



VEJETARYEN MUTFAK BAĞLAMINDA BİTLİS İLİ YENİLEBİLİR OTLARI (EDIBLE HERBS OF BİTLİS PROVINCE IN THE CONTEXT OF VEGETARIAN CUISINE)

Seher ÇELİK YEŞİL^{1*} (orcid.org/ 0000-0001-7698-9343)

Salih YILDIZ² (orcid.org/ 0000-0002-2368-4076)

¹Kastamonu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği, Kastamonu, Türkiye

²Kastamonu Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları, Kastamonu, Türkiye

Özet

Yenilebilir otların araştırmacılar tarafından irdelenmesi Türkiye coğrafyasının endemik ve etnobotanik haritasının oluşturulmasına kaynaklık etmektedir. Vejetaryen beslenme bağlamında bu bitkilerle yapılan mutfak ürünlerinin incelenmesi hem vejetaryenlik anlayışına katkı sunmakta hem de bölgenin bilinmeyen yemeklerini ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle çalışmanın amacı Bitlis ilinde tüketilen yenilebilir otların neler olduğu, bu otların yöre halkı tarafından hangi amaçlarla kullanıldığı ve yöresel otlarla yapılan yemeklerin neler olduğunun ortaya çıkarılması olarak belirlenmiştir. Araştırma verileri yerel halkla yapılan görüşmeler sonucunda elde edilmiştir. Katılımcıların tespit edilmesinde ise kartopu örneklemeden yararlanılmış olup elde edilen veriler betimsel analiz ile yazıya alınmıştır. Yenilebilir otların tespit edilmesi amacıyla 29 katılımcı ile gerçekleştirilen görüşmeler, Bitlis bölgesinde 26 tür otun ve 14 yemek reçetesinin mevcut olduğunu göstermiştir. Bu otlar yöresel adlarıyla; *Horoz Zibiği, Bitum, Sumak Otu, Mende (Menda, Mendi), Arapsaçı, Heliz (Jağ, Çağ, Çağ), Kari (Gari, Yılan Yuvası, Yılan Dili), Soryaz (Çiriş, Çireş, Gulik, Loğın, Login), Kenger, Hindibağ, Sıpink, Luş (Lüş), Pivok, Reyhan, Pong (Punk, Yarpuz), Kekik (Keklik Otu), Nane, Sirmol (Sirmok, Sirmo, Simok), Ebegümece, Uçkun (Işkın, Uşkun, Ohçin, Okçun, Yayla Muzu), Guriz (Avilok, Labada), Madımak (Kuşekmeği), Turşik (Turşik, Kuzukulağı), Parpar (Semizotu), Kuşburnu ve Isırgan Otu (Yığınç, Gezgez)*'dur. Yemekler ise; *Yoğurtlu Kenger, Jağ Kızartması, Reyhan Şerbeti, Kuzukulağı Köfesi (Gari Aşı), Çiriş Böreği, Ayran Aşı, Kengerli Pilav, Lüslü Gözleme, Semizotu Salatası, Isırgan Otu Çorbası, Kenger Kızartması, Yumurtalı Çiriş, Yumurtalı Turşok ve Yumurtalı Hitik*'tir.

Anahtar Kelimeler: Vejetaryen, Vejetaryen Mutfak, Yenilebilir Ot, Bitlis

Abstract

The examination of edible herbs by researchers is the source of creating the endemic and ethnobotanical map of Turkey's geography. On the other hand, examining culinary products made with these plants in the context of vegetarian nutrition contributes to the understanding of vegetarianism and reveals unknown dishes of the region. For this reason, the aim of the study was determined to reveal what the edible herbs consumed in Bitlis province are, the purposes for which these herbs are used by the local people, and the dishes made with local herbs. Research data was obtained as a result of interviews with local people. Snowball sampling was used to identify the participants, and the data obtained was transcribed using descriptive analysis. Interviews conducted with 29 participants to identify edible herbs showed that there are 26 types of herbs and 14 recipes in the Bitlis region. These herbs with their local names; *Horoz Zibiği, Bitum, Sumak Otu, Mende (Menda, Mendi), Arapsaçı, Heliz (Jağ, Çağ, Çağ), Kari (Gari, Yılan Yuvası, Yılan Dili), Soryaz (Çiriş, Çireş, Gulik, Loğın, Login), Kenger, Hindibağ, Sıpink, Luş (Lüş), Pivok, Reyhan, Pong (Punk, Yarpuz), Kekik (Keklik Otu), Nane, Sirmol (Sirmok, Sirmo, Simok), Ebegümece, Uçkun (Işkın, Uşkun, Ohçin, Okçun, Yayla Muzu), Guriz (Avilok, Labada), Madımak (Kuşekmeği), Turşik (Turşik, Kuzukulağı), Parpar (Semizotu), Kuşburnu and Isırgan Otu (Yığınç, Gezgez)*. The meals are *Kenger with Yogurt, Fried Jağ, Basil Sherbet, Sorrel Meatballs (Gari Aşı), Çiriş Pastry, Ayran Aşı, Pilaf with Kenger, Lüslü Pancake, Semizotu Salad, Isırgan Otu Soup, Fried Kenger, Çiriş with Egg, Turşok with Egg and Hitik with Egg*.

Keywords: Vegetarian, Vegetarian Cuisine, Edible Herbs, Bitlis

Giriş

İnsanların besin tercihleri coğrafyaya bağlı olarak; iklim şartları, gelenek ve görenekler, dini inançlar, düşünce, yaşayış ve eğitim durumları çerçevesinde şekillenmektedir. Vejetaryenlik; görünüşte hayvan etlerinin beslenme listesinde yer almaması olarak bilinse de özünde ekolojik dengenin devamlılığı, canlıların yaşam

*Sorumlu yazar: celikseher381@gmail.com

DOI: 10.33083/joghat.2023.377

haklarına saygı ve eşitlik anlayışının hâkimiyeti olarak sloganını çizmektedir. Bu anlayış kapsamında sadece hayvan etleri değil, hayvanların acı çektiğinin gözlemlendiği sirk ve filmler, laboratuvar ortamlarında deney amaçlı üretilen ilaç, kozmetik vb. hayvanlardan elde edilen giyim, aksesuar ve dekorasyon ürünleri tercih edilmemektedir. Tıbbi boyutlarıyla vejetaryenliğe baktığımızda vejetaryenlerin diğer bireylere oranla daha sağlıklı bir yaşama sahip oldukları tespit edilmiştir (Tuncay, 2018). Bu noktada dikkat edilmesi gereken hayvansal gıdaların insan sağlığına sunmuş oldukları besin değerlerinin diğer ürünler tarafından alınması gerektiğidir. Aksi durumlarda B₁₂, anemi ve vitamin eksikliği gibi sağlık problemleri baş gösterebilmektedir (Karabudak, 2012).

Tüketim tercihlerinde rol oynayan besin grupları insan vücudu için farklı düzeylerde önem taşımaktadır. Sebze kategorisinde yer alan yenilebilir bitkiler mikro besin değerleri ve biyoaktif bileşenler açısından değerli besin kaynaklarıdır. C vitamini, diyet posası, potasyum, fosfor ve demir gibi bazı minerallerin bu otlarda bulunması, günlük besin ihtiyaçlarının karşılanmasında kritik görev üstlenmektedir. Bu noktada günümüz sağlıklı besin felsefesinde sebze tüketimi dikkat çekmekte ve otlar kurtarıcı olabilmektedir (Kocadağ, vd., 2021). Vejetaryen beslenmede tüketilmesi uygun görülmeyen bazı besinler, içerdiği değerler sebebiyle yenilebilir otlardan karşılanmaktadır. Örneğin omega-3 yağ asidi açısından balık yağının yerini, soya ve yeşil yapraklı sebzeler, keten tohumu, omega-6 ve omega-9 yağ asitlerinin yerini bitkisel sıvı yağlar ve zeytinyağı, etten sağlanan protein değerlerinin yerini baklagiller, kabak çekirdeği, badem, kuru incir vb. karşılamaktadır (Eseceli, Değirmencioğlu ve Kahraman, 2006).

Türkiye, sahip olduğu bilgi çeşitliliği ile Avrupa kıtasında yer alan bitki türlerinin neredeyse tamamına yakını sınırlarında barındırmaktadır. Türkiye'nin bu özelliğinin coğrafi faktörlerden veya bitkilerin yetişme ortamlarının çeşitliliğinden kaynaklandığı ifade edilmektedir (Avcı, 2005). Söz konusu bitkilerin yenilebilir olanlarının özellikle kırsalda yaşayan insanların mutfak kültüründe kullanıldığı bilinmektedir. Ayrıca vejetaryen mutfakta kullanılan yenilebilir otlar beslenme, gastronomi ve mutfak sanatları açısından da büyük bir öneme sahiptir. Literatür araştırmalarına baktığımızda yenilebilir otların vejetaryen mutfak bağlamında ele alındığı çalışma sayısının oldukça az olduğu görülmektedir. Bununla birlikte yenilebilir otlarla ilgili çalışmaların (Özdemir ve Özdemir, 2021; Kocadağ, vd., 2021), bölgesel (Memiş Kocaman, Çobantürk ve Akman, 2019; Kök, vd., 2020), bibliyometrik (Şimşek ve Güleç, 2020; Demirci ve Aktepe, 2021) ve festival (Yavuz, 2019; Tilki ve Yalçın, 2021) odaklı çalışmalar olduğu görülmektedir. Yenilebilir otlarla ilgili yapılmış olan çalışmalar incelendiğinde göze çarpan bir diğer detay ise bu çalışmaların daha çok il bazında ele alınmış olmasıdır. Bu iller *Erzurum* (Çetinkaya ve Yıldız, 2018; Kökler ve Çetinkaya, 2022), *Kastamonu* (Şimşek, Durmuş ve Dileççi Çakmak, 2020), *Bingöl* (Koç Apuhan ve Beyazkaya, 2019), *Balıkesir* (İnci Aladı, Satıl ve Selvi, 2022), *Trabzon* (Kurt ve Badem Abdullah, 2021), *Kahramanmaraş* (Tıgılı Kaytanlıoğlu, Fakir ve Aydemir, 2021; Üstüner, 2022), *Mardin* (Kaplan ve Bayhan, 2016), *Osmaniye* (Ceylan ve Akar Şahingöz, 2019; Ceylan, 2019), *Ordu* (Uğur, Saka ve Uçan, 2021), *Samsun* (Demir, vd., 2017), *Kocaeli* (Karayığit, 2021), *Mersin* (Özhan, 2019), *Muğla* (Karadağ, 2015), *İzmir* (İskenderoğlu, 2018), *Nevşehir* (Keskin ve Dönmez, 2020), *Siirt* (Tuncay ve Karipçin, 2019), *Bolu* (Hoşcan ve Zenginbal, 2020), *Kars* (Kadıoğlu, vd., 2020), *Muş* (Kardaş, 2019) ve *Afyonkarahisar* (Yücel, Yücel Şengün ve Çoban, 2012)'dan oluşmaktadır. Uluslararası literatüre baktığımızda ise çoğunlukla *Hindistan* (Vishwakarma and Dubey, 2011), *Güney Afrika* (Shackleton C. , 2003; Shackleton, vd., 1998), *Kore*, (Lee, Oh and Hong, 2002), *Bhutan* (Jigme and Yangchen, 2023), *Etiyopya* (Guzo, Lulekal and Nemomissa, 2023) *Akdeniz* (Pérez-Santaescolástica, vd., 2022; Ceccanti, vd., 2020) ve *İran* (Sayadi, vd., 2020) bölgelerinde yenilebilir otların konu alındığı görülmektedir.

