



Journal of Tourism and Gastronomy Studies

Journal homepage: www.jotags.org



Muğla Karabaşının (Lavandula Stoechas L.) Yiyecek ve İçecek Olarak Değerlendirilmesine Yönelik Bir Öneri (A Suggestion for evaluating of Muğla Karabaşı [Lavandula Stoechas L.] as Food and Beverage)

*Özer ŞAHİN^a

^a Muğla Sıtkı Koçman University, Faculty of Tourism, Muğla/Turkey

Anahtar Kelimeler

Lavanta
Muğla Karabaşı
Karabaşlı yiyecek ve içecekler

Öz

Bu çalışmada amaç, dünyada uzmanların bir kısmına göre 20, diğer bir kısmına göre 40 tür olduğu savunulan ve bu türlerden yenilebilen 8 adet lavanta çiçeği arasında yer alan, Muğla'da Karabaş ve Karan isimleri ile bilinen, doğal olarak yetişen lavantanın (Lavandula Stoechas L.) ve kültürü yapılan türlerinin yiyecek ve içeceklerde değerlendirilmesini önermektir. Çalışmada nitel yöntem kullanılmıştır. İkincil verilerden derinlemesine yararlanıldıktan sonra bu veriler ışığında 4 adet yemek ve 1 adet içecek reçetesinin üretilmesinde sadece Muğla karabaşı kullanılmış ve yeni tatlar elde edilmiştir. Üretilen yemek ve içecek isimleri; Karabaşlı Pilav, Karabaşlı Kurabiye, Karabaşlı Panna Cotta, Karabaş Reçeli ve Buzlu Karabaş şeklindedir. Çalışmaya dahil edilen bu yemeklerde ve içeceklerde karabaşın kullanılmasının mümkün olduğu görülmüştür. Karabaşın, omlet, karabaş tanecikleri kullanılmadan üretilen pilav, pudra şekeri kullanılarak üretilen buzlu karabaş, viski, tekila gibi yiyecek ve içeceklerde kullanılmasının uygun olmadığı tespit edilmiştir. Lavantanın gıda olarak kullanılmasının başta sağlıklı beslenmeye, bunun yanında yemeğin sosyal ve ekonomik boyutlarına ayrıca ülke ve bölge ekonomilerine olumlu katkısının olabileceği öngörülmüş ve önerilerde bulunulmuştur.

Keywords

Lavender
Muğla Karabaşı
Food and beverages with Karabaş

Abstract

The purpose of this study is to suggest using lavender (LavandulaStoechasL.) which is among the 8 types of culinary edible lavender (Lavandula), also known as Karabaş in Muğla, grown naturally and cultured in food and beverages. While some experts in the world claim that there are 20 species of lavender, some others argue that it has 40 species. The qualitative method was used in the study. After using the secondary data in detail, in the light of this data only karabaş from Muğla was used to make 4 food and 1 drink recipes and thus, new flavours were prepared. The names of the food and beverages produced can be given as follows: Rice with Karabaş, Cookies with Karabaş, Panna Cotta with Karabaş, Karabaş Jam and Iced Karabaş. It was found that the karabaş could be used in the food and beverages included in the study. It was revealed that the karabaş could not be used in some food and beverages like omelette, rice made without karabaş grains, and iced karabaş made by using powdered sugar, whisky, and tequila. It was predicted that using lavender as food could make positive contributions to healthy diet, to social and economic dimensions of food and also to the country and region's economies and suggestions were made.

* Sorumlu Yazar.

E-posta: ozersahin@hotmail.com (Ö. ŞAHİN),

GİRİŞ

Gıda, insanlığın vazgeçemeyeceği bir hammadde olmasının yanı sıra sosyal ve kültürel mirasıdır. Yiyecek ve içecekler insanların sağlığı için çok önemli olmalarına ek olarak tarım, atık, su, ulaşım ve sosyal adalet dahil, üretim sistemlerini etkilemenin yanında toprak, su, enerji, ulaştırma ve eko sistem hizmetleri için prizma programlarını oluşturmaktadır (Cavicchi ve Stancova, 2016, s. 2). Sanayideki gelişmeler, ticari ilişkiler, toplu yemek üretimleri, tedarik sistemlerindeki farklı uygulamalar vb. nedenlerle toplumların beslenmelerinde yeni problemler yaşanabilmekte ve göz ardı edilen konular olabilmektedir. Göz ardı edilen konulardan biri de çiçeklerin yenilebildiğidir. İnsanlığın doğanın sunduğu imkânlardan yeterince faydalanıp faydalanamadığı son yıllarda daha çok sorgulanması gereken bir konu olmuştur. Beslenme söz konusu olduğunda da konunun önemi artmaktadır.

İnsanların doğal besinlere olan ilgisi günden güne artarken (Tuzlacı, 2011, s. 21) tüketim alışkanlıkları hızlı bir şekilde değişmekte, kültürel ve geleneksel değerler ön plana çıkmaktadır (Yenipınar vd., 2014, s. 14). Türk mutfağının değişim nedenlerine bakacak olursak, bunları; batı kültürünün etkisi, göç ve kentleşme, kadının çalışma yaşamına girmesi, kitle iletişim araçlarının etkisi, gıda endüstrisindeki gelişmelerin etkisi, ayaküstü beslenme ve turizmin etkisi şeklinde sıralamak mümkündür (Öncel, 2015, s. 38). Bütün bu nedenlerle halk kültürünün asli unsurlarından birisi olan beslenme ve mutfak kültürüne hak ettiği önemi ile münasip olarak milli mutfaktaki hakkı olan yerini alması için gereken çabanın gösterilmesi gerekmektedir (Kalafat, 2012, s. 323). Güney Ege bölgesinde önemli turizm kenti olan Muğla bitki örtüsü bakımından da oldukça zengindir. Yine Muğla, mutfak kültürü bakımından çok önemli bir yere sahiptir. Literatüre bakıldığında bu zenginliklerden yeterince faydalanıp faydalanılmadığı konusunda bazı eksikliklerin olduğu söylenebilir. Örneğin, karabaş konusunda çalışmaların oldukça az olduğu, yiyecek ve içecek olarak kullanımının çok sınırlı olduğu anlaşılmaktadır. Muğla'nın mutfak kültürünün zenginliğine katkı sağlayarak, hak ettiği yeri bulması için karabaşın yiyecek ve içeceklerde kullanılmasına yönelik olarak böyle bir çalışmanın yapılması önem arz etmektedir.

