

**T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TURİZM İŞLETMECİLİĞİ ANABİLİM DALI
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI BİLİM DALI**

**YENİLEBİLİR OTLAR VE MUTFAKTA KULLANIM
ALANLARI: İZMİT ÖRNEĞİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Remziye KARAYİĞİT

KOCAELİ 2021

**T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TURİZM İŞLETMECİLİĞİ ANABİLİM DALI
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI BİLİM DALI**

**YENİLEBİLİR OTLAR VE MUTFAKTA KULLANIM
ALANLARI: İZMİT ÖRNEĞİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Tezi hazırlayan: Remziye KARAYİĞİT
Tezin Kabul Edildiği Enstitü Yönetim Kurulu Karar ve No:
23/06/2021/ 15**

KOCAELİ 2021

ÖNSÖZ

Kocaeli’nde kendiliğinden yetişen otları tanıtmak ve bu otlarla ilgili çeşitli bilgileri aktarmak amacıyla hazırlanan bu tez çalışması gıda kaynağı olarak tüketilen yenilebilir otları yansıtmaktadır. Yenilebilir otların tespit edilmesi ve bu otların mutfakta kullanım alanlarının belirlenmesi amacıyla hazırlanan bu tez çalışmasında hem geleneksel beslenme kültürümüzün yenilebilir otlar yönünden tanınması hem de besin kaynağı olarak kullanılan bu otların gelecek nesillere aktarılması amaçlanmıştır.

Araştırmanın her aşamasında değerli, vaktini, bilgisini ve deneyimleriyle yol gösteren araştırmanın sağlıklı bir şekilde sonuçlanmasını sağlayan, tez süreci boyunca her daim yanımda olan saygıdeğer Danışman Hocam Doç. Dr. Hatice GÜÇLÜ NERGİZ’e,

Tez savunma jürisinde yer alarak beni onurlandıran değerli öneri ve eleştirileri ile araştırmanın şekillenmesine yardımcı olan Sayın Doç. Dr. Olcay KİLİNÇ ve Dr.Öğr. Üyesi Nihan AKDEMİR’e,

Yüksek lisans eğitimimde bilgileriyle bana ışık olan Kocaeli Üniversitesi, Turizm Fakültesi’nin değerli hocalarına, araştırma sürecinde desteğini esirgemeyen saygıdeğer Öğr. Gör. Mehmet KAVANOZ’a, Mehmet Hilmi YILDIZ’a, İbrahim TOĞRUL’a, çalışmanın yürütüldüğü Kocaeli ili izmit ilçesinde bu çalışmanın ortaya çıkmasına bilgi ve deneyimleriyle destek olan katılımcı kişilere, hayatımın her döneminde, her daim arkamda olan sevgili KARAYİĞİT ailesine,

Teşekkür eder, saygılarımı sunarım.

Remziye KARAYİĞİT

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No
ÖNSÖZ.....	i
İÇİNDEKİLER	ii
ÖZET.....	v
ABSTRACT	vi
SİMGE VE KISALTMALAR.....	vii
RESİMLER LİSTESİ.....	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ	ix
TABLOLAR LİSTESİ.....	x
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

1. ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER	3
1.1. ARAŞTIRMANIN KONUSU	3
1.2. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ	3
1.3. ARAŞTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ	4
1.4. ARAŞTIRMANIN VARSAYIM VE SINIRLILIKLARI	4

İKİNCİ BÖLÜM

2. ALANYAZIN TARAMASI.....	6
2.1. GASTRONOMİ TURİZMİ	6
2.2. KIRSAL TURİZM.....	7
2.3. SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK.....	8
2.4. YENİLEBİLİR OT	9
2.5. YENİLEBİLİR OTLARIN MUTFAKTA KULLANIM ALANLARI	12
2.6. YENİLEBİLİR OTLAR ÜZERİNE YAPILMIŞ ÇALIŞMALAR	13

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. KOCAELİ MUTFAĞINDA YENİLEBİLİR OTLAR.....	19
3.1. KOCAELİ'NİN İKLİMİ VE COĞRAFYASI	19
3.2. KOCAELİ'NDE YENİLEBİLİR OTLAR	20
3.2.1. Aslı Otu (Meryem Otu)	20
3.2.2. Böğürtlen	21
3.2.3. Çoban Çantası.....	22
3.2.4. Dere Otu	23
3.2.5. Deniz Börülcesi	24
3.2.6. Dikenucu	25
3.2.7. Ebedön.....	26
3.2.8. Ebegümece Otu	27
3.2.9. Efelek Otu.....	28
3.2.10. Fesleğen.....	29
3.2.11. Gelincik Otu	30

3.2.12. Isırgan Otu.....	31
3.2.13. Kara Hindiba	33
3.2.14. Kaldirik Otu.....	34
3.2.15. Kazayağı	35
3.2.16. Kuzukulağı	36
3.2.17. Nane.....	37
3.2.18. Nivik Otu	38
3.2.19. Rezene	39
3.2.20. Sarı Kantaron.....	40
3.2.21. Semiz Otu	42
3.2.22. Sınır Otu (Kırışık Ot)	43
3.2.23. Sirken Mancarı	44
3.2.24. Su Teresi.....	45
3.2.25. Sütlice	46
3.2.26. Şevketi Bostan	47
3.2.27. Tilkişen (Kuşkonmaz)	48
3.2.28. Turp Otu	49
3.2.29. Teke Sakalı	50
3.2.30. Yabani Marul.....	51
3.2.31. Yabani Kekik.....	52
3.2.32. Yabani Ispanak	53
3.2.33. Yabani Pazı.....	54
3.2.34. Yabani Pancar.....	55
3.2.35. Yabani Pırasa.....	56
3.2.36. Yabani Roka	57
3.2.37. Yabani Sarımsak.....	58
3.2.38. Yağlıca.....	59
3.2.39. Yabani Çilek.....	60
3.2.40. Yabani Ada Çayı	61
3.3. KOCAELİ'NİN MUTFAK KÜLTÜRÜNDE YENİLEBİLİR OTLAR	75

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. YÖNTEM.....	77
4.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	77
4.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ	78
4.3. ARAŞTIRMANIN SORULARI	79
4.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI	80
4.5. VERİ TOPLAMA SÜRECİ.....	80
4.6. VERİ ANALİZİ	82
4.7. BULGULAR	82
4.7.1. Demografik Bulgular.....	82
4.7.2. Yenilebilir OtlarınTespiti ile İlgili Bulgular	83
4.7.3. Tespit Edilen Yenilebilir Otlar	84
4.7.4. Yenilebilir Otların Mevsimlere Göre Dağılımı ile İlgili Bulgular	85
4.7.5. Yenilebilir Otların Toplanması ile İlgili Bulgular.....	85
4.7.6. Yenilebilir OtlarınTüketilen Kısımlarına Yönelik Bulgular	86
4.7.7. Yenilebilir Otların Mutfakta Kullanım Şekillerine Ait Bulgular	87
4.7.8. Görüşme Sonucunda Katılımcıların Verdiği Yemek Tarifleri	89

4.7.9. Otların Mutfak Dışında Kullanım Alanlarına Yönelik Bulgular.....	92
4.7.10. Yenilebilir Otların Ekonomik Getirilerine Ait Bulgular	93
4.7.11. Yenilebilir OtlarınTüketim Sıklığına Yönelik Bulgular	93
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	95
KAYNAKÇA	99
EKLER.....	106
EK 1: YENİLEBİLİR OTLAR LİSTESİ.....	106
EK 2: GÖRÜŞME SORULARI.....	125
EK 3: YAPILAN GÖRÜŞMELER.....	126
ÖZGEÇMİŞ.....	138



ÖZET

Gastronomi, turizm kapsamında yenilebilir otların mutfakta kullanımı, yöresel mutfakların tanıtılması, yöre mutfağı imajının oluşturulması ve sağlıklı beslenme açısından oldukça önemlidir. Türkiye, yenilebilir otlar açısından zengin bir ülke olarak dikkat çekmektedir. Fakat yapılan incelemeler sonucunda bu konu ile ilgili daha önce yapılmış olan çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu sınırlı kaynaklar içinde Kocaeli özelinde yapılan çalışma sayısının da sınırlılığı bu araştırmaya yönelten temel etmen olmuştur. Bir sanayi kenti olarak bilinmesine rağmen, sahip olduğu iklim ve toprak özellikleri ile yenilebilir otlar açısından zengin bir bölge olan Kocaeli'nin İzmit ilçesi çalışma alanı olarak seçilmiştir.

Bu araştırmada, İzmit'in yenilebilir otlarının tespiti, genel özellikleri ve kullanım alanlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda, Kocaeli ili İzmit ilçe merkezinde bulunan semt pazarlarında yenilebilir ot satan kişilerle yüz yüze görüşmeler yapılmıştır. Elde edilen verilerin çözümlenmesi sonucunda yenilebilir otlar, toplanma özellikleri ve mutfakta kullanım alanları ile ilgili bilgiler elde edilmiştir. Araştırma sonucunda Kocaeli ili İzmit ilçesinde kendiliğinden yetişen ve yöre halkı tarafından tüketilen 32 adet gıda amaçlı ot tespit edilmiştir. Kocaeli, Akdeniz ve Karadeniz iklimi gibi iki iklimin görülmesinden dolayı ot çeşitliliği fazla olan bir yöredir. Ayrıca araştırmanın asıl konusu olan yenilebilir otların mutfakta kullanım alanları bakımından yörenin zengin olduğu anlaşılmıştır. Yenilebilir otların yaprak, gövde, kök, çiçek gibi kısımlarının kullanıldığı görülmüştür. Yenilebilir otların kavurma, haşlama, kızartma gibi çeşitli pişirme teknikleriyle yemek, çorba, ot kavurması, çiğ, börek, meze ve baharat şeklinde tüketildiği tespit edilmiştir. Yenilebilir otların, mutfakta kullanımına yönelik gelecek araştırmalar için önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Yenilebilir Otlar, Mutfakta Kullanım Alanları, Kocaeli.

ABSTRACT

Gastronomy is important for the use of sustainable edibles in the kitchen, the promotion of local cuisines, the education of the image of the region and the training of sports. Turkey stands out as a country rich in edible herbs. However, as a result of the examinations, it was seen that the previous studies on this subject were limited. Among these limited resources, the limited number of studies conducted in Kocaeli has been the main factor guiding this research. Although it is known as an industrial city, Kocaeli, a region rich in edible herbs with its climate and soil characteristics, was chosen as the study area. In this study, it was aimed to determine the edible herbs in Kocaeli İzmit, to examine their general characteristics and usage areas. For this purpose, face-to-face interviews were conducted with the people selling edible herbs in the neighborhood markets in Kocaeli city center. As a result of the analysis of the data obtained, information about edible herbs, their collection properties and their use in the kitchen was obtained. As a result of the research, 32 plants for food were determined that grow spontaneously in İzmit district of Kocaeli province and are consumed by the local people. It has been observed that Kocaeli is rich in herbs due to the presence of two climates, Mediterranean and Black Sea climates. In addition, it has been understood that edible herbs, which are the main subject of the research, are rich in terms of use in the kitchen. It has been observed that parts of edible plants such as leaves, stems, roots, flowers and whole grass are used. Edible herbs; It has been determined that it is consumed as food, soup, herb roasting, raw, pastries, appetizers and spices with various cooking techniques such as roasting, boiling, frying. Suggestions have been made for future research on the use of edible plants in the kitchen.

Keywords: Edible Plants, Uses in the Kitchen, Kocaeli.

SİMGE VE KISALTMALAR

cm	Santimetre
et.al.	Et Alii (and others = Ve devamı)
kg	Kilogram
m	Metre
m ²	Metrekare
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
vb	ve benzeri
vd.	ve devamı
ml	mililitre



RESİMLER LİSTESİ

	Sayfa No
Resim 1: Kocaeli İli ve İlçeleri.....	19
Resim 2: Aslı (Meryem) Otu.....	21
Resim 3: Böğürtlen.....	22
Resim 4: Çoban Çantası	23
Resim 5: Dere Otu	24
Resim 6: Deniz Börülcesi.....	25
Resim 7: Dikenucu	26
Resim 8: Ebedön.....	27
Resim 9: Ebegümece Otu.....	28
Resim 10: Efelek Otu	29
Resim 11: Fesleğen.....	30
Resim 12: Gelincik	31
Resim 13: Isırgan Otu.....	32
Resim 14: Karahindiba	33
Resim 15: Kaldirik Otu	34
Resim 16: Kazayağı Otu.....	35
Resim 17: Kuzukulağı	36
Resim 18: Nane	37
Resim 19: Nivik Otu.....	38
Resim 20: Rezene (Arapsacı)	40
Resim 21: Sarı Kantaron	41
Resim 22: Semiz Otu.....	42
Resim 23: Sınır Otu (Kırışik Otu)	43
Resim 24: Sirken Mancarı	44
Resim 25: Su Teresi.....	45
Resim 26: Sütlüce.....	46
Resim 27: Şevketi Bostan.....	47
Resim 28: Tilkişen.....	48
Resim 29: Turp Otu	49
Resim 30: Teke Sakalı.....	50
Resim 31: Yabani Marul	51
Resim 32: Yabani Kekik	52
Resim 33: Yabani Ispanak.....	53
Resim 34: Yabani Pazı	54
Resim 35: Yabani Pancar	55
Resim 36: Yabani Pırasa	56
Resim 37: Yabani Roka.....	57
Resim 38: Yabani Sarımsak	58
Resim 39: Yağlıca	59
Resim 40: Yabani Çilek.....	60
Resim 41: Yabani Ada Çayı.....	61

ŞEKİLLER DİZİNİ

	Sayfa No
Şekil 1: Yenilebilir Otların Tüketim Oranları	84
Şekil 2: Yenilebilir Otların Mevsimlere Göre Dağılımı	85



TABLolar LİSTESİ

	Sayfa No
Tablo 1: Yenilebilir Otlarla İlgili Yapılan Çalışmalar	15
Tablo 2: Kocaeli Bölgesinde Farklı Kaynaklardan Tespit Edilen Ot Çeşitleri	62
Tablo 3: Araştırmada Katılımcılara Sorulan Sorular	79
Tablo 4: Araştırmaya Katılan Katılımcıların Özellikleri	81
Tablo 5: Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	83
Tablo 6: Yenilebilir Otların Öğrenim Şekline İlişkin Bulgular	86
Tablo 7: Otların Yenilebilir Kısımlarına İlişkin Dağılımları	87
Tablo 8: Otların Tüketim Şekline İlişkin Bulgular	87
Tablo 9: Yenilebilir Otların Mutfakta Kullanımı	88
Tablo 10: Otların Kullanım Alanlarına Yönelik Bulgular	92
Tablo 11: Otların Tüketilme Sıklıklarına Yönelik Bulgular	94

