



Araştırma Makalesi (Research Article)

**YENİLEBİLİR OTLARIN YÖRESEL MUTFAKLARDA KULLANIM ŞEKİLLERİ:
ADIYAMAN/BESNİ ÖRNEĞİ (USES OF EDIBLE HERBS IN LOCAL CUISINE: THE EXAMPLE
OF ADIYAMAN/BESNI)**

Sultan BELLİ^{1*} (orcid.org/ 0000-0003-0005-2196)

Ceren ULUER² (orcid.org/ 0000-0003-1126-1751)

¹Harran Üniversitesi, Turizm ve Otel İşletmeciliği Yüksekokulu, Rekreasyon Yönetimi Bölümü, Şanlıurfa, Türkiye

²Balıkesir Üniversitesi, Burhaniye Meslek Yüksekokulu, Otel, Lokanta ve İkram Hizmetleri Bölümü, Balıkesir, Türkiye

Özet

Bu çalışmada, Adıyaman ilinin Besni ilçesinde tüketilen yenilebilir otların neler olduğunun belirlenmesi ve bu otların yöresel mutfaklardaki kullanım alanlarının tespiti amaçlanmıştır. Çalışma kapsamında yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılarak 40 yaş ve üstü, yenilebilir ot tüketen bireylerle yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonucunda toplanan veriler betimsel analize tabi tutularak daha önce belirlenmiş temalar altında özetlenmiş ve yorumlanmıştır. Araştırmada Besni yöresinin yenilebilir otlar açısından zengin bir potansiyele sahip olduğu ayrıca yenilebilir otları yemek yapımında ya da yemeklerin yanında yeşillik olarak birçok farklı şekilde kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda katılımcıların yenilebilir otları sağlığa faydalı olduğu için tükettikleri belirlenmiştir. Buradan hareketle yenilebilir otların kullanımıyla yapılan yemekler yöredeki restoranlarda sunulurken vegan ve vejeteryen beslenen turistler için alternatif menüler oluşturulabilir. Ayrıca yenilebilir ot yemekleri gastronomi turizmi açısından da yöreye katkı sağlayacaktır.

Anahtar Kelimeler: Yenilebilir Ot, Yöresel Mutfak, Gastronomi

Abstract

The present study aims to determine what edible herbs are consumed in Besni district of Adıyaman province and to reveal the usage areas of these herbs in local cuisines. Interviews were conducted in data collection process with individuals aged 40 and over who consume edible herbs using a semi-structured interview form. The data collected as a result of the research were subjected to descriptive analysis and summarized and interpreted under previously determined themes. Results of this study demonstrated that the Besni region has a rich potential of edible herbs that are used in many ways in cooking or as greens alongside meals. The results supported that the participants consumed edible herbs due to health benefits. Based on this, alternative menus can be created for vegan and vegetarian tourists by offering dishes made with the use of edible herbs in local restaurants. In addition, edible herbs dishes will contribute to the region in terms of gastronomic tourism.

Keywords: Edible Herbs, Local Cuisine, Gastronomy

Giriş

Tarih öncesi çağlardan beri insanlar beslenmek için yabani hayvan ve bitkilerden yararlanmışlardır. Zaman içerisinde insanlar yerleşik hayata geçtiklerinde kendileri için önemli olan yabani bitkileri yetiştirmeye başlamışlardır. Tarım faaliyetlerinin başlamasıyla bitkisel beslenme açısından yenilebilir otların önemi artmıştır (Şimşek, Durmuş ve Çakmak, 2020: 8; Aydeniz, 2018; Tuzlacı, 2011: 9). İnsanlar bu otlardan sadece beslenmek için değil aynı zamanda hastalıklardan korunmak ve hastalıkların tedavisinde kullanmak amacıyla yararlanmışlardır (Carvalho ve Barata, 2017; Kendir ve Güvenç, 2010: 49).

Türkiye farklı iklim koşullarına sahip olması ve verimli toprak yapısı itibarıyla bitki çeşitliliği açısından çok zengin bir potansiyele sahiptir. Türkiye’de şimdiye kadar 2891 tanesi endemik olmakla beraber tanımlanmış 12000’den fazla bitki türü bulunmaktadır. Türkiye sahip olduğu bu bitki çeşitliliği açısından da ayrı bir öneme sahiptir (Ceylan ve Akar- Şahingöz, 2019; Kendir ve Güvenç, 2010: 50; Çakılcıoğlu ve Türkoğlu, 2010).

Bitki çeşitliliği bakımından zengin olan Adıyaman’ın Besni ilçesinde Fırat Nehri, Göksu Irmağı ve küçük

* Sorumlu yazar: sultancoban@harran.edu.tr

DOI: 10.33083/joghat.2023.353

akarsular bulunmaktadır. Kuzey kesimi dağlık olan ilçenin güney kesimi verimli ovalarla kaplıdır. Besni'nin iklim yapısı, hem Akdeniz iklimi hem de karasal iklim özelliklerini göstermektedir. Yüksek rakımlı alanlarda meşe ağaçları bulunurken tarım yapılmayan arazilerde yabancı ağaçlar ve makiler bulunmaktadır. Sulak alanlarda ise suyu seven bitki türleri mevcuttur (Besni Kaymakamlığı, 2022; Adıyaman İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2022). Bunun yanı sıra ilçe, yenilebilir ot potansiyeli açısından da zengindir.

Yenilebilir otlarla ilgili yapılan çalışmalar genel olarak bu otların tıbbi amaçla kullanımı (Kızıl ve Tonçer, 2014; Karaca, Yıldırım ve Çakıcı, 2015; Shin, vd., 2018; Değer, 1985) ve etnobotanik açıdan araştırılması (Güldaş, 2009; Ayaz, 2020; Akan ve Bakır Sade, 2015) üzerine yoğunlaşmaktadır. Etnobotanik araştırmalar çeşitli kültüre ait insanların bu bitkileri nasıl tanımladıkları, nasıl kategorize ettikleri ve nasıl kullandıklarıyla ilgilidir (Abdulrahman, Fajemiroye ve Oladele, 2006). Gastronomi turizmi açısından baktığımızda, bir yörenin iklimi, coğrafi koşulları, bölgesel özellikleri yöresel mutfak kültürünü oluşturmada önemlidir (Şengül ve Türkay, 2016: 65). Yenilebilir otlar yöresel mutfak kültürünün oluşmasında önemli bir paya sahiptir. Bu kapsamda yörenin sahip olduğu ot yemekleri Adıyaman gastronomi turizmi içerisinde yer bulduğu sürece il turizmine olumlu katkı sağlayacaktır. Yerel yönetimlerin ot yemeklerini ön plana çıkarması ve bir çekim unsuru olarak kullanması, gastronomi turizminin gelişimini sağlayabilir.