Yenilebilir otların akademisyenler tarafından irdelenmesi Türkiye coğrafyasının endemik ve etnobotanik haritasının oluşturulmasına kaynaklık etmektedir. Diğer yandan vejetaryen beslenme bağlamında bu bitkilerle yapılan mutfak ürünlerinin incelenmesi hem vejetaryenlik anlayışına katkı sunmakta hem de bölgenin bilinmeyen yemeklerini ortaya çıkarmaktadır. Bu nedenle bu çalışmanın amacı Bitlis ilinde tüketilen yenilebilir otların neler olduğu, bu otların yöre halkı tarafından hangi amaçlarla kullanıldığı ve yöresel otlarla yapılan yemeklerin neler olduğunun ortaya çıkarılması olarak belirlenmiştir. Yenilebilir otların vejetaryen mutfak bağlamında çok fazla çalışılmamış olması ve Bitlis ilinde kullanılan yenilebilir otların daha önce ele alınmamış olması bu çalışmanın yapılmasını gerekli kılmıştır. Araştırma verileri yerel halkla yapılan görüşmeler sonucunda elde edilmiştir. Katılımcıların tespit edilmesinde ise kartopu örneklemeden yararlanılmış olup elde edilen veriler betimsel analiz ile yazıya alınmıştır.

Kavramsal Çerçeve

Vejetaryen Mutfak

Vejetaryen; bitkilerin yoğun olarak tüketildiği diğer yandan hayvansal gıdaların sınırlı olarak ele alındığı beslenme türüdür. Vejetaryen mutfak içerisinde hazırlanan besinler de bu anlayıştan hareketle tüketilmektedir (Özcan ve Baysal, 2016). Vejetaryen kelimesinin kökenine baktığımızda ise Latince bir kelime olan *Vegetus*'tan türetilmiş ve sağlıklı yaşam, canlılık ve hayat dolu anlamını taşımaktadır. 2011 yılında Uluslararası Vejetaryenler Birliği (International Vegetarian Union-IVU) vejetaryenliğin tanımını hayvansal gıdaların yer aldığı (süt, yumurta, bal vb.) bitkisel ağırlıklı beslenme şekli olarak güncellemiştir (Anonim, 2023b; Ayyıldız ve Ceyhun Sezgin, 2021). Farklı tanımlar yer almasına rağmen özünde hayvan eti içermeyen, süt ve süt ürünleri, bal, yumurta, meyve-sebze, tahıl ve baklagiller gibi diğer ürünleri içeren beslenme anlayışı olduğu görülmekte ve kendi içerisinde gruplara ayrılmaktadır. *Lakto-Ovo Vejetaryenlik*; doğrudan hayvan eti dışındaki yan ürünlerin (süt, peynir, bal vb.) tüketimine izin veren beslenme şeklidir. *Lakto Vejetaryenlik*; hayvan eti ve yumurta tüketiminin yer almadığı fakat diğer süt ve süt ürünlerinin yer aldığı beslenme şeklidir. *Ovo Vejetaryenlik*; hayvan eti, süt ve süt ürünlerinin yer almadığı fakat yumurta ve bitkisel ağırlıklı ürünlerin yer aldığı beslenme şeklidir. *Pesko Vejetaryenlik*; kümes hayvanları ve kırmızı etin dışında bitkisel ürün, balık ve deniz ürünlerinin yer aldığı beslenme şeklidir. *Semi Vejetaryenlik*; kırmızı etin haricinde, sınırlı olarak balık ve tavuk etinin, süt ve süt ürünlerinin, yumurtanın ve bitkisel kaynakların tüketimine izin veren beslenme şeklidir. *Polo Vejetaryenlik*; bitkisel ürünlerin ve kümes hayvanlarının etlerini tüketen beslenme şeklidir. *Veganlık*; hayvan eti ve hayvan yan ürünlerinin diyetlerde yer almadığı sadece bitkisel ürünlerin tercih edildiği beslenme şeklidir. *Fruvitaryenlik*; en katı beslenme şekli olarak da bilinen ve öğünlerinde sadece meyveye yer veren beslenme şeklidir. *Ravist*; işlenmemiş ve çiğ olarak tüketilebilen gıdaların yer aldığı beslenme şeklidir. Ürünlere 45 dereceden yüksek ısı uygulanmamaktadır. Aynı zamanda veganlık gibi et ve hayvansal gıdaların tamamı besinlerinde yer almaz. *Zenmakrobiyotik/Makrobiyotik Beslenme* ise tahıl, meyve ve sebze ekseninde yapılan beslenme şeklidir (Key, Appleby and Rosell, 2006; Ayyıldız ve Ceyhun Sezgin, 2021; Kwiatkowska, et al., 2022; Seçim, Akyol ve Kaya, 2022; Lee, et al., 2021; Ceyhun Sezgin ve Ayyıldız, 2019;).

Yenilebilir Otlar

Ot tanımı bir-iki mevsim veya bir yıl, pek azı da daha fazla yaşadıkten sonra kuruyan, toprak üstündeki kısımları katılaşmayıp yumuşak kalan küçük bitkilerin ortak adı olarak tanımlamaktadır (Ayverdi, 2020: 2434). Genellikle küçük boyutlara sahip olan ve toprak üzerinde kendini gösteren otlar, yabancı, yabancı, endemik, yenilebilir, zehirli, tıbbi gibi kendi içerisinde gruplara ayrılmaktadır. Yabancı, yabancı veya zehirli ot olarak nitelendirilen otlar bulunduğu bölgede ilaç, gübre, tohum gibi çoğaltıcı maddeler kullanılmadan kendiliğinden yetişen/ortaya çıkan türlerdir. Bu otların zehirli olup olmaması da bitkinin kullanılma durumunu etkilemektedir. Endemik olarak bilinen gruplar ise nem, sıcaklık, yağış gibi coğrafi özelliklerin etkisine bağlı olarak sadece o bölgede yetişen veya yetiştirilen türlerdir (Karayiğit, 2021). Otlar içerisinde, isiminden de anlaşıldığı üzere, yenilebilir ot olarak yer alan türler mutfaklarda kullanımı bulunan, sağlık açısından problem/tehdit oluşturmayan ve insanlar tarafından deneme yanılma yoluyla öğrenilmiş bitkilerdir (Şimşek, vd., 2020). Dünya genelinde yaklaşık 450.000 bitki türü bulunmakta ve bunların 52.000 türü yenilebilir bitki özelliğindedir (Pimm and Joppa, 2015). Ülkesel paylar içerisinde %3,6'sına sahip olan Türkiye coğrafyasında da yaklaşık 11.707 bitki türü olduğu kaydedilmiştir (Acıbuca ve Bostan Budak, 2018; Demirci ve Aktepe, 2021).

Otların kullanım alanlarına baktığımızda tedavi, gıda, meşrubat, parfümeri, kozmetik ve biyoyakıt alanındaki kullanımları yer almaktadır. Tedavi amaçlı kullanım fitoterapi veya alternatif tıp olarak günümüzde popüler bir alanı oluşturmaktadır. Bitkilerin kök, gövde, yaprak ve çiçeklerinin yer aldığı bu alternatif tıp her derdin bir bitkisel tedavisi vardır, mesele onu bulmaktır felsefesinden ilham almaktadır (Göktaş ve Gıdık, 2019). Bitkilerin iyileştirici özelliği çaylar, kremler, droglar ve yağlar yoluyla ortaya çıkartılmakta ve ilgili rahatsızlıklarda tercih edilmektedir. Yorgunluktan strese, kanserden menopoza, romatizmalardan soğuk algınlığına kadar birçok faydacı yönü bulunmaktadır. Burada dikkat edilmesi gereken nokta doğru dozda doğru bitkinin kullanılmasıdır. Gıda ve meşrubat alanındaki kullanımına baktığımızda en dikkat çeken kategori baharatlardır. Devamında içecekler ve mutfak ürünleri gelmektedir. Kozmetik alanındaki kullanımı krem, şampuan cilt bakımı, bebek yağları, cilt ve saç bakımı, serum gibi çok çeşitli konuları kapsamaktadır. Son olarak biyoyakıtlardaki bitki kullanımına eğildiğimizde küresel ısınmanın bir sonucu olan doğal yakıt kullanımı, bitkilere olan talebi artırmaktadır. Geri dönüşümü kolay ve doğaya saygılı olduğu tahmin edilen bitkiler sanayi konularında sıkça tercih edilmektedir (Faydaoğlu ve Sürücüoğlu, 2011; Demirezer vd., 2022).

