavuk, yemlik, kuşotu, ballica otu, su teresi, kuzukulağı, madımak,
Çorba	Çiriş, ısırgan,
Pilav	Çaşur, ebeğümeci, ısırgan
Bükme	Yaban sarımsağı, gırışayık, mendek, madımak,
Börek	Çiriş, kuşotu, sirken, kardelen
Sarma	Kabalak, sivilcik yaprağı, yabancı pazı, tüylü kabalak, evelek
Şerbet- komposto	Gelincik, dağ çileği,
Reçel	Dağ çileği,
Turşu, eğiş	Çaşur, kızamık
Baharat	Dağ kekiği, boy dalı, hardal otu, yarpuz, tarak dalı, fesleğen
Çay	Mart çiçeği, sivilcik yaprağı, salep, sarı kantaron, adaçayı, dağ kekiği, çiğdem, papatya, çam otu, civanperçemi, üzerlik otu,
Yoğurt, ayran, cacık	Acı ayran otu, yaban sarımsağı,

Sonuç ve Öneriler

Yapılan literatür araştırması sonucuna göre Kastamonu ilinde gastronomi alanında yenilebilir yabancı otlar üzerine sınırlı çalışma bulunmaktadır. Bu çalışmanın temel amacı Batı Karadeniz Bölgesi'nde yer alan Kastamonu ili ve ilçelerinde yenilebilir yabancı otların günlük yaşam ve mutfaktaki kullanımını incelemektir. Araştırma sonucunda ot isimleri yanında yemek ve içecek reçetelerini de kayıt altına alarak literatüre katkı sağlanması hedeflenmiştir. Merkez

ilçe dâhil 20 ilçeye yayılan 29 yerleşim biriminde toplam 58 katılımcıyla yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiş, ayrıca köylü pazarlarından veri toplanmıştır.

Bu araştırma, Kastamonu ilinde doğada kendiliğinden yetişen yenilebilir yabani otların çeşitliliğini, temin edilme biçimlerini ve geleneksel mutfaktaki kullanım şekillerini ortaya koymuştur. Bulgular, Kastamonu'nun zengin bitki örtüsünün yerel mutfak kültürüne doğrudan yansıdığını ve yenilebilir yabani otların günlük beslenmede önemli bir yere sahip olduğunu göstermektedir.

Demografik veriler incelendiğinde, katılımcıların büyük çoğunluğunun kadınlardan (%82,76) ve 60 yaş ve üzeri bireylerden (%50) oluştuğu belirlenmiştir. Bu durum, yenilebilir yabani otlara ilişkin bilginin ağırlıklı olarak ileri yaş gruplarında ve özellikle kadınlar aracılığıyla korunduğunu göstermektedir. Araştırmanın kuşaklar arası bilgi farkına dair bulguları yenilebilir yabani otların hâlen mutfaklarda kullanıldığını, ancak özellikle genç kuşaklar arasında tüketimin giderek azaldığını göstermektedir. 20–39 yaş arasındaki katılımcılar, 59 yaş üzeri katılımcılara kıyasla otlar hakkında daha az bilgi sahibidir; bazı gençler ise otlardan tamamen habersizdir. Köylerde yaşayan bireyler, şehir merkezindekilere kıyasla otların toplanması ve hazırlanması konusunda daha deneyimli oldukları belirlenmiştir. Bu durum, bilginin kuşaktan kuşağa aktarımında bir kopukluk olduğunu ve genç kuşakların otlara ilgisinin azaldığını göstermektedir.

Yenilebilir yabani otların temin edilme biçimlerine ilişkin bulgular, katılımcıların büyük bölümünün (%79,31) bu otları tarla, bahçe ve yol kenarlarından doğrudan topladığını ortaya koymuştur. Pazardan temin edenlerin oranının düşük olması, Kastamonu'da yenilebilir yabani otların hâlen doğayla doğrudan ilişki kurularak elde edildiğini ve geleneksel toplayıcılık pratiğinin sürdüğünü göstermektedir.