Yenilebilir otların kullanım şekilleri ile ilgili bilgiler, insanlar tarafından sözlü bir şekilde nesilden nesile aktararak günümüze kadar ulaşmıştır. Ancak hangi yabancı otların insan tüketimine uygun olduğu ve bunların kullanımına yönelik sözlü aktarım aşamasında bilgilerin kaybolması veya eksik aktarılması gibi sorunlarla karşılaşmaktadır. Aynı zamanda bu bitkilerin kullanım alanları ve kullanılan kısımları hakkında bilgilerin günden güne unutulması sebebiyle kayıt altına alınması gerekliliği ortaya çıkmaktadır (Ceylan ve Akar-Şahingöz, 2019).

Anadolu'nun her yöresinde olduğu gibi Adıyaman'da da doğada ve bahçelerde yabancı olarak yetişen birçok ot hem yemek yapımında hem de alternatif tedavi amaçlı tüketilmektedir. Yöresel yemeklerde, özellikle ilkbahar ve yaz mevsiminde yetişen çok sayıda yenilebilir bitki kullanılmaktadır. Bu kapsamda ilgili literatür incelendiğinde Adıyaman ilinde yetişen yenilebilir otlara yönelik sınırlı sayıda çalışma mevcuttur. Bu çalışmalarda genelde yenilebilir otları etnobotanik açıdan ele almaktadır. Dolayısıyla Adıyaman'ın Besni ilçesinde yetişen yenilebilir otların neler olduğu ve bu otların yöresel mutfaktaki kullanım alanlarını araştıran bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Kavramsal Çerçeve

Yenilebilir ot; doğal ya da yarı doğal ekosistemlerde kendiliğinden büyüyen ve uygun bir şekilde toplanan, tamamı ya da belli kısımları çeşitli şekillerde tüketilen yabancı bitkilerdir. Bir bölgeye has gibi görünen yenilebilir bir ot başka yörelerde değişik isimlerle adlandırılabilir (Kallas, 1996; Carvalho ve Barata, 2017; Leonti, vd., 2006; Baysal, 2003 aktaran; Karaca vd., 2015: 28). Örneğin; kuzu kulağı otu, Erzurum yöresinde "evelik" olarak adlandırılmakta, Adıyaman ve çevresinde ise "ekşi otu" ya da "tırşık" olarak adlandırılmaktadır. Bununla birlikte semizotu Osmaniye'de "soğukluk" olarak adlandırılmakta, Adıyaman'da ise "pırpırım" ya da "pırpır" olarak adlandırılmaktadır (Çetinkaya ve Yıldız, 2018; Ceylan ve Akar-Şahingöz, 2019). Yöreden yöreye isim farklılığı olması nedeniyle bu çalışmada yer alan otların hem yöresel adlarına hem de Latince adlarına yer verilmiştir.

Yenilebilir otların, taşıdığı mineraller ve vitaminler açısından tarımı yapılan otlardan daha zengin oldukları ifade edilmektedir. Yenilebilir otlar özellikle besin kaynakları kıt olan kırsal toplumlarda dengeli beslenmeye önemli katkılar sağlamaktadır (Doğan, Uğulu ve Durkan, 2013:177; Carvalho ve Barata, 2017).

Kırsal kesimlerde yaşayan insanlar beslenme ihtiyaçlarını gidermek amacıyla belirli mevsimlerde yenilebilir otları yakın çevredeki dağ, orman ve su kenarlarından toplamaktadır. Ayrıca yerel halk tarafından doğadan toplanan bu otlar yöresel pazarlarda ürün olarak satılmakta ve yöre halkına ekonomik katkı sağlamaktadır. Yenilebilir otlar sıklıkla genç ve taze halde iken toplanıp çeşitli şekillerde tüketilmektedir. Bazı yenilebilir otların toprak üstü kısımları, yeşil yaprakları ve dalları, bazı otların ise sadece kökleri tüketilmektedir. Bu yenilebilir otlar haşlandıktan veya kavrulduktan sonra yemek olarak tüketildiği gibi bu otların bir kısmı da çiğ olarak tüketilmektedir. Yenilebilir otların kullanılmasıyla hazırlanıp tüketilen yemekler, ot yemekleri olarak adlandırılmaktadır (Kendir ve Güvenç, 2010: 56-57; Tuzlacı, 2011:13; Çetinkaya ve Yıldız, 2018). Yenilebilir otlardan çorba, sebze yemekleri, sarma, ot kavurması, köfte ve börek gibi yemeklerin yanı sıra salata ve turşu da yapılmaktadır. Aynı zamanda aromalı olan yenilebilir otlar kurutulmuş, yemeklere tat vermek amacıyla baharat olarak ve çay olarak yöresel mutfaklarda kullanılmaktadır (Tuzlacı, 2011; Ceylan ve Akar-Şahingöz, 2019).

Gastronomi alanında yenilebilir otları konu alan çalışmalar, genellikle yörenin sahip olduğu doğal yenilebilir otların neler olduğu, bunların yöresel yemek yapımında nasıl kullanıldığı, yapılan yemeklerin reçetelerinin belirlenmesi şeklindedir (Özhan, 2019; Şimşek, vd., 2020; Çetinkaya ve Yıldız, 2018; Ceylan ve Akar-Şahingöz, 2019; Aydeniz 2018; Karayiğit, 2021). Çetinkaya ve Yıldız (2018) tarafından Erzurum’da yapılan araştırmada bu bölgenin yenilebilir otlar bakımından zengin olduğu aynı zamanda bu otların Erzurum’un yöresel mutfağında yapılan pek çok yemekte kullanıldığı belirlenmiştir. Ceylan ve Akar-Şahingöz (2019) yenilebilir otların tüketim alışkanlıklarını ele aldıkları çalışmada katılımcıların yenilebilir otları çiğ tükettikleri gibi birçok yemek yapımında da kullandıklarını tespit etmişlerdir. Keskin ve Dönmez (2020) Nevşehir’e yönelik yaptıkları çalışmada, bu bölgede bol miktarda yenilebilir yabani ot olduğunu tespit etmişler ve bu otlardan yapılan yemeklerin reçetelerini sunmuşlardır. Özhan (2019), Mersin’de yetişen yenilebilir otlara yönelik yaptığı çalışmada bölgede yetişen otları tespit etmiş ve bu otlardan yapılan yemeklerin reçetelerine yer vermiştir.