Canlılar âleminin önemli bir ayağını oluşturan bitkiler; sanayi, kozmetik, sağlık ve diğer alanlarda kayda değer oranda bir kullanıma sahiptir. Türkiye, coğrafyaya bağlı bölgesel farklar nedeniyle oldukça çeşitli yenilebilir bitki türünü elinde bulundurmaktadır. Ege, Akdeniz ve Karadeniz bölgeleri tür oranında ilk akla gelen coğrafyalar olsa da Türkiye’de endemik tür bakımından en zengin bölgeler Akdeniz, Doğu Anadolu ve İç Anadolu’dur (Acıbuca ve Bostan Budak, 2018). Bitkilerin yenilebilir türde olanları gastronomi sahasında el üstünde tutulan bir konumdadır. Çorbalardan mezelere, salatalardan ana yemeklere, tatlılardan içeceklere kadar her türlü yemek ve içecekte kullanılmaktadır. Günümüz gastronomi sahasında özellikle yenilikçi baharat ve yağların kullanımı artmaktayken, yenilebilir otlar çıkış noktası olabilmektedir. Diğer yandan içerdikleri besin değerleri sebebiyle bu otlar farklı beslenme şekillerinde sıkça tercih edilmektedir. Yetiştirilme şartları düşünüldüğünde bitkilerin her mevsim sofralarda yer alma imkânı ise bulunmamakta ve alternatif olarak saklama yöntemleri devreye girmektedir (Keskin ve Dönmez, 2020).

Yöntem

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini oluşturan Bitlis ili, 353.988 kişiden oluşmakta, nüfus içerisinde yer alan bebek, çocuk, genç ve yaşlı nüfus sayısı (174.071) ile sağlık problemi olan kişiler ise evrenin tamamına erişilmesinde sınırlık olarak karşımıza çıkmaktadır (Anonim, 2023a). Diğer yandan çalışmanın zaman, veri analizi ve maliyet faktörleri de devreye girdiğinde araştırmada örnekleme yoluna gidilmektedir. Tüm bu sınırlıklardan hareketle Bitlis ili merkez ilçesinde yaşayan, bölgenin yenilebilir otlarını kullanan ve 20-60 yaş aralığında olan bireyler örnekleme dahil edilmiştir. Örneklem seçiminde ise olasılıksız örnekleme yer alan kartopu örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Kartopu örnekleme çerçevesinin çizilmesinde konu ile ilgili bilgili bir kanaat lideri belirlenmekte ve araştırma soruları ilgili kişiye yönlendirilmektedir. Kanaat önderinin belirlenmesi noktasında ise bölgede tüketilen yenilebilir otlar hakkında tecrübeli ve mutfak alanında yetkin bir kişi belirlenmiştir. Kanaat liderinin cevapları araştırma hakkında yetkin bir başka ismi belirleyerek ikinci bir katılımcıyı tespit etmekte ve böylelikle her katılımcı bir sonraki katılımcıyı oluşturmaktadır. Bu noktada birinci kanaat lideri önem taşımakta, konu ile ilgili bilgi seviyesi araştırma için olanaksız ise yeni bir kanat lideri belirlenmektedir. Çalışma için örnekleme sayısı verilerin tekrara dönüşmeye başladığı noktada tamamlanmaktadır (Böke, 2014:129-132).

Veri Toplama Yöntemi

Nitel veri toplama yöntemlerinden olan belge incelemesi ve görüşme yöntemi bu çalışma için tercih edilmiştir. Görüşme; çalışma amaçları çerçevesinde ihtiyaç olan bilginin katılımcı ve görüşmeci eşliğinde soru-cevap yöntemiyle gerçekleştirildiği etkin bir veri toplama yoludur. Bu yöntem üç başlıkta incelenmekte fakat bu araştırma gereğince yarı-yapılandırılmış görüşme yöntemi uygulanmaktadır. Yöntemin diğer ikisinden farkı ise görüşme yapan kişi, görüşme sorularını katılımcıya yönlendirmekle birlikte bu sorulara ek sorular da sorabilmektedir (Coşkun, vd., 2019; Şimşek, 2018). Yarı yapılandırılmış görüşme kapsamında oluşturulan sorular literatür içerisindeki eksik olduğu düşünülen konular çerçevesinde oluşturulmuştur. Hazırlanan sorular, yazarlar tarafından irdelenmekle birlikte bu konuda uzman ek iki akademisyen görüşünü daha barındırmaktadır. 12-20 Kasım 2023 tarihleri arasında 29 katılımcı ile gerçekleşen bu görüşmede cevaplanması istenilen toplam altı soru bulunmakta, görüşmeler ise ortalama 10 ila 25 dakika sürmektedir. Belge incelemesine baktığımızda ise araştırılan konu özelinde işitsel, yazılı ve görsel belgelerin çözümlenmesinden oluşmaktadır. Belge incelemesi tek başına veri toplama aracı olarak kullanıldığı gibi gözlem ve görüşme yöntemlerinde de artı bilgi kaynağı olarak tercih edilmektedir (Şimşek, 2018). Araştırmada yer alan verilerin toplanması için ihtiyaç duyulan Etik Kurul İzin Belgesi, Kastamonu Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar ve Yayın Etiği Kurulu’nun 08.11.2023 tarih ve 2 numaralı karar sayısı ile alınmıştır.

Veri toplama dönemlerinde dikkat edilmesi gereken bazı noktalar bulunmakta, bunlar ise güvenilir ve geçerli olma kriterlerinden oluşmaktadır. Güvenirlik ölçme araçlarının tutarlı ölçüm yapması, geçerlik ise ölçme araçları neleri ya da neyi ölçmek için oluşturulmuşsa bir tek o konuyu ölçmeyi karşılamaktadır. Araştırma güvenilirliğinin oluşturulması amacıyla, görüşme formu, yazarların irdelemesi dışında, alanında deneyimli ve tecrübeli ek iki akademisyen dönütünü daha barındırmaktadır. Yönlendirilen sorular katılımcıların cevaplamasını kolaylaştırması amacıyla yanıtlanabilir ve anlaşılır düzeyde oluşturulmuştur. Geçerlik açısından ise bölgenin yenilebilir otlarının tespit edilmesine odaklanılarak yapı, görünüş ve içerik geçerliğine uyulmuştur. Dolayısıyla faydacı, biçimsel ve anlaşılır bir form hazırlanmıştır. Ayrıca bu doğrultuda da uzman görüşü dikkate alınmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2018).

Veri Analizi

Çalışmanın veri analizi nitel veri çözümlene tekniğine dayanmaktadır. Nitel verilerin çözümlenmesi geniş bir sürece yayılmakta, bu dilim veri toplama ile başlayarak analiz dönemine kadar devam etmektedir (Orcher, 2005; Yıldırım ve Şimşek 2018). Çözümlene işlemi, ses ve görüntü kayıtlarının yazıya aktarılması ile başlamaktadır. Bu yöntem Corbin ve Strauss (1990) tarafından belirlenen iki yaklaşım olarak karşımıza çıkmaktadır. Bunlar; içerik ve betimsel analizden meydana gelmektedir. Bu çalışmada tercih edilen betimsel analiz kapsamında, çalışmanın başında çizilmiş olan temalar doğrultusunda veri analizi yapılmaktadır. Öncelikle tercih edilen çerçeve ya da tema oluşturulmakta ve akabinde veriler düzenlenmektedir. Devamında ise bulgular anlaşılır bir dille tanımlanıp alıntılarla desteklenmekte, son olarak da yorumlanmaktadır (Şimşek, 2018; Özdemir, 2010). 12-20 Kasım 2023 tarihleri arasında 29 katılımcı ile gerçekleşen bu görüşmede diyaloglar ortalama 10 ila 25 dakika sürmektedir.

Bulgular

Bitlis ili yenilebilir otlarının ortaya çıkarılması amacıyla gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşme sonrası katılımcılara ait demografik özellikler Tablo 1.'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Demografik Özellikler

Cinsiyet	N	Medeni Durum	N	Yaş	N	Eğitim	N	Meslek	N
Kadın	19	Evli	23	18-25	2	İlköğretim	9	Kamu	14
Erkek	10	Bekâr	6	26-35	10	Lise	7	Özel	0
				36-45	7	Ön Lisans	2	Ev Hanımı	13
				46-55	7	Lisans	10	Emekli	0
				56≥	3	Lisansüstü	1	İşsiz	2
Toplam					29				

Bitlis bölgesinin yenilebilir otlarına yönelik yapılan bu çalışmadan elde edilen veriler toplam 29 katılımcıyla yapılan görüşmeler sonucu elde edilmiştir. Tablo 1'deki cinsiyet kategorisine baktığımızda kadın katılımcıların, medeni durum içerisinde evli olanların, yaş grubu içerisinde ise 26-35 yaş aralığında olanların yoğunluğu oluşturduğu görülmektedir. Diğer yandan eğitim durumlarını incelediğimizde lisans ve ilköğretim düzeyinde olanların, meslek grubunu incelediğimizde ise kamu ve ev hanımı grubunda olanların çoğunlukta yer aldığı dikkat çekmektedir. Demografik analiz sonrasında ise ele alınan görüşme soruları kapsamında "Bitlis'te hangi yenilebilir otlar yetişmektedir?" bulgusu Tablo 2.'de yer almakta, oluşturulan tablo ise yazarlar tarafından derlenmektedir.