Çalışmanın kuramsal çerçevesinde lavanta çiçeği hakkında bilgiler ele alınmıştır. Devamında Muğla karabaşı ile yiyecek ve içeceklerde kullanılması konusuna değinildikten sonra karabaşlı yemek ve içecek reçeteleri geliştirilmiş, örnek reçetelere yer verilerek halka, bilim insanlarına, hizmet sektörü ile tarım sektörünün paydaşlarına yönelik önerilerde bulunulmuştur.

KURAMSAL ÇERÇEVE

Lavanta

“Lavantanın latincesi, temizliği çağrıştıran aromaya sahip olmasından dolayı, *yıkama* anlamına gelen, Lavare'den gelmektedir” (Demir, 2014). Dünyada lavantanın (*Lavandula* L.) tür sayısı konusunda farklı görüşler bulunmaktadır. Uzmanların bir kısmı yaklaşık 20 tür olduğunu belirtirken bazıları da 40 türe kadar çıkmaktadırlar. Genellikle yaklaşık 28 tür üzerinde yoğunlaşmanın olduğu söylenebilir (Mason, 2014, s. 10). Ayrıca çok sayıda melez elde edilebilmekte ve 400 civarında tescilli türü bulunmaktadır (Upson ve Andrews, 2004'den akt, Benabdelkader et al., 2011, s. 937). Lavantanın yetiştiği yerler, Kanarya Adaları, Cape Verde Adaları, Madeira, Akdeniz civarı, Arap yarımadası, Kuzey Afrika ve Hindistan'dır (Lis-balchin, 2002, s. 2). Doğal olarak yetişmesinin yanında Fransa, İspanya, İtalya ve Türkiye'de kültür yetiştiriciliği de yapılmakta olan lavanta

türlerinden en fazla *Lavandula stoechas* ve *Lavandula angustifolia* türleri üzerinde durulmakta ayrıca bazı alt türleri ve hibrit türler de yetiştirilmektedir (Mill, 1982'den akt. Gören vd., 2002, s. 797).

Türkiye gülde yakaladığı başarıyı lavanta üreticiliğinde de yakalayabilme potansiyeline sahiptir (Demir ve İspirli Doğan, 2016, s. 24). Ayanoğlu vd., (2010, s. 608) Hatay'da yaptıkları çalışmada çiçeklerin köklenmesinde olumlu sonuçlar almışlardır. Aslanca vd., (2012, s. 162) "Lavanta Türlerinde Adaptasyon Çalışmaları" başlıklı araştırmaları çerçevesinde Yalova ve Eğirdir'de eş zamanlı on farklı tür ve tip üzerindeki çalışma başlatmışlardır. Bu çalışmanın ilk üretiminde Grasso çeşidinden her iki lokasyonda da yüksek verim elde etmişlerdir. Ayrıca son yıllarda Isparta, İzmir, Çanakkale, Adana, Konya, Mersin, Burdur, Antalya ve Muğla illerinde lavanta yetiştiriciliği konusunda çeşitli çalışmalar yapılmaktadır (YÖK Akademik, 2017). Türkiye'de lavanta tarımının en fazla yapıldığı il ise Isparta'dır (Gökdoğan, 2015, s. 16; Bozkıran ve Giray, 2014). Muğla'da ise ilk lavanta yetiştiriciliği çalışmalarına 2014 yılında başlanmış, 2017 yılında da lavanta balı üretimine geçilerek tarımsal ürünlerine yeni bir ürün eklenmiştir (EGET Vakfı Sitesi, 2017).

Ballıbabagiller (Lamiaceae) familyasından olan lavantanın bilimsel ve yaygın kullanılan *Lavandula Stoechas* L. (Karabaş, Karan, Karabaş Otu, Tepeli Lavanta, Fransız Lavantası, İspanyol Lavantası, Yalancı Lavanta Çiçeği, Yaban Lavantası, Karağan Kekiği ve Sittihotuz) (Sargın, 2015, s. 113; Lim, 2014, s. 6, 192; Maranki ve Maranki, 2008, s. 153; Honda vd., 1996, s. 80; Ayanoğlu vd., 2010, s. 608), *Lavandula Angustifolia* Mill. (İngiliz Lavantası, Lavanta Çiçeği) (Brown, 2008, s. 159; Saraçoğlu, 2008, s. 62), *Lavandula dentata* L. (Saçaklı Lavanta, Fransız Lavantası), *Lavandula latifolia* Medik. (Flemenk Lavantası, Başak Lavanta), *Lavandula multifida* L. (Mısır Lavantası, Eğrelti Kanatlı Lavanta), *Lavandula* spp. (Lavanta) ve *Lavandula x allardii* Hy = *Lavandula x heterophylla* Viv. adları ile anılanları yenilebilir olanlardır (Lim, 2014, ss. 7, 151, 156, 186).