Yapılan çalışmalardan da anlaşıldığı üzere ülkemizde yer alan farklı coğrafi bölgelerde çok çeşitli yenilebilir otun varlığından bahsetmek mümkündür. Yenilebilir otların bölgedeki beslenme alışkanlıkları, bölgenin gelenek görenekleriyle birlikte yöresel mutfaklardaki kullanım alanları da farklılaşmaktadır.

Yöntem

Besni ilçesi, coğrafi konum olarak Adıyaman ilinin batı kesiminde yer almaktadır. İlçenin coğrafi yapısı ve iklimsel özellikleri bölgenin yenilebilir ot potansiyelini arttırmaktadır. Bu kapsamda araştırmada, ilçede yetişen yenilebilir otların belirlenmesi ve bu otların yöresel mutfaklardaki kullanım alanlarının tespiti amaçlanmaktadır. Araştırmanın amacına uygun olarak çalışma evrenini Adıyaman’ın Besni ilçesinde yenilebilir ot tüketen kişiler, örneklemini ise Besni’de yaşayan ve araştırmaya katılmaya gönüllü olan 20 kişi oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini belirlerken yargısal örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Yargısal örneklemede, araştırmacı kendi kişisel gözlemlerine dayanarak araştırma problemine uygun olduğunu düşündüğü belirli özellikleri taşıyan kişileri seçmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2014: 134; Coşkun, vd., 2015: 149). Dolayısıyla araştırmaya katılacak kişilerin yenilebilir ot toplayıp tüketen kişiler olması, ilçede ikamet etmeleri, 40 yaş ve üstü kişiler olması dikkate alınmıştır. Bu kişilerin seçilmesinin sebebi bölgedeki yenilebilir otları tanımaları ve bu otlar hakkında geleneksel bilgiye sahip olduklarının düşünülmesidir. Çalışma 2023 yılının Nisan ayı içerisinde gerçekleştirilmiştir.

Çalışmada nitel araştırma yöntemlerinden biri olan görüşme tekniği kullanılmıştır. Nitel araştırma; gözlem, görüşme ve belge incelemesi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı algıların ve olayların doğal ortamda, gerçekçi bir biçimde ortaya konulmasına yönelik bir sürecin izlendiği araştırmadır (Gürbüz ve Şahin, 2014: 185). Görüşme yöntemlerinden yarı yapılandırılmış görüşme türü kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış görüşme tekniği, araştırmacıya görüşme öncesinde belirlediği bir dizi soru veya konu başlıkları ile yol haritası çizmektedir (Gürbüz ve Şahin, 2014: 188; Coşkun, vd., 2015: 101). Katılımcılara yöneltilen soruların oluşturulması için araştırma konusu ile ilgili gerekli literatür incelenmiştir. Görüşme formundaki sorular Ceylan ve Akar-Şahingöz (2019)’ün yenilebilir otların tüketim alışkanlıkları üzerine yaptıkları çalışmadan yararlanılarak hazırlanmıştır. Görüşme soruları oluşturulduktan sonra Harran Üniversitesi Etik Kurul Komisyonu 14.04.2023-2023/38 tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır. Elde edilen veriler, daha önce belirlenmiş temalar altında özetlenmiş ve yorumlanmıştır.

Görüşme yapılan kişilere şu sorular sorulmuştur;

- Yörede yetişen otların isimleri nelerdir?
- Mutfakta en çok kullandığımız otlar hangileridir?
- Ot tüketimini neden/ hangi sebeplerden ötürü tercih etmektesiniz?
- Yaptığımız ot yemeklerinin isimleri nelerdir?
- Bu otların yenilebilir olduğunu kimden ve ne zaman öğrendiniz?
- Bu otları nereden tedarik etmektesiniz?

(Her ot için ayrı ayrı sorulan sorular)

- Bu otun farklı isimleri var mı?
- Nasıl tüketmektesiniz?
- Bu otu hangi ayda toplamaktasınız?
- Bu otun hangi kısımlarını ne şekilde kullanmaktasınız?

Çalışma kapsamında 20 kişi ile yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiş, görüşmeler yaklaşık 20- 25 dakika sürmüştür. Katılımcılardan izin alınarak görüşmelerin ses kayıtları alınmıştır ve ses kayıtları yazıya dökülerek raporlanmıştır. Çalışma kapsamında yenilebilir ot tüketen katılımcılardan elde edilen veriler, nitel araştırma yöntemleri kapsamında betimsel analiz yöntemi kullanılarak yorumlanmış ve özetlenmiştir. Betimsel analiz yönteminde amaç; katılımcılardan elde edilen verilerin, daha önceden belirlenmiş başlıklar altında (temalar gibi) özetlenerek yorumlanmasıdır (Coşkun, vd., 2015: 324). Veriler analiz edilirken, katılımcıların kimliklerini belirtmemek için çalışmada katılımcılar K1, K2... K20 biçiminde kodlanmıştır. Verilerin toplanması aşamasında sorulara verilen yanıtlarda yeni bir bilgi elde edilmediği durumlarda çalışmada doygunluğa ulaşıldığı kabul edilmektedir (Morse, 1995:147). Dolayısıyla çalışma, katılımcılar tarafından verilen cevapların bir noktadan sonra tekrar etmesi ve yeni bilgiler elde edilmemesinden dolayı 20 kişi ile tamamlanmıştır.

Bulgular

Adıyaman'ın Besni ilçesinde gerçekleştirilen yenilebilir otların neler olduğu ve bu otların yöre mutfağındaki kullanım alanlarının belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmada elde edilen bulgulara aşağıda yer verilmiştir.