GİRİŞ

Geçmişten günümüze yapılan arkeolojik kazılar ve tarihi araştırmalar insanların besin elde etmek ve hastalıklarını gidermek için otlardan faydalandığını göstermektedir (Koç Apuhan ve Beyazkaya, 2019: 31). Bu süreç içerisinde insanların bu geleneği devam ettirmesi ile yenilebilir otlar günümüze kadar ulaşmıştır. (Faydaoğlu ve Sürücüoğlu, 2011: 60). İnsanlar bu otları: eşya, alet-ekipman ve süs eşyası yapımında, yakıt-yakacak, kerestecilik, hasta hayvanların tedavisinde, hayvan yemi ve boya yapımı gibi farklı alanlarda kullanmaktadır (Koyuncu vd., 2009: 124). Tıbbi özellikleri de olan bu otlar buldukları bölgede yöre halkının beslenmesinde de kullanılmaktadır (Xu vd., 2020). İnsan ile otlar arasında oluşan bu ilişki 1895 yılında Prof. J. W. Harshberger tarafından otların halk tarafından kullanımı anlamına gelen “etnobotanik” olarak adlandırılmıştır (Bağcı vd., 2016). Yenilebilir otlar kolay ulaşılabilen, düşük maliyetli, besin değeri yüksek, diyet ve beslenme açısından zengin besin kaynaklarıdır. Türkiye’de de, pek çok bölgede otların tedavi amaçlı, çay, gıda, baharat olarak tüketildiği bilinmektedir (Faydaoğlu ve Sürücüoğlu, 2011). Kullanım alanı geniş ve beslenme açısından önemli bir yere sahip olan yenilebilir otların korunması, gelecek nesillere aktarılması oldukça önemli bir konudur (Demir, vd., 2017). Son dönemlerde tüm dünyada doğal ve sağlıklı beslenme eğilimi ve hızlı nüfus artışı ile birlikte ortaya çıkan beslenme sorunları karşısında yabani otlarla yapılan ot yemeklerinin önemi artmıştır. Yapılan araştırmalarda yenilebilir otların vitamin ve mineral açısından kültürü yapılan otlar ile benzer olduğu, bazı ot türlerinin içerik açısından daha zengin olduğunu ortaya koymaktadır (Yücel ve Unay, 2008). Yenilebilir otlarla ilgili yapılan araştırmaların genellikle etnobotanik, ilaç yapımı, tespiti ve sağlık amaçlı kullanımı gibi konular üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Sahip olunan doğal yenilebilir otlar, yenilebilir otların yemek yapımında nasıl kullanıldığı, yöresel reçeteler, geleneksel pişirme yöntemleri ve bu otların gıda olarak kullanımı gibi konularda yapılmış çalışmaların sayısı oldukça azdır. Bu otların kullanım şekillerini ve kullanım amaçlarını bilen kişilerin gün geçtikçe azalması, tariflerin gün geçtikçe yok olması bu otların kayıt altına alınmasının önemini ortaya koymaktadır.

Bu çalışmada, Kocaeli’nde yetişen yenilebilir otların tespit edilerek, bu otların mutfakta kullanım alanlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla hazırlanan bu tez çalışması 4 bölümden oluşmaktadır.

Birinci bölüm 3 başlıktan oluşmaktadır. Bu bölümde araştırmanın problemi, araştırmanın amacı ve önemi, araştırmanın sınırlılıkları gibi başlıklara yer verilerek araştırmayla ilgili kısa bilgi verilmiştir.

İkinci bölüm 6 başlıktan oluşmakta ve bu bölümde literatürden yararlanılarak gastronomi turizmi, kırsal turizm, sürdürülebilirlik kavramları açıklanmıştır. Daha sonra yenilebilir otlar, yenilebilir otların mutfakta kullanımı ve konu ile ilgili daha önce yapılmış çalışmalara yer verilmiştir.

Çalışmanın üçüncü bölümünde araştırmanın evreni olan Kocaeli ele alınmıştır. Kocaeli iklimi ve coğrafyası, Kocaeli mutfağı, Kocaeli’nde yapılan ot yemekleri ve Kocaeli ilinde bulunan yenilebilir otlar ele alınmıştır.

Dördüncü bölümde yöntem ve bulgular yer almaktadır. Bu bölümde araştırmanın yöntemi, araştırmanın evren ve örnekleme, araştırmanın soruları, veri toplama süreci ve veri analizine yer verilmiş daha sonra araştırmada elde edilen bulgular açıklanmıştır. Bu başlıkta yenilebilir otlar, bulunduğu mevsimler, toplanması, ekonomik olarak katkısı, mutfakta kullanım alanları, tüketim sıklıkları ve mutfak dışı kullanımları ile ilgili bilgilere yer verilmiştir. Araştırmanın son kısmında ise sonuç ve öneriler yer almaktadır.

BİRİNCİ BÖLÜM

1. ARAŞTIRMA İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER

Tez çalışmasının bu bölümünde araştırmanın konusu, problemi, araştırmanın amacı ve önemi, varsayım ve sınırlılıklarına ilişkin bilgilere yer verilmektedir.

1.1. ARAŞTIRMANIN KONUSU

Araştırmanın temeli doğada yabani olarak bulunan otlara dayanmaktadır. Bu otlardan birisi olan yenilebilir otların yöresel isimleri, mutfakta kullanımı, yöresel tarifler araştırmanın inceleme alanlarıdır. İnsanların daha sağlıklı bir yaşam arzulaması doğal beslenmeye yönelmesine bağlı olarak doğadaki otlar ile hazırlanan ot yemeklerinin önemi artmıştır. Buna ilaveten gastronomi turizmi kapsamında yapılan ot festivallerinin destinasyonun gelişmesine, yeni istihdam olanaklarının artmasına, yöre mutfağının gelişmesine ve ekonomik katkılarının olması da yenilebilir otların mutfakta kullanımının araştırılması için yönlendirici bir etmen olmuştur.

1.2. ARAŞTIRMANIN PROBLEMİ

Son zamanlarda tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de doğal beslenmeye yönelme başlamış ve günümüze kadar da fark edilir biçimde artmıştır. Bu eğilimin artmasının sebebi tüketicilerin daha sağlıklı daha kaliteli bir yaşama sahip olma isteğidir. Uzun ve sağlıklı yaşamın olmazsa olmazı kabul edilen Akdeniz tipi beslenmenin temel hatlarından birini yabani otlar ve ot yemekleri oluşturmaktadır (Kılıç, 2010: 1). Hem mutfağımız açısından hem de sağlık açısından önemli bir yere sahip olan yenilebilir otlar yeterince bilinmemekte, tüketilmesi genellikle yetiştiği bölge ile sınırlı kalmakta, ticari ürün haline gelerek restoran ve lokantalarda kendine fazla yer bulamamaktadır. Bunun sebebinin insanların bu konuda yeterli bilgiye sahip olmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Hem sağlık alanında hem de gastronomi turizmi açısından önemli olan yenilebilir otlar ile ilgili az sayıda çalışma

olduğu görülmektedir. Bu sebeple bu çalışmada, Kocaeli ilinde mutfakta kullanılan yenilebilir otlar incelenmiştir. Çalışmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

- Kocaeli ilinde yenilebilir otlar nelerdir?
- Kocaeli ilinde yetişen yenilebilir otların mutfakta kullanım alanları nelerdir?

1.3. ARAşTIRMANIN AMACI VE ÖNEMİ

Bu araştırmanın amacı, Kocaeli’nde gıda amaçlı tüketilen yenilebilir ot türlerinin neler olduğu, bu otların mutfakta kullanım şekillerinin gün yüzüne çıkartılarak kayıt altına alınmasıdır. Araştırma alanı olarak Kocaeli’nin seçilme sebebi ise sanayi kenti olarak bilinen şehrin aynı zamanda sebze ve tarım yetiştiriciliği açısından da önemli bir şehir olmasıdır. Gastronomi alanında yenilebilir otlarla ilgili yapılan çalışmaların önemi gün geçtikçe artmaktadır. Hastalıklara yakalanmamak ve koruyucu tedavide sağlıklı beslenmenin öneminin ortaya çıkması ile insanların doğal ürünlere olan talebi artış göstermiştir. Özellikle, tüketicilerin doğal ürünlere ulaşım sağladığı temel noktalardan biri semt pazarlarıdır. Burada yöre halkının yetiştirdiği ürünlerin tespit edilerek, bunların kayıt altına alınması ve bunların alternatif kullanım alanlarının tespit edilmesi son derece önem taşımaktadır. Bu çalışmada da gerçekleştirilen araştırma sonucunda Kocaeli bölgesi İzmit ilçesinde yetişen yenilebilir otlarla ilgili ilk üretici ve tüketicisi konumunda olan yöre halkından elde edilen bilgilerin literatüre katkı sağlayacağı dşnlmektedir.

1.4. ARAşTIRMANIN VARSAYIM VE SINIRLILIKLARI

Varsayımlar bilimsel yöntem ve güvenilirliği kanıtlanmış olmasına rağmen aydınlatılmamış olan önemli kabuller anlamına gelmektedir (Yıldız ve Aydemir, 2016: 5). Yapılan bu araştırmada ise amacına uygun veriler toplandığı, araştırmaya katılan kişilerin bilgileri vermekte istekli oldukları ve doğru yanıtlar verdikleri varsayılmaktadır. Diğer bir varsayım ise araştırmada değerlendirmeye alınan görüşme formlarının konuya ilişkin alanları kapsamasıdır.

Sosyal bilimlerde yapılan çalışmalarda çoğunlukla sınırlılıklar vardır, yapılan bu araştırmanın da ilk sınırlılığı Kocaeli ilinde yetişen yenilebilir otları ele alması ve diğer illerde yetişen yabancı otları kapsam dışında bırakmasıdır. İkinci sınırlılık Kocaeli ilinde yetişen yabancı otlardan sadece yenilebilir olanlarını araştırması ve diğer yabancı otları kapsam dışında bırakmasıdır. Ayrıca araştırmanın dünyayı etkisi altına alan COVID-19 salgın sürecinde gerçekleştirilmesi, çalışmada katılımcı sayısının sınırlı olmasına ve araştırmanın sadece İzmit ilçesi ile sınırlandırılmasına yol açmıştır. Bunun yanında, araştırmada zaman ve maliyet kısıtları da diğer bir sınırlılıktır.



İKİNCİ BÖLÜM

2. ALANYAZIN TARAMASI

Araştırmanın bu bölümünde yenilebilir otlarla ilişkili olarak gastronomi, kırsal ve sürdürülebilir turizm konularına yer verilmiştir. Daha sonra yenilebilir ot, yenilebilir otların mutfakta kullanım alanları ve konu ile ilgili daha önce yapılmış çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. GASTRONOMİ TURİZMİ

Gastronomi turizmi farklı kültürlere has yiyeceklerin yine o kültüre has bir şekilde hazırlanması, sunulması ve tüketilme şekillerini öğrenmek ya da keşfetmek için yapılan seyahatler olarak tanımlanmaktadır (Uyar ve Zengin, 2015). Gastronomi turizmi kırsal kesimlerin canlanmasını ve bulunduğu destinasyonun yöresel ürünlerin tanıtılmasına imkân sunmaktadır. Yöresel yiyecek ve içeceklerin korunup geliştirilmesi turizm sektörüne önemli katkılar sağlamaktadır. İlaveten turistler açısından cezbedici olan yöreye özgü yerel mutfak bölge için sembolik bir yapı oluşturmaktadır (Zengin ve Kapucuoğlu, 2019: 318-319).

Gastronomi turizmi içerisinde yabancı yenilebilir otlar ve bu otlar ile yapılan ot yemekleri tüm dünyada besin özelliklerinden dolayı yaygın olarak kullanılmaktadır. Günümüzde bölgesel iklim ve coğrafi özelliklere göre farklı türlerde yetişen yenilebilir otlar bölgenin kültürüne bağlı olarak farklı şekil ve yöntemlerle çeşitli alanlarda kullanılmaktadır. Bu farklılık sonucunda çeşitli tatlar ortaya çıkmakta ve yörenin gastronomi imajının oluşmasına katkı sağlayacak potansiyeli de oluşturmaktadır (Karadağ, 2015:3; Koç Apuhan ve Beyazkaya, 2019: 32). Çünkü yöreye gelen turistler bölgede elde edecekleri gastronomi deneyimini başka hiçbir yerde bulamayacağı düşüncesi turistler için ziyaret eden yerlerdeki lezzetleri önemli hale getirmektedir (Çetinkaya ve Yıldız, 2018: 483). Bu anlamda yenilebilir otlar da turistik bir ürün olarak kullanılıp pazarlanabilecek ciddi bir potansiyele sahiptir. Gerek otların doğadan toplanması, gerek yemeğin reçetesi ve üretim teknikleri

turistler için ilgi çekici bir durumdur (Dinçer vd., 2014: 28). Bu faaliyetler, gastronomi turizmine olan katkısının yanı sıra, kırsal turizm gibi doğa temelli diğer turizm alanlarını da olumlu etkileyecektir (Karaca, vd., 2015: 37). Günümüzde insanların her anlamda doğal olanı istemesi neticesinde oluşan doğaya yönelik isteği yenilebilir otlarla ilgili yapılacak olan sosyal aktiviteleri daha cazip hale getirecektir. Öyle ki günümüzde sayıları gittikçe artan ot festivalleri artık daha fazla kişinin ilgisini çeker hale gelmiştir (Özgen, 2020: 50). Gastronomi turizmi açısından önemli katkıları bulunan yenilebilir otların kullanım alanlarının sözlü olarak nesilden nesile aktarımının yapılamaması sonucunda bilgilerin kaybolması ve eksik aktarılması gibi sorunlarla karşılaşmaktadır. Ayrıca yenilebilir otların kullanım amaçlarını ve kullanım şekillerini bilen kişilerin gün geçtikçe azalması bu otların kayıt alınmasının önemini vurgulamaktadır (Ceylan ve Akar Şahingöz, 2019: 2206).