Lavantanın insanlar tarafından kullanılması eski tarihlere Yunan ve Roma dönemlerine kadar dayanmaktadır (The Lavender Museum Sitesi, 2017). 17. yüzyılda lavanta şekerleri üretilmiş ve bir lavanta konservesi tarifi The Queen's Closet Opened (1655) isimli kitapta yer almıştır (Brown, 2008, s. 102). Osmanlı döneminde, kolera hastalığının tedavisinde kullanılması için ferman çıkarıldığı ve eczanelerden temin edilebildiği bilinmektedir. Birinci dünya savaşında yaralanan askerlerin tedavi edilmesi amacıyla da bol miktarda kullanılmıştır (Hasad Organik Sitesi, 2017).

Dünyada lavanta (*Lavandula* sp.) çiçeklerinden elde edilen yağların yıllık üretimlerinin 1500 ton civarında olduğu ve bu uçucu yağın; kolonya, parfüm, sabun, deterjan, sıvı temizleyiciler, losyon ve kozmetik ürünleri gibi alanlarda kullanıldığı bilinmektedir (Aslanca vd., 2012, s. 162). Lavantanın (*Lavandula Angustifolia* ve *Lavandula* sp.) uçucu yağı az da olsa sakinleştirici özelliğe sahip uyku düzenleyicidir (Fisler ve Pilkington, 2012, s. e436) ve şu şekilde kullanılır; kupa içine 1-2 tatlı kaşığı çiçek konur, üzerine sıcak su ilave edildikten sonra 10 dakika beklenir ve süzülüp içilir. Günde üç defa içilmesi yeterlidir. Yeterince bilgi bulunmadığından çocuklar, hamile ve emzikli bayanların kullanmaması önerilmektedir. Ayrıca kesme şekerin üzerine 1-4 damla uçucu yağ damlatıldıktan sonra yenilmesi de mümkündür (Sezik, 2017, s. 9; Hergenç, 2014, s. 302).

Lavanta rahatlatıcı ve yatıştırıcı etkisinin yanında virüs, bakteri ve fungus (mantar) gibi mikroorganizmalara karşı da etkilidir. Ayrıca stresi azalttığı ve yapılan araştırmalar neticesinde kız ve erkek öğrencilerde matematiksel

işlemlerde hesaplama hızını, doğru hesaplama oranını ve algılama potansiyelini arttırdığı gözlenmiştir (Yeşilada, 2012, s. 335). Mersin yöresinde karabaş, karabaş kekiği, kafa süpürgesi isimleri ile bilinmektedir. Kalp damar hastalıkları, damar genişletici, astım, bronşit, baş ağrısı, sigara bağımlılığı, beyin hastalıkları, hipertansiyon, uykusuzluk gibi hastalıkların tedavisi amacıyla kullanılması yanında keyif almak (Sargın, 2015, s. 113) ve adet düzensizliğini gidermek (Polat ve Satıl, 2012, s. 633) amacıyla tüketilmektedir. Lavanta (*Lavandula Angustifolia*) romatizma, karaciğerin yağlanması, toz allerjisi, geniz akıntısı ve burun akıntısı rahatsızlıklarına da iyi gelmektedir (Saraçoğlu, 2008, ss. 64, 65).

Yenilebilen çiçekler kristalize edilerek, reçel haline getirilerek ve keklerde, taze veya kuru olarak salatalarda kullanılır. Şekerlere, jölelere, dondurmalara, şerbet ve kurabiyelere renk, aroma ve tat katmak amacıyla da kullanılmaktadır (Lim, 2014, s. 7). Lavanta, yenilebilir çiçekler içinde yer almakta ve halen dünyada beslenme ve sağlık açısından en yaygın kullanım alanına sahip olan çiçekler arasında yer almaktadır (Şahin ve Kılıç, 2009; Şahin ve Kılıç, 2014). Lavantanın kullanıldığı yemekler; lavantalı krema, lavanta aromalı şekerler, lavantalı pudra şekeri, çubuklu donmuş lavanta (Jacobs, 1999, ss. 17-19), lavantalı piliç ve lavanta jeli olarak sıralanmaktadır (Brown, 2008, s. 102). Yenilebilir çiçeklerden yararlanılması konusunda dünyadaki çalışma ve uygulamaların daha çok sayıda olduğu görülmektedir. Türkiye’de ise bu konudaki çalışmaların sınırlı olduğu ancak konuya ilginin giderek arttığı görülmektedir. Yiyecek ve içeceklerin üretilmesinde değerlendirmek için karabaşın çok yüksek bir potansiyele sahip olduğu söylenebilir.

Muğla Karabaşı/Lavantası

Muğla’nın toplam yüzölçümü 13.247 km²’dir. Muğla ilinin % 77’si dağlar, % 12’si platolar ve % 11’i ovalarla kaplıdır. Muğla’nın kıyıları dünyanın en girintili ve çıkıntılı yerlerinden biri olarak dantel gibidir. Bu kıyılarda pek çok körfez, koy, yarımada, adalar ve doğal limanlar bulunmaktadır. Başlıca liman ve iskeleleri Bodrum, Marmaris, Güllük, Fethiye, Günlükbaşı, Göcek ve Datça’da yer almaktadır. Yerli ve yabancı deniz taşıtları yüzbinlerce kez bu liman ve iskelelere seferler yapmaktadır. Bodrum Havalimanı ve Dalaman Havalimanı çok önemli bir ulaşım olanağı sağlamaktadır. Ayrıca Türkiye’nin en önemli turizm bölgelerinden biri olan Muğla çok zengin bir floraya sahiptir, merkez ve çevre ilçeleri aynı zamanda çok sayıda endemik bitki türü barındırmaktadır (Ulusoy, 2016, s. 54). Karabaş bu zenginliğin önemli unsurlarından biridir.

Karabaş Resimleri



Kaynak: Resimler Gökova Körfezi sahillerinde ve halk pazarında yazar tarafından 2009 ve 2017 yıllarında çekilmiştir.