Bu bölümde katılımcıların; mesleği, yaşı, cinsiyeti, öğrenim durumu ve gibi genel bilgilere yer verilmiştir. Bu kapsamda yenilebilir ot tüketen katılımcıların demografik bilgileri şu şekildedir:

Tablo1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

Katılımcı Grubu	Yaşı	Cinsiyeti	Meslek	Öğrenim Durumu
K1	65	Erkek	Çiftçi	İlkokul
K2	59	Kadın	Ev hanımı	İlkokul
K3	56	Kadın	Ev hanımı	İlkokul
K4	50	Erkek	Esnaf	Lise
K5	47	Kadın	Ev hanımı	Lise
K6	60	Kadın	Ev hanımı	İlkokul
K7	57	Erkek	Çiftçi	İlkokul
K8	40	Kadın	Memur	Lisans
K9	40	Kadın	Ev hanımı	Lise
K10	52	Kadın	Ev hanımı	İlkokul
K11	40	Kadın	Memur	Lisans
K12	50	Kadın	Ev hanımı	İlkokul
K13	60	Kadın	Ev hanımı	Yok
K14	53	Kadın	Ev hanımı	İlkokul
K15	52	Kadın	Ev hanımı	İlkokul
K16	57	Kadın	Ev hanımı	İlkokul
K17	45	Kadın	Ev hanımı	İlkokul
K18	57	Kadın	Ev hanımı	İlkokul
K19	56	Kadın	Ev hanımı	İlkokul
K20	40	Kadın	Memur	Lisans

Araştırmaya katılan katılımcıların önemli bir kısmını kadınlar oluşturmakta ve katılımcıların büyük bir bölümünün (14 katılımcı) ev hanımı olduğu görülmektedir. Katılımcıların yaş aralığına baktığımızda 50-60 yaş aralığındaki katılımcıların sayısı (14 katılımcı) oldukça yüksektir. Ayrıca katılımcıların büyük bir bölümü (13 katılımcı) ilkokul mezunudur.

Çalışma kapsamında katılımcılara sorulan sorulara ilişkin alınan cevaplar aşağıdaki şekilde temalara ayrılarak yorumlanmıştır.

Tema 1. Yenilebilir otlarla ilgili genel bilgiler

Tema 2. Yenilebilir otların toplanma zamanı, kullanılan kısımları ve tüketim şekli

Tema 3. Otların yöresel mutfakta kullanımı ve yapılan ot yemekleri

Tema 1. Yenilebilir otlarla ilgili genel bilgiler

Yenilebilir ot tüketen insanların hangi amaçlarla yenilebilir otları tükettiklerine ilişkin katılımcılara sorulan “*Ot tüketimini neden/hangi sebeplerden ötürü tercih etmektesiniz?*” sorusuna katılımcıların hemen hemen hepsi (19 kişi) yenilebilir otları sağlık açısından faydalı olduğu için tükettiklerini belirtmişlerdir. K16 katılımcısı yenilebilir otları “*alternatif yiyecek*” olarak tükettiğini ifade etmiştir. K1, K4, K20, K19

katılımcıları yenilebilir otların sağlık açısından faydalı olmasının yanı sıra bu otların tüketiminin “alışkanlık ve damak tadımıza uygun” olması cevabını vermişlerdir. Katılımcıların hemen hemen hepsinin yenilebilir otları sağlığa faydalı olması nedeniyle tükettikleri bulgusu Ceylan ve Akar-Şahingöz’ün (2019) yenilebilir otlara yönelik yapmış oldukları araştırmanın bulguları ile paralellik göstermektedir. Buradan hareketle insanların yenilebilir ot tüketmelerinin çeşitli sebepleri olsa da temel sebebinin sağlığa yararlı olmasından kaynaklandığı söylenebilir.

Araştırmada katılımcılara yöneltilen “**Bu otların yenilebilir olduğunu kimden ve ne zaman öğrendiniz?**” sorusuna katılımcıların tamamı “çocukluğumda öğrendim” cevabını vermiştir. Kimden öğrendin? sorusuna ise katılımcıların çoğu (Örn.K1, K7, K8, K9, K12, K13, K14, K16, K17, K18, K20) “büyüklerimden öğrendim” cevabını vermiştir. Ayrıca katılımcılardan K3 ve K11 “annemden öğrendim”, K2, K4, K5 ve K6 “atalarımdan öğrendim”, K15 “büyükannemden öğrendim”, K10 “dedem ve nenemden öğrendim” cevaplarını vermiştir.

Araştırmada katılımcılara yöneltilen “**Bu otları nereden tedarik etmektesiniz?**” sorusuna katılımcıların hepsi “doğadan toplamaktayım” cevabını vermiştir. Katılımcılar, yenilebilir otları pazardan satın almamakta veya kendi bahçesinde ekmektedir. Sadece kendi çabasıyla doğadan toplamaktadır. Kırsal kesimde yaşayan ya da çocukluğunu kırsal bölgelerde geçiren katılımcıların küçük yaşta yenilebilir otlarla ilgili bilgi sahibi olmalarını kolaylaştıran en önemli faktörün bu otlara kolay ulaşabilmeleri olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmada katılımcılara sorulan “**Mutfakta en çok kullandığınız otlar nelerdir?**” sorusuna ilişkin alınan cevaplarla katılımcıların en çok tükettikleri otların hangileri olduğu tespit edilmiştir. Tablo 2’ de yöredeki yerel halkın mutfaklarında tükettikleri yenilebilir otların Türkçe isimleri, yöresel isimleri ve Latince isimlerine yer verilmiştir. Çalışma kapsamında gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda Besni’de yetişen, yöresel mutfaklarda farklı biçimlerde kullanılan 26 adet yenilebilir ot olduğu tespit edilmiştir. Bu otlardan; semiz otu (pirpirim), hardal, kazayağı (bandık), körmen (sirim), su teresi (ıspatan), çoban çantası (nancük), ebegümece (tollik), yarpız (püm) en çok tüketilen otlardır.

Tablo 2. Katılımcıların Tükettikleri Yenilebilir Otların Yöresel ve Latince İsimleri

Bitkinin Türkçe Adı	Bitkinin Yöresel Adı	Bitkinin Latince Adı
Adaçayı	Adaçayı	<i>Salvia officinalis</i> L.
Çakır diken	Çakır diken	<i>Centaurea solstitialis</i>
Çiğdem	Pivok	<i>Crocus graveolens</i>
Çoban çantası, Kuş lokması	Nancük	<i>Capsella bursa-pastoris</i> L.
Çördük otu	Çördük otu	<i>Hyssopus officinalis</i>
Dağ çayı	Dağ çayı	<i>Sideritis libanotica</i> Labill.
Dağ kekiği	Dağ kekiği	<i>Thymus longicaulis</i> subsp.
Dilicek otu	Kari	<i>Arum maculatum</i> L.
Ebegümece, Kömeç	Tollik	<i>Malva sylvestris</i> L.
Gelincik	Gulsor	<i>Papaver rhoeas</i>
Hardal	Ėardal	<i>Sinapis arvensis</i> L.
Isırgan otu	Isırgan	<i>Urtica dioica</i> L.
İğnelik	Darzi	<i>Erodium cicutarium</i>
Katır tırnağı	Pekişk	<i>Spartium junceum</i>
Kazayağı	Bandık	<i>Apium nodiflorum</i> L.
Kenger	Kenger	<i>Gundelia tournefortii</i> L.
Körmen	Sirim	<i>Allium ampeloprasum</i> L.
Kuzu kulağı	Ekşi otu, Eşkice, Tırşık	<i>Rumex acetosa</i>
Meyan kökü otu	Meyan kökü otu	<i>Glycyrrhiza glabra</i>
Meryemana diken	Karbaş	<i>Silybum marianum</i>
Papatya	Yoğurt çiçeği	<i>Matricaria</i> sp.
Semiz otu	Pirpirim, pırpar	<i>Portulaca oleracea</i>
Su teresi	ıspatan, güzik	<i>Nasturtium officinale</i>
Yarpız	Püm	<i>Mentha longifolia</i> L.
Yavşan otu	Parya uşağı	<i>Teucrium polium</i> L.
Yemlik	Pıncık	<i>Tragopogon</i> sp.