Tablo 2. Bitlis İli Yenilebilir Otları

Familya	Takson Adı	Türkçe Adı	Yöresel Adı	Tıbbi Değeri	Künye
<i>Amaranthaceae</i>	<i>Amaranthus Viridis</i>	Yeşil Horozibiği	Horoz Zibiği	Protein, Diyet Lifi, Karbonhidrat, Ca, K, Mg, P, S, Fe, Mn, Cu, Zn, Na, Mo, B, Klorofil, Betalains, B-Carotene, Vitamin C	Sarker ve Oba (2019)
<i>Anacardiaceae</i>	<i>Pistacia Khinjuk</i>	Menengiç	Bıtım	E vitamini	Ayaz Tilkat, vd., (2017)
<i>Anacardiaceae</i>	<i>Rhus Coriaria</i>	Sumak	Sumak Otu	Tekli Doymamış Yağ Asiti B-Sitosterol, Oleik Asit, Linoleik Asit, Palmitik Asit	Karadaş, Yılmaz ve Geçgel (2020)
<i>Apiaceae</i>	<i>Aegopodium Podagraria</i>	Keçi Ayağı	Mende Menda Mendi	Potasyum, su, enerji, fosfor, kalsiyum, magnezyum, lif, C vitamini, askorbik asit	Anonim (2023d); Anonim (2023c)
<i>Apiaceae</i>	<i>Foeniculum Vulgare</i>	Rezene	Arapsaçı	Karminatif, Diuretik, Laksatif, Antiseptik, Sedatif, Stimulant	Şanlı, Karadoğan ve Baydar (2008)
<i>Apiaceae</i>	<i>Ferula Rigidula</i>	Çakşır Otu	Heliz Jağ Çağ	Antioxidant, Antimicrobial,	Köse ve Ocak (2018)

			Çağ	Magnezyum, C, D ve B6 Vitamini, Demir, Kalsiyum	
<i>Araceae</i>	Arum İtalicum Miller	Yılan Yastığı	Kari Gari Yılan Yuvası Yılan Dili	Ferulik Asit, Kafeik Asit, İzoorientin, Luteolin, Piperazirum, 3-Hidroksipiperazin-2,5-Dion	Ağalar (2016)
<i>Asphodelaceae</i>	Asphodelu s Aestivus	Çiriş	Soryaz Çiriş Çireş Gulik Loğın Login	Protein, K, P, Ca, Mg, Zn, Glutasyon, Glutasyon Disülfid, A, C, B1, B2, B3, B6 ve B9 Vitaminleri	Badayman, Dinçel ve Ünver Alçay (2018)
<i>Asteraceae</i>	Gundelia Tournefort ii	Kenger	Kenger	Hipoglisemik, Anti-İnflamatuar, Anti-Parazit, Antibakteriyel, Hepatoprotektif, Kafeoliquinik, Sinarin, Klorojenik, Kuersetin ve Gallik Asit	Konak, Ateş ve Şahan (2017)
<i>Asteraceae</i>	Cichorium İntybus	Hindiba	Hindibağ	α-Tokoferol, β-Karoten ve C Vitamini A, C Ve E Vitamini, Myrosinaz Enzimi	Demir ve Taşğın (2012)
<i>Asteraceae</i>	Tragopogo n Porrifolius	Yemlik	Sıpınk	Fe, Cu, Zn, Potasyum, Kalsiyum, Magnezyum, Fosfor, Askorbik Asit, Demir	Yücel, vd., (2011)
<i>Caryophyllaceae</i>	Stellaria Media	Kuşotu	Luş Lüş	Epikateşin, p-Kumarik Asit, Fenolik Asit, Flavonoid, Triterpenoid	Rakhimzhanova, Kılınçarslan ve Mammadov (2018)
<i>Iridaceae</i>	Crocus Biflorus	Çiğdem	Pivok	Antioksidant, Antimikrobiyal	Acar (2006)
<i>Lamiaceae</i>	Ocimum Basilicum	Reyhan	Reyhan	Fenolikler, Kafeik, p-Kumaric, Ferulic, Kafur, Polifenoller, Sisorik Asit	Dumanoğlu ve Mokhtarzadeh (2021)
<i>Lamiaceae</i>	Mentha Pulegium	Yarpuz	Pong Punk Yarpuz	MDA, GSSG, GSH, A, E, β-karoten, C, B1, B2, B3, B6 ve B9 Vitaminleri	Çöteli, Erden ve Karataş (2013)
<i>Lamiaceae</i>	Origanum Vulgare	Kekik	Kekik Keklik Otu	Protein, Yağ, Karbonhidrat, Lif, Kül, Kalsiyum, Fosfor, Demir, Magnezyum, Sodyum, Potasyum, Çinko, A Vitamini, Tiamin (B1), Nikotin	Kılıç (2008)
<i>Lamiaceae</i>	Mentha X Piperita	Bahçe Nanesi	Nane	N, P, K, Ca, Na, Fe, Zn, Mn, Cu ve B	Çolak Esetlili, vd., (2015)
<i>Liliaceae</i>	Allium Schoenopr asum	Frenk Soğanı	Sirmol Sirmok Sirmo Simok	Glikoz, Sakkaroz, Saponin, Siyanidin ve Kersetin, A, B, C, E Vitaminleri, Organik Asit ve Sistein, Propilin, İsoalliin, Alliin	Şelem, vd., (2020)
<i>Malvaceae</i>	Malva Sylvestris	Ebegümece	Ebegümece	Kükürt, Çinko Kül, Protein, Lif, Ph, Mineral İçeriği	Tunçtürk, vd., (2018)

<i>Polygonaceae</i>	Rheum Ribes	Işgın	Uçkun Işkın Uşkun Ohçin Okçun Yayla Muzu	A, E ve C Vitaminleri, Se	Munzuroğlu, Karataş ve Gür (2000)
<i>Polygonaceae</i>	Rumex Patientia	Evelik	Guriz Avilok Labada	Nişasta, Reçine, Şeker, Antioksidan, Tanen, Fosfor	Savaş (2017)
<i>Polygonaceae</i>	Polygonu m Cognatum	Madımak	Madımak Kuşekmeği	Kalsiyum, Magnezyum, Potasyum, Demir, Mangan, Çinko, Bakır	Saraç, vd., (2018)
<i>Polygonaceae</i>	Rumex Scutatus	Kuzukulağı	Turşik Tırşik Kuzukulağ 1	Ph, S, P, Fe, Co, Cr	Tunçtürk, Celen ve Tunçtürk (2017)
<i>Portulacaceae</i>	Portulaca Oleracea	Semizotu	Parpar Semizotu	A, B1 (Thiamin), B2, B6, C, E, Niacin, Nikotik Asit, Riboflavin, Beta Karoten, Folate Vitaminleri, K, Fe, Ca, Mg, P, Na, Cu, Mn Mineralleri, Omega-3 Yağ Asitleri, Glutasyon, Glutamik Asit, Aspartik Asit	Tunçtürk (2013)
<i>Rosaceae</i>	Rosa Canina	Kuşburnu	Kuşburnu	C, A, P, B2, B1, K, E Vitaminleri	Öz, Baltacı ve Deniz (2018)
<i>Urticaceae</i>	Urtica Dioica	Isırgan Otu	Isırgan Otu Yığınc Gezgez	Fitosteroller, Flavonoidler, Saponinler, Tanenler, Yağ Asitleri (Palmitik Ve Stearik), Steroller, Karotenoidler, Klorofiller, Proteinler, Amino Asitler, Linoleik Asit, Oleik Asit,	Çolak, Çömlekcioglu ve Aygan (2020)

Yenilebilir otların tespit edilmesi amacıyla 29 katılımcı ile gerçekleştirilen görüşmeler Bitlis bölgesinde 26 tür otun mevcut olduğunu göstermiştir. Tablo 2.'de yenilebilir otların Familya, Takson, Türkçe ve Yöresel adlarıyla birlikte tıbbi değerleri de verilmiştir. Bu otlar Türkçe adlarıyla *Yeşil Horozibiği, Menengiç, Sumak, Keçi Ayağı, Rezene, Çakşır Otu, Yılan Yastığı, Çiriş, Kenger, Hindiba, Yemlik, Kuşotu, Çiğdem, Reyhan, Yarpuz, Kekik, Bahçe Nanesi, Frenk Soğanı, Ebegümece, Işgın, Evelik, Madımak, Kuzukulağı, Semizotu, Kuşburnu ve Isırgan Otu*'dur. Tablo içerisinde adı bulunmayan fakat katılımcıların Sebisk ve Hitik/Hitik olarak belirttikleri otların Familya ve Türkçe karşılıkları bulunamadığından burada yer almamaktadır. Tüketilen bu 26 türün halk arasında birden fazla ismi bulunmakla birlikte, en çok tüketilenler Jağ (*Çakşır Otu-Ferula Rigidula*), Uçkun (*Işgın-Rheum Ribes*), Kenger (*Kenger-Gundelia Tournefortii*), Çiriş (*Çiriş-Asphodelus Aestivus*), Sirmol (*Frenk Soğanı- Allium Schoenoprasum*) ve Kari (*Yılan Yastığı- Arum İtalicum Miller*) bitkilerinden oluşmaktadır. Katılımcıların tamamı bu yenilebilir otların ilkbahar ayları olan mart, nisan ve mayıs aylarında dağ, yayla, bağ, bahçe, hal merkezi, market, manav ve pazaryeri gibi bölgelerden teminini sağladıklarını ve bu dönemlerde kurutma, turşu, konserve gibi saklama yöntemleriyle bu ürünleri daha uzun süre muhafaza ettiklerini belirtmişlerdir. Toplanan bu otların kök, sap, yaprak ve çiçekleri yemek, salata, turşu, baharat, içecek, ilaç ve salamura ürünlerinde sıkça kullanılmaktadır. Katılımcılara yönlendirilen "Otları kullanım amacınız/tüketme sebebiniz nedir?" bulgusuna ise Tablo 3'te yer verilmiştir.

Tablo 3. Yenilebilir Otların Kullanım Amacına Yönelik Frekans Analizi

	Tadı ve Lezzeti		Sağlıklı ve Besleyici Olması		Alışkanlık		Kolay Bulunması		Fiyatının Uygun Olması	
	F	P	F	P	F	P	F	P	F	P
Evet	19	65,5	28	96,6	11	37,9	6	20,7	6	20,7
Hayır	10	34,5	1	3,4	18	62,1	23	79,3	23	79,3
Toplam	29	100,0	29	100,0	29	100,0	29	100,0	29	100,0

Tablo 3'e baktığımızda bölgede yetişen yenilebilir otların tüketim amaçlarının oldukça farklı düzeylerde olduğu görülmektedir. Bitlis bölgesinde toplam katılımcı sayısı gözetildiğinde yenilebilir otların sağlıklı ve besleyici olma özelliği %96,6 oranında ilk sırada, tadı ve lezzetinin %65,5 oranında ikinci sırada, alışkanlık özelliğinin %37,9 oranında üçüncü sırada, kolay bulunması ve fiyatının uygun olması özelliklerinin ise %20,7 oranında dördüncü sırada olduğu görülmektedir. Katılımcılara yönlendirilen yenilebilir otlarla hangi yemekleri yaptıklarına yönelik cevaplardaki reçeteleri ise Tablo 4'te yer almaktadır. Katılımcılar K1, K2, K3..... K29 şeklinde isimlendirilmiştir.