Muğla karabaşı ismi ile il sınırları içinde yetişen lavanta ifade edilmektedir. Karan ismiyle de anılan bu bitki köylüler tarafından açık pazarlarda daha çok kuru olarak satılmaktadır (Bkz. Karabaş Resimleri). Halk tarafından en yaygın olarak tüketilen çiçekler arasındadır. İnsanlar, özellikle kahvehanelerde erkekler, tek olarak veya adaçayı ve kekik gibi diğer türlerle karıştırarak tüketmektedirler (Gürdal ve Kültür, 2013, s. 116). Karabaş Muğla'da da halk tarafından kalp damar, kolesterol, nefes darlığı, şeker hastalığı, karın ağrısı, mide rahatsızlığı, tansiyon, damar tıkanıklığı ve öksürük gibi rahatsızlıkların tedavisinde kullanılmaktadır (Uysal, 2008, s. 69).

Karabaş, Türkiye'de Akdeniz, Ege ve Marmara bölgelerinde (Tanker vd., 1977, s. 61), Manisa (Sargın vd., 2015), Çanakkale, İstanbul, Balıkesir, Antalya, Mersin ve Hatay illerinde doğal olarak dağlık alanlarda yetişmektedir (Poyraz Kayabaşı vd. 2016; Güner ve Selvi, 2016; Uysal, 2008, s. 68). Deniz seviyesinden başlayarak 700 metre yüksekliğe kadar yayılım göstermektedir. Yetiştigi bölgelerde "hasret kavuşturan, karabaş kekiği, peynir kekiği ve keşiş otu isimleriyle de anılmaktadır (Tekin, 2007, s. 297).

Karabaşın Yiyecek ve İçeceklerde Kullanılması

Kolayca erişilebilen karabaş doğal antioksidan kaynağı ve muhtemel bir gıda olarak kullanılabilir, ek veya farmasötik (etkin madde dizaynı) uygulamalarda değerlendirilebilir (Gülçin vd., 2004, s. 399). Karabaş kullanılarak elde edilen şeker ile bisküviler, sorbeler, reçeller ve jeller üretilebilmektedir. Çiçekler alkollü içecekler, alkolsüz içecekler ve çikolatalı keklere güzel bir görüntü ve tat katmaktadır. Ayrıca sorbeler ve dondurmalarda garnitür olarak da kullanılabilir. Karabaşın açmış küçük taç yaprakları aynı anda güzel koku ve görüntü oluşturmada

kullanılabilmektedir. Çiçekler güveç ve sebze sularına eklenebilir. Ayrıca et yemeklerinde kullanılan soslara lezzet katmak amacıyla (Lim, 2014, s. 193) ve et yemeklerinde baharat olarak da kullanılabilmektedir (İnceci, 2006).

Nisan ve Mayıs aylarında toplanan taze karabaş çiçeklerinin tanecikleri sapından ayrılarak ve pişirilerek tüketilebilmesinin yanında, siyah çay gibi demlenmesiyle elde edilen suyunu veya kaynatılarak elde edilen güçlü aromalı suyunu da kullanmak mümkündür. Yemeklere tat katmak amacıyla hazırlanan sebze demeti (buke garni) ve baharat kesecikleri (sachet) olarak kullanmak da alternatifler arasında değerlendirilebilir.

KARABAŞLI YEMEK VE İÇECEK ÖRNEKLERİ

Bu çalışmada örnek olarak Karabaşlı Pilav, Karabaşlı Kurabiye, Karabaşlı Panna Cotta, Karabaş Reçeli ve Buzlu Karabaş seçilmiştir. Yemek ve içecek reçetelerinin ayrıntılı bilgileri aşağıdaki gibidir.

Tablo 1: Karabaşlı Pilav Reçetesi

Malzemeler:	
Taze karabaş tanecikleri: 1/2 bardak	
Tereyağı: 1 çorba kaşığı (15 gr)	
Baldo pirinç: 2 bardak (350 gr)	
Ilık su: 3 bardak	
Tuz	
Yapılışı: Pirinçler yıkandıktan sonra süzülür. Uygun büyüklükte bir tencere ateşe konur ve kızgın tencerede tereyağı eritilir. Pirinç eklenir ve parlak renk alıncaya kadar kavrulur. Taze karabaş tanecikleri ilave edildikten sonra, ılık su yavaş yavaş karıştırılarak eklenir. Kaynamaya başladıktan sonra tuz eklenir, ateş kısılır, tencerenin kapağı kapatılır ve 11 dakika sonra ocağın ateşi söndürülür. Tencere ile kapak arasına havlu peçete konur ve 10 dakika demlendikten sonra servis edilir. Karabaşın renkli çiçekleri de süsleme amacıyla kullanılabilir.	
Not: Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Yiyecek İçecek İşletmeciliği bölümünde, 2016-2017 öğretim yılında yazar tarafından yürütülen Uluslararası Mutfaklar dersinde Sefa Karaduman adlı öğrenci tarafından uygulama ödevi olarak geliştirilmiş ve uygulanmış bir reçetedir.	
Resim Kaynak: Yazar tarafından 2017 yılında çekilmiştir.	

Tablo 2: Karabaşlı Kurabiye Reçetesi

Malzemeler:	
Taze karabaş tanecikleri: 2 kaşık	
Un: 1 bardak (250 gr)	
Karbonat: 1/2 tatlı kaşığı (3 gr)	
Toz şeker: 250 gr	
Tereyağı: 110 gr (yumuşak)	
Yumurta: 1 adet	
Vanilya: 1 tatlı kaşığı	
Tuz	
Yapılışı: Bir kaptan un, tuz ve karbonat karıştırılır. Başka bir kaptan, toz şeker ve tereyağı 2 dakika çırpıldıktan sonra üzerine yumurta ve vanilya ilave edilip çırpılır. Unlu karışım ilave edilip çok az karıştırıldıktan sonra taze lavanta tanecikleri ilave edilip karıştırılır. Fırın tepsisine yağlı kâğıt serilir ve kaşıkla veya dondurma kaşığıyla tepsiye aralıklı olarak (15-20 adet)	

koyulduktan sonra 10 dakika buzdolabında dinlendirilir. Önceden ısıtılmış 170° fırında 20 dakika pişirilir ve soğuduktan sonra servis edilir.