Gerçekleştirilen görüşmeler sonucunda bölgenin yenilebilir otlar bakımından büyük bir potansiyele sahip

olduğu söylenebilmektedir. Bu konuya yönelik yapılan farklı araştırmalarda da bölgede yer alan benzer otlardan söz edilmiştir (Akan ve Bakır Sade, 2015; Gültaş, 2009; Furkan, 2016).

Tema 2. Yenilebilir otların toplanma zamanı, kullanılan kısımları ve tüketim şekli

Araştırmaya katılan katılımcılara her bitki için ayrı ayrı sorulan “*Nasıl tüketmektesiniz? Bu otu hangi ayda toplamaktasınız? Bu otun hangi kısımlarını ne şekilde kullanmaktasınız?*” sorularına verilen cevaplara Tablo 3’te yer verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Kullandıkları Yenilebilir Otlar ve Kullanımına Yönelik Bilgiler

Katılımcılar	Bitkinin Adı	Bitkinin Kullanım Alanı	Bitkiyi Toplama Zamanı	Bitkilerin Kısımları ve Tüketim Şekli
K1, K2	Adaçayı	Çay	Mayıs-Haziran	Yaprakları ve çiçekleri, kuruttuktan sonra demlenir
K1, K6, K14, K15, K16, K18	Çakır dikenini	Yemeklerde	Mayıs- Haziran	Toprak üstü kısmı, Pişmiş
K1, K6, K12	Çiğdem (Pivok)	Meyve olarak yenilir	Mayıs	Kök, çiğ
K1, K2, K3, K6, K7, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20	Çoban çantası, Kuş lokması (Nancük)	Yemeklerde	Mart-Nisan	Toprak üstü kısmı, pişmiş-çiğ
K2, K5	Çördük otu	Yemeklerde	Mart- Nisan	Toprak üstü kısmı, pişmiş
K1, K2, K5, K6, K10	Dağ çayı	Çay	Mayıs-Haziran	Yaprakları ve çiçekleri, kuruttuktan sonra demlenir
K1, K2, K5, K8, K10, K14	Dağ kekiği	Turşu, baharat	Nisan- Mayıs	Yeşil yaprakları, kuru-çiğ
K5, K7, K10	Dilicek otu (Kari)	Yemeklerde	Nisan- Mayıs	Toprak üstü kısmı, pişmiş
K1, K2, K3, K5, K6, K8, K9, K10, K11, K13, K14, K15, K16, K17, K18	Ebegümece, Kömeç (Tollık)	Yemeklerde	Nisan-Mayıs-Haziran-Temmuz	Toprak üstü kısmı, pişmiş
K1, K2, K3, K5, K7, K9, K11, K12, K19, K20	Gelincik	Yemeklerde	Mart-Nisan	Toprak üstü kısmı, çiğ-pişmiş
K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K11, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20	Hardal	Yemeklerde	Mart- Nisan-Mayıs	Toprak üstü kısmı, pişmiş-çiğ
K1, K2, K5, K8, K10	Isırgan otu	Yemeklerde	Mart-Nisan	Yaprakları, pişmiş
K1, K11	İğnelik	Yemeklerde	Mart-Nisan	Toprak üstü kısmı, pişmiş
K1, K2, K6, K12, K13, K15, K16, K18, K19, K20	Katır tırnağı	Yemeklerde	Mart-Nisan	Toprak üstü kısmı, çiğ-pişmiş
K1, K2, K3, K5, K6, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K16, K17, K18, K20	Kazayağı (Bandık)	Yemeklerde ve yemeklerin yanında yeşillik olarak	Mart-Nisan	Dal ve yaprakları, çiğ-pişmiş
K1, K2, K3, K5, K6, K8, K10, K12	Kenger	Yemeklerde	Mart-Nisan	Toprak üstü kısmı, pişmiş
K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K10, K11, K12, K15, K16, K17, K18, K19, K20	Körmen (Sirim)	Yemeklerde	Mart- Nisan	Bitkinin tümü (kök, gövde, yeşil yaprakları), Pişmiş
K1, K4, K6, K7, K8, K11, K15, K18	Kuzu kulağı (Ekşi otu)	Yemeklerde	Mart-Nisan-Mayıs	Yeşil yaprakları, çiğ-pişmiş
K8	Meyan kökü otu	İçecek (Şerbet), çay	Kasım	Kök kısmı, pişmiş
K1, K3, K5, K6, K7, K11, K15, K16, K18	Meryemana dikenini (karbaş)	Yemeklerde	Nisan-Mayıs	Toprak üstü kısmı, çiğ-pişmiş
K5, K6	Papatya	Çay	Nisan- Mayıs-	Çiçekleri, pişmiş,

			Haziran		kurutulmuş
K1, K2, K3, K4, K5, K6, K8, K9, K10, K11, K13, K15, K16, K17, K18, K19, K20	Semiz otu (pirpirim, pırpar)	Yemeklerde	Nisan-Haziran	Mayıs-	Toprak üstü kısmı, çiğ-pişmiş-kurutulmuş
K1, K2, K3, K4, K5, K6, K8, K9, K10, K11, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20	Su teresi (ıspatan, guzik)	Yemeklerin yanında yeşillik olarak	Mart-Nisan-Mayıs		Yeşil yaprakları, çiğ
K1, K2, K3, K4, K5, K6, K8, K9, K11, K12, K13, K15, K16, K17, K18, K19, K20	Yarpız (püm)	Yemeklerde	Mart-Nisan		Yeşil yaprakları, çiğ-pişmiş
K1, K2, K5, K6	Yavşan otu (parya uşağı)	İlaç amaçlı tüketilmektedir	Mayıs-Haziran		Yaprakları ve çiçekleri, çiğ
K1, K6, K7, K11, K12, K15, K17	Yemlik	Yemeklerde	Mart-Nisan		Toprak üstü kısmı, çiğ-pişmiş