Tablo 4. Yenilebilir Otlarla Yapılan Ürünler

Yoğurtlu Kenger (K1)	
Malzemeler	Hazırlanışı
<ul style="list-style-type: none"> • 1 kilogram kenger otu • 2 diş sarımsak • 3 yemek kaşığı yoğurt • 1 tatlı kaşığı tuz • 1 yemek kaşığı sıvıyağ • 1 tatlı kaşığı pul biber 	Kenger otunu önce haşlayıp sonra süzgeçten geçiriniz. El ile iyice sıkıldıktan sonra servis tabağına koyunuz. Üzerine sarımsak, yoğurt ve tuzu karıştırıp dökünüz. Son olarak yağ ve pul biberi kısık ateşte yakıp en üste ekleyerek servis ediniz.
Jağ Kızartması (K2, K7, K11, K17, K18, K20, K26, K28, K29)	
Malzemeler	Hazırlanışı
<ul style="list-style-type: none"> • 1 kilogram jağ otu • 5 yumurta • 2 yemek kaşığı un • 1 yemek kaşığı yoğurt • 1 tatlı kaşığı tuz • 1 su bardağı sıvıyağ 	Jağ otlarını önce yıkayıp daha sonra 30 dakika haşlayıp süzünüz. Biraz soğuduktan sonra sert kalan kısımlarını kesiniz. Yumurta, un, yoğurt ve tuzu derin bir kaptan iyice çırpıp krep kıvamına gelene kadar karıştırınız. Sıvıyağı tencereye döktükten sonra jağ otlarını ikişer üçer halde alıp hazırladığımız yumurtalı karışıma iyice bandırıp kızartınız.
Reyhan Şerbeti (K3)	
Malzemeler	Hazırlanışı
<ul style="list-style-type: none"> • 2 demet reyhan otu • 1 litre su • Yarım dilimlenmiş limon • 2 su bardağı şeker 	Reyhan, su, limon ve şekeri tencerede kaynatınız. Daha sonra soğumaya bırakıp süzünüz. Soğuyunca servis ediniz.
Kuzukulağı Köftesi (Gari Aşı) (K4, K21)	
Malzemeler	Hazırlanışı
<ul style="list-style-type: none"> • 1 demet gari otu • 2 su bardağı dövmelik buğday • 1 su bardağı tane sumak • Yarım su bardağı sıvıyağ • 100 gram haşlanmış patates • 1 su bardağı bulgur 	Gari otunu iri iri doğrayınız. Dövmelik buğday, sumak suyu ve sıvı yağı bir tencerede haşlanana kadar pişiriniz. Diğer yandan patates, bulgur ve tuzu az suyla birlikte yumuşak bir kıvam alana kadar yoğurunuz. Bir kabin içerisine kuru soğanı ince ince doğrayınız, pul biber ve nar ekleyiniz. Patates ve bulgur karışımını top halinde yuvarlayıp içini açınız

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• 2 tatlı kaşığı tuz• 2 tane kuru soğan• 2 tatlı kaşığı pul biber• 1 su bardağı ayıklanmış nar | ve narlı iç harcı ekleyiniz. Hazırlanan köfteleri gari otu ile dövmelik buğday karışımına ekleyiniz. Köfteler pişince servis ediniz. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Çiriş Böreği
(K5, K23)

Malzemeler	Hazırlanışı
<ul style="list-style-type: none">• 1 su bardağı soda• 1 su bardağı süt• 2 yumurta• 2 yemek kaşığı sıvı yağ• 6 adet yufka• 1 kilogram çiriş otu• 1 çay kaşığı karabiber• 1 çay kaşığı kimyon• 1 tatlı kaşığı tuz• 100 gram kaşar peynir	Soda, süt, yumurta ve yağı bir tencerede çırpınız. Yufkaları kat kat açıp, her katını tek tek fırın tepsisine seriniz. Yufkaların üstüne sodalı karışımı ekleyiniz. Diğer yandan çiriş otunu yıkayıp temizlendikten sonra yağda bir miktar pişiriniz. Soğuduktan sonra çiriş otuna baharatları ekleyip sonra yufkaya seriniz. Serilen çiriş otunun üstüne kaşar rendeleyip ikinci yufkayı seriniz. Yufkalar bitene kadar işlemi tekrar ediniz. 180°'de 25 dakika pişirip servis ediniz.

Ayran Aşısı
(K6)

Malzemeler	Hazırlanışı
<ul style="list-style-type: none">• 1 su bardağı nohut• 1 su bardağı dövme• Bir tutam kekik otu• Yarım su bardağı yoğurt• 1 yemek kaşığı un• 1 adet yumurta• 1 tatlı kaşığı tuz	Nohudu haşlayıp süzünüz. Diğer yandan dövmeyi de ayrı bir kapta pişiriniz. İki karışım pişip soğuyunca birleştirip içine kekik otu ekleyiniz. Yoğurt, un, yumurta ve tuzu ayrı bir kapta karıştırıp karışımı azar azar ekleyiniz. Soğuduktan sonra servis ediniz.

Kengerli Pilav
(K8, K14)

Malzemeler	Hazırlanışı
<ul style="list-style-type: none">• 2 demet kenger otu• 3 su bardağı bulgur• 1 tatlı kaşığı tuz• 2 yemek kaşığı tereyağı	Kengeri temizleyip ince ince doğrayınız ve haşlayınız. Haşlandıktan sonra aynı tencereye bulgur ve tuzu ekleyiniz. Üstünü kapatıp 30 dakika orta ateşte pişiriniz. Daha sonra tereyağını başka bir tavada ısıtıp pilava ekleyiniz. Dinlendikten sonra servis ediniz.

Lüslü Gözleme
(K9)

Malzemeler	Hazırlanışı
<ul style="list-style-type: none">• 1 su bardağı ılık süt• 1 su bardağı ılık su• 1 tatlı kaşığı şeker• 1 tatlı kaşığı tuz• 10 gram maya• Un• 2 adet soğan• 3 yemek kaşığı sıvıyağ• 3 demet lüslü otu• 1 çay kaşığı karabiber• 1 çay kaşığı pul biber• 1 tatlı kaşığı tuz	Süt, su, şeker, tuz ve mayayı bir kapta güzelce karıştırınız. Aldığı kadar un ekleyip yumuşak bir hamur elde ediniz. Hamurun mayalanması için bir saat dinlendirme yapınız. Diğer yandan ince ince doğranan soğanları yağda kavurunuz. Doğranan lüslü otlarını ekleyiniz. Baharatları da ekleyip dinlenmeye bırakınız. Mayalanan hamuru istenilen boyutta açıp iç harcı ekleyiniz. İster az yağda ister yağsız bir şekilde tavada pişirip servis ediniz.

Semizotu Salatası
(K10)

Malzemeler	Hazırlanışı
-------------------	--------------------

<ul style="list-style-type: none">• 2 demet semizotu• 4 yemek kaşığı süzme yoğurt• 2 diş sarımsak• 1 çay kaşığı tuz• 1 yemek kaşığı zeytinyağı	Semizotlarını yıkayıp, doğrayınız. Bir kaba yoğurt, sarımsak ve tuz ekleyip çırpınız. Devamında semizotu ile birleştiriniz. Üzerine zeytinyağı gezdirip servis ediniz. İsteğe göre zeytinyağı yerine pul biberli yağ ile de servis edebilirsiniz.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Isırgan Otu Çorbası
(K12)

Malzemeler	Hazırlanışı
<ul style="list-style-type: none">• 1 kilogram ısırgan otu• 1 çay bardağı pirinç• 2 adet soğan• 1 yemek kaşığı tereyağı• 1 yemek kaşığı salça• 1'er çay kaşığı karabiber, toz biber, pul biber, kimyon• 1 tatlı kaşığı tuz	Isırgan otlarını yıkayıp doğrayınız. Bir tencereye bir litre kadar su koyup içine hazırlanan ısırgan otlarını ekleyiniz. Kaynamaya başlayınca pirinçleri ilave ediniz. Başka bir tencerede soğanı kavurunuz. Kavrulduktan sonra salça ve baharatları ekleyiniz. İsteğe göre limon suyu da ekleyebilirsiniz. Harç hazırlandıktan sonra ısırgan otlu tencereye ilave ediniz. Bir taşım kaynadıktan sonra sunuma hazır.

Kenger Kızartması
(K15, K19, K22)

Malzemeler	Hazırlanışı
<ul style="list-style-type: none">• 2 demet kenger• 4 adet yumurta• 2 su bardağı sıvıyağ• 1 çay kaşığı tuz	Kenger otunu temizleyip haşlayınız. Haşlanan otun suyunu süzüp soğumaya alınız. Bir kapta yumurtayı ve tuzu çırpınız. Suyu süzülen kengeri yumurtaya batırıp yağda kızartınız.

Yumurtalı Çiriş
(K16, K25)

Malzemeler	Hazırlanışı
<ul style="list-style-type: none">• 1 kilogram çiriş otu• 1 adet soğan• 2 yemek kaşığı sıvıyağ• 1 adet yumurta• 1 çay kaşığı tuz	Önceden tencerede kaynamış suya yıkanmış olan çiriş otunu ekleyiniz. Haşlanan otu süzüp elle sıkınız. Başka bir tavada soğanları sıvıyağda kavurunuz. Kavrulan soğanlara çiriş otunu ekleyiniz. Piştikten sonra tuz ve yumurtaları koyup karıştırınız.