Not: Yazar tarafından geliştirilmiş ve uygulanmış reçetedir.

Resim Kaynak: Yazar tarafından 2017 yılında çekilmiştir.

Tablo 3: Karabaşlı Panna Cotta Reçetesi

Malzemeler:

Krema: 20 cl

Süt: 20 cl

Toz şeker: 1/2 bardak (80 gr)

Su: 1/2 bardak (125 gr)

Toz jelatin: 1 yemek kaşığı (15 gr)

Vanilya çubuğu: 1 adet

Taze veya kuru karabaş tanecikleri: 2 çorba kaşığı



Yapılışı: Krema, süt ve toz şeker bir tencereye konur. Vanilya çubuğu dikey olarak kesilip sıyrarak çekirdekleri çıkarılıp tencereye eklenir. Vanilya çubuğu ve karabaşlar da eklenir. Ocağa koymadan önce iyice çırpılarak karıştırılır ve ocağa konur. Sürekli karıştırılarak kaynatılır. Karışım kaynamaya başladığında ocağın altından alınır. Süzgeçten geçirip başka bir kaba alınır ve karıştırılarak önceden inceltilen jelatin eklenir, servis kaplarına (kase, bardak vb.) paylaştırılır ve soğutulur. Bardak yatık pozisyonunda tutulursa resimdeki verev görüntü elde edilir. Buzdolabında 1 saat dinlendirdikten sonra istenilen meyve sosu üzerine eklenir, 2 saat daha dinlendirilir ve soğuk servis edilir.

Meyve sosunun yapılışı: Frenk üzümeleri ve şeker bir sos tenceresine konur. Kısık ateşte kıvam alana kadar pişirilir. Eğer parçacıklı bir sos istenirse olduğu gibi kullanılır veya pürüzsüz bir sos istenirse blendırdan çekilir.

Not: (Bkz. Karabaşlı Pilav reçetesindeki not bilgisi) Cemile Özkan adlı öğrenci tarafından uygulama ödevi olarak geliştirilmiş ve uygulanmış bir reçetedir.

Resim Kaynak: Yazar tarafından 2017 yılında çekilmiştir.

Tablo 4: Karabaş Reçeli Reçetesi

Malzemeler:

Taze karabaş tanecikleri: 2 bardak

Toz şeker: 4 bardak (340 gr)

Bal: 1 Bardak (350 gr)

Su: 2 bardak (500 gr)

Yarım limon



Yapılışı: Taze karabaşın çiçekleri sapından tek tek ayrılır. Yıkanmış karabaş tanecikleri, kaynar su, şeker ve bal karışımına eklendikten sonra 30 dakika kaynatılır. Kaynama esnasında limonun suyu eklenir. Nihai ürün her 450 gram reçel için 15 gram çiçek içerir.

Resim Kaynak: Yazar tarafından 2017 yılında çekilmiştir.

Kaynak: (Simus Gıda Sitesi, 2017) ve (Girişmen, 2017)

Tablo 5: Buzlu Karabaş Reçetesi

Malzemeler:

Kurutulmuş karabaş: 3 adet
Soğuk Su: 20 cl
Şeker şurubu veya bal: 1 cl
Limon suyu: 1 cl
Limon dilimi: 1 adet
Küp buz: 30 cl bardağı dolduracak miktarda



Yapılışı: Su bir cezve veya küçük bir tencerede kaynatılır. Sıcak suyun içine karabaşlar konur ve 10 dakika demlenir. Büyük boy içki bardağı buzla doldurulur. Üzerine karabaş çayı doldurulur. Şeker şurubu veya bal ve limon suyu ilave edildikten sonra bar kaşığı ile karıştırılır. Limon dilimi bardağın kenarına takılır ve servis edilir.

Not: Yazar tarafından geliştirilmiş ve uygulanmış reçetedir.

Resim Kaynak: Yazar tarafından 2017 yılında çekilmiştir.

Yukarıdaki yiyecek ve içecek reçetelerinin karabaş kullanılarak üretilmesinde olumlu sonuçlar alındığı görülmüştür. Karabaşın daha çok sayıda yiyecek ve içekte kullanılması mümkündür. Menülerdeki yemek ve içecek grupları olarak ele alındığında bunlar; soğuk mezeler, çorbalar, sıcak mezeler, ana yemekler, salatalar, ara yemekler, tatlılar, meyveler ve kahvaltılık yiyecekleri şeklinde sayılabilir. İçecek grupları olarak; sıcak içecekler, soğuk içecekler ve kokteyllerin hazırlanmasında değerlendirilmesi mümkündür.

YÖNTEM

Araştırmada nitel yöntemlerden yararlanılmıştır. Araştırmanın verileri detaylı bir alan yazın taraması yapılarak ikincil kaynaklardan elde edilmiştir (Altunışık vd., 2012, s. 76). Ayrıca çeşitli yapılandırılmamış görüşmeler de yapılmıştır. Yapılandırılmamış görüşme yapılmasının amacı sadece lavantanın bölgedeki en yaygın kullanılan ismini tespit etmek için olduğundan herhangi bir form hazırlanmamış ve ses kaydına gerek görülmemiştir (Bal, 2016, s. 163). Görüşmeler 2 aktar, 3 pazarcı ve 5 farklı köyde 2-3'er kişiyle yapılmış ve görüşülen kişilerin tamamı *karabaş* ismini daha çok kullandıklarını ifade etmişlerdir.

BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu çalışma ile dünyadaki 28 lavanta türünden 8 tanesinin yenilebilir olduğu tespit edilmiştir. Karabaşın (*Lavandula Stoechas* L.) yenilebilir türlerin arasında yer aldığı görülmekte ve bilinmektedir. Bu da karabaşın (yağı hariç), taze ve kuru çiçeklerinin, yiyecek ve içeceklerin üretilmesinde kullanılabilir olduğunu göstermektedir.

Karabaşlı Pilav, Karabaşlı Kurabiye, Karabaşlı Panna Cotta, Karabaş Reçeli ve Buzlu Karabaş reçetelerinde olumlu sonuçların alındığı görülmüştür. Pilavın kendi lezzetinin yanında karabaşın aroması da çok az hissedilirken, karabaş taneciklerinin çiğnenmesi anında ortaya çıkan güçlü aroması damakta çok hoş bir tat bırakmaktadır. Karabaşlı kurabiye'nin çoğunluk tarafından beğenilebileceği söylenebilir. Karabaşlı Panna Cotta tatlısında aroma ve tat uyumu yakalanmıştır. Karabaş reçelinin mükemmel bir ürün olduğu söylenebilir. Yaygın olarak tüketilen buzlu siyah çaya benzer şekilde hazırlanan buzlu karabaşın yazın serinletici içecek olarak tüketilmesi mümkündür.

Çalışmada taze ve kuru karabaş çiçeği ile üretilen yemek ve içeceklerde olumsuz sonuçlarla da karşılaşmıştır. Omlet yemeğinde ve karabaş taneciksiz pilavda istenilen renk ve tat elde edilememiş, şeker ve pudra şekeri

kullanılarak üretilen buzlu karabaş bulanıklaşmış ve kendine has aromaya sahip alkollü içkilerin (Viski, Tekila vb.) tatları olumsuz etkilenmiştir.

SONUÇ

Yemek ve sağlık ürünü olarak değerlendirilen yabani yenilebilir bitkiler ve çiçekler vitamin, flavanoid, antioksidan, lif ve mikro element içerikleri ile canlılar için yararlı olmaktadır. Şehirleşme, teknolojik gelişmeler ve hızlı nüfus artışı gibi sorunlar nedeniyle ortaya çıkan beslenme sorunları karşısında, yabani otların ve çiçeklerin önemi sağlık açısından giderek artmakta ve insanların daha çok ilgisini de çekmektedir. Yabani otlar ve çiçekler tıbbi açıdan değerlendirildiğinde, insan ve hayvan sağlığı için kullanılan birçok ilacın hammaddesini oluşturmaktadır. Bu nedenlerle de sağlıklı beslenme çizgisinin korunması, yeterli ve dengeli beslenmenin sağlanması amacıyla yenilebilir bitkiler ve çiçeklerin menülerde daha fazla yer alması gereklilik haline gelmektedir (Karaca vd., 2015, s. 37).

Muğla Karabaşı ismi kullanılarak turistik destinasyon markalaşması ve imajı oluşturmada kullanılmasının yanında (Kılıçhan ve Köşker, 2015; Kılıç vd., 2011), gastronomi turizmi uygulamalarında değerlendirilebilecek karabaşlı yenilikçi yemekler ve içecekler üretmeye katkısı olabilecektir. Karabaşlı yiyecek ve içeceklerin menülerde daha fazla yer almasının Muğla'nın zengin mutfak kültürünün daha da zenginleşmesine olumlu katkısı olabilecektir.

Muğla'daki açık pazarlar, eczaneler ve aktarlarda yıl boyunca bulunabilen karabaş ve karabaş yağı satışlarında artış sağlanabilecektir. Lavantanın ilkbaharda taze olarak değerlendirilebilmesinin yanında kurutularak kullanılabilmesi de yıl boyunca ve Muğla dışında da değerlendirilmesi olanağı sayesinde kullanım alanının çok daha genişlemesi mümkün olabilecektir.

Muğla'nın lavanta yetiştiriciliği konusunda uygun bir iklimle sahip olduğu görülmektedir. Lavanta üretiminin ve tüketiminin artması, kullanım alanının genişlemesi sayesinde Muğla'da yeni tarımsal ürün olarak kültür lavantası yetiştiriciliği geliştirilerek yeni istihdam olanakları doğabilecektir.

Öneriler ise şu şekilde sıralanabilir;

- Lavantanın uçucu yağı aktarlardan değil eczanelerden temin edilmeli (Sezik, 2017, s. 9) ve uçucu yağının yemek olmadığı göz önünde bulundurulmalıdır (Demir, 2014).
- Turizm eğitimi verilen okullarda ilgili derslerin içeriklerine eklenmelidir.
- Türkiye'de lavanta yetiştiricilik ve kullanımı konusundaki çalışmalar arttırılmalıdır.
- Menüleri zenginleştirmek amacıyla lavantalı yiyecekler ve içeceklerin geliştirilmesinde eczacılar, biyologlar, kimyagerler, diyetisyenler, aşçılar, barmenler vb. farklı alanlardan uzmanların iş birliği yapmaları gerekir.
- Yiyecek ve içecek hizmeti sunan işletmeler menülerine dahil etmelidir.
- Coğrafi işaretli ürünler arasına alınabilmesi için gereken çalışmalar yapılmalıdır.
- Yerel bir gastronomik ürün olarak yetiştiği Türkiye'nin diğer bölgelerinde de değerlendirilmelidir.