Yenilebilir otların hangi kısımlarının ne şekilde kullanıldığını belirlemek amacıyla sorulan soruya alınan cevaplara göre katılımcıların büyük çoğunluğu bu otların toprak üstü kısımlarını, yeşil yapraklarını ve dallarını tükettiklerini belirtmiştir. Araştırmanın bu sonucu Ceylan ve Akar-Şahingöz (2019), Dönmez ve Keskin (2020), Karayığit'in (2021) yenilebilir otlara yönelik yaptıkları çalışmaların sonuçları ile örtüşmektedir. Ayrıca katılımcılardan K1, K6, K8, K12 bazı otların sadece köklerini, katılımcılardan K5, K6 bazı otların ise sadece çiçeklerini tükettiklerini ifade etmişlerdir. Yerel halk tarafından tüketilen bu otların büyük çoğunluğu hem pişmiş hem de çiğ olarak kullanılmaktadır. Ayrıca sadece çiğ ya da sadece pişmiş olarak tüketilen otlar olduğu gibi semiz otu, kekik, dağ çayı, adaçayı ve papatya kurutulmuş olarak tüketilen bitkilerdir. Bu otların büyük çoğunluğu yemeklerde kullanılırken adaçayı, dağ çayı, meyan kökü otu ve papatya sadece içecek olarak tüketilmektedir. Yenilebilir otların çoğunlukla yemeklerde kullanılması sonucu Aydeniz (2018), Ceylan ve Akar-Şahingöz (2019), Dönmez ve Keskin (2020), Şimşek, vd.'nin (2020) yaptıkları çalışmaların sonuçları ile paralellik göstermektedir. Bitkilerin toplanma zamanlarını belirlemek için katılımcılara yöneltilen soruya verilen yanıtlara göre bu bitkilerin genellikle ilkbahar mevsiminde (Mart-Nisan-Mayıs) toplandığı tespit edilmiştir. Ayrıca bazı bitkilerinde haziran ve temmuz aylarına kadar toplandığı belirlenmiştir.

Tema 3. Otların yöresel mutfakta kullanımı ve yapılan ot yemekleri

Tablo 4'te katılımcıların yenilebilir otları hangi yemeklerde kullandıklarına yönelik bilgiler yer almaktadır.

Tablo 4. Katılımcıların Yenilebilir Otları Yöresel Mutfakta Kullanımı

Katılımcılar	Bitkinin Mutfakta Kullanımı	Yöresel	Bitki Adı
K1, K2, K3, K5, K6, K8, K9, K11, K16, K17, K19	Salata		Çoban çantası, ısırgan otu, kazayağı, semiz otu, hardal, yarpız, kuzu kulağı, katır tırnağı, kazayağı, su teresi
K1, K5, K8, K9, K15, K16	Cacık		Semiz otu, haldal, yarpız, çakır diken
K1, K2, K4, K6, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K16, K18, K19	Kavurma		Hardal, yemlik, katır tırnağı, ebeğümeci, ısırgan otu, meryemana diken, çoban çantası, semiz otu, kuzu kulağı, çakır diken
K1, K2, K3, K5, K6, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K18, K19, K20	Börek		Körmen, kenger, hardal, gelincik, çoban çantası, meryemana diken, ebeğümeci, kazayağı, yarpız, çakır diken, katır tırnağı, iğnelik
K1, K5, K6, K8, K10, K11, K15, K16, K17	Pilav		Isırgan otu, çoban çantası, çakır diken, yarpız
K2, K12	Çorba		Çördük otu, kenger
K6, K11	Sarma		Kuzu kulağı, ebeğümeci
K5, K2	Turşu		Hardal, semiz otu, dağ kekiği
K1, K8, K10, K14	Baharat		Dağ kekiği
K4, K9	Meze		Hardal, kuzu kulağı

Araştırmaya katılan katılımcıların yenilebilir otları salata, cacık, kavurma, börek, pilav, çorba, sarma, turşu, baharat ve meze olarak tükettikleri tespit edilmiştir. Bu sonuç Aydeniz (2018), Ceylan ve Akar-Şahingöz (2019), Keskin ve Dönmez (2020), Karayığit'in (2021) yaptığı çalışmaların sonuçları ile örtüşmektedir.

Yenilebilir otlar yöre halkı tarafından sıklıkla salata olarak tüketilmektedir. Katılımcılardan bazıları (K1, K2, K3, K5, K6, K8, K9, K11, K16, K17, K19) çoban çantası, ısırgan otu, semiz otu, hardal, yarpız, kuzu kulağı, katır tırnağı, kazayağı, su teresi otlarını salata olarak tükettiklerini ifade etmişlerdir. Ot kavurması yemeği olarak katılımcılar (K1, K2, K4, K6, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K16, K18, K19) hardal, yemlik, katır tırnağı, ebegümece, ısırgan otu, meryemana dikenini, çoban çantası, semiz otu, kuzu kulağı, çakır dikenini otlarını kullandıklarını belirtmişlerdir. Yöre halkı börek yapımında da sıklıkla yenilebilir otları kullanmaktadırlar. Katılımcılardan K4, K7 ve K17 dışındakilerin hepsi börek harcı için körmən, kenger, hardal, gelincik, çoban çantası, meryemana dikenini, ebegümece, kazayağı, yarpız, çakır dikenini, katır tırnağı, iğnelik otlarını tükettiklerini ifade etmişlerdir.

Yöresel mutfakta çok farklı yemeklerde tüketilen semiz otu, katılımcılar tarafından çok yaygın olarak cacık şeklinde tüketilmektedir. Semiz otu bahar aylarında yeşil olarak kışın ise kurutulmuş biçimde tüketilmektedir. Ayrıca bazı katılımcılar (K5, K8, K9, K15, K16, K17) hardal, yarpız ve çakır dikenini otlarını cacık olarak tükettiklerini ifade etmişlerdir.

Yenilebilir otların kullanımıyla yapılan bir diğer yemek çeşidi ise pilavdır. Katılımcılardan bazıları (K1, K5, K6, K8, K10, K11, K15, K16, K17) ısırgan otu, çoban çantası, çakır dikenini, yarpız otlarını pilav yapımında kullandıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca katılımcılardan K4 ve K9 hardal ve kuzu kulağı otlarını meze şeklinde tükettiklerini, K6 ve K11 katılımcıları ise ebegümece ve kuzu kulağı otlarından sarma yaptıklarını ifade etmişlerdir. K2 ve K12 katılımcıları kenger ve çördük otunu çorba olarak tükettiklerini belirtirken katılımcılardan K1, K8, K10, K14 ise dağ kekiği otunu baharat olarak tükettiklerini belirtmişlerdir.