Yumurtalı Tırşok
(K24)

Malzemeler	Hazırlanışı
<ul style="list-style-type: none">• 1 demet tırşok otu• 2 yemek kaşığı sıvı yağ• 1 adet soğan• Yarım yemek kaşığı salça• 1 çay kaşığı tuz• 2 adet yumurta	Tırşok otunu haşlayıp suyunu süzünüz. Tavaya yağ ve soğan ekleyip kavurunuz. Üzerine tırşok otu, salça ve tuzu da ilave edip bir dakika daha kavurunuz. Son olarak üzerine yumurta kırıp pişiriniz.

Yumurtalı Hitik
(K27)

Malzemeler	Hazırlanışı
<ul style="list-style-type: none">• 200 gram Hitik otu• 2 yemek kaşığı sıvıyağ• 1 adet soğan• 1 çay kaşığı tuz• 1 çay kaşığı pul biber• 2 adet yumurta	Hitik bitkisinin saplarını ayıklayıp temizleyiniz, (maydanoza benzer bir bitkidir). Salamurası tutulmuş hitik otunun tuzunu almak için sudan geçiriniz. Bitkiyi elinizde suyunu çıkarmak için ezip, yağ ve soğan kavruktan sonra tuz ve baharatı ekleyip yumurtaları kırınız.

Yenilebilir otlarla yapılan yemek reçetelerinin derlenmesi sonrası 29 katılımcıdan 14 adet yemek tarifi elde edilmiştir. Tablo incelendiğinde 12 katılımcının otları kızartma yöntemiyle tükettiği, 4 katılımcının da yumurta ile tükettiği gözlemlenmiştir. Bölgede genellikle bu otların kullanım şekilleri aynı olmakla birlikte çorba,

salata, ara sıcak, meze, turşu, ana yemek, pilav, köfte ve şerbet kategorilerinde sıkça kullanılmaktadır. Katılımcılar aynı zamanda kenger turşusu, soryazlı içli çörek, çirişli pilav, yoğurtlu ıspanak, çirişli çörek, parpar çorbası, çiriş çorbası, turşu aşısı, otlu peynir, soğanlı horozibiği, tırşik çorbası, pancar yemeği, avilok dolması, soryazlı bulgur pilavı gibi diğer otlu yemekleri de sıkça tükettiklerini ifade etmişlerdir. Fakat bu yemeklerin reçeteleri vejetaryen mutfak bağlamında ele alınmamıştır.

Sonuç

Bitlis ili merkez ilçesinde 29 katılımcı ile gerçekleştirilen görüşmeler neticesinde; katılımcıların çoğunluğunun kadın ve evli olduğu, yaş gruplarına bakıldığında 26-35 yaş aralığında buldukları, eğitim düzeyleri noktasında ise ilköğretim ve lisans derecelerinin ağırlıkta olduğu görülmektedir. Görüşmeler sonrasında katılımcılardan tüketimi mevcut olan 28 yenilebilir bitki türü tespit edilmiş ancak iki yenilebilir bitkinin *Familiya* ve *Türkçe karşılıkları* saptanamadığı için 26 türün *Familiya*, *Takson Türkçe*, *Yöresel ve Tıbbi Değerleri* bulgular bölümünde paylaşılmıştır. Vejetaryen mutfak bağlamında yenilebilir otların önemi gözetilerek bitkilerin tıbbi değerlerine yer verilmiş ve böylece hayvansal gıdalardan sağlanamayan besin değerlerinin bu bitkiler vasıtasıyla alınabileceği açıklanmıştır. Örneğin *Portulaca Oleracea* (*Semizotu*) bitkisinde yer alan yüksek Omega-3 yağ asitleri balık tüketiminin yer almadığı vejetaryen beslenmede tercih edilirliliği yüksek bir orana sahiptir. Diğer yandan içerdiği α -linolenik asit oranı sebebiyle de dengeli beslenme ilkesinde önem taşımaktadır (Tunçtürk, 2013: 102).

Vejetaryen beslenmeyi tercih eden bireylerin sağlık durumları gözlemlendiğinde diğer bireylere oranla daha sağlıklı bir hayat sürdükleri ifade edilmektedir. *Arum Italicum* Miller (*Yılan Yastığı*) bitkisinin içerisinde bulunan ferulik asit, kafeik asit, izoorientin, luteolin, piperazirum değerleri kanser, ekzema, peptik ülser ve kadın hastalıklarında iyileştirici bir görev üstlenmektedir (Ağalar, 2016). *Asphodelus Aestivus* (*Çiriş*) bitkisine baktığımızda ise protein, K, P, Ca, Mg, Zn, glutatyon, glutatyon disülfid, A, C, B1, B2, B3, B6 ve B9 vitaminlerini barındırmakta ve bunların da sonucu olarak hemoroid, romatizma, regl ve idrar rahatsızlıklarında kullanılmaktadır (Badayman, vd., 2018). Bitkilerde yer alan besin değerleri düzenli kullanım sonucu tedavisi mümkün görülemeyen çoğu hastalıklara dahi fayda sağlayabilmektedir.

Yenilebilir bitkilerin gelişme gösterdiği dönemler ilkbahar ve yaz aylarını kapsamaktadır. Bu dönemlerde toplanılan otlar birtakım saklama yöntemleriyle bütün bir yıl tüketilmektedir. Bitlis ilinde bu otların bağ, bahçe, tarla ve dağlık alanlardan toplanılarak yerel halka ulaştırılmasıyla satışı mümkün olmaktadır. Yenilebilir otların kullanım amacıyla ilgili bulgulara bakıldığında katılımcıların çok az bir kısmının yenilebilir otların kolay bulunduğunu ve fiyatının uygun olduğunu ifade ettikleri görülmüştür. Yapılan görüşmelerde katılımcılar söz konusu yenilebilir otların, yaşadıkları çevrede eskiden daha fazla bulunduğunu ve bugün bu bitkilere ulaşmanın, fiyatlarının da yüksek olması nedeniyle, zor olduğunu ifade etmişlerdir. Diğer yandan ise sağlıklı ve besleyici olma özelliklerinin en fazla yüzdeyi oluşturması Bitlis halkının bu bitkilerin faydalı olduğunu bildiklerini göstermektedir. Görüşmeler sonucunda yenilebilir otlarla yapılan 14 adet yemek tarifi elde edilmiş, bu yemeklerin de daha çok kızartma yöntemiyle hazırlandığı ve yemeklerde yumurtanın sıkça kullanıldığı görülmüştür. Söz konusu otların çorba, salata, ara sıcak, meze, turşu, ana yemek, pilav, köfte ve şerbet yapımında kullanıldığı ortaya çıkartılmıştır. Tarifler incelendiğinde ise vejetaryen mutfaklarda kullanılabilmesi yönünden kayda değer görülmektedir.

Doğu Anadolu Bölgesi, yemekleri bakımından gastronomi dünyasında sıkça anılan bir bölgeyi oluşturmaktadır. Genellikle et ürünleri ile ön plana çıkan bu bölge, yapılan bu çalışmada da görüldüğü üzere, ot yemeklerini de barındırmaktadır. Günümüz gastronomi alanındaki yöresel ürünlere olan ilgi, bu çalışmada ele alınan yenilebilir ot ve yemeklerin uygulanabilirliği bağlamında kayda değer görülmektedir. Bitlis bölge yemeklerinin literatür alanına sunmuş olduğu yaygın etki yanında ön lisans ve lisans düzeylerindeki eğitimlerde yöresel mutfakların ele alınması bu bölgelerin öğrenilmesini daha da yapıcı hale getirmektedir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulardan yola çıkılarak bazı önerilerde bulunmak mümkündür. Türkiye coğrafyası sahip olduğu bitki çeşitliliği açısından çok zengin bir jeomorfolojiye sahiptir. Yenilebilir otlardan ve vejetaryen yemeklerden azami derecede yararlanılabilmesi adına, henüz çalışılmamış bölgelerde araştırma yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Araştırmanın sınırlılığı sebebiyle merkez ilçesinde gerçekleştirilen yarı yapılandırılmış görüşme sonrası 29 katılımcıdan 26 bitki türünün ve 14 yemek reçetesinin mutfaklardaki kullanımını tespit edilmiştir. Buradan hareketle sadece merkez ilçeden 26 türün tespit edilmesi diğer il ve ilçelerin de araştırılmasıyla bu çeşitliliğin artacağı yönündedir. İkinci bir öneri; eğitim alanlarındaki yöresel mutfaklara yönelik yapılan uygulama çalışmalarında, sürekli tekrarlanan illerin yanında, Bitlis gibi literatürde yeni yeni ele alınmaya başlanılan bölgelerin yemeklerine de yer verilmesi gerekmektedir. Mevcut şehrin yemek ve kültür çalışmaları, alanında uzman akademisyenler tarafından irdelenmekle birlikte birkaç

çalışmadan öteye gidememiştir. Diğer yandan üçüncü bir önerisi ise; vejetaryen mutfaklar için yenilebilir otların restoranlardaki uygulanabilirliğinin incelenmesi, konunun genişletilmesi noktasında önemli görülmektedir. Bölgenin sahip olduğu bu bitkisel verimlilik yerel üreticinin desteklenmesiyle geniş bir alana yayılabilecek potansiyele sahiptir. Hem yerel ekonominin desteklenmesi hem de bölgenin tanıtılması turizm ve gastronominin sürdürülebilirliğine etki etmektedir.