2.2. KIRSAL TURİZM

Günümüzde insanların gündelik hayatları yorucu, yoğun ve stres içerisinde geçmektedir. İnsanların buldukları bu durum içerisinde şehir yaşamından uzaklaşarak doğaya yönelerek zihnini ve ruhunu dinlendirmek istemektedir. Kırsal turizm faaliyetleri dinlendirici özelliğinden dolayı alternatif bir kaçış faaliyeti olarak karşımıza çıkmaktadır (Kesici, 2012: 34). Kırsal turizm kişilerin doğal ortamlarda dinlenmek, değişik kültürleri tanımak amacıyla bölge, yöre gibi kırsal yerleşim alanlarına gidip, orada konaklaması ve o yöreye has etkinliklere katılarak veya izleyerek gerçekleşen bir turizm türü olarak tanımlanmaktadır (Soykan, 1999: 68). Kırsal turizm eğitsel geziler, sağlığa dayalı turizm, tarım turizm etkinliklerini ve ekoturizmi dâhil eden çok yönlü bir aktivitedir. Günümüzde insanların gündelik hayatları stresli, yoğun ve sürekli bir mücadele içerisinde geçmektedir. İnsanlar içinde buldukları bu durumdan, betonarme yapıların arasından uzaklaşarak doğaya yönelip zihnin ve ruhunu dinlendirmek istemektedir. Bu yüzden kırsal turizm faaliyetleri dinlendirici yönüyle alternatif bir kaçış faaliyetidir (Kesici, 2012: 34). Şehir yaşamından bunalan insanlar tatil ihtiyaçlarını kırsal alan olarak adlandırılan bölge ya da yörelerin doğal yaşam alanları ve kültürel yapılarıyla karşılamaktadır. Bu nedenlere bağlı olarak ortaya çıkan kırsal turizm; kişilerin doğal ortamlarda dinlenmek ve değişik kültürlerle bir arada olmak amacıyla bir kırsal yerleşime gidip,

orada konaklamaları ve o yöreye özgü etkinlikleri izlemeleri ya da katılmalarıyla gerçekleşen bir turizm türüdür.” şeklinde belirtilmektedir (Soykan, 1999: 68). Kırsal turizm eğitsel gezileri, sağlığa dayalı turizmi, tarım turizmi etkinliklerini, eko turizmi içeren çok yönlü ve kompleks yapıları bir aktivitedir (Mair, vd. 2001; aktaran: Doğan, 2018: 9-10). Kırsal turizm ile gastronomi turizmi etkileşimi ve aktiviteleri birbirlerini tamamlayıcı özelliğindedir. Bu aktivitelerden biri ise gastronomi turlarıdır. Gastronomi turları genel olarak kırsal alanlarda yetişen ve yemeklerde kullanılacak olan yöresel otlar, mantarlar, bölgesel olarak yetişen veya yetiştirilen baharatlar ve şarap tadımları gibi aktiviteleri kapsamaktadır. Bu ürünlerin tanıtımı yapılırken ek olarak yemek hazırlama, sunum ve eğitimi gibi konularda bilgilendirme yapılabilmektedir. Yapılan bu etkinlikler yöre mutfağının tanıtılmasını sağlamaktadır (Doğan, 2018: 35-40). Bununla birlikte yerel pazarlar, yerel üreticilerin katılımcı olarak bulunduğu yerel festivallerde gastronomi turizmi kapsamında değerlendirilebilmektedir. Bu festivallerden biri ise gün geçtikçe artan yenilebilir otların tanıtıldığı festivallerdir. Bodrum acı ot festivali, Alaçatı ot festivali, Foça ot festivali, Urla mart dokuzu ot festivali gibi yenilebilir ot festivalleri kırsal alana sağlayacağı katkıların yanında gastronomi turizmi içinde çekim unsuru olarak değerlendirilmelidir. Buradan hareketle bölgede bulunan yiyecek içecek destinasyonlarının menülerinde yörede tüketilen yenilebilir otlardan yapılmış özgün yemeklere yer vermesi de önemli bir fırsat sağlayabilmektedir (Denizer, 2008: 13).

2.3. SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

Sürdürülebilirlik, günümüzde birçok farklı açılarda ele alınan ve genelden özele gidilerek açıklanan bir kavramdır. Sürdürülebilirlik kavramı, bir toplumun, belli bir ekosistemin ya da devamlılığı olan herhangi bir sistemin işleyişini bozulmadan, kesintisiz, aşırı kullanımla tüketilmeden, sistemin yaşamsal bağı olan ana kaynaklara aşırı yüklenmeden devam ettirebilme yetkinliği olarak tanımlanabilir (Kaypak, 2010; Sarıkaya ve Zişan, 2007:222). Turizm sonucu, ekolojik çevrenin zarar görmesi ve yerel halkın temel ekonomik dinamiğinin değişmesiyle genelde tarım ve hayvancılık faaliyetleriyle ortaya çıkan yöresel gastronomik ürünler gittikçe yok olmaktadır. Destinasyonların kendi ekosisteminin bir parçası olan yenilebilir otlar ile ilgili sahip olunan kültürel mirasın yani etnobotanik bilgisinin korunması ve

gelecek kuşaklara aktarılabilmesi için biyoçeşitliliğin belgelenmesi oldukça önemli bir konudur (Hoşcan ve Zenginbal, 2020:152-154). Son yıllarda sürdürülebilir turizm anlayışının ortaya çıkmasıyla, yenilebilir ot türlerinin geleneksel kullanımı ve gastronomi sunumları arasındaki bağ ile ilgili bilgi toplanması için farklı bilimsel çalışmalar yapılmış ancak bu araştırmaların yeterli olmadığı gözlemlenmiştir.

2.4. YENİLEBİLİR OT

İnsanoğlu yaşam serüvenine avcılık ve toplayıcılıkla başlamıştır. Bazen etlerle bazen de otlarla beslenerek yeme-içme ihtiyacını karşılamaya çalışmış özellikle toplayıcılık döneminde otlar ile beslenmeye mecbur kalmıştır. İlk çağlardan günümüze insanoğlunun varoluşundan beri iç içe olduğu ot daha çok insanlar tarafından yetiştirilmeyip doğada kendiliğinden yetişen, herhangi bir insan müdahalesine maruz kalmayan otlar anlamında kullanılmaktadır (Karaca vd., 2015: 28). Diğer bir ifade ile “Ot” sözcüğü kültür olarak yetiştirilmemiş ve doğada kendiliğinden yetişen otlar anlamında kullanılmakta bunlara yabani ot veya yabancı otlarda denilmektedir. İnsanoğlu kendi yöresinde bulunan bu otlardan farklı amaçlarla çeşitli şekillerde yararlanmıştır (Çetinkaya ve Yıldız, 2018: 499; Karaca vd., 2015:25).

Yeryüzünde bulunan canlılardan biri olan otlar buldukları bölgenin özelliğini taşımaktadır. Her otun kendine özgü bir bölgesi bulunmakta ve bölgenin özellikleriyle o ot yetişmektedir. Bir otun yetiştiği alan, sıcaklık, nem, yağış ve çeşitli iklim özellikleri kendine özgüdür (Seçmen, 1996: 22; aktaran: İskenderoğlu, 2018). Dünya üzerinde toprak yapısı, bölgenin denize yakın olması, iklim gibi pek çok özelliğe bağlı olarak her ot her coğrafya da yetişmemektedir. Bu nedenle dünya üzerinde yalnızca yeryüzünün belirli alanlarında görülen otlar “*endemik ot*” olarak tanımlanmaktadır (İskenderoğlu, 2018: 53). Belirli bir bölgeye özel yalnızca o bölgede yetişen, zehirli olmayan, insan sağlığı açısından faydalı ve yenilebilen otlara yenilebilir endemik otlar denmektedir (Torlak, 2010: 18). Kısaca insan yapısına uygun içeriklere sahip, tüketilebilen ve sadece belirli bir alanda yetişen ot topluluğuna verilen isimdir (Kaya ve Aksakal, 2005: 89). Bünyesinde nitrat barındıran yenilebilir endemik otlardan bu zararlı maddeyi yok etmek amacıyla yöre

halkı tarafından uzun süre kaynatılmaktadır. Buna bağlı olarak yenilebilir endemik otların çoğunlukla çiçek, yaprak, tohum gibi kısımları tüketilmektedir. (İskenderoğlu, 2018: 53). Ayrıca yenilebilir endemik otların yanı sıra çok sayıda tıbbi ve aromatik endemik türleri de bulunmaktadır.

Yenilebilir endemik otların eski zamanlardan beri insan sağlığını iyileştirici ve tedavi edici özellikleri bakımından insanlar ve uygarlıklar tarafından yararlanılmaktadır (Faydaoğlu ve Sürücüoğlu, 2011: 54). Endemik otlar gıda ve ilaç olarak kullanılmalarının yanı sıra bazı endemik otların ticareti de yapılarak ekonomik gelir elde edilmektedir. Örneğin; Güney Çin'in kıyılarında endemik gıda otlarından biri olan antienflamatuvar, antitümör ve anti bakteriyel özellikleriyle tanınan geleneksel bir ilaç olan *Patrinia villosa* otlarının ticareti yapılmaktadır (Xu, vd., 2020).

Yenilebilir ot ise yeterli olgunluğa ulaşmış ve uygun şekilde toplanan bir veya birkaç parçası yemek üzere mutfaklarda kullanılan yabancı otlar olarak ifade edilmektedir (Koç Apuhan ve Beyazkaya 2019: 32). Yabancı otların yenilebilenleri; yenilebilir yabancı bitki, yenilebilir bitki, yenilebilir ot ve ot gibi çeşitli isimlerle de nitelendirilmektedir (Yücel vd., 2012:104). Günümüzde tarlada bahçede topladığımız yenilebilir otlar geçmişte yabancı ot durumundaydı, insanoğlu bu yabancı yenilebilir otları daha etkili hale getirmek için kültürlerine almıştır. Buna rağmen dünya üzerinde kültürü yapılmamış birçok yenilebilir ot besin olarak kullanılmaktadır. Yenilebilir otların tarım ilaçlarından uzak olması, lezzetinin daha fazla olması kültürü olsa dahi yabancı tercihi edilmektedir (Tuzlacı, 2011: 9-10). Araştırmalar yenilebilir otların birçoğunun protein, mineral, vitamin ve antioksidan maddelere sahip olduklarını ortaya koymaktadır (Yücel vd., 2012: 104). Dünya üzerinde yaşayan insan nüfusunun, yaşamlarını sürdürebilmek için yaklaşık on beş farklı ana bitki türünü tükettiği bilinmektedir (Koç Apuhan ve Beyazkaya 2019: 31).

Labada ve hindiba gibi bazı otlar, sonbaharda ilk yağmurlardan sonra, yaprakların görüldüğü zaman başlar ve ilkbahara kadar sürmektedir. Bazı otlar ise yalnızca ilkbaharda toplanıp tüketilmesi mümkündür. Kısaca bir ot her mevsimde bulunmamakta her mevsimde farklı otlar ortaya çıkmaktadır (Tuzlacı, 2011: 13).

Sundriyal ve Sundriyal (2004:307-308) yaptığı çalışmada yenilebilir otların en fazla ilkbahar döneminde yetişirken, yaz aylarında ise otların yetiştirme oranının düşük olduğunu tespit etmişlerdir.

Türkiye’de insanlar beslenme ihtiyacı nedeniyle yenilebilir otları çevredeki dağlar ve ormanlardan kendisi toplayarak karşılamaktadır. Bu gelenek daha çok kırsal kesimlerde görülmektedir. Yenilebilir otlar genellikle genç ve körpe halde iken toplanıp tüketilmektedir (Tuzlacı, 2011;13). Yenilebilir otların toprak üstü kısımları ya da kökleri sebze olarak yararlanılmaktadır. Bu yenilebilir otlar çiğ olarak tüketildiği gibi haşlama, kavurma gibi işlemlerden sonra da tüketilmektedir (Kendir ve Güvenç, 2010: 56-57). Bu işlemler ile yenilebilir otlardan çeşitli çorbalar, sebze yemekleri, salatalar, sarmalar, ot kavurmaları, turşular yapılmaktadır. Ayrıca otlar kurutularak çeşitli çaylar ve baharat olarak mutfağımızda yer almaktadır (Baysal, 2003).

Yenilebilir otlar ve bunlardan yararlanma biçimleri bölgelere göre farklılık göstermektedir (Yücel vd., 2012:104).Yenilebilir otlar doğrudan veya dolaylı olarak birçok alanda kullanılmaktadır. Gıda kaynağı olarak kullanılmasının yanı sıra; geleneksel tıp, biyo-teknoloji gibi doğrudan kullanımı söz konusudur. Bu otların su temini ve kaynağına, toprak oluşumuna, erozyonun önlenmesi ve tozlaşmaya katkı gibi dolaylı katkı yaptığı alanlar da söz konusudur (Karabak, 2017: 33).

Türkiye’de farklı yörelerde, o yörenin özelliklerine göre kendiliğinden yetişen otların çeşitliliği göze çarpmaktadır. Bahsi geçen otlar ve bu otlardan yararlanma şekilleri yörenin geleneklerini ve kültürlerini yansıtmaktadır. Otların kullanım biçimlerine yönelik gelenek ve görenekler, yıllar boyunca aktararak günümüze kadar ulaşmıştır. Fakat geçmişle kıyaslanırsa geçmişte yoğun olarak kullanıldığı bilinen otlar, günümüzde çağın alışkanlıkları, modernleşme eğilimleri, teknolojik gelişmeler, hazır yemek tüketimi gibi yeme alışkanlıklarının ortaya çıkması yenilebilir ot tüketiminin azalmasına neden olmuştur (Uysal, 2008: 19).

2.5. YENİLEBİLİR OTLARIN MUTFAKTA KULLANIM ALANLARI

Yenilebilir otlar beslenme ve sağlık açısından önemli besin kaynaklarımızdandır. Sağlıklı beslenmenin ana faktörlerinden biri olan bu otlar gıda ve tıp alanında kullanılmıştır. İnsanoğlu geçmişten günümüze yenilebilir otları bu amaçla yararlanmayı öğrenmiş geleneksel yöntemlerle nesilden nesile aktarmışlardır. Önemli gördükleri bazı yenilebilir otları evcilleştirip daha verimli hale getirmişlerdir. Şu anda soframızda bahçemizde, seralarda yetiştirilen yenilebilir otların kökenlerinin yabani olduğu bilinmektedir (Tuzlacı, 2011: 9). Gün geçtikçe önemi artan yenilebilir otların özellikle mutfakta kullanım alanları merak edilmiş ve bu alanla ilgili yeni çalışmalara ihtiyaç duyulmuştur. Çalışmanın bu başlığında literatürden faydalanarak yenilebilir otların mutfakta kullanım alanları tespit edilmiştir.

Aydeniz (2018: 115-116) yaptığı çalışmada yenilebilir otları kullanıldığı yemek çeşitlerine ve mevsimlerine göre sınıflandırmış olup toplanma zamanları hakkında aşağıdaki bilgileri vermiştir:

İlkbahar: Kuzukulağı, acı filiz, tatlı sarmaşık, arapsaçı, eşek helvası, ısırğan, iğnelik, karabaş otu, kaya koruğu, körmən, kuş otu, labada, semizotu, yabani pırasa.

Yaz: Arapsaçı, ala gömeç, deve dikenı, biberiye, ebe gümeci, gelincik, hardal otu, ısırğan, şevketi bostan, iğnelik, istifno, kabak çiçeği, kapari, sirken, labada.

Sonbahar: Devedikeni, arapsaçı, ebegümeci, sığırdili, hindiba, istifno, turp otu.

Kış: Arapsaçı, deve dikenı, ebe gümeci, hindiba, istifno, sığırdili, turp otu.

Yenilebilir otların farklı kısımları farklı teknik ve yemeklerde kullanılmaktadır. Tuzlacı (2011: 12) yaptığı çalışmada yenilebilir otların mutfakta kullanılan kısımlarını 6 kategoriye ayırmıştır.

Toprak üstü kısımları: Otsu bitkilerin yapraklı ya da yapraksız genç sürgünleri toplanırken bazıları ise daha çiçek açmadan önceki dönem toplanır. Bazı yenilebilir otlar ise kartlaşmadan kabuğu soyulup yenilir.

Toprak altı kısımları: Yenilebilir otların toprak altında oluşan soğan, yumru veya kormuş gibi toprak altı gövdesi yararlanılan kısımlarını oluşturur.