Yukarıda saydığımız bu yemekler dışında K2, K9 kişileri semiz otundan “semiz otu eşkilisi”, K5 ve K10 kişileri ise dilicek otundan “dilicek eşkilisi” yemeklerini yaptıklarını belirtmişlerdir. Yenilebilir otlardan bazıları ise çiğ olarak tüketilmektedir. Katılımcıların hemen hemen hepsi su teresi otunu hiçbir işlem görmeden sadece çiğ olarak tükettiklerini belirtirken K3 ve K2 kişileri su teresi otunu çiğ olarak tüketmenin yanı sıra salatasını da yaptıklarını ifade etmişlerdir.

Sonuç ve Öneriler

Yenilebilir otlar Türkiye'nin her bölgesinde yöre halkı tarafından temelde beslenmek amacıyla farklı biçimlerde tüketilmektedir. Bu bağlamda yöresel mutfaklar açısından yörenin sahip olduğu yenilebilir otlar büyük bir önem arz etmektedir. Araştırmada, Adıyaman'ın Besni ilçesinde yetişen yenilebilir otların neler olduğu, bu otların yöresel mutfaklardaki kullanım alanlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. 2023 yılının Nisan ayında Adıyaman'ın Besni ilçesinde yenilebilir ot tüketen 40 yaş ve üstü 20 gönüllü kişi ile görüşmeler yapılmıştır.

Yapılan araştırma sonucunda Besni'de yetişip, yöresel mutfaklarda farklı şekillerde kullanılan 26 adet yenilebilir ot olduğu ve bu otlardan en çok tüketilenlerin; semiz otu (pirpirim), hardal, kazayağı (bandık), körmən (sirim), su teresi (ıspatan), çoban çantası (nancük), ebegümece (tollık), yarpız (püm) olduğu belirlenmiştir.

Yenilebilir otlar sıklıkla salata olarak tüketilmektedir. Salatası yapılan otlar; çoban çantası, ısırgan otu, kazayağı, semiz otu, hardal, yarpız, kuzu kulağı, katır tırnağı, kazayağı, su teresidir. Ot kavurması yemeği olarak tercih edilen otlar; hardal, yemlik, katır tırnağı, ebegümece, ısırgan otu, meryemana dikenini, çoban çantası, semiz otu, kuzu kulağı, çakır dikenidir. Börek iç harcı olarak tüketilen otlar; körmən, kenger, hardal, gelincik, çoban çantası, meryemana dikenini, ebegümece, kazayağı, yarpız, çakır dikenini, katır tırnağı, iğneliktir. Yenilebilir otların kullanımıyla yapılan bir diğer yemek çeşidi ise pilavdır. Ayrıca katılımcılar yenilebilir otlardan meze, sarma ve çorbalar yapmaktadır.

Yenilebilir otlar katılımcılar tarafından sadece yemek yapımında değil farklı kullanım alanlarında da tercih edilmektedirler; örneğin “yavşan otu” yaprakları ve çiçekleri bazı hastalıkların tedavisi amacıyla tüketilmektedir. “Meyan kökü” bitkisi şerbet yapımında kullanılmakla beraber çayı demlenerek de tüketilmektedir. “Su teresi” yemeklerin yanında çiğ olarak da tüketilebilmektedir.

Araştırma sonuçları doğrultusunda ortaya çıkan bir diğer önemli bulguda, Besni ilçesinin yenilebilir otlar açısından zengin bir potansiyele sahip olduğudur. Yenilebilir otlar çiğ olarak salatalarda ve yemeklerin yanında yeşillik olarak tüketilmekte, pişmiş olarak da yemek yapımında kullanılmaktadır. Ayrıca kurutulmuş veya çayı demlenmek suretiyle Adıyaman'ın yöresel mutfağında birçok farklı şekilde yer almaktadır. Bu durum yenilebilir otların Türk mutfak kültüründeki yerini ve önemini ortaya koymaktadır.

Öneriler:

- Araştırma sonuçlarına göre ot tüketimi ve ot yemekleri gerek lezzet açısından gerekse ekonomik olması sebebi ile tercih edilmektedir. Bu tüketim alışkanlığına uygun yemekler, yörede yer alan restoranlarda sunularak vegan ve vejetaryen beslenen kişiler için alternatif menüler oluşturulabilir. Bu durum Adıyaman'ın gastronomi turizminin gelişmesine önemli katkılar sağlayacaktır.
- Yenilebilir otlara yönelik envanter çalışmaları yapılmalıdır. Ayrıca yenilebilir ot kullanılarak yapılan yemeklerin pişirme yöntemlerinin ve orijinal reçetelerinin tespiti yapılarak hem yenilebilir otlar hem de bu otlardan yapılan yemekler kayıt altına alınabilir.
- Yenilebilir otların doğada nasıl ayırt edileceği ve otların hangi kısımlarının nasıl değerlendirilebileceği konusunda gençlere yönelik eğitimler ve atölyeler düzenlenmelidir. Böylece yöresel bir değer olan yenilebilir otların unutulmasının önüne geçilebilir ve gelecek nesillere aktarımı sağlanmış olur.
- Adıyaman gastronomi turizmi açısından önemli olan yenilebilir otların bilinirliğini artırmak amacıyla yöresel otlar temalı festivaller düzenlenmelidir. Farklı bölgelerde düzenlenen festivallere yöre otları ve bunlardan yapılan ot yemekleri ile katılım sağlanmalıdır.
- Yenilebilir otlar genellikle ilkbahar aylarında toplanarak tüketilmektedir. Yenilebilir ot yemeklerini yılın diğer zamanlarında da tüketebilmek amacıyla yenilebilir ot muhafaza yöntemlerine yönelik araştırmalar yapılabilir.
- Bu araştırma, Adıyaman'ının Besni ilçesinde ve belirtilen tarih aralığında gerçekleştirilmiştir. Farklı örneklem gruplarıyla ve farklı tarihlerde yeni araştırmaların yapılması bu çalışmayı destekleyici ve tamamlayıcı nitelikte olacaktır. Ayrıca bu konuda yapılacak yeni araştırmalarla yenilebilir otlarla ilgili literatüre katkı sağlanabilir.