Kaynakça

- Acar, G. (2006). *Crocus cinsine ait (crocus biflorus miller, crocus baytopiorum mathew, crocus flavus weston subp. dissectus t. baytop & mathew) saf ekstraktların antimikrobiyal ve antioksidant etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Biyoloji Anabilim Dalı, Denizli.
- Acıbuca, V. ve Bostan Budak, D. (2018). Dünya’da ve Türkiye’de tıbbi ve aromatik bitkilerin yeri ve önemi. *Çukurova Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 33(1), 37-44.
- Ağalar, H. (2016). *Arum italicum miller üzerine farmakognozik araştırmalar*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Farmakognozi Anabilim Dalı, Eskişehir.
- Anonim. (2023a). *Bitlis nüfusu*. Erişim Tarihi: 17 10 2023, <https://www.nufusu.com/il/bitlis-nufusu>
- Anonim. (2023b). *International vegetarian union, history of the international vegetarian union veri tabanı*. Erişim Tarihi: 17 10 2023, <https://ivu.org/>
- Anonim. (2023c). *Türkiye bitkileri veri servisi, aegopodium podagraria l*. Erişim Tarihi: 17 10 2023, http://194.27.225.161/yasin/tubives/index.php?sayfa=1&tax_id=4196
- Anonim. (2023d). *Ulusal gıda kompozisyon veri tabanı, keçi ayağı*. Erişim Tarihi: 17 10 2023, <http://www.turkomp.gov.tr/food-712>
- Avcı, M., (2012). Çeşitlilik ve endemizm açısından Türkiye’nin bitki örtüsü. *Coğrafya Dergisi*, (13), 27-55.
- Ayaz Tilkat, E., Kaplan, A., Hoşer, A. ve Tilkat, E. (2017). İn vitro şartlarda yetiştirilen buttum (pistacia khinjuk stocks)’da çözünür karbonhidrat değerleri ile antioksidan peroksidaz aktivitesi üzerine tuz stresinin etkileri. *Batman Üniversitesi Yaşam Bilimleri Dergisi*, 7(2/2), 90-97.
- Ayverdi, İ. (2020). *Misalli büyük Türkçe sözlük*. İstanbul: Kubbealtı Neşriyatı.
- Ayyıldız, S. ve Ceyhun Sezgin, A. (2021). Vejetaryen/vegan bireylerin yiyecek içecek işletmeleri tercihleri ve sorunları. *Journal of Tourism Research İnstitute*, 2(1), 1-16.
- Badayman, M., Dinçel, E. ve Ünver Alçay, A. (2018). Çiriş otu ve Türk mutfağında kullanımı. *Aydın Gastronomy*, 2(1), 51-55.
- Böke, K. (2014). Örneklemeye. K. Böke (Ed.), *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. İstanbul: Alfa Yayıncılık.
- Ceccanti, C., Brizzi, A., Landi, M., Incrocci, L., Pardossi, A. and Guidi, L. (2020). Evaluation of major minerals and trace elements in wild and domesticated edible herbs traditionally used in the Mediterranean Area. *Biological Trace Element Research*, 199, 3553-3561.
- Ceyhun Sezgin, A., ve Ayyıldız, S. (2019). Gastronomi Alanında Vejetaryen/Vegan Yaklaşımı; Giresun Yöre Mutfacı’nın Vejetaryen Mutfak Kapsamında İncelenmesi. O. Köse, Y. Ulutürk ve E. İnanır içinde, *Siyasi, sosyal ve kültürel yönleriyle Türkiye ve Rusya 1* (s. 505-533). Ankara: Berikan Yayınevi.
- Ceylan, F. (2019). *Yenilebilir otların yiyecek hazırlamada kullanımı: tirşik otu (arum maculatum l.)*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı, Ankara.
- Ceylan, F. ve Akar Şahingöz, S. (2019). Yenilebilir otlar tüketim alışkanlığı: Düziçi örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7(3), 2204-2225.
- Coşkun, R., Altunışık, R., ve Yıldırım, E. (2019). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri spss uygulamalı*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- 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.

- Çolak Esetlili, B., Çobanoğlu, Ö., Tepecik, M., Öztürk, B. ve Anaç, D. (2015). Yield, essential nutrients and essential oils of peppermint (mentha x piperita l.) grown under organic farming conditions. *Journal of Agricultural Faculty of Uludag University*, 29(1), 29-36.
- Çolak, S., Çömlekçioğlu, N. ve Aygan, A. (2020). Urtica dioica l. özütlerinin antioksidan ve antimikrobiyal aktivitelerinin incelenmesi. *Eurasian Journal of Biological and Chemical Sciences*, 3(1), 206-212.
- Çöteli, E., Erden, Y. ve Karataş, F. (2013). Yarpuz (mentha pulegium l.) bitkisindeki malondialdehit, glutatyon ve vitamin miktarları ile total antioksidan kapasitesinin araştırılması. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 17(2), 4-10.
- Demir, E., Sürmen, B., Özer, H. ve Kutbay, H. (2017). Salıpaazarı ve çevresinde (Samsun/Türkiye) doğal olarak yetişen bitkilerin etnobotanik özellikleri. *Karadeniz Fen Bilimleri Dergisi*, 7(2), 68-78.
- Demir, N. ve Taşgın, E. (2012). Hindiba (cichorium intybus l.) bitkisinden myrosinaz enziminin saflaştırılması, karakterize edilmesi ve kozmetik alanında kullanılabilirliğinin incelenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 16(3), 307-314.
- Demirci, B. ve Aktepe, B. (2021). Türkiye’de yenilebilir bitkilerle ilgili yapılan araştırmaların bibliyometrik analizi. *Journal of Global Food Research*, 2(1), 14-39.
- Demirezer, Ö., Ersöz, T., Saraçoğlu, İ., Şener, B., Köroğlu, A., ve Yalçın, F. (2022). *A'dan z'ye tıbbi bitkiler*. İstanbul: Hayyakitap.
- Dumanoglu, Z. ve Mokhtarzadeh, S. (2021). Farklı fesleğen (ocimum basilicum l.) populasyonlarına ait tohumların bazı karakteristik özelliklerinin belirlenmesi üzerine bir araştırma. *Akademik Ziraat Dergisi*, 10(1), 97-104.
- Eseceli, H., Değirmencioğlu, A. ve Kahraman, R. (2006, Mayıs). Omega yağ asitlerinin insan sağlığı yönünden önemi . Türkiye 9. Gıda Kongresi, Bolu/Turkey.
- Faydaoğlu, E. ve Sürücüoğlu, M. (2011). Geçmişten günümüze tıbbi ve aromatik bitkilerin kullanılması ve ekonomik önemi. *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 11(1), 52-67.
- Göktaş, Ö. ve Gıdık, B. (2019). Tıbbi ve aromatik bitkilerin kullanım alanları. *Bayburt Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 2(1), 136-142.
- Guzo, S., Lulekal, E. and Nemomissa, S. (2023). Ethnobotanical study of underutilized wild edible plants and threats to their long-term existence in Midakegn District, West Shewa Zone, Central Ethiopia. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 1-19.
- Hoşcan, N. ve Zenginbal, H. (2020). Mudurnu’da sürdürülebilir turizm gelişiminde etnobotanik. *Black Sea Journal of Engineering and Science*, 3(4), 151-159.
- İnci Aladı, H., Satıl, F. ve Selvi, S. (2022). Yenilebilir doğal bitkilerin etnobotanik ve gastronomik açıdan değerlendirilmesi: Edremit körfezi (Balıkesir) örneği. *Iğdır Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 12(3), 1375-1385.
- İskenderoğlu, M. (2018). *Yenilebilir endemik bitkilerin zeytinyağlı yemeklerde kullanımı: Seferihisar örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Balıkesir.
- Jigme and Yangchen, K. (2023). Ethnobotanical study of the wild edible plants used by the indigenous people of Merak in Bhutan. *Asian Journal of Ethnobiology*, 6(1), 1-6.
- Kadioğlu, Z., Çukadar, K., Kandemir, A., Kalkan, N., Vurgun, H. ve Dönderalp, V. (2020). Kars ilinde sebze olarak tüketilen yabancı bitki türlerinin tespiti ve kullanım şekilleri. *Anadolu Journal of Aegean Agricultural Research Institute*, 30(1), 11-32.
- Kaplan, M. ve Bayhan, E. (2016). Mardin ili bağ alanlarında bulunan yabancı otlar ve yabancı otlar üzerinde tespit edilen thrips türleri. *Bitki Koruma Bülteni*, 56(2), 145-153.
- Karabudak, E. (2012). *Vejetaryen beslenmesi*. Ankara: Reklam Kurdu.

- Karadağ, Ü. (2015). *Datça bölgesine ait yenilebilir otların ve çiçeklerin tespiti, sağlığa faydaları ve yemeklerde kullanım şekilleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gastronomi Anabilim Dalı, İstanbul.
- Karadağ, Ö., Yılmaz, İ. ve Geçgel, Ü. (2020). Sumak (*rhus coriaria* l.) meyvesinin fizikokimyasal özellikleri. *Trakya Üniversitesi Mühendislik Bilimleri Dergisi*, 21(2), 87-94.
- Karayiğit, R. (2021). *Yenilebilir otlar ve mutfakta kullanım alanları: İzmit örneği*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kocaeli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, Kocaeli.
- Kardaş, C. (2019). Muş'ta yabancı bitkilerin halk hekimliğinde kullanılması. *Lokman Hekim Dergisi*, 9(1), 85-96.
- Keskin, E. ve Dönmez, B. (2020, Ekim). Nevşehir'in yenilebilir yabancı otları. *International Travel and Tourism Dynamics: Overtourism, Ankara Turkey*.
- Key, T., Appleby, P. and Rosell, M. (2006). Health effects of vegetarian and vegan diets. *Proceedings of the Nutrition Society*, 65, 35-41.
- Kılıç, Ö. (2008). *Origanum vulgare l. subsp. gracile (c.koch) ietswaart'nin uçucu yağ verimi, kompozisyonu ve çay olarak kullanılabilirliğinin araştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Fırat Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Biyoloji Anabilim Dalı, Elazığ.
- Kocadağ, S., Çelikay, N., Kelat, Z., Aykul, F., Yardım, N., Karahan, S., et al. (2021). Türkiye'de yenilebilir ot tüketim durumu. *Sağlık ve Toplum*, 31(2), 195-203.
- Koç Apuhan, A. ve Beyazkaya, T. (2019). Bingöl'ün yenilebilir yabancı bitkilerinin gastronomi turizmine etkisi üzerine bir araştırma. *Tourism and Recreation*, 1(1), 31-37.
- Konak, M., Ateş, M. ve Şahan, Y. (2017). Yenilebilir yabancı bitki *gundelia tournefortii*'nin antioksidan özelliklerinin belirlenmesi. *Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 31(2), 101-108.
- Kök, A., Kurnaz, A., Akyurt Kurnaz, H. ve Karahan, S. (2020). Ege otlarının yöresel mutfaklarda kullanımı. *Journal Of Tourism Intelligence And Smartness*, 3(2), 152-168.
- Kökler, N. ve Çetinkaya, N. (2022). Yenilebilir yabancı bitkilerin gastronomik açıdan değerlendirilmesi: Erzurum Uzundere örneği. *Turar Turizm ve Araştırma Dergisi*, 11(1), 50-74.
- Köse, Ş. ve Ocak, E. (2018). Antimicrobial and antioxidant properties of *sirmo* (*allium vineale* l.) mendi (*chaerophyllum macropodium* boiss.) and *siyabo* (*ferula rigidula* dc.). *The Journal of Food*, 43(2), 294-302.
- Kurt, E. ve Badem Abdullah. (2021). Trabzon'un yöresel bir lezzeti: *simira*. *Abant Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(3), 1079-1097.
- Kwiatkowska, I., Olszak, J., Formanowicz, P. and Formanowicz, D. (2022). Nutritional status and habits among people on vegan, lacto/ovo-vegetarian, pescatarian and traditional diets. *Nutrients*, 14, 1-25.
- Lee, Y., Oh, S. and Hong, H. (2002). Antimicrobial characteristics of edible medicinal herbs extracts. *Korean Journal of Food Science and Technology*, 34(4), 700-709.
- Lee, Y.-P., Loh, C.-H., Hwang, M.-J. and Lin, C.-P. (2021). Vitamin b12 deficiency and anemia in 140 taiwanese female lacto-vegetarians. *Journal of the Formosan Medical Association*, 120(11), 2003-2009.
- Memiş Kocaman, E., Çobantürk, M. ve Akman, T. (2019, Eylül). Kendiliğinden yetişen otların tüketiminde yaşanan yerin etkisi. IVth International Gastronomy Tourism Studies Congress, Nevşehir/Turkey.
- Munzuroğlu, Ö., Karataş, F. ve Gür, N. (2000). Isgın (*rheum ribes* l.) bitkisindeki a, e ve c vitaminleri ile selenyum düzeylerinin araştırılması. *Turkish Journal of Biology/Tübitak*, 24, 397-404.
- Orcher, L. (2005). *Conducting research: social and behavioral science methods*. Glendale, CA: Pyczak.