Yapraklar: Yenilebilir otların en çok yararlanılan kısımlarındandır. Yapraklarının körpe (taze) zamanı en uygun toplama zamanıdır.

Çiçekler: Çiçeklerin açma zamanında onların taç yaprakları ya da çiçeklerde bulunun bal özlerinin yararlanıldığı kısımdır.

Meyve: Genellikle olgun meyveler otların en çok yararlanılan kısımlarıdır.

Tohum: Olgun tohumlar otların yararlanılan kısımlarındandır.

Yenilebilir otlar kış mevsiminin sonları ve ilkbahar mevsimi arasında toplanmaktadır. Toplanan yenilebilir otlar besin maddesi olarak tüketilmekte veya yöre pazarlarında satışa sunulmaktadır. Ayrıca bu yenilebilir otların bazıları salamura olarak korunmakta, teknolojinin gelişmesi ile derin dondurucularda saklanabilmektedir. Bu sayede yenilebilir otların yılın bütün zamanlarında kullanılabilir (Keskin ve Dönmez, 2020:191).

Yenilebilir otların mutfakta kullanımı ile ilgili çalışmalara bakıldığında çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmaların (Karadağ, 2015:136; Özhan, 2019: 71; Çetinkaya, Yıldız, 2018; Koç Apuhan, Beyazkaya, 2019; Tan ve Taşkın, 2009) belirli bir bölgede bulunan yöre halkı tarafından tüketilen otların tespiti ve bu otlarla yapılan yemek çeşitlerinin belirlenmesi şeklindedir.

2.6. YENİLEBİLİR OTLAR ÜZERİNE YAPILMIŞ ÇALIŞMALAR

Yenilebilir otlar üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde, genellikle tespiti, kimyasal özellikleri ve tıbbi açıdan ele alındığı görülmüştür. Söz konusu yenilebilir otların mutfakta tüketimlerine dair yeteri kadar yer verilmediği görülmüştür. Türkiye’de yenilebilir otlar üzerine araştırmalar incelendiğinde literatüre öncü olarak nitelendirilen birkaç çalışma göze çarpmaktadır.

Bilinen ilk çalışma farklı yıllarda basımı yapılan Baytop'un (1999) "*Türkçe Bitki Adları Sözlüğü*", isimli çalışmasıdır. Çalışmada Türkiye'de yetişen otlar türlerinin buldukları yerler ve kullanım biçimlerine değinilmektedir. İkinci önemli eser ise yine farklı yıllarda basımı bulunun Tuzlacı'nın (2011), "*Türkiye'nin Yabani Besin Bitkileri ve Ot Yemekleri*" adlı eseridir. Eserde Türkiye'nin yenilebilir otların yöresel isimlerinin bulunduğu, bu otların toplanma aşamasından tüketilme aşamasına kadar geçen süreci (hangi mevsimde toplandığı, kullanılan kısımları, yörelere göre kullanım alanları) anlatılması söz konusudur.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde etnobotanik çalışmalarda dikkat çekmektedir (Kök vd., 2020; Nohutçu vd., 2019; Demir vd., 2017; Ayaz, 2020; Tan ve Taşkın 2009; Ulcay ve Şenel, 2020; Dönen Kaya 2019; Baytop, 1999). Etnobotanik çalışmalar belirli bir alanda bulunan otların tespit edilip kayıt edilmesini kapsayan çalışmalardır. Araştırmacılar farklı illerde bulunan yenilebilir otları tespit edip kayıt altına alarak gelecek nesillere aktarmayı amaçlamıştır.

Yenilebilir otların sağlık alanında tedavi edici ve ilaç olarak kullanımına yönelik hazırlanan çalışmalar da mevcuttur (Faydaoğlu ve Sürücüoğlu, 2011; Karaca vd., 2015; Xu vd., 2020: 8-11; Sırrı ve Sırrı, 2020).

Literatürde genel olarak yenilebilir otlar sağlık ve etnobotanik alanında yapılan çalışmaların olduğu görülmüş son yıllarda ise yenilebilir otların gıda amaçlı kullanımını ile ilgili çalışmalara yöneliş görülmektedir. Literatürde tespit edilen gıda amaçlı kullanılan yenilebilir otların listesi ekler bölümünde (EK-1)'de ayrıntılı olarak yer almaktadır. Tablo 1'de konu ile ilgili daha önce yapılan çalışmalar ayrıntılı bir şekilde yer verilmiştir.

Tablo 1: Yenilebilir Otlarla İlgili Yapılan Çalışmalar

Yazar	Yıl	Veri Toplama Tekniği	Amaç	Sonuç
Leonti, M. S. Nebel, D. Rivera et. al.	2006	Görüşme	İspanya, İtalya ve Yunanistan'da gerçekleştiren çalışmada kültürü yapılan sebzeler ile yabani olarak yetişen yabani bitkiler besin ve bileşimi açısından karşılaştırılmıştır	Araştırma sonucunda yabani bitkilerin ekili sebzelere göre besin değeri daha yüksek olduğu görülmüştür.
Malek Batal ve Elizabeth Hunter	2007	Odak grup görüşmesi	Araştırma Lübnan da yabani sebzelerle yapılan yemek tariflerinin kayıt altına alınması amacıyla yapılmıştır.	Araştırma sonucunda yenilebilir yabani bitkilerle hazırlanan yemeklerin daha sağlıklı bir alternatif olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yenilebilir yabani bitkilerin Lübnan diyetinde sağlıklı bir alternatif olduğu aktarılmıştır.
Faydaoğlu ve Sürücüoğlu	2011	Literatür taraması	Araştırmanın amacı kaybolmaya yüz tutmuş bitkilerin tıbbi ve aromatik kullanımının incelenmesi ve ekonomik açıdan öneminin belirlenmesidir.	Halk arasında tedavi, gıda, boya, hayvan hastalıkları tedavisinde, uçucu yağlar, meşrubat ve kozmetik gibi alanlarda kullanılan yabani bitkileri incelenmiştir.
Xenia Jost et.al.,	2016	Görüşme Tekniği	Fransa'nın Marquesas adalarında gerçekleşen çalışmada yabani bitkilerin gıda-ilaç amaçlı kullanımından ziyade kozmetik alanda kullanılan yabani bitkileri incelemiştir.	Araştırma sonucunda 500'den fazla kozmetik tarif, 79 takson tespit edilmiştir. Bu yabani bitkilerin başlıca kullanım alanları cilt, saç ve özel bölgeler olurken başlıca kozmetik alanları parfüm hidrasyon, tıbbi bakım ve şifa olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 1: Yenilebilir Otlarla İlgili Yapılan Çalışmalar (devamı)

Yazar	Yıl	Veri Toplama Tekniği	Amaç	Sonuç
Karabak	2017	Anket	Çalışmada biyo çeşitlilik açısından önemli bir yere sahip olan yenilebilir yabani bitkilerin kırsal alanda yaşayan halkın kolay ulaşabildiğini ve düşük maliyetli gıdalar arasında yer aldığını belirtmiştir.	Bu otların tüketimi yetiştiği yörenin kültürel yapısına göre şekillendiği sonucuna ulaşmıştır.
İskenderoğlu	2018	Görüşme Tekniği	Çalışmada Seferihisar yöresindeki yenilebilir endemik bitkilerin zeytinyağlı yemeklerde kullanımı ile ilgili yerel halkın tutum ve görüşlerini belirlemeyi amaçlamıştır.	Araştırma sonucunda Seferihisar'da Hindiba, Çörtük, Turp, Tarhana ve Çibes Otu Arapsacı ve Şevketi Bostan gibi endemik bitkiler tespit edilmiş ve zeytin yağlı yemeklerde kullanıldığı aktarılmıştır.
Badayman, Dinçel ve Alçay	2018	Literatür taraması	<i>Asphodelusaestivus L.</i> , familyasına ait çiriş otunun Türk mutfağında kullanımının incelenmesi için yapılmıştır.	Farklı familyalara ait yenilebilir otların aynı isimle kullanıldığı görülmüştür.
Alçay	2019	Literatür taraması	Çalışmada yenilebilir bir otlar olan Hodan Otu (<i>Borago officinalis</i>) ele almıştır. Hodan otunun Türkiye'de ve dünyada kullanımı alanları incelenmiştir.	Araştırma sonucunda hodan otunun körpe yaprakları salata, peynir ve diğer bazı yiyeceklere katıldığı ve kurutulularak çayı yapıldığı Türk mutfakların da hodanın yumurtalı kavurması, sarması, turşusu, mücveri ve pidesi yapıldığına ulaşılmıştır.
Nohuççu, Tunçtürk ve Tunçtürk	2019	Literatür taraması	Çalışmada gıda amaçlı kullanılan yabani otların yok olma tehlikesinin nedenlerinin tespit etmek amacıyla yapılmıştır.	Çalışmada gıda amaçlı kullanılan yabani otların yok olma tehlikesinde olduğunu, doğal afetler dışında dışın da bütün faktörlerin insan kaynaklı olduğunu açıklamıştır ve tedbirler alınması gerektiğine ulaşılmıştır.

Tablo 1: Yenilebilir Otlarla İlgili Yapılan Çalışmalar (devamı)

Yazar	Yıl	Veri Toplama Tekniği	Amaç	Sonuç
Ceylan	2019	Görüşme tekniği	Yenilebilir otlardan biri olan Tirşik Otu (<i>Arum macalatum</i> L.) mutfakta kullanımı incelemek amacıyla yapılmıştır.	Çalışmada 29 adet yenilebilir otlar tespit etmiştir. Araştırma sonucunda yöre halkı tarafından bu otların börek, çorba, salata, kavurma, haşlama, meze, cacık, borana, pilav ve çiğ olarak tüketildiğini tespit etmiştir.
Xu, Yuan., Liang, Dan, Wang, Gang-Tao., Wen, Jun ve Wang, Rui-Jiang	2020	Görüşme	Çin kıyılarında gerçekleştirilen çalışmada gıda ve tıbbi bitkiler ele alınmıştır. Araştırmada yabancı bitkilerden örnekler alınmış besin değerleri incelenmiştir.	Araştırma sonucunda yabancı bitkilerin protein, kalsiyum, demir, C vitamini açısından zengin olduğu, bu otların solunum hastalıkları, yılan ve böcek ısırılmaları, ürolojik hastalıklar, jinekolojik hastalıkların tedavisinde kullanıldığı görülmüştür. Genç sürgünleri, yaprakları, sapları, çiçek ve meyve gibi kısımlarının haşlama, kavurma, kızartma, çiğ kurutma gibi tekniklerle çorba, güveç sos, hamur işleri, etli yemek yapılarak tüketildiği tespit edilmiştir.
Ayaz	2020	Görüşme tekniği	Araştırmanın amacı Mardin ilinde bulunan yabancı yenilebilir bitkilerin tespit edilerek kayıt altına alınmasıdır.	Mardin ilinde gerçekleştirilen çalışmada 34 familya ve 92 cinste ait 117 takson beslenme amacıyla kullanıldığı tespit edilmiştir, bu otların en fazla çiğ olarak tüketildiği saptanmıştır.

Tablo 1: Yenilebilir Otlarla İlgili Yapılan Çalışmalar (devamı)

Yazar	Yıl	Veri Toplama Tekniği	Amaç	Sonuç
Sırrı ve Sırrı	2020	Görüşme tekniği	Hakkâri ilinde gıda amaçlı kullanılan yabancı otların tespiti amaçlanmıştır.	Hakkâri ilinde yapılan çalışmada 40 familyaya ait 116 yabancı ot tespit edilmiştir. Yöre halkıyla yapılan görüşme sonucunda siyabo, revas, mendi, soryaz, kengir gibi bitkilerin tohum, torak üstü ve toprak altı kök kısımlarının kullanıldığını ve şehirde en çok tüketilen bitkiler olduğunu aktarmıştır.
Şimşek, A., Elif Nur İrem Durmuş, Seçil Dilekçi Çakmak	2020	Görüşme tekniği	Kastamonu ilinde yöre halkı tarafından tüketilen yenilebilir otları mutfakta kullanım şekillerini tespit etmek amacıyla yapılmıştır.	Kastamonu ilinde yapılan çalışmada 45 adet yenilebilir ot tespiti yapılmıştır. Bu otların 15 tanesinin pazarlarda satışı yapıldığı belirtilmiştir. Yenilebilir otların mutfakta başlı başına yemek olarak, salata, baharat, macun ve çay şeklinde de tüketildiği tespit edilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. KOCAELİ MUTFAĞINDA YENİLEBİLİR OTLAR

Araştırmanın bu bölümünde, Kocaeli'nin iklim ve coğrafyası, Kocaeli'nde, yenilebilir otlar ve Kocaeli mutfağında yenilebilir otlara ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. KOCAELİ'NİN İKLİMİ VE COĞRAFYASI

Kocaeli ili ve çevresi coğrafi ve stratejik konumu sebebiyle Anadolu'nun güçlü yerleşim yerlerinden biri olmuştur. Kocaeli ili Marmara Bölgesinin Çatalca Kocaeli bölümü doğusunda, 29° 22"- 31° 22" meridyenleri ile 40° 31"- 42° 42" paralelleri arasında yer almaktadır. Kuzeyinde İstanbul (Şile), güneyinde Bursa ili, doğusunda Sakarya ili ve batısında Yalova ve İstanbul illeri bulunmaktadır. Kocaeli ili İzmit, Kartepe, Karamürsel, Kandıra, Başiskele, Derince, Çayırova, Gebze, Darıca, Dilovası, Gölcük, Karamürsel ve Körfez olmak üzere 12 ilçesi vardır (Resim 1) (kocaeli.gov.tr, 2021).



Resim 1: Kocaeli İli ve İlçeleri

Kaynak: Kocaeli Belediyesi, 2021.

Otların çeşitliliğini en çok etkileyen iklim unsurları sıcaklık ve yağıştır. Kocaeli’nde en fazla yağış kasım ayından başlayıp nisan ayına kadar sürdüğü en az yağış ise ağustos ve temmuz aylarında tespit edilmiştir (Yıllancı, 2013: 18).

Kocaeli’nin geçmişten günümüze kadar Anadolu’ya açılan kapı olarak görülmektedir. Bunun yanı sıra gerek coğrafi konum, gerek ulaşım kolaylığı nedeniyle çeşitli medeniyetlerce işgal edilmiştir. Kocaeli ili en parlak dönemini Osmanlı döneminde yaşamıştır. Kocaeli bölgesi, hem İstanbul’a yakınlığı, hem de denizden ve karadan ulaşım kolaylığı dolayısıyla İstanbul’un arka bahçesi konumundadır. Osmanlı’nın özellikle orman ürünleri, sebze, meyve hububat ve et gibi gıda ürünleri Kocaeli tarafından karşılanmıştır (Türkmen, 2014: 578).