Bu araştırma, zaman ve maliyet açısından Adıyaman'ın Besni ilçesi ile sınırlı tutulmuştur. Araştırmanın verileri Besni ilçesinde ikamet eden 40 yaş ve üstü bireylerle yapılan görüşmelerden elde edilmiştir. Sadece Besni ilçesini kapsamaması ve belli tarih aralığında gerçekleştirilmiş olması araştırmanın kısıtlılıklarını oluşturmaktadır.

Kaynakça

- Abdulrahman, A. A., Fajemiroye, O. J. ve Oladele, F. A. (2006). Ethnobotanical study of economic trees: uses of trees as timbers and fuel woods in Ilorin Emirate of Kwara State. Nigeria. *Ethnobotanical Leaflets*, 10,113-120.
- Adıyaman İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü (2022). *Besni*. Erişim tarihi: 16.10.2022, <https://adiyaman.ktb.gov.tr>
- Akan, H. ve Bakır Sade, Y. (2015). Kahta (Adıyaman) merkezli ve Narince Köyü'nün etnobotanik açıdan araştırılması. *BEÜ Fen Bilimleri Dergisi*, 4(2), 219-248. <https://doi.org/10.17798/beufen.47724>
- Ayaz, N. (2020). *Mardin ilinde yenen yabani bitkiler*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bitlis Eren Üniversitesi, Fen Bilimler Enstitüsü, Bitlis.
- Aydeniz, F. (2018). *Kaz Dağları'ndaki yenilebilir bitkiler ve reçeteleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baysal, A. (2015). *Mutfak kültürümüzde otlar: Beslenme ve sağlık yönünden bir değerlendirme*. Erişim Tarihi: 14.10.2022, <http://www.turkishcuisine.org>.
- Besni Kaymakamlığı (2022). *Besni'nin coğrafi yapısı*. Erişim tarihi: 14.10.2022, <http://www.besni.gov.tr>.
- Carvalho, A. M. ve Barata, A. M. (2017). *The consumption of wild edible plants*, In C. L. Ferreira, P. Morales and L. Barros (Ed.), *Wild plants, mushrooms and nuts: Functional food properties and applications*. United Kingdom: Wiley-Blackwell.
- Ceylan, F. ve Akar-Şahingöz, S. (2019). Yenilebilir otlar tüketim alışkanlığı: Düziçi örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7 (3), 2204-2225. DOI: 10.21325/jotags.2019.468
- Coşkun, R., Altunışık, R., Bayraktaroğlu, S. ve Yıldırım, E. (2015). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Sakarya: Sakarya Kitabevi.

- Çakılıcıoğlu, U. ve Türkoğlu, I. (2010). An ethnobotanical survey of medicinal plants in Sivrice (Elâzığ-Turkey). *Journal of Ethnopharmacology*, 132 (1), 165-175. DOI: 10.1016/j.jep.2010.08.017
- Çetinkaya, N. ve Yıldız, S. (2018). Erzurum'un yenilebilir otları ve yemeklerde kullanım şekillerine yönelik bir araştırma. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(Ek.1), 482-503. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/guntad/issue/38617/448137>
- Değer, M. (1985). *Diyarbakır yöresi halk ilaçları ve tedavi yöntemleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Doğan, Y., Uğulu, U. ve Durkan, N. (2013). Wild edible plants sold in the local markets of Izmir, Turkey. *Pakistan Journal of Botany*, 45(S1), 177-184.
- Furkan, M. K. (2016). *Adıyaman ilinde yetişen bazı bitkilerin etnobotanik özellikleri*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Adıyaman Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Adıyaman.
- Güldaş, N. (2009). *Adıyaman ilinde etnobotanik değeri olan bazı bitkilerin kullanım alanlarının tespiti*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Fırat Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2014). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri felsefe-yöntem- analiz*. (3. Baskı) Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Kallas, J. (1996). Edible wild plants from neighborhood to wilderness: a catalyst for experiential education. In 1996 Association for Experiential Education 24th Annual International Conference Proceedings, Spokane, WA.
- Karaca, O. B., Yıldırım, O. ve Çakıcı, C. (2015). Gastronomi turizminde otlar, ot yemekleri ve sağlıkla ilişkisi üzerine bir değerlendirme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(3), 27-42.
- Karayığit, R. (2021). *Yenilebilir otlar ve mutfakta kullanım alanları: İzmit örneği*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Kendir, G. ve Güvenç, A. (2010). Etnobotanik ve Türkiye'de yapılmış etnobotanik çalışmalara genel bir bakış. *Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dergisi*, 30 (1), 49-80.
- Keskin, E. ve Dönmez, B. (2020). Nevşehir'in yenilebilir yabani otları. Uluslararası Seyahat ve Turizm Dinamikleri Kongresi'nde sunulmuş bildiri. Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Ankara.
- Kızıllı, S. Ve Tonçer, Ö. (2014). Güneydoğu Anadolu Bölgesinde doğadan toplanarak tüketilen bitkiler. II. Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Sempozyumu'nda sunulmuş bildiri. Atatürk Bahçe Kültürleri Merkez Araştırma Enstitüsü, Yalova.
- Leonti, M., Nebel, S., Rivera, D. ve Heinrich, M. (2006). Wild gathered food plants in the European Mediterranean: A comparative analysis. *Economic Botany*, 60 (2), 130-42.
- Morse, J. M. (1995). The significance of saturation, qualitative health research, *Sage Journals* 5(2), 147-149. <https://doi.org/10.1177/104973239500500201>
- Özhan, V. (2019). *Mersin'de yetişen yenilebilir otlar ve kullanım alanları*, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Shin, T., Fujikawa, K., Moe, A. Z. ve Uchiyama, H. (2018). Traditional knowledge of wild edible plants with special emphasis on medicinal uses in Southern Shan State, Myanmar' *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 14 (48), 1-13.
- Şengül, S. ve Türkay, O. (2016). Yöresel mutfak unsurlarının turizm destinasyonu seçimindeki rolü (Mudurnu Örneği)' *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, 12(29), 63-87. <https://doi.org/10.17130/ijmeb.20162922023>
- Şimşek, A., Durmuş, E. N. İ. ve Çakmak, S. D. (2020). Yenilebilir otlar ve mutfaklarda kullanım şekilleri: Kastamonu örneği. *Tourism and Recreation*, 2(1), 8-12. E-ISSN: 2687-1971
- Tuzlacı, E. (2011). *Türkiye'nin yabani besin bitkileri ve ot yemekleri*. İstanbul: Alfa Yayınları.