- Öz, M., Baltacı, C. ve Deniz, İ. (2018). Gümüşhane yöresi kuşburnu (*rosa canina* l.) ve siyah kuşburnu (*rosa pimpinellifolia* l.) meyvelerinin c vitamini ve şeker analizleri. *Gümüşhane Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 8(2), 284-292.
- Özcan, T. ve Baysal, S. (2016). Vejetaryen beslenme ve sağlık üzerine etkileri. *Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 30(2), 101-116.
- Özdemir, B. ve Özdemir, S. (2021, Eylül). Anadolu'nun yenilebilir bitkilerinin gastronomi sektörüne kazandırılmasında “vıld mad” örneğinin değerlendirilmesi. 5th International West Asia Congress of Tourism Research, Van/Turkey.
- Özdemir, M. (2010). Nitel veri analizi: sosyal bilimlerde yöntembilim sorunsalı üzerine bir çalışma. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1), 323-343.
- Özhan, V. (2019). *Mersin’de yetişen yenilebilir otlar ve kullanım alanları*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Ana Bilim Dalı, Gaziantep.
- Pérez-Santaescolástica, C., Munekata, P., Feng, X., Liu, Y., Campagnol, P. and Lorenzo, J. (2022). Active edible coatings and films with Mediterranean herbs to improve food shelf-life. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 62(9), 2391-2403.
- Pimm, S. and Joppa, L. (2015). How many plant species are there, where are they, and at what rate are they going extinct? *Annals of the Missouri Botanical Garden*, 100(3), 170-176.
- Rakhimzhanova, A., Kılınçarslan, Ö. ve Mammadov, R. (2018). *Stellaria media* ekstraktlarının antioksidan aktivitesinin belirlenmesi ve fenolik bileşenlerinin karakterizasyonu. *Ordu Üniversitesi Bilim ve Teknoloji Dergisi*, 8(2), 165-173.
- Saraç, H., Daştan, T., Demirbaş, A., Durna Daştan, S., Karaköy, S. ve Durukan, H. (2018). Madımak (*polygnum cognatum* meissn.) bitki özütlerinin besin elementleri ve in vitro antikanserijen aktiviteleri yönünden değerlendirilmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, Özel Sayı, 340-347.
- Sarker, U. and Oba, S. (2019). Nutraceuticals, antioxidant pigments, and phytochemicals in the leaves of *amaranthus spinosus* and *amaranthus viridis* weedy species. *Scientific Reports*, 20413, 1-10.
- Savaş, H. (2017). *Labada (rumex patientia) bitkisinin farklı koşullarda yetiştirilerek antioksidan enzim aktivitelerinin belirlenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Kimya Anabilim Dalı, Sakarya.
- Sayadi, M., Kharkan, J., Binkowski, L., Moshgani, M., Blaszczyk, M. and Mansouri, B. (2020). Cadmium and chromium levels in water and edible herbs in a risk assessment study of rural residents living in Eastern Iran. *Environmental Science and Pollution Research*, 27, 9901-9909
- Seçim, Y., Akyol, N. ve Kaya, M. (2022). Vejetaryen beslenme türleri. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(1), 66-82.
- Shackleton, C. (2003). The prevalence of use and value of wild edible herbs in South Africa : Research in action. *South African Journal of Science*, 99(1), 23-25.
- Shackleton, S., Dzerefos, C., Shackleton, C. and Mathabela, F. (1998). Use and trading of wild edible herbs in the central lowveld savanna region, South Africa. *Economic Botany*, 52, 251-259.
- Strauss, A., ve Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research: grounded theory procedures and techniques*. Newbury Park, CA: Sage Publishing.
- Şanlı, A., Karadoğan, T. ve Baydar, H. (2008). Doğal olarak yetişen tatlı rezene (*foeniculum vulgare* mill. var.dulce)’nin farklı büyüme ve gelişme dönemlerinde uçucu yağ miktarı ile bileşenlerinin belirlenmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 3(2), 17-22.
- Şelem, E., Nohutçu, L., Tunçtürk, R. ve Tunçtürk, M. (2020). Geleneksel otlu peynirde kullanılan allium türleri. *Bahri Dağdaş Bitkisel Araştırma Dergisi*, 9(2), 312-326.

- Şimşek, A. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayını.
- Şimşek, A. ve Güleç, E. (2020). Gastronomi turizmi kapsamında yenilebilir otlar üzerine yapılan araştırmaların incelenmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8(2), 1542-1551.
- Şimşek, A., Durmuş, E. ve Dileççi Çakmak, S. (2020). Yenilebilir otlar ve mutfaklarda kullanım şekilleri: Kastamonu örneği. *Tourism and Recreation*, 2(1), 8-12.
- Tıgılı Kaytanlıoğlu, E., Fakir, H. ve Aydemir, A. (2021). Onikişubat (Kahramanmaraş) Yöresinde gıda olarak tüketilen bazı doğal bitki taksonlarına ait yöresel tarifler. *Turkish Journal of Forestry*, 22(1), 83-90.
- Tilki, S. ve Yalçın, K. (2021). Kırsal turizm kapsamında gastronomi festivalleri: Ege bölgesi ot festivalleri. *Uluslararası Kırsal Turizm ve Kalkınma Dergisi*, 5(1), 1-7.
- Tuncay, E. ve Karipçin, M. (2019). Siirt yöresinde sebze olarak tüketilen bazı yabancı otlar. *Engineering and Natural Sciences*, 3(11), 119-134.
- Tuncay, G. (2018). Sağlık yönüyle vegan/vejetaryenlik. *Eurasian Journal of Health Sciences*, 1(1), 25-29.
- Tunçtürk, M., Celen, A. ve Tunçtürk, R. (2017). Nutrient content of three edible wild plants from polygonaceae family. *Oxidation Communications*, 40(1), 327-334.
- Tunçtürk, M., Tunçtürk, R., Eryiğit, T. ve Kaya, A. (2018). Mineral and heavy metal constituents of three edible wild plants growing in Van province. *Iğdır Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 8(2), 293-298.
- Tunçtürk, R. (2013). Fonksiyonel gıda olarak tüketilen semizotunun (portuleca oleracea l.) tıbbi bitki olarak değerlendirilmesi. *Türk Bilimsel Derlemeler Dergisi*, 6(1), 101-103.
- Uğur, A., Saka, A., ve Uçan, U. (2021). Ordu Sebze Kültürü ve Yenilebilir Otlar. G. Sadullah, Ö. Tuğrul ve Y. Kamil içinde, *Tarihi ve kültürel boyutlarıyla Ordu II* (s. 811-826). Erzurum: Fenomen Yayıncılık.
- Üstüner, T. (2022). Kahramanmaraş ilinde gıda olarak tüketilen bitki türlerinin ve kullanım amaçlarının belirlenmesi. *Turkish Journal of Weed Science*, 25(1), 54-68.
- Vishwakarma, K. and Dubey, V. (2011). Nutritional analysis of indigenous wild edible herbs used in Eastern Chhattisgarh, India. *Emirates Journal of Food and Agriculture*, 23(6), 554-560.
- Yavuz, G. (2019, Nisan). Gastronomi temalı festivaller ve Alaçatı ot festivali'nde stant açan yerel halk üzerine bir araştırma. VIII. National IV. International Eastern Mediterranean Tourism Symposium, Anamur/ Mersin / Turkey.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2018). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yücel, E., Tapırdamaz, A., Yücel Şengün, İ., Yılmaz, G., ve Ak, A. (2011). Determining the usage ways and nutrient contents of some wild plants around kisecik town (Karaman/Turkey). *Biological Diversity and Conservation*, 4(3), 71-82.
- Yücel, E., Yücel Şengün, İ., ve Çoban, Z. (2012). The wild plants consumed as a food in Afyonkarahisar/Turkey and consumption forms of these plants. *Biological Diversity and Conservation*, 5(2), 95-105.