3.2. KOCAELİ’NDE YENİLEBİLİR OTLAR

Yenilebilir otlar, yöre halkı tarafından kültürel aktarımla bilinmektedir. Hangi otların ne zaman, hangi kısımlarının, nasıl değerlendirileceği yenilebilir otlarla ilgili halk kültürünün önemli bir bölümünü oluşturmaktadır (Tuzlacı, 2011: 9). Yenilebilir ot çeşitleri, birçok araştırmacı tarafından farklı açılardan ele alınıp incelenmiştir. Literatürden faydalanılarak Kocaeli’nde tespit edilen yenilebilir otlar aşağıda yer almaktadır.

3.2.1. Aslı Otu (Meryem Otu)

Familyası: *Rosaceae / Geum urbanum L.*

Yöresel İsimleri: Meryem otu, su karanfili, bit otudur (Kocaeli Bitkileri, 2021).



Resim 2: Aslı (Meryem) Otu

Kaynak: Kocaeli Bitkileri, 2021, <https://kocaelibitkileri.com/>

Otun Tanımı: 60-50 cm. arası büyüyebilir. Taban yaprakları ise 15-35 cm arası uzunluğundadır. Mayıs - Ağustos ayları arasında 1, 2 cm boyunda, sarı renkli çiçekler açmaktadır. Geçirgen toprağı ve gölgeli bölgeleri tercih eder. Ormanlık ve dere kenarlarında görülmektedir (Kocaeli Bitkileri, 2021).

Mutfakta Kullanım Alanı: Mutfakta kullanımları incelendiğinde kökü çorba yapımında kullanılırken yaprakları kökleri birlikte pişirilerek tüketilmektedir. Ayrıca enfeksiyon ve ateş tedavisinde çay olarak kullanılmaktadır. Mutfakta kullanımı çok yaygın değildir genel olarak tbbi olarak kullanılmaktadır (Kocaeli Bitkileri, 2021).

3.2.2. Böğürtlen

Familyası: *Rubus sanctus*

Yöresel İsimleri: Böğürtlen, börtlen, böğürtlem, dikenbaşı, diken, dırri, göknem, kapına, karamık dikenini kür, orman üzümü mora, mora dikenidir (Tuzlacı, 2011:397).



Resim 3: Böğürtlen

Kaynak: kocaeli bitkileri,2021, <https://kocaelibitkileri.com/rubus-sanctus/#jp-carousel-9284>

Otun Tanımı: 1 ila 2 metre büyüyeabilen dikenli bir ottur. Taç yaprak normalde pembe renkli, ters yumurtamsı ila neredeyse dairesel ve 8 ila 13 mm uzunluğundadır. Meyveleri siyah renklidir. Dere kenarı, ormanlık alanlar ve çalılıklarda görülmektedir. Haziran - Ağustos ayları arasında çiçeklenmektedir (Kocaeli Bitkileri, 2021).

Mutfakta Kullanım Alanları: Meyveleri tüketilmektedir. Meyvelerinden reçel yapılmaktadır. Bitkinin taze filizlerinin kabuğu soyulduktan sonra çiğ halde tüketilmektedir. Meyvelerinden marmelat yapılmaktadır. Körpe sürgünlerinden haşlama bitki salatası yapılmaktadır (Tuzlacı,2011:397).

3.2.3. Çoban Çantası

Familyası: *Cruciferae/Capsella bursa-pastoris*

Yöresel İsimleri: Beygir sırtı, cıngış, çobankesesi, çoban çadırı, çırnak, dere lahanasın, dağ marulu, horoazibiği, ispatan, keditırnağı, kuşkuş otu, kuşgözü kuşluk otu, pepekuşu, serçegözü, yayla pancarıdır (Tuzlacı, 2011:168-169: Tan ve Taşkın,2009: 28-29).



Resim 4: Çoban Çantası

Kaynak: Kocaeli Bitkileri,2021 <https://kocaelibitkileri.com/capsella-bursa-pastoris/#jp-carousel-5270>

Otun Tanımı: Kuraklığa ve donlara karşı dayanıklı, 5 ila 50 cm büyüeyebilen bir ottur. Gövde dik ve yıldızı andıran tüylerle kaplıdır. Çiçekler beyaz ve 2,5 mm çapındadır. Çiçekler erseliktir Her türden habitat alanında görülmektedir. Ekili alanlar ve boş alanlarda yayılış göstermektedir. Çiçeklenmesi tüm yıl içine yayılmaktadır (Tan ve Taşkın,2009: 28-29; Kocaeli Bitkileri,2021).

Mutfakta Kullanım Alanları: Genç yapraklar salatalara eklenir. Kökü kurutularak zencefil gibi kullanılır. Yaprakları çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir. Yapraklarından haşlama bitki salatası yapılmaktadır. Suda haşlanan yaprakları ile börek yapılmaktadır. Karışık ot kavurması yapılmaktadır (Tuzlacı,2011:168-169; Tan ve Taşkın, 2009: 28-29).

3.2.4. Dere Otu

Familyası: *Apiaceae / Anethum graveolens L.*

Yöresel İsimleri: Dereotu, dere mancarı, börek otu, darağ otu, darak dalı, darak otu, durak, hadimala, hezertere, hukar, sakal otu, samit, samuk, tarak otu, tara otu, tarhana otudur (Kocaeli Bitkileri, 2021, Tuzlacı, 2011).



Resim 5: Dere Otu

Kaynak:pixabay (2021) <https://pixabay.com/tr/photos/anethum-graveolens-anethum-4744680/>

Otun Tanımı: Tek yıllık ve donlara karşı dayanıklı bir ottur. Geçirgen ve nemli toprağı ve güneşli bölgeleri tercih eder. Tarla ve bahçelerde görülmektedir. 60-90 cm kadar büyüyebilmektedir. Sarı renkli taç yaprakları bulunmaktadır. Nisan, Mayıs, Haziran aylarında çiçek açmaktadır. Tohumları küçük hafif ve hoş bir aromatik kokuya sahiptir (Kocaeli Bitkileri, 2021; Janave, Shekhawat, 2010:180).

Mutfakta Kullanım Alanları: Dereotu bitkisinin yaprakları ya da tohumlarının kurutulmasıyla baharat elde edilmektedir. Balık ve deniz ürünlerinden yapılan yemeklerde kullanılmaktadır. Uçucu yağ yaprakları çiğ veya pişirilerek tüketilmektedir. Yaprak kısımları yemeklerde, dolmalar, börek, salata cacık ve tarhanaya lezzet ve koku vermek amacıyla kullanılmaktadır. Van ilinde yaprakları lezzet vermek amacıyla peynirlere eklenmektedir (Tuzlacı, 2011:137). Tohumları baharat olarak tüketilen otun taze veya kurutulmuş yaprakları çesni ve çay olarak ve genellikle turşu, salata, sos ve çorba gibi çeşitli yiyeceklerin tatlandırılması ve baharatlanması için kullanılmaktadır (Janave ve Shekhawat, 2010).

3.2.5. Deniz Börülcesi

Familyası: *Salicornia europaea*

Yöresel İsimleri: Geren otu, deniz börülcesi, karakoruğı, tuzlu ot, kurşun otudur (Tuzlacı, 2011:407).



Resim 6: Deniz Börülcesi

Kaynak: Kocaeli bitkileri (<https://kocaelibitkileri.com/salicornia-europaea/#jp-carousel-8420>)

Otun Tanımı: 10 ila 45 cm büyüeyebilen dik ya da yatık bir bitkidir. Gövde dik, dallı ya da dalsız, etli, yeşil, sarı-yeşil ile kırmızı renklerde olabilmektedir. Deniz kenarında ve tuzlu bataklık topraklarda yetişmektedir. Tohumlar silindirik yumurtamsıdır. Güz aylarında koyu kırmızıya döner. Güneşli bölgeleri ve nemli ya da kuru toprakları tercih etmektedir. Temmuz - eylül ayları arasında çiçeklenmektedir (Tan ve Taşkın, 2009:108-109).

Mutfakta Kullanım Alanları: Çiğ ya da pişirilerek tüketilebilmektedir. Genç sürgünler çorbalara eklenmektedir. Yine genç sürgünler turşu yapımında kullanılmaktadır. Çeşitli deniz ürünlerine eklenerek tuz eklenmeden zeytinyağı ile pişirilmektedir. Çiğ olarak atıştırmalık olarak kullanılmaktadır. Haşlama salatası, yoğurtlama, börek, turşu, unlama şeklinde yemek yapılmaktadır (Kocaeli bitkileri, 2021, Döner Kaya 2019).

3.2.6. Dikenucu

Familyası: *Liliaceae / Smilax excelsa*

Yöresel İsimleri: Anadolu saparnası, öz diken, acı filiz, diken mancarı, dikenucu, gıcır diken, gıcırdağ diken, kızamık, kuşevi, kırçan, merucen menelcan, merevcen, merocan diken, öz diken, sıraca zimilaçi diken, zimilange, zimilas, zimbilaçi, zimilacidir (Ayaz,2020; Kocaeli Bitkileri, 2021; Tuzlacı, 2011:438-439).



Resim 7: Dikenucu

Kaynak: Kocaeli Bitkileri, 2021 (<https://kocaelibitkileri.com/>)

Otun Tanımı: Yaprakları geniş ve dikenli bir otlardır. Boyu 20 metreye kadar büyüebilmektedir. Çiçekleri şemsiye halinde beyazımsı ve sarı renktedir. Kümeler halinde olgulaşınca kırmızı renkli meyveleri vardır. Ormanlık alanlar, çalılıklarda ve dere kenarlarında görülmektedir (Kocaeli Bitkileri, 2021).

Mutfakta Kullanım Alanları: Otun toprak üstü kısımlarından kavurma yapılmaktadır. Genç ve körpe sürgünleri haşlanarak suyu sıkılır, içerisine sarımsak ve ceviz eklenerek tüketilir. Taze otlar soğanlı, sütlü, ve yumurtalı yemeği yapılmaktadır. Çiğ olarak tüketilmektedir. Turşusu yapılmaktadır. Ülkenin farklı illerinde farklı şekillerde tüketilmektedir. Örneğin Kocaeli’nde otlar haşlanıp üzerine sarımsaklı yoğurt eklenip tüketilirken; Giresun’da haşlandıktan sonra mücver harcı ile birlikte kızartılıp Mervecan Mücveri yapılmaktadır. Ayrıca Trabzon’da Zimilinga Yapağı Kayganası isimli bir çeşit omlet yapılmaktadır (Tuzlacı, 2011:438-439).

3.2.7. Ebedön

Familyası:

Yöresel İsimleri: Ebedön, Yabanihıdır, Hıdır, İyilekgagasıdır (Tuzlacı, 2011:246: Kocaeli bitkileri, 2021).



Resim 8: Ebedön

Kaynak: Kocaeli Bitkileri,2021 <https://kocaelibitkileri.com/geranium-purpureum/>

Otun Tanımı: 30 cm büyüeyebilen, Gövdesi tüylü ve kazık köklü bir ottur. Taç yaprakları 6 ila 9 mm uzunluğunda, pembe ile gül rengi arası ve ters mızraksıdır. Güçlü ve rahatsız edici bir kokusu vardır. Kayalıklar, yol kenarı ve dere kenarında görülmektedir (Kocaeli Bitkileri, 2021).

Mutfakta Kullanım Alanları: Otun körpe sürgünleri pişirilerek yemek yapılmaktadır. Taze yaprak ve sürgünlerinden yumurtalı veya yumurtasız çiğden bitki kavurması yapılmaktadır. Otun toprak üstü kısımları börek yapılan ot karışımlarına katılmaktadır (Tuzlacı,2011:246).

3.2.8. Ebegümece Otu

Familyası: *Malvaceae* / *Malva sylvestris* L.

Yöresel İsimleri: Ebegümece, ebecik, ebegümecek, develik, gömeç, toluk, gaba gömeç, kaba, ilmik, kömeç, tollik, develiktir (Tan ve Taşkın, 2009:70-71).



Resim 9: Ebegümece Otu

Kaynak: Kocaeli Bitkileri, 2021 (<https://kocaelibitkileri.com/>)

Otun Tanımı: Ebem gümece olarak da bilinen otlar iki veya çok yıllık bir otlardır. Türkiye'nin hemen hemen her tarafında yetişmektedir. Mart ve nisan ayında toplanmaktadır (Özhan, 2019: 40). Ülkemizde ve dünyada 8 çeşit türü yetişmektedir. Gıda ve alternatif tıp alanında kullanılmaktadır. Yol kenarlarında, ekilmemiş boş arazilerde, kırlarda ve hububat ekili alanlarda yetişmekte, pembe ve leylak renkli çiçekler açmaktadır (Aydeniz, 2018: 33-35).

Mutfakta Kullanım Alanları: Kocaeli Mutfağı'nda çorbası, sarması ve kavurması yapılmaktadır. Ege Bölgesi'nde çay ve sebze olarak tüketildiği bilinmektedir (Gönen Kaya, 2019: 18). Mersin yöresinde yemek, salata, bitkinin çiçekleri ve sapı kaynatılıp balla karıştırılarak içilmektedir. Ayrıca yörede çiçek, sap ve kökleri solunum sistemi rahatsızlıkları ve soğuk algınlığı gibi tıbbi amaçlarla da kullanılmaktadır (Akan, 2015).

3.2.9. Efelek Otu

Familyası: *Polygonaceae / Rumex patientia*

Yöresel İsimleri: Efelik, evelik, develik, labada, mancar, yabani mancardır (Tan ve Taşkın, 2009:104-105; Tuzlacı, 2011: 402-403).



Resim 10: Efelek Otu

Kaynak: Kocaeli Bitkileri, 2021 (<https://kocaelibitkileri.com/>)

Otun Tanımı: Çok yıllık bir ottur. Geçirgen ve nemli ya da kuru toprağı, güneşli ya da yarı gölgeli bölgeleri tercih etmektedir. Çay ve dere kenarları, çayır kıyıları, sulak alanlar, ekili alanlar ve yol kenarlarında görülmektedir. 70 cm'ye kadar büyüebilmektedir. 10-15 cm uzunluğunda yaprakları vardır. İlkbahar mevsiminde görülmeye başlar. Haziran ve Temmuz aylarında çiçek açmaktadır (Tan ve Taşkın, 2009:104-105).

Mutfakta Kullanım Alanları: Kocaeli'nde körpe otların toprak üstü kısımlarından börek yapılmaktadır. Ayrıca körpe yapraklarından çeşitli yemekler yapılmaktadır. Ankara ve Ege bölgesinde yapraklar hafifçe haşlanarak sarma yapılmaktadır. Eskişehir'de taze yapraklarından çorba yapılarak tüketilmektedir. İğdir ilinden kurutulmuş yapraklarından kışın yemek yapılarak tüketilmektedir. Aynı zamanda körpe yapraklarından çiğden ot kavurması yapılarak sade yada sarımsaklı yoğurt dökülerek tüketilmektedir (Tuzlacı, 2011:402-403). Girit Türkleri sarmalarda Labada otunu sıkça kullanmaktadır (Karaca vd. 2015: 31).

3.2.10. Fesleğen

Familyası: *Lamiaceae* / *Clinopodium vulgare* L.

Yöresel İsimleri: Yabani fesleğendir (Kocaeli Bitkileri, 2021).