- Basın ve yayın organlarında reklam ve tanıtımlara daha fazla yer verilmelidir.
- Lavanta festivali yapılarak tanıtım ve kullanım alanı arttırılabilir.
- Moleküler gastronomi kapsamında kullanımı geliştirilebilir.
- Diğer yenilebilir çiçeklerin her biri ile yiyecek ve içecek üretimi konusunda yeni, benzer, bilimsel ve uygulama çalışmaları devam ettirilmelidir.

KAYNAKÇA

- Altunışık, R., Coşkun, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2012). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri (SPSS Uygulamalı), (7. Baskı), Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Aslancan, H., Tınmaz, A. B. ve Sarıbaş, R. (2012). Bazı Lavanta Çeşit ve Tiplerinde Adaptasyon Çalışmaları, ss. 162-165. Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Sempozyumu, 13-15 Eylül, Tokat.
- Ayanoğlu, F., Mert, A. ve Kaya, D. A. (2010). Hatay Florasında Yetişen Karabaş Lavantanın (*Lavandula stoechas* subsp. *stoechas* L.) Çelikle Köklendirilmesi Üzerine Farklı Lokasyonların ve Hormon Dozlarının Etkisi, Turkish Journal of Agriculture and Forestry, no. 24, ss. 607-610.
- Bal, H. (2016). Nitel Araştırma Yöntem ve Teknikleri (Uygulamalı-Örneklili), İstanbul: Sentez Yayıncılık.
- Benabdelkader, T., Zitounic, A. and Guitton, Y. (2011). Essential Oils from Wild Populations of Algerian *Lavandula stoechas* L.: Composition, Chemical Variability, and in vitro Biological Properties, Chemistry & Biodiversity, Vol. 8.
- Bozkıran, S. ve Giray, F. H. (2014). Isparta'da Lavanta Üretimi ve Pazarlaması, ss. 1365-1368. XI. Ulusal Tarım Ekonomisi Kongresi 3-5 Eylül, Samsun.
- Brown, K. (2008). Edible Flowers, 25 recipes and an A-Z pictorial directory of culinary flora, London: Annes Publishing Ltd.
- Cavicchi, A., and Ciampi Stancova, K. (2016). Food and gastronomy as elements of regional innovation strategies. European Commission, Joint Research Centre, Institute for Prospective Technological Studies, Spain.
- Demir, N. ve İspirli Doğan, Y. (2016). Lavanta (*lavandula* sp) Uçucu Yağının Kimyasal Bileşimi ve Kozmetik Sektöründeki Önemi. TURKCHEM, Eylül-Ekim, Yıl: 9, Sayı: 54, ss. 20-24.
- Fisler, K. L. and Pilkington, K. (2012). Lavender and sleep: A systematic review of the evidence, European Journal of Integrative Medicine, pp. e436-e447.
- Gökdoğan, M. E. (2015). Bazı Tıbbi ve Aromatik Bitkilerin Harmanlama ve Ayırma Düzeni İçin Fiziko-Mekanik Özelliklerin Belirlenmesi (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), FBE. Süleyman Demirel Enstitüsü: Isparta.
- Gören, A. C., Topçu, G., Bilsel, G., Bilsel, M. et al., (2002). The chemical constituents and biological activity of essential oil of *Lavandula stoechas* ssp. *stoechas*. *Zeitschrift für Naturforschung C: Journal of Biosciences*. 57(9-10): pp. 797-800.

- Gülçin, İ., Şat, İ. G., Beydemir, Ş. Elmastaş, M. ve Küfrevioğlu, Ö. İ. (2004). Comparison of antioxidant activity of clove (*Eugenia caryophyllata* Thunb) buds and lavender (*Lavandula stoechas* L.), *Food Chemistry*, 87 (3), pp. 393-400.
- Güner, Ö. ve Selvi, S. (2016). Balıkesir Aktarlarında Satılan Yabani Tıbbi Bitkiler ve Kullanım Özellikleri, *Biological Diversity and Conservation*, 9/2, ss. 96-101.
- Gürdal, B. ve Kültür, Ş. (2013). An Ethno Botanical Study of Medicinal Plants in Marmaris (Muğla, Turkey), *Journal of Ethnopharmacology*, 146, pp. 113-126.
- Hergenç, H. (2014). En Son Bilimsel Veriler Işığında, Beslenme, Sağlık ve Hastalıkta- Bitkiler. Çapa, İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Honda, G., Yeşilada, E. ve Tabata, M. (1996). Traditional medicine in Turkey VI. Folk medicine in West Anatolia: Afyon, Kütahya, Denizli, Muğla, Aydın provinces, *Journal of Ethnopharmacology*, 53, pp. 75-87.
- İnceci, G. (2006). Yenilebilir Çiçekler, *Akşam Gazetesi*, 30 Nisan tarihli köşe yazısı.
- Jacobs, M. (1999). *Cooking With Edible Flowers*, A Storey Country Wisdom Bulletin, Storey Books, Vermont-USA: Pownal.
- Kalafat, Y. (2012). Anadolu'da Çeçen Mutfağı, İçinde: Türk Halk İnançlarında Beslenme. Ankara: Türk Halk Bilimi Araştırmaları Merkezi Dizisi - XVIII.
- Karaca, O. B., Yıldırım, O. ve Çakıcı, C. (2015). Gastronomi Turizminde Otlar, Ot Yemekleri ve Sağlıkla İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3/3, ss. 27-42.
- Kılıç, B., Şahin, Ö., Kurnaz, A. ve Bekar, A. (2011). Destinasyon İmajı Oluşturmada Güdüleyici Bir Etken Olarak Gastro Turizm ve Kaz Dağları Yenilebilir Çiçeklerinin Kullanımı, May 5-7, Güre-Edremit/Balıkesir, ss. 176-182.
- Kılıçhan, R. ve Köşker, H. (2015). Destinasyon Markalaşmasında Gastronominin Önemi: Van Kahvaltısı Örneği, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3/3, ss. 102-115.
- Lim, T. K. (2014). *Edible medicinal and non-medical plants*, vol 8: Flowers, Dordrecht, New York: Springer.
- Lis-balchin, M. (2002). *Lavender, the Genus Lavadula*, New York: Taylor & Francis.
- Maranki, A. ve Maranki, E. (2008). *Kozmik Bilim Işığında Şifalı Bitkiler*, İstanbul: Mozaik Yayınları.
- Mason, J. (2014). *Growing and Knowing Lavender*, Pub: ACS Distance Education http://dl.acsedu.com/ebook/Samples/Growing_Knowing_Lavender_Sample.pdf (Erişim: 09.06.2017).
- Mill, R. R. (1982). *Flora of Turkey and the East Aegean Islands* (Davis, PH, ed.). Vol. 7. University Press, Edinburgh, pp. 77-79.
- Öncel, S. (2015). Türk Mutfağı ve Geleceğine İlişkin Değerlendirmeler, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3/4, ss. 33-44.