Araştırma kapsamında Kastamonu genelinde 29 familyaya ait 50 farklı yenilebilir yabani ot türü tespit edilmiştir. Boraginaceae, Asteraceae, Apiaceae, Polyganaceae, Brassicaceae, Amaranthaceae, Liliaceae, Lamiaceae ve Caryophyllaceae familyaları birden fazla türle temsil edilirken, kalan 20 tür farklı familyalara dağılmıştır. Bu otların çoğunlukla genç yaprakları, sürgünleri ve saplarının kullanıldığı; bunun yanı sıra kök, çiçek, tohum ve meyve gibi farklı bitki kısımlarının da değerlendirildiği belirlenmiştir. Otların kavurma, yemek, salata, çorba, sarma, börek, bükme, pilav ve çay başta olmak üzere çok çeşitli pişirme ve tüketim biçimleriyle mutfaklarda yer aldığı saptanmıştır. Bu çeşitlilik, Kastamonu mutfağında yenilebilir yabani otların yalnızca tamamlayıcı değil, temel bir unsur olarak değerlendirildiğini göstermektedir.

Mutfaklarda en sık kullanılan türlerin diken ilmeği, ebegümece, gıvrırsıyık otu, ısıt, kabalak, ısırğan otu, yemlik otu ve kuşekmeği olduğu belirlenmiştir. Bu türlerin farklı ilçelerde yaygın biçimde tüketilmesi hem erişilebilirliklerinin yüksek olduğunu hem de bu otlara ilişkin kullanım bilgisinin görece daha güçlü şekilde korunduğunu ortaya koymaktadır. Diğer türlerin ise bazı katılımcılar tarafından bilinmesine rağmen kullanımının daha sınırlı olduğu görülmüştür.

İlçelere göre tüketilen yenilebilir yabani otlar incelendiğinde, aynı bitkinin farklı ilçelerde farklı yöresel adlarla bilindiği ve mutfakta farklı pişirme teknikleriyle kullanıldığı tespit edilmiştir. Bu durum, Kastamonu ili genelinde ortak bir flora bulunmasına rağmen, yerel dil, kültürel pratikler ve mutfak alışkanlıklarının yenilebilir yabani otların kullanım biçimlerini çeşitlendirdiğini göstermektedir. Aynı otun farklı ilçelerde farklı adlarla anılması ve farklı şekillerde hazırlanması, yöresel gastronomik çeşitliliğin önemli bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir.

Sonuç olarak, bu çalışma Kastamonu’da yenilebilir yabani otlara dayalı mutfak kültürünün oldukça zengin, çok yönlü ve yerel bilgiye dayalı olduğunu ortaya koymuştur. Bulgular, bu bilginin büyük ölçüde ileri yaş gruplarında yoğunlaştığını ve kayıt altına alınmadığı takdirde zamanla kaybolma riski taşıdığını göstermektedir. Bu nedenle, yenilebilir yabani otlara ilişkin gastronomik bilginin belgelenmesi, korunması ve gelecek kuşaklara aktarılması, Kastamonu’nun mutfak kültürel mirasının sürdürülebilirliği açısından büyük önem taşımaktadır.

Bu çalışma, Kastamonu ilinde yetişen yenilebilir yabani otların kullanımını ortaya koymuş ve bu kültürel pratiğin günümüzdeki durumunu değerlendirmiştir. Elde edilen veriler ışığında, Kastamonu’da yetişen yenilebilir yabani otların tanıtımı ve sürdürülebilir kullanımına yönelik; öncelikle endemik türlerin korunmasına yönelik tedbirlerin alınması olmak üzere, sürdürülebilir toplama ve üretim yöntemlerinin geliştirilmesi, gastronomik ve kültürel kapsamda tanıtım, eğitim ve kuşaklar arası bilgi aktarımının sağlanması, , mutfak ve turizm faaliyetlerinin entegrasyonu, verilerin kayıt altına alınması şeklinde temel başlıkların ele alınması gerektiği belirtilebilir. Bu kapsamda şu öneriler geliştirilmiştir;

1. Endemik türlerin koruma altına alınması önem arz etmektedir, bu kapsamda bölgenin ekosistemine tehdit oluşturabilecek yayılgı bitki türlerinin tarımının yapılmaması, tohumların gen bankalarında korumaya alınması, bölgeye özel projeler geliştirilerek popülasyon kaybının önlenmesi gibi çalışmalar öncelikli faaliyetler olarak ele alınabilir.