Resim 11: Fesleğen

Kaynak: Kocaeli Bitkileri, 2021 (<https://kocaelibitkileri.com/>)

Otun Tanımı: 20- 70 cm arasında büyümektedir. Rizomlu, dik tüylü gövdeli ve karşılıklı yapraklıdır. Çiçekler kısa saplı, beş taçlı ve çanak yapraklıdır. İki dusaklı çiçekler eflatun, pembe ve mor renkli olabilir. Ağustos ve eylül ayları arasında tohumlar olgunlaşmaktadır. -18 derece kadar dayanıklı bir ottur. Orman açıkları, çayırlar ve yamaçlarda görülmektedir (Kocaeli Bitkileri, 2021).

Mutfakta Kullanım Alanları: Yabani fesleğen yaprakları çeşitli yemeklerde baharat ve çeşni olarak tüketilmektedir. Bitki çayları yapılmakta ve yaprakları salatalara eklenmektedir (Kocaeli Bitkileri, 2021).

3.2.11. Gelincik Otu

Familyası: *Papaveraceae / Papaver rhoeas L.*

Yöresel İsimleri: Gelincik, alvala, arıgülü, arpacık, aş otu, börek otu, çaplançanak, düğmeli ot, gageç, gelinalı, gelincikmancarı, gelineli, gelin gülü, gelin kadın, gelin otu, gündüz gülü, gülgülü, hüddüdü, ibiççe, ibibilçe, ibifece, kahmacık, kahma, kangılız, kapçıkotu kapıcık, kapurcak, kakma, karagöz, köpeklolosu, leleotu, kapırcak malaşa, itiregızım, tultuk, vıcvıvcı, yordanlı, zemperlik, zemperlik, gulika eraba, pıncare şerin, buku zava, gulika nisane, geçicok, nanke kaze, gulika şahit, ceybuğuten, kırceh, şuşanedir (Tan ve Taşkın, 2009:80-81; Karadağ, 2015:125).



Resim 12: Gelincik

Kaynak: Yazar tarafından çekilmiştir.

Otun Tanımı: Tek yıllık bir ottur. Geçirgen ve nemli toprağı, güneşli bölgeleri tercih etmektedir. Donlara dayanıklı bir otlardır. Yol kenarları, çayır ve tarlalarda görülmektedir. 70 cm büyüyebilir. Mavimsi yeşil yaprakları, koyu kırmızı çiçekler vardır. Ağustos ile Ekim aylarında tohumları olgunlaşır. Mart, Nisan, Mayıs, Haziran, Temmuz ve Ağustos aylarında çiçek açmaktadır. Türkiye'nin birçok bölgesinde yetişen gelinciğın, çiçek açmadan tüketilmesi gerekmektedir (Karadağ, 2015:125; Kocaeli Bitkileri, 2021; Tan ve Taşkın, 2009;80-81).

Mutfakta Kullanım Alanları: Bitkinin genç ve taban yaprakları ile filizlerinden salata yapılmaktadır. Soğan, peynir ve nane ile birlikte börek iç malzeme olarak kullanılmaktadır. Pişi, pide ve ot kavurmalarında tüketilmektedir (Tan ve Taşkın, 2009: 80-81). Kırmızı taç yaprakları, çiçek sapçıkları ve tohumları yenilmektedir. Sapçıklar bazı yörelerde salata, kırmızı taç yapraklarından ise şerbet yapılmaktadır (Aydeniz, 2018: 40-41).

3.2.12. Isırgan Otu

Familyası: *Urticaceae/ Urtica dioica L.*

Yöresel İsimleri: Isırgan, çizgan, gez gez, dızgan, dızlağan, yakan ottur (Tan ve Taşkın, 2009:150-151; Karadağ, 2015: 21).



Resim 13: Isırgan Otu

Kaynak: Kocaeli Bitkileri, 2021 (<https://kocaelibitkileri.com/>)

Otun Tanımı: Isırgan otu, ülke genelinde verimli topraklarda büyüyen ekonomik değeri olan bir ot türüdür (Aydeniz, 2018: 52). Kaşındırıcı tüyleri bulunan ısırgan otu çok yıllık bir otsu bir otlardır. Yaprakları kalp şeklindedir. Haziran ve Ekim aylarında çiçek ve meyve vermektedir. Kaşındırıcı olduğu için eldivenle toplanması önerilmektedir. Toprağı nemli olan kırlarda, ormanlarda, tarla ve yol kenarlarında duvar ve bahçe diplerinde, kayalık ve su kenarlarında sıkça görülmektedir (Karadağ, 2015: 21). Eski çağlardan beri ilaç, kozmetik, boya, gıda ve gübre gibi çeşitli alanlarda kullanılmıştır. Oldukça besleyici olan otlar A ve C vitamini ve demir gibi birçok mineral bakımından zengindir (Ayan vd., 2006: 367; Özhan, 2019: 47-48).

Mutfakta Kullanım Alanları: Yapılan çalışmalar incelendiğinde bölgelere göre farklılık göstermekle birlikte çeşitli çorbalar, börek, çay, kavurma yemekleri, bulgur ve pilav içlerine eklenerek çeşitli şekillerde tüketilmektedir. Erzurum ilinde yapılan bir çalışmada ısırgan otunun hem çiğ hem de pişmiş olarak tüketildiğine değinilmiştir (Çetinkaya ve Yıldız, 2018: 494). Ayan vd. (2006:359) çalışmalarında, dünyanın birçok bölgesinde tıbbi otlar olarak kullanılan ısırgan otunun; çorba, salata, börek, çeşitli otlar ile kavurma, köfte, bulgur ve pilavlara eklenerek tüketildiğini ifade etmektedir.

3.2.13. Karahindiba

Familyası: Asteraceae/ *Taraxacum sp.*

Yöresel İsimleri: Hindiba, kara hindiba çıtlık, gelingöbeği, güneş, güneyik, radikadır (Tuzlacı, 2011: 450-451).



Resim 14: Karahindiba

Kaynak: Tan ve Taşkın, 2009.

Otun Tanımı: Çok yıllık bitki türlerindedir. Yapraklar tabanda rozet şeklindedir. Çiçek başları tek veya çiçek gövdesi üzerinden birkaç tanedir. Yaprakları yeşil renkli çiçekleri ise genelde sarı, nadir olarak beyaz renklidir. C vitamini başta olmak üzere birçok vitamin içermektedir (Kaya vd., 2004: 2).

Mutfakta Kullanım Alanları: Antalya, İzmir ve Muğla illerinde haşlama bitki salatası yapılmaktadır. Muğla ilinde yapraklarından cacık yapılmaktadır. Kocaeli ilinde haşlama bitki salatası, taze yaprakları pişirilerek yemek yapılmaktadır. Ankara ve Antalya illerinde ise rozet yaprakları haşlandıktan sonra suyu dökülerek içerisine pirinç ve yumurta eklenerek yemek yapılmaktadır (Tuzlacı, 2011: 450-451).

3.2.14. Kaldirik Otu

Familyası: *Boraginaceae / Trachystemon orientalis (L.) G. Don*

Yöresel İsimleri: Çiçekli mancar, kaldirik, hodan, kaldırak, ıspıt, galdirek, burğı, tamara, zılbit, kaldırek, kaldırık, somara, tomari, tomara, damariza, tamaris, toyit, töştür (Alçay, 2019:107-114; Kocaeli Bitkileri, 2021).



Resim 15: Kaldirik Otu

Kaynak: Yazar tarafından çekilmiştir.

Otun Tanımı: Çok yıllık bir ot olan kaldirik don olaylarına dayanıklıdır. 20 ile 40 cm. arasında büyümektedir. Nemli ya da ıslak toprağı, güneşli, gölgeli ya da yarı gölgeli bölgeleri tercih etmektedir. Dere kıyısı ve ormanlarda görülmektedir. Mart - Mayıs aylarında açan çiçekleri yıldız salkım ve şemsiye şeklinde ve genellikle mavi nadir olarak da beyaz ve gül renklidir (Kocaeli Bitkileri, 2021; Alçay, 2019: 102).

Mutfakta Kullanım Alanları: İl genelinde yaygın şekilde mısır unuyla karıştırılıp kavurması yapılmaktadır. Taze iken çiçekleri ve gövdesi pişirilerek yemek yapılmaktadır. Trabzon'da genç sürgünleri yumurta ve unla karıştırılarak bir çeşit omlet yapılmaktadır. İstanbul'da kabukları soyularak çiğ şekilde tüketilmektedir. Yalova'da ise haşlanarak salatası yapılmaktadır. Yaprakları ve çiçekleri Akdeniz ülkelerinde yemeklerde ve salatalarda kullanılmaktadır. Hodan

adıyla bilinen otların çiçekleri; salataları, bazı yiyecekleri ve kekleri süslemek için kullanıldığı bilinmektedir. Ayrıca, hodan kavurması, kaşarlı zılbıt, yumurtalı gardirik, mantarlı hodan kavurması, kaldirik kızartması, hodan sarması, kaldirik turşusu, kaldırıklı gözlemesi, çiçekli mancar yapılan başlıca yemeklerdendir (Tuzlacı, 2011; Alçay, 2019:107-114).

3.2.15. Kazayağı

Familyası: *Oenanthe/ Oenanthe pimpinelloides L.*

Yöresel İsimleri: Kazayağı, deli maydanoz, kazyak, kazayak, kazyağı, kazıyak, kazbacağı, yabancı maydanoz, kazyakotudur (Aygün, 2019: 28; Kocaeli Bitkileri, 2021; Kilimci, 2013: 82-84).



Resim 16: Kazayağı Otu

Kaynak: Yazar tarafından çekilmiştir.

Otun Tanımı: 1 metreye kadar büyüebilmektedir. Uzun yaprakları 12 cm. Haziran, Temmuz, Ağustos aylarında çiçek açmaktadır. Çok yıllık bir ottur nemli ya da ıslak toprağı ve güneşli bölgeleri tercih etmektedir. Çayır ve nemli bölgelerde görülmektedir. Şemsiye şeklinde beyaz çiçekleri vardır. A ve C vitamini bakımından zengindir (Kilimci, 2013: 82-84; Kocaeli Bitkileri, 2021).

Mutfakta Kullanım Alanları: Kocaeli ilinde çorbası ve yoğurtlusu yapılmaktadır. Kilimci (2013: 82) yaptığı çalışmada yöredeki kadınların çiğ olarak, yumurtalı peynirli mücveri, börek içleri, ısırgan gibi otlarla birlikte kavrulduğunu, etli yemeğini yaptıklarını aktarmıştır. Çorum’da yapılan çalışmada ise çiğ olarak tüketilse de genellikle haşlanarak yenilmektedir. Tek başına yemeği yapılmayan otlar börek iç malzemesi olarak kullanılmaktadır. Ayrıca keskin kokusundan ötürü lezzet artırıcı kullanımı da yaygın olduğu görülmektedir (Aygün, 2019: 28).

3.2.16. Kuzukulağı

Familyası: *Polygonaceae /Rumex acetosella L.*

Yöresel İsimleri: Kuzukulağı, ebeneekşisi, eğşimene, ekşice, ekşikulak, ekşilik, ekşimcik, ekşimen, ekşimelek, ekşimik, ekşimenek, şeytankulağı, turşuotu, keçisakalı, keçeotu, oğlakkulağıdır (Tan ve Taşkın, 2009:102-103; Tuzlacı, 2011:398-399).



Resim 17: Kuzukulağı

Kaynak: Yazar tarafından çekilmiştir.

Otun Tanımı: Donlara dayanıklı olan ot nemli toprağı, güneşli ya da gölgeli bölgeleri tercih etmektedir. Çok yıllık bir ot olan kuzukulağı çayır, çalılık, tepelikler, kurak alanlar, yamaçlar, yol kenarları, tarlalarda kumlu ve ormanlık yerler tarlalarda

görülmektedir. Bahar aylarının ilk haftasından kışa kadar yeşerir. 50 cm'ye kadar büyüyen otların yaprakları 3 cm'dir. Erkek çiçekler sarımsı yeşil çiçek açarken dişi çiçekler ise bordo çiçek açmaktadır. Mayıs, Haziran, Temmuz ve Ağustos aylarında çiçek açmaktadır. C vitamini açısından zengin bir otur (Uğraş ve Erol, 2020: 222; Kocaeli Bitkileri, 2021).

Mutfakta Kullanım Alanları: Kocaeli ilinde otun taze yaprakları ve gövdesi çiğ olarak ya da haşlama ot kavurması yapılarak tüketilmektedir. Körpe otun gövdesi ve yapraklarında çiğden bitki salatası yapılmaktadır. Mersin ilinde otun gövdesi ve yapraklarından börek yapılmaktadır. Malatya ilinde ekşi tat vermek amacıyla gövdesi ve yaprakları kısır yemeğine konulmaktadır. Kırıkkale ilinde ise yapraklarından yemek yapılmaktadır. Akdeniz ve Ege Mutfağı'nda genellikle salatası yapılmasa da çorbası, püresi, cacığı, balıkların ya da etlerin garnitürü olarak kullanılmaktadır (Tuzlacı, 2011:398-399; Uğraş ve Erol, 2020:222).

3.2.17. Nane

Familyası: *Lamiaceae / Mentha*.

Yöresel İsimleri: Pung, dere nanesi, yabani nane, su nanesi, eşek nanesi, nane, kıvrıcık nanesi, ninhe, nunıvodur (Ayaz, 2020:107).



Resim 18: Nane

Kaynak: yazar tarafından çekilmiştir

Otun Tanımı: Çok yıllık bir ottur. Nemli ve geçirgen ya da kuru toprağı, güneşli ya da yarı gölgeli bölgelerde görülmektedir. Açık orman, çayır ve yamaçlarda görülmektedir. 30 cm ile 1 m kadar büyüyebilmektedir, beyaz ya da pembe renkli çiçeklere sahiptir. Nisan ve kasım ayları arasında toplanmaktadır. Eylül ve Ekim ayları arasında tohumlar olgunlaşmaktadır. Güneşli bölgeleri, sulak alanların kenarlarında görülmektedir (Kocaeli Bitkileri, 2021; Ayaz, 2020:107).

Mutfakta Kullanım Alanları: Yaprakları kurutulularak mutfakta baharat olarak kullanılmaktadır. Çiçekleri ve yapraklarından çay yapılmaktadır. Koku ve lezzet vermek amacıyla yemekler de kullanılmaktadır (Ayaz, 2020:107-108).

3.2.18. Nivik Otu

Familyası: *Araceae / Arum italicum*

Yöresel İsimleri: Nivik, domuz kaçanı, ölümsüzlük otu, yılan otu, yılan yastığı, yılan bıçağı, yılan ekmeğı, acı soğan, buzağı otu, danaayağı, domuz lahanası, domuz marulu, domuz pancarı, filkulağı, gavur pancarı, ilandili, yılan pancarı, arko lahanası, trabzon yılanıyastığı, çiçekotu, yılanotu, yılan zehiri, zehirotu, yılansoğanı, tirşiktir (Ceylan, 2019: 15-17; Kocaeli Bitkileri, 2021; Tuzlacı, 2011:145-146).