- Polat, R. and Satıl, F. (2012). An ethnobotanical survey of medicinal plants in Edremit Gulf (Balıkesir-Turkey), *Journal of Ethnopharmacology*, V: 139, pp. 626-641.
- Poyraz K. N., Tümen, G. ve Polat, R. (2016). Manyas (Balıkesir) yöresi yararlı bitkileri üzerine etnobotanik araştırmalar, *Biological Diversity and Conservation*, 9/3, ss. 58-63.
- Saraçoğlu, İ. (2008). Tıbbi Bitkiler Rehberi (4. Baskı), İstanbul: Gün Ofset.
- Sargın, S. A. (2015). Ethnobotanical survey of medicinal plants in Bozyazı district of Mersin, Turkey, *Journal of Ethnopharmacology*, 173, pp. 105-126.
- Sargın, S. A., Selvi, S. and López, V. (2015). Ethnomedicinal plants of Sarıgöl district (Manisa), Turkey, *Journal of Ethnopharmacology*, 171, pp. 64-84.
- Sezik, E. (2017). Lavanta, *Bizim Eczacı Dergisi*, Yıl:10, Ocak Sayısı: 113, Maslak, Sarıyer: İstanbul: Novi Medya Merkezi İletişim ve Yayıncılık.
- Şahin, Ö. ve Kılıç, B. (2009). Yiyecek İçecek İşletmeciliğinde Yenilebilir Çiçekler, 3. Ulusal Gastronomi Sempozyumu ve Sanatsal Etkinlikler, 17-18 Nisan 2009, Divan Otel Kongre Merkezi: Antalya.
- Şahin, Ö. ve Kılıç, B. (2014). Yenilebilir Çiçekler, (11. Bölüm), ss. 189-212. İçinde: Özdoğan, O. N. (Editör), *Yiyecek İçecek Endüstrisinde Trendler*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Tanker, N., Şarer, E. ve Başaran, V. (1977). *Lavandula stoechas* L. Bitkisinin Uçucu Yağı Üzerinde Farmakognozik Araştırmalar, *Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dergisi*, Sayı: 1, Cilt: 7, ss. 61-66.
- Tekin, E. (2007). Türkiye'nin En Güzel Yabancı Çiçekleri (II. Cilt), İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Tuzlacı, E. (2011). Türkiye'nin Yabancı Besin Bitkileri ve Ot Yemekleri (1. Basım), Çağaloğlu, İstanbul: Alfa Yayınları.
- Ulusoy, H. (2016). Muğla İli Av Turizminin İlin Ekonomisi ve Kırsal Kalkınması Üzerindeki Etkisinin İrdelenmesi, *Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi*, 6 (2): ss. 52-57.
- Upson, T. and Andrews, S. (2004). *The Genus Lavandula*. Portland, Oregon, USA: Timber Press.
- Uysal, G. (2008). Köyceğiz (Muğla) İlçesinin Etnobotaniği, (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi) Muğla Üniversitesi, FBE, Biyoloji Anabilim Dalı, Muğla.
- Yenipınar, U., Köşker, H. ve Karacaoğlu, S. (2014). Turizmde Yerel Yiyeceklerin Önemi ve Coğrafi İşaretleme: Van Otlı Peyniri. *Journal Of Tourism and Gastronomy Studies*, 2, ss. 13-23.
- Yeşilada, E. (2012). *İyileştiren Bitkiler*, (1. Baskı), İstanbul: Hayykitap.
- İnternet Kaynakları**
- Demir, N. (2014). Biyomedikal Bitkiler-VII, Lavanta (*Lavandula* spp.), <http://blog.milliyet.com.tr/biyomedikal-bitkiler--vii--lavanta--lavandula-spp-/Blog/?BlogNo=466860> (Erişim: 10.02.2017).
- EGET Vakfı Sitesi, www.eget.org.tr/iktisadi-isletmemiz/eget-vakfi-iktisadi-isletmesi (Erişim: 16.06.2017).

Girişmen, G. Karabaşotu Reçeli, www.fondazione Slow Food.com/en/ark-of-taste-slow-food/wild-lavender-jam/ (Erişim: 14.06.2017).

Hasad Organik Sitesi, www.hasadorganik.com/pinfo.asp?pid=1236 (Erişim: 16.06.2017).

Simus Gıda Sitesi, www.simusgida.com/tr/Karabas-Otu-Receli, (Erişim: 10.02.2017).

The Lavender Museum Sitesi, <http://www.museedelalavande.com/en/le-musee-de-la-lavande-la-lavande-fine>, (Erişim: 12.05.2017).

YÖK Akademik Arama Sitesi <http://akademik.yok.gov.tr/AkademikArama/view/searchResultview.jsp> (Anahtar kelime: Lavanta, Erişim: 16.06.2017).