2. Doğadan ot toplarken köklere zarar verilmemesi ve yalnızca gerekli miktarın alınması teşvik edilmelidir.

3. Endemik ve nadir türler, köy bahçeleri veya küçük tarım alanlarında yetiştirilerek doğal stokları korunabilir.

4. Mevsimsel toplama ve toplama alanlarının rotasyonlu kullanımı ile ot popülasyonları sürdürülebilir hâle getirilebilir.

5. Ot temalı festivaller ve tadım etkinlikleri düzenlenerek hem yerel halkın hem de turistlerin ilgisi artırılabilir.

6. Yerel yemek tarifleri ve ot kullanımlarını içeren rehberler hazırlanabilir; basılı ve dijital olarak halkın erişimine sunulabilir.

7. Sosyal medya, YouTube ve yerel TV kanalları aracılığıyla ot temelli yemekler ve kullanım biçimleri tanıtılabilir.

8. 40 yaş üzeri bireylerin bilgi birikimi, genç kuşaklara aktararak ot kültürünün sürekliliği sağlanabilir.

9. Okullarda, halk eğitim merkezlerinde veya köylerde uygulamalı atölyeler düzenlenebilir.

10. Yerel restoran menülerinde ot bazlı yemeklere yer verilerek hem gastronomik farkındalık artırılabilir hem de ekonomik değer yaratılabilir.

11. Gastronomi turizmi ile ot kültürü desteklenerek, yöre mutfağının tanıtımı ve sürdürülebilirliği sağlanabilir.

11. Kastamonu’daki ot türleri, familyaları ve kullanım biçimleri dijital bir veri tabanında kayıt altına alınabilir. Bu, hem gelecek araştırmalara kaynak sağlar hem de geleneksel bilgilerin korunmasına katkıda bulunur.

12. Doğada kendiliğinden yetişen bitkiler, kültürü yapılan bitkilere göre daha yüksek besin değerine sahiptir. Bu nedenle ot yemeklerinin besin içeriğinin belirlenmesi üzerine çalışmalar yapılabilir ve ot tüketimi yaygınlaştırılabilir.

13. Gastronomi turizminin geliştirilmesi, yerel yemeklerin korunması ve sosyal medya aracılığıyla yenilebilir otların tanıtılması, yerel kültürün sürdürülebilirliği açısından önemlidir.

14. Yerel restoranlar menülerinde otlardan yapılan yiyecek ve içecekler mevsimlik olarak yer verebilir. Bu hem gastronomik tanıtım hem de destinasyon çekiciliği anlamında ekonomik katkı sağlayabilir.

Sonuç olarak, Kastamonu’da yenilebilir yabani otların kullanımının belgelenmesi, kültürel mirasın korunması ve gastronomi alanında farkındalığın artırılması açısından büyük önem taşımaktadır. Uygulanan öneriler, otların hem kültürel hem de ekonomik sürdürülebilirliğini destekleyerek gelecek nesillere aktarılmasına katkı sağlayacaktır.

Bu araştırmada olasılıksız örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme kullanılmıştır. Bu nedenle elde edilen bulgular, araştırmaya katılan bireylerle sınırlı olup tüm Kastamonu halkına ya da farklı bölgelere genellenemez.

Beyan

Makalenin tüm yazarlarının makale sürecine verdikleri katkı eşittir. Yazarların bildirmesi gereken herhangi bir çıkar çatışması yoktur. Yapılan araştırmada verilerin toplanabilmesi için etik kurul izin belgesi Kastamonu Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu 07.02.2024 tarihli 2024/3 karar/sayı numarası ile alınmıştır.