Resim 19: Nivik Otu

Kaynak: Yazar tarafından çekilmiştir.

Otun Tanımı: 12 ile 20 cm uzunluğundadır. Açık yeşilimsi sarı ile saydam beyaz renklidir. Nisan ve Mayıs aylarında çiçek açmaktadır. Tahrip edilmiş araziler, dere kenarları ve çalılıklarda görülmektedir. Zehirli bir otlar olduğu için tüketilirken bir uzmandan yardım alınmalıdır. 29 Arum türü bulunmaktadır; Bunlardan 16'sı Türkiye'dedir. Ülkemizde Adana ve çevresi başta olmak üzere Doğu Akdeniz, Güney Anadolu, Kıbrıs çevresinde çok yaygın görülmektedir (Ceylan, 2019: 15-17).

Mutfakta Kullanım Alanları: Zehirli bir ot olan nivik yenildiğinde ağızda ve dilde rahatsızlık uyandırır fakat kurutulunca ya da pişirilince bu etkisini kaybeder. Yumrusu kurutulduktan sonra pişirilerek tüketilmektedir (Kocaeli Bitkileri, 2021). Kocaeli ve Sivas illerinde yaprakları suda haşlandıktan sonra üzerine sarımsaklı yoğurt katılarak tüketilmektedir. Bazı illerde kurutulmuş yapraklarından kavurma yapılmaktadır. Antalya'da yapraklar haşlandıktan sonra sarma (dolma); Adana, Kahramanmaraş ve Osmaniye illerinde ise tirşik yemeği yapılmaktadır. Yaprakları sumakla birlikte ovulup terbiye edildikten sonra haşlanarak yemeği (Tuzlacı, 2011:145-146) ve genç yapraklarından da pilavı, salatası ve kavurması yapılmaktadır (Aygün, 2019: 26).

3.2.19. Rezene

Familyası: *Apiaceae, Umbelliferaeae / Foeniculum vulgare Mill*

Yöresel İsimleri: Rezene,çaşır, çaşıra arapsaçı, cumhur, raziyane, rezdene, sincibil, sincilip, bokluk otu, erezene, ısıra, kokar ot, meletüre, mayana, meyena, muyana, sıra, sincibil, sincilip, rakı otu, anason otudur (Aydeniz, 2018: 24-25; Kocaeli Bitkileri, 2021; Tan ve Taşkın:62-63).



Resim 20: Rezene (Arapsaçı)

Kaynak: Tan ve Taşkın, 2009

Otun Tanımı: Genellikle 1-2 metre yüksekliklerde, sarı renkli çiçekler açan ottur. Yabani olarak kendiliğinden yetiştiği gibi bahçe ve bostanlarda yetiştirilmektedir. İlkbahar aylarında kurak yamaçlar, akarsu kıyıları, çam ormanlarında görülmektedir. Mayıs- Eylül ayları arasında çiçeklenmektedir (Aydeniz, 2018: 24-25; Tan ve Taşkın, 2009: 62-63).

Mutfakta Kullanım Alanları: Yaprak ve tohumlarından baharat elde edilmektedir. Salata ve yemeklerde çeşni olarak kullanılmaktadır.Yaprakları çiğ veya pişirilerek tüketilmektedir. Soğanı salata yapımında kullanılabilir (Kocaeli Bitkileri, 2021). Strese iyi gelen rahatlatıcı özelliğinden dolayı bitki çayı olarak tüketilmektedir. Taze gövde ve yapraklarından haşlama, salçalı-salçasız ve yumurtalı kavurmalarda, böreklerde ve sulu yemek olarak kullanılmaktadır (Tan ve Taşçı, 2009: 62-63).

3.2.20. Sarı Kantaron

Familyası: *Hypericaceae / Hypericum perforatum.*

Yöresel İsimleri: Sarı kantaron, kılıç otu mayasıl otu, koyunkıran, kanter çiçeği, kılıç otu, mayasıl otu, koyunkıran, binbirdeliktir (Kocaeli Bitkileri, 2021; Aydemir, 2015:8).



Resim 21: Sarı Kantaron

Kaynak: Kocaeli Bitkileri, 2021 (<https://kocaelibitkileri.com/>)

Otun Tanımı: Çok yıllık bir ottur. Nemli ve geçirgen toprağı, güneşli ya da yarı gölgeli bölgeleri tercih etmektedir. Açık ormanlar, çalılık bölgeler ve çayırlarda görülmektedir. 1 metreye kadar büyüebilmektedir. Çiçekleri beş yapraklı parlak sarıdır. Yaprakları ise sarı ve yeşil renklidir. Temmuz, Ağustos ve Eylül aylarında çiçek açmaktadır. Tohumları Temmuz ve Ağustos aylarında olgunlaşmaktadır (Kocaeli Bitkileri, 2021; Aydemir, 2015: 8-9).

Mutfakta Kullanım Alanları: Çiçeklenmenin en fazla olduğu Haziran ve Temmuz aylarında kantaron otu toplanır ince bir şekilde kıyılır ve gölge de kurutulur. Kurutulan otlardan kantaron çayı, kantaron yağı, ve kantaron detoksu yapılmaktadır. Bu çay Anadolu'da mide ağrılarında ve bağırsak rahatsızlıklarında kullanılmaktadır. Sarı kantaron ekstralarının avrupa ve amerikada çay yerine bitkinin yaprak, çiçek ve saplarından elde edilen kapsül halde satılan extresi kullanılmaktadır. Ülkemizde bu kapsül bakanlık izniyle ithal edilmiş ve günde 3 kez yemeklerle birlikte 1 kapsül olarak alınmaktadır. Bu extreler aynı zamanda dondurma yapımında kullanıldığı tespit edilmiştir (Aydemir, 2015: 17-18).

3.2.21. Semiz Otu

Familiya: *Portulacaceae / Portulaca oleracea L.*

Yöresel İsimleri: Semiz otu, soğukluk, pirpirim, tohmekan deli semizotu, tohmekan, cibille, çilbirotu, elmelik, pırpar, perpar, pırpare, parpa, perper, sovukluk, perpin, semizlik, pertpertikendir (Tan ve Taşkın, 2009: 96-97; Karadağ, 2015: 110).



Resim 22: Semiz Otu

Kaynak: yazar tarafından çekilmiştir.

Otun Tanımı: Türkiyenin hemen her yerinde farklı şekillerle tüketilen Semiz otu tek yıllık bir ottur (Karadağ, 2015: 110). Semiz otu bitkisi pürüzsüz kırmızımsı tabana yatık stemler görülür. Etlî- ekşimsi sap ve yaprakları ile sarı çiçekleri vardır. Haziran - Eylül aylarında çiçek açar. En fazla Omega-3 ve yapısında A, B ve C vitamini içeren sebzedir (Kocaeli Bitkileri, 2021; Karaca vd., 2015: 31).

Mutfakta Kullanım Alanları: Kocaeli yöresinde yaprak ve stemleri çiğ ya da pişirilerek tüketilmektedir. Körpe yapraklarından salata yapılmaktadır. Ayrıca mide ve baş ağrıları için yapraklarından çayı yapılmaktadır. Tohumları toz haline getirilerek ekmek, krep yapımı için tahıllarla karıştırılabilir (Kocaeli Bitkileri, 2021). Ankara ilinde toprak üstü kısımları pirinçle pişirilip üzerine sarımsaklı yoğurt dökülmektedir. İzmir ve Sivas illerinde toprak üstü kısımlarından etli veya kıymalı Semiz otu yemeği yapılmaktadır. Eskişehir ve Ankara illerinde toprak üstü kısımları soğanla kavrulduktan sonra bulgur eklenerek yemek yapılmaktadır. Malatya başta olmak üzere birçok ilde toprak üstü kısımlarından çorba yapılmaktadır (Tuzlacı,

2011:363). İç Anadolu ve Güneydoğu Anadolu'da kurutulurarak, sap kısımlarından turşu yapılmaktadır (Karaca vd., 2015; 31-32; Aygün, 2019: 68).

3.2.22. Sinir Otu (Kırışık Otu)

Familyası: *Plantaginaceae/ Plantago major.*

Yöresel İsimleri: Kırışık otu, sinir otu, efsa otu, sinirli ot, balazağva, damarlı ot, damar otu, kırksinir otudur (Tan ve Taşkın, 2009: 88-91; Kocaeli Bitkileri, 2021).



Resim 23: Sinir Otu (Kırışık Otu)

Kaynak: Kocaeli Bitkileri, (2021) (<https://kocaelibitkileri.com/>)

Otun Tanımı: Diğer adı sinir otu olan bitki 4-9 cm boyunda yaprakları ise 5-20 cm. uzunluğunda olan damarlı bir ottur. 4. ve 8. ayda çiçeklenmektedir. Temmuz ve Ekim arası tohumları olgunlaşır, yaz ve sonbahar mevsimlerin aylarında çiçek açmaktadır. Çok yıllık bir ottur. Geçirgen ve nemli, güneşli bölgeleri tercih eder. Donlara dayanıklı bir otlar olan sinir otu dere kıyısı bahçe ve çayırarda görülmektedir. Kalsiyum, A, K ve C vitaminleri açısından zengindir (Kocaeli Bitkileri, 2021; Tan ve Taşkın, 2009: 88-91).

Mutfakta Kullanım Alanları: Yaprakları çiğ olarak tüketilmektedir. Çayı yapılmaktadır. Kocaeli ve Iğdır ilinde yaprakları haşlandıktan sonra sarma; Van ilinde ise yaprakları pişirilerek yemek yapılmaktadır (Tuzlacı, 2011:357). Taze yaprakları haşlanarak ekşili salata ve karışık kavurmalarda kullanılır (Tan ve Taşkın.2009:88-91).

3.2.23. Sirken Mancarı

Familyası: *Amaranthaceae /Chenopodium ambrosioides L.*

Yöresel İsimleri: Sirken mancarı, ak sirken, eşek sirkeni, kazayağı, kazyak, kursalık, sirken, tellice, telcedir (Tan ve Taşkın, 2009:30-31; Tuzlacı, 2011:185-186).



Resim 24: Sirken Mancarı

Kaynak: Tan ve Taşkın, 2009.

Otun Tanımı: Tek ya da çok yıllık bir ottur. Geçirgen ve nemli ya da kuru toprağı ve güneşli toprağı tercih etmektedir. Yol kenarları, deniz kıyısı ve dere kıyısında görülmektedir. 1 metreye kadar büyüyebilir ve dalları düzensizdir. Yaprakları 12 cm uzunluğundadır. Küçük ve yeşil renkli çiçekleri vardır. İlkbaharla birlikte birçok yerde görülmektedir. Haziran, Temmuz, Ağustos, Eylül ve Ekim aylarında çiçek açmaktadır (Kocaeli Bitkileri, 2011; Tan ve Taşkın, 2009:30-31).

Mutfakta Kullanım Alanları: Sebze olarak tüketilebilmektedir. Kocaeli’nde toprak üstü kısımlarından börek yapılmaktadır. Çay yapımında kullanılmaktadır. Tokat ilinde taze otun toprak üstü kısımları ile haşlama otlar kavurması yapılmaktadır. Bazı illerde kurutulup saklanır kışın çorbalar yapılmaktadır. Körpe otun toprak üstü kısımlarından çiğ salata ya da haşlama otlar salatası yapılmaktadır. Sivas ilinde yöresel adı “Gillik” olan bir çeşit gözleme yapılmaktadır (Tuzlacı, 2011:185-186). Taze yapraklar haşlanıp salatası, kavurması, karışık kavurması, böreği yapılmaktadır ıspanak yemeğı gibi pirinçle ya da bulgur ile pişirilmektedir (Tan ve Taşkın, 2009:30-31).

3.2.24. Su Teresi

Familyası: *Brassicaceae / Nasturtium Officinale.*

Yöresel İsimleri: Su teresi, tuzık, tusmask, kızmase, acı gerdeme, su gerdemesi, su kerdemesi gerdime, circır, ıspatan, derdime, yabani tere sumancası, gergerdene, su marulu, çakandura, çünk, kurbağa pisliği, tizik, gudime, kije, tuziktır (Tan ve Taşkın, 2009: 72-73; Ayaz, 2020).



Resim 25: Su Teresi

Kaynak: Yazar tarafından çekilmiştir.

Otun Tanımı: Sucul bir otlar olan yabani tere 8 ile 10 cm uzunluğunda beyaz çiçekli bir ottur (Tan ve Taşkın, 2009: 72-73). Kokulu ve baharatlıdır. Dere kıyısı nemli ve sulak alanlarda görülmektedir. Çok yıllık bir ottur. Mayıs, Haziran ve Temmuz aylarında çiçek açmaktadır. Çorum ilinde yapılanda bir çalışmada ise yabani terenin yaz sonlarından sonbahar sonlarına kadar çiçek açtığını aktarmıştır (Tuzlacı, 2011: 313). Arasındaki farkın yörenin ikliminden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Mutfakta Kullanım Alanları: Yaprakları çiğ ve pişirilerek tüketilmektedir. A ve C vitamini bakımından zengindir. Mersin ilinde yapılan çalışmada yabani terenin salata, çorba, börek karışımlarında ve diğer otlarla kavurması yapıldığını aktarmıştır (Özhan, 2019: 35). Çorum ilinde yapılan araştırmada ise çiğ ve haşlanıp kavurması yapıldığı aktarılmıştır (Aygün, 2019: 37-38). Mardin ilinde yabani terenin çiğ olarak tüketildiği ifade edilmiştir (Ayaz 2020: 75-76).

3.2.25. Sütlice

Familyası: *Compositae / Senecio vulgaris.*

Yöresel İsimleri: Sütlice, taşakcıl ot, körbaş, kanarya otu, ölü çiçeğidir (Tuzlacı, 2011: 425; Kocaeli Bitkileri, 2021).



Resim 26: Sütlice

Kaynak: Kocaeli Bitkileri, 2021 (<https://kocaelibitkileri.com/>)

Otun Tanımı: Tek yıllık bir ottur. Geçirgen nemli ya da kuru toprağı güneşli bölgeleri tercih etmektedir. Tarla, çayır ve yol kenarlarında görülmektedir. Dona dayanıklı bir otlardır ve 45 cm'ye kadar büyüebilmektedir. Haziran, Temmuz Ağustos, Eylül ve Ekim aylarında çiçek açmaktadır (Kocaeli Bitkileri, 2021).

Mutfakta Kullanım Alanları: Körpe yaprakları ile haşlama otlar salatası yapılmaktadır. Yaprakları çiğ ya da pişirilerek tüketildiğı kaydedilmiştir. Ancak karaciğer hasarına sebep olabileceğı için dikkat edilmelidir (Tuzlacı, 2011: 425, Kocaeli Bitkileri).

3.2.26. Şevketi Bostan

Familyası: *Asteraceae / Scolymus hispanicus L.*

Yöresel İsimleri: Altın dikenli, akçakızı, çetmi dikenli, kızılöz dikenli, sarıdikenli, şevketibostandır (Tan ve Taşkın, 2009:114-115).



Resim 27: Şevketi Bostan

Kaynak: Şevketi bostan topluluğu, 2021

Otun Tanımı: İki ya da çok yıllık bir ottur. Geçirgen ve nemli toprağı, güneşli ya da yarı gölgeli bölgelerde bulunur. Donlara dayanıklı bir ottur. Çayırlarda, nemli alanlarda, görülmektedir. Stem ve yaprakları dikenli bir ottur. Mayıs, haziran, Temmuz aylarında çiçek açar çiçekleri sarı ve turuncu renktedir. 70 – 80 cm kadar büyümektedir (Tan ve Taşkın, 2009: 114-115).

Mutfakta Kullanım Alanları: İspanya da yemeklerde kullanılmaktadır. Tohum taşıyan parçaları otun ana eksenini ya da gövdesi çiğ veya pişirilerek tüketilebilmektedir. Etli terbiyeli yemeği yapılmaktadır. Haşlandıktan sonra sade veya yoğurtlu zeytinyağı salatalar gibi çeşitli şekillerde tüketilmektedir. Turşusu, kökleri kızartılıp yumurtalı yemeği yapılmaktadır, ayrıca haşlanıp veya ızgarada pişirilip zeytinyağı salatası yapılmaktadır (İnaltong, 2021). Dikenlerinden temizlenerek ve ya kökleri temizlenerek haslanarak yoğurtlu salatası yada salçalı/salçasız yemeği, kuzu etli, nohutlu yemeği, soğanlı ve salçalı kavurması ve zeytin yağlı yemeği yapılmaktadır (Tan ve Taşkın, 2009:114-115).

3.2.27. Tilkişen (Kuşkonmaz)

Familyası: *Asparagaceae /Asparagus acutifolius L.*

Yöresel İsimleri: Tilkişen, tilkişan, acı ot, dikenli acı ot, kırgın ot, yabani kuşkonmaz, kuşkonmaz, dilki, dilkicek, dilkişen, dilkicik, keme dikenli, kuşkonmaz dikenli, diken ucu, izbinya, filiz zalak, çoban çırasıdır (Tan ve Taşkın, 2009: 16-17; Tuzlacı, 2011: 148-149).



Resim 28: Tilkişen

Kaynak: Kocaeli Bitkileri (2021), <https://kocaelibitkileri.com/asparagus-acutifolius/>

Otun Tanımı: 30 cm ile 1.5 metreye kadar büyüebilmektedir. Dikenli yapraklara sahip olan otlar herdem yeşildir. Çiçekler çan şeklinde demetlerde tek ya da küçük kümeler halinde 4,5-5,5 mm uzunluğunda, yeşil, beyaz ve sarı renklidir. Meyvesi ise 5-6 mm uzunluğunda siyah renklidir. Temmuz ağustos ve eylül aylarında çiçek açmaktadır. Yol kenarları, çalılık ve ormanlık alanlarında görülmektedir (Tan ve Taşkın, 2009: 16.17; Kocaeli Bitkileri, 2021).

Mutfakta Kullanım Alanları: Muğla ilinde genç sürgünleri ile yumurta ve peynirle haşlama ot kavurması yapılmaktadır. Otun taze sürgünleri ateşte kebab edilip yenilmektedir. Bursa ilinde ise körpe sürgünleri çiğ olarak tüketilmektedir (Tuzlacı, 2011: 148-149). Genç sürgünleri ve filizleri yumurtalı kavurması yapıldığı gibi yoğurtlu yada yoğurtsuz olarak da tüketilmektedir. Ayrıca haşlandıktan sonra domatesli ve ekşili soslar eşliğinde et yemeklerinde de kullanılmaktadır (Tan ve Taşkın, 2009).

3.2.28. Turp Otu

Familyası: *Brassicaceae /Raphanus rabhanistrum.*

Yöresel İsimleri: Eşek turpu, kalpak turpu, yabani turp, turp otu, karaturp, karamancardır (Kocaeli Bitkileri, 2021; Tan ve Taşkın, 2009:100-101).



Resim 29: Turp Otu

Kaynak: Anatolia safari doğal çiftlik, 2021

Otun Tanımı: Boyu 1,5 m.ye kadar büyüeyebilen tek yıllık bir ottur. Nemli toprağı, güneşli ya da yarı gölgeli bölgeleri tercih etmektedir. Tarla ve çayırllarda görölmektedir. Mor, beyaz ve turuncu renklerde çiçek açmaktadır. Sonbahar aylarında başlayıp mayısa kadar toplanmaktadır. Temmuz ve Ağustos aylarında ise çiçeklenme dönemidir (Çetinkaya vd., 2018; Uğraş ve Erol, 2020).

Mutfakta Kullanım Alanları: Körpeyken henüz çiçek açmamışken toplanım tüketilen otun kök ve yaprakları kullanılmaktadır, genç yaprakları çiğ veya pişirilerek tüketilir. Anadolu da kavurması, salatası ve çeşitli yemekleri yapılırken Bingöl ilinde sadece salatası yapılmaktadır. Ege bölgesinde haşlanıp zeytinlağı ile her öğün; bazı yörelerde ise diğer otlarla kavurularak üzerine yumarta veya yoğurt dökülerek tüketilmektedir (Deniz vd., 2010; Koç vd., 2019; Uğraş ve Erol, 2020).

3.2.29. Teke Sakalı

Familyası: *Scorzonera mollis*

Yöresel İsimleri: İskorçına, yakı otu, yemlik, bırcaklık, tekesakalı, tekece, bırcalık, bırcalak, burçalak, goftigoda, keçisakalı, dede sakalı, murçalıh, pırçalık, purçalak, yemliktir (Kocaeli Bitkileri, 2021: Tan ve Taşkın, 2009:116-117).



Resim 30: Teke Sakalı

Kaynak: Kocaeli Bitkileri, 2021(<https://kocaelibitkileri.com/scorzonera-mollis/>)

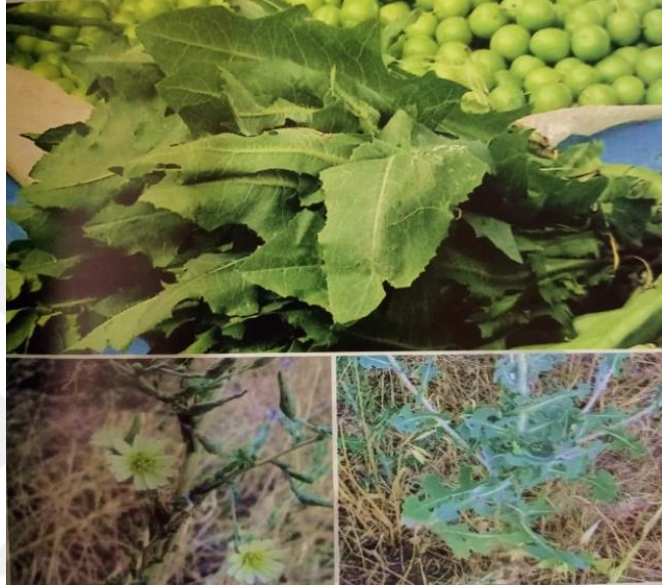
Otun Tanımı: Çok yıllık 30 cm yükseklikte sarı renkli çiçekli otu bir bitkidir. Yapraklar 4 ila 20 cm uzunluğunda ve 0,2 ila 0,8 cm genişliğinde, düz, otsu, zaman zaman kenarları dalgalıdır. Çiçek açmış ya da kartlaşmış olanlar kullanılmaz, çayırılık, çakıllık, orman açıklarında, kayalık yamaç yerlerde bulunmaktadır. 5- 8 aylarda çiçeklenmektedir (Tan ve Taşkın, 2009:116).

Mutfakta Kullanım Alanları: Taze sürgünleri çiğ olarak tüketilmektedir. Genç sürgünleri haşlanarak ekşili salatalar yapılmaktadır. Soğanlı kavurma, pişi, börek ve gözleme içlerinde kullanılmaktadır. Toprak üstü kısımlarından cacık yapılmaktadır. Ayrıca kökleri de tüketilmektedir (Tan ve Taşkın, 2009:116).

3.2.30. Yabani Marul

Familyası: *Lactuca serriola*

Yöresel İsimleri: Eşek helvası, yabani marul, acı marul, eşek marulu, dikenli marul, tahliç, süt otu, yağ maruludur (Tan ve Taşkın, 2009: 66-6; Kocaeli bitkileri).



Resim 31: Yabani Marul

Kaynak: Tan ve Taşkın, (2009)

Otun Tanımı: Dikensiz ve sütlü bir lateks içeren gövdeleri 2 metreye kadar büyüyebilir. Yaprakları mat yeşil tüysü bölünmüş 2-8 lobludur çiçekleri sarı ya da mat sarı renklidir. Tarla kenarları, taşlı kayalık, otlu yamaç, kayalık yamaç yerlerde yayılış göstermektedir. 6-8 ayları arasında çiçeklenmektedir (Tan ve Taşkın, 2009: 66-67).

Mutfakta Kullanım Alanları: Yaprakları haşlanarak salatalarda kullanılmaktadır. Körpe sürgünleri haşlanarak kavurularak tüketilmektedir. Taze otun toprak üstü kısımlarından börek yapılmaktadır. Körpe otun toprak üstü kısımlarından çiğden bitki kavurması yapılmaktadır (Tan ve Taşkın, 2009: 66-67; Tuzlacı, 2011:275).

3.2.31. Yabani Kekik

Familyası: *Lamiaceae/ Thymus kotschyanus Boiss. & Hohen.*

Yöresel İsimleri: Yabani kekik, zahter, karabaş kekik, ayaklı kekik, eşekli kekiktir (Tuzlacı, 2011:333, Koceli Bitkileri, 2021).



Resim 32: Yabani Kekik

Kaynak: Yazar tarafından çekilmiştir.

Otun Tanımı: Ülkemizde kırk'a yakın kekik türü vardır. Bunlardan Amanos Kekiği (Adana), Spil Kekiği (Afyon), Munzur Kekiği (Tunceli) endemik türlerdendir. Dona dayanıklı, çok yıllık bir çalıdır. Geçirgen ve nemli ya da kuru toprağı, güneşli bölgeleri tercih etmektedir. Çalılık, kayalık alpin çayırlarında görülmektedir. Gövdeleri 1 ile 5 cm kadar büyüebilmektedir. Haziran - Ağustos aylarında çiçek açmaktadır. Soğuk algınlığı, öksürük ve ekzama gibi cilt hastalıklarında kullanılmaktadır (Koceli Bitkileri, 2021; Hill, 204: 178).

Mutfakta Kullanım Alanları: Genellikle çorak topraklarda yetişen yabani kekik çiğ ya da kurutularak yemeklerde baharat olarak kullanılmaktadır. Bu nedenle baharat otu olarak bilinmektedir. Erzurum'da genellikle et yemekleri ve çorbalarda tüketilmektedir (Çetinkaya ve Yıldız, 2018: 496). Yaprakları kurutularak çayı yapılmaktadır. Yaprakları lezzet vermek amacıyla otlu peynir içine katılmaktadır. Otun taze sürgünlerinden çiğ olarak salatası yapılmaktadır (Tuzlacı, 2011:333).

3.2.32. Yabani Ispanak

Familyası: *Chenopodiaceae / Beta corolliflora.*

Yöresel İsimleri: Yabani ıspanak, kızılca, sırttır (Tuzlacı, 2011:159).



Resim 33: Yabani Ispanak

Kaynak: <https://www.plantarium.ru/page/image/id/141910.html>

Otun Tanımı: Tek yıllık bir ottur. Nemli, güneşli gölgeli veya yarı gölgeli bölgeleri tercih etmektedir. 1.2 metreye kadar büyüebilmektedir. Mor, beyaz, sarı ve hafif turuncu renklerde çiçekleri bulunmaktadır. Temmuz ve Ağustos aylarında çiçek açmaktadır (Koceli Bitkileri, 2021).

Mutfakta Kullanım Alanları: Taze yaprakları çiğ ve ya pişirilerek tüketilmektedir. Salatası yapılmaktadır. Ayrıca Hardal Otu yerine de kullanılabilir. Kış aylarından bahara kadar bulunabilir yaz ayları ise çiçeklenme dönemidir. Turp otu haşlanır zeytinyağı ve limon ile karıştırılarak her öğünde tüketilebilmektedir. Bazı yörelerde başka otlarla birlikte kavurması veya üzerine yumurta kırılarak veya yoğurtla birlikte tüketilebilmektedir (Uğraş ve Erol, 2020). Taze otun toprak üstü kısımları ile haşlama bitki salatası yapılmaktadır (Tuzlacı, 2011:159).

3.2.33. Yabani Pazı

Familyası: *Amaranthaceae /Beta trigyna*

Yöresel İsimleri: Yabani pancar, pazı pancar, tarla pancarı, kır pazısı, yağlı mancar, yağlı pancar, kır pazısı, kızılca, kızılcabacaktır (Kocaeli Bitkileri, 2021; Tuzlacı, 2011: 158-159).



Resim 34: Yabani Pazı

Kaynak: Tan ve Taşkın, 2009.

Otun Tanımı: Çok yıllık bir otlardır. Türkiyede 9 tür, Kocaelinde ise 2 tür mevcuttur. Yol kenarları, deniz kıyısında ve çayırlarda görülmektedir. Nemli toprak, güneşli bölgelerde yetişmektedir. Boyu 90 cm'ye kadar büyüebilmektedir. Ağustos eylül aylarında olgunlaşmaktadır. Mayıs, Haziran ve Temmuz aylarında çiçek açmaktadır (Kocaeli Bitkileri, 2021).

Mutfakta Kullanım Alanları: Yaprakları çiğ ve ya pişirilerek tüketilmektedir. Malatya ilinde yaprakları pişirilerek tüketilmektedir. Erzurum ilinde yaprakları yumurta ile kavrulmaktadır (yöresel adı Kızılca Kavurması). Malatya yöresinde yaprakları hafif haşlanarak gözleme yapılmaktadır. Ankara ilinde ise yapraklarından sarma yapılmaktadır (Tuzlacı, 2011: 158-159).

3.2.34. Yabani Pancar

Familyası: *Amaranthaceae* / *Beta vulgaris*

Yöresel İsimleri: Yabani pazı, kır pazısı, ala pancarı, dağ pancarı, kıyı pancarıdır (Kocaeli Bitkileri 2021; Karaca vd., 2015).



Resim 35: Yabani Pancar

Kaynak: Pixabay, 2021, (pixabay.com.tr).

Otun Tanımı: Yıllık bir ottur, geçirgen ve nemli toprağı güneşli yerleri tercih etmektedir. Çayır, deniz kıyısı, yol kenarlarında görülmektedir. İlkbahardaa görülmeye başlayan ve 80 cm kadar büyüeyebilen ot Mayıs, Haziran, Temmuz ve Ağustos aylarında çiçek açmaktadır. Ispanakgillerden olan ot kırmızımsı saplara yeşile çalan sarımsı çiçeklere sahiptir. A ve C vitamini, Kalsiyum, Potasyum