KAYNAKÇA

- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S., ve Yıldırım, E. (2010). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri SPSS uygulamalı*. (6. Baskı). Sakarya Yayıncılık.
- Bober, P. P. (2003). *Antik ve orta çağda yemek kültürü*. (1. Baskı). Kitap Yayınevi
- Ceylan, F., ve Şahingöz, S. A. (2019). Yenilebilir otlar tüketim alışkanlığı: Düziçi örneği (Edible Herbs Habitual Consumption: Düziçi Example). *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 7(3), 2204-2225.
- Çetinkaya, N., ve Yıldız, S. (2018). Erzurum’un yenilebilir otları ve yemeklerde kullanım şekillerine yönelik bir araştırma. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 482-503.
- Dogan, Y., Baslar, S., Ay, G., ve Mert, H. H. (2004). The use of wild edible plants in western and central Anatolia (Turkey). *Economic botany*, 58(4), 684-690.
- Faydaoğlu, E., ve Sürücüoğlu, M. S. (2011). Geçmişten günümüze tıbbi ve aromatik bitkilerin kullanılması ve ekonomik önemi. *Kastamonu University Journal of Forestry Faculty*, 11(1), 52-67.
- Freedman, P. (2007). *Yemek: Damak tadının tarihi*. (N. Elhuseyni, Çev.). Oğlak Yayıncılık.
- Günel, N. (2013). Keçiboynuzu (*Ceratonia siliqua* L.) nun türkiye’deki Coğrafi Yayılışı, Ekolojik ve Floristik Özellikleri. *Marmara Coğrafya Dergisi* (2), 60-74
- Gürsoy, D. (2013). *Yiyelim içelim tarihini bilelim düünden bugüne gastronomi*. (1. Baskı). Oğlak Yayıncılık.
- Hilooğlu, M., ve Sözen, E. (2017). Investigation of Rare Endemic Verbascum Alyssifolium Boiss. in Terms of Soil-Plant Relationship. *Anadolu University Journal of Science and Technology C - Life Sciences and Biotechnology*, 6(1), 14-21.

- Karabak, S. (2017). Economic and socio-cultural importance of edible wild species. *Anadolu Ege Tarımsal Araştırma Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 26-38.
- Karaca, O. B., Yıldırım, O., ve Çakıcı, C. (2015). Gastronomi turizminde otlar, ot yemekleri ve sağlıkla ilişkisi üzerine bir değerlendirme. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 3(3), 27-42.
- Karagöz, A., Özbek, K., ve Sarı, N. (2016). Türkiye'nin bitkisel biyolojik çeşitliliğinin korunması ve sürdürülebilir kullanımına ilişkin sorunlar ve çözüm önerileri. *Tarla Bitkileri Merkez Araştırma Enstitüsü Dergisi*, 88-99.
- Karaman, E. E., ve Sezgin, A. C. (2022). Çaçır (Ferula orientalis L.) bitkisi ve yöresel mutfaklarda kullanımı. *Journal of Interdisciplinary Food Studies (Disiplinlerarası Gıda Çalışmaları Dergisi)*, 2(1), 51-61.
- Kızılırmak, İ., Albayrak, A., ve Küçükali, S. (2014). Yöresel mutfağın kırsal turizm işletmelerinde uygulanması: Uzungöl örneği. *International Journal of Social and Economic Sciences*, 4(1), 75-83.
- Özhan, V. ve Pehlivan, T. (2023). Wild Edible Plants of Mersin (Turkey) and Their Gastronomic Usage Types. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 10(4), 3484-3498.
- Samancı, Ö. ve Bilgin, A. (2010). II. Mahmut döneminde İstanbul ve saray mutfağı. C. Yılmaz (Ed.), *II. Mahmut yeniden yapılanma sürecinde İstanbul*. içinde, (ss. 324-347), İstanbul.
- Şenkul, Ç., ve Kaya, S. (2017). Türkiye endemik bitkilerinin coğrafi dağılışı. *Türk Coğrafya Dergisi*, (69), 109-120
- Tunç, G. (2025). *Yenilebilir yabani otların tespiti, yöre halkının ve yerel restoranların mutfakta kullanım yaygınlığı ve kullanım şekilleri: Kastamonu örneği* [Yüksek Lisans Tezi, Kastamonu Üniversitesi]. Kastamonu Üniversitesi.
- Urhan, Y., Ege, M. A., Öztürk, B., ve Elgin Cebe, G. (2016). Türkiye gıda bitkileri veritabanı. *Ankara Eczacılık Fakültesi Dergisi*, 40(2), 43-57.
- URL-1 (2025). <https://kastamonu.ktb.gov.tr/TR-63827/>. Erişim tarihi: 17.12.2025
- URL-2 (2025). <http://www.tarimorman.gov.tr>. Erişim tarihi: 01.10.2025
- URL-3 (2025). http://cografyaharita.com/turkiye_mulki_idare_haritalari3.html
- Yenipinar, U., Köşker, H., ve Karacaoğlu, S. (2014). Turizmde yerel yiyeceklerin önemi ve coğrafi işaretleme: Van otlı peyniri. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 2(2), 13-23.

Identification of Edible Wild Herbs and Analysis of Their Traditional Culinary Uses in Kastamonu

Gülenay TUNÇ

Kastamonu University, Institute of Postgraduate Education, Kastamonu/Türkiye

Alev SÖKMEN

Ankara Hacı Bayram Veli University, Faculty of Tourism, Ankara/Türkiye

Extended Summary

The primary purpose of this study is to identify and document the edible wild herbs naturally growing in Kastamonu Province, Türkiye, and to analyze their traditional culinary uses, preparation techniques, and cultural meanings within local gastronomy. The study seeks to reveal how these wild herbs contribute not only to nutrition and flavor diversity but also to the preservation of intangible cultural heritage and the sustainability of regional food culture.

The scope of the research covers the collection, classification, and culinary utilization of wild herbs traditionally used by the people of Kastamonu. The findings reveal that the culinary culture based on edible wild herbs in Kastamonu is rich, multidimensional, and deeply rooted in local knowledge. However, it is evident that this knowledge is largely concentrated among older generations and faces the risk of disappearing if not systematically documented. Within this framework, the study proposes the protection of endemic species, the promotion of sustainable harvesting practices, the organization of herb-themed gastronomic events, the documentation of local recipes through digital and printed sources, the expansion of educational programs and workshops for younger generations, and the support of herb culture through gastronomic tourism. In this respect, the research constitutes an important resource contributing to the preservation and sustainability of Kastamonu's gastronomic heritage.

Furthermore, the study emphasizes the role of these plants in strengthening local identity, conserving biodiversity, and diversifying rural livelihoods. Accordingly, the research aims to contribute to academic discussions in the fields of gastronomy, ethnobotany, and sustainable food systems, while also providing a practical framework for integrating traditional plant-based knowledge into modern culinary and tourism contexts.

A qualitative research design was employed in the study. Data were collected through semi-structured face-to-face interviews conducted with 58 participants from 29 settlements, including the city center, districts, and villages of Kastamonu. Interviews were recorded through both written notes and voice recorders. The collected data were analyzed using the descriptive analysis method to identify patterns in herb usage and knowledge transmission.

The results reveal that 50 species of edible wild herbs belonging to 29 botanical families are commonly consumed in Kastamonu. The most represented families are Boraginaceae, Asteraceae, Apiaceae, Polygonaceae, Brassicaceae, Amaranthaceae, Liliaceae, Lamiaceae, and Caryophyllaceae. These herbs are utilized in a variety of culinary preparations such as soups, sautés, salads, pastries, stuffed dishes, bulgur- and rice-based meals, "bükme" (a local pastry), herbal teas, compotes, sherbets, and condiments.

The study indicates a clear generational gap in herb knowledge and consumption. Participants aged 40 and above are more familiar with wild herbs, while younger individuals (particularly those living in urban settings) display

limited awareness and interest. This finding suggests a decline in traditional knowledge transfer and highlights the need for initiatives to sustain this cultural heritage.

Kastamonu hosts 261 endemic plant species, contributing significantly to its botanical richness. Most participants (79.31%) reported that they collect wild herbs from fields, gardens, and roadsides, whereas a smaller proportion obtain them from local markets. The diverse flora supports a wide array of culinary traditions, reflecting the deep-rooted relationship between local people and their natural environment.

The study concludes that documenting and promoting the culinary uses of edible wild herbs is vital for gastronomic sustainability, cultural continuity, and rural tourism development. Edible wild herbs play a crucial role in maintaining local identity and biodiversity while offering economic and touristic potential through gastronomy-based initiatives. Based on the findings, the following recommendations are proposed to ensure both cultural and ecological sustainability:

- Endemic species must be prioritized for protection. In this context, actions such as preventing the cultivation of invasive plant species that may threaten the region's ecosystem, preserving seeds in gene banks, and developing region-specific conservation projects to prevent population loss should be considered as primary activities.
- Adoption of sustainable harvesting and cultivation practices that protect natural resources and ensure long-term ecological balance.
- Organization of herb-themed festivals and tasting events to enhance public participation and touristic appeal.
- Preparation of printed and digital guides documenting herb-based local recipes to support knowledge preservation.
- Implementation of educational workshops and intergenerational knowledge transfer programs to prevent the loss of traditional culinary practices.
- Promotion of traditional herb dishes through social media, digital platforms, and local gastronomy networks to increase awareness and visibility.
- Establishment of a digital database to systematically record Kastamonu's edible wild herbs and their gastronomic uses for future research and policy-making.

In summary, the study highlights the intertwined relationship between ecology, culture, and gastronomy, emphasizing that the preservation of wild edible herbs is not only a cultural responsibility but also an environmental and economic necessity. Protecting endemic species and promoting sustainable gastronomy practices will contribute to the continuity of local culinary heritage and the sustainable development of rural regions such as Kastamonu.

This study provides one of the most comprehensive documentations of edible wild herbs in Kastamonu, revealing their importance not only as food sources but also as symbols of regional identity and sustainable gastronomy. The research contributes to the preservation of intangible culinary heritage and offers practical insights for integrating wild herb culture into local tourism, education, and sustainable food systems.

Ek 1. Etik Kurul İzni



T.C.
KASTAMONU ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar ve
Yayın Etiği Kurulu

TOPLANTI SAYISI
2

KARAR SAYISI
3

TOPLANTI TARİHİ
7.02.2024

DAĞITIM YERLERİNE

Turizm Fakültesinde Öğretim Üyesi olarak görev yapan Doç. Dr. Alev SÖKMEN'in yardımcı araştırmacı, Gülenay TUNÇ'un sorumlu araştırmacı olarak yapmayı planladıkları **"Yenilebilir Yabancı Otların Tespiti, Yöre Halkının ve Yerel Restoranların Mutfakta Kullanım Yaygınlığı ve Kullanım Şekilleri, Kastamonu Örneği"** isimli çalışma; Kurulumuzca uygun bulunmuştur.

Bu bilgiler ışığında; onam formlarının gönüllülere imzalatılarak gerekli bilgilendirmelerin yapılması, veri toplama araçlarının (anket, ölçek, mülakat,...) uygulama izninin gerekli kurumlardan alınması, çalışmada kullanılacak olan veri toplama araçlarını geliştiren kişilerden müsaadelerinin alınmış olması, çalışmada ses/görüntü kaydı alınacaksa katılımcılardan gerekli izinlerin alınması, veri toplamaya etik kurul kararından sonra başlanması ve etik davranış ilkelerine uyulması şartıyla söz konusu araştırmanın yapılması Etik Kurulumuzca uygun görülmüş ve onaylanmasına toplantıya katılan üyelerin oybirliği ile karar verilmiştir.

*Kurul Üyesi Prof. Dr. Kutay OKTAY; izinli olması sebebiyle toplantıya katılmamıştır.

Prof. Dr. Muharrem ÇETİN
Kurul Başkanı

Prof. Dr. Yavuz UNAT
Başkan Yardımcısı

Prof. Dr. Eyüp AKMAN
Kurul Üyesi

Prof. Dr. Burhan BALTACI
Kurul Üyesi

Prof. Dr. Serkan DİLEK
Kurul Üyesi

Prof. Dr. Tolga ULUSOY
Kurul Üyesi

DAĞITIM LİSTESİ

Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kuruluna
Sayın Doç. Dr. Alev SÖKMEN

Belge Doğrulama Kodu: UHPH3FH

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi: www.kastamonu.edu.tr/belgedogrulama

Adres: Kastamonu Üniversitesi Rektörlüğü, Kuzeykent Kampüsü, Merkez/Kastamonu

Bilgi için :

Serdar Durur

Telefon No: (0 366) 2801012

Faks No: (0 366) 2801139

Raporör

e-Posta:

İnternet Adresi: www.kastamonu.edu.tr

Telefon No:

(0 366) 2801000 - 1144

Keş Adresi: kastamonuuniversitesi@hs01.kep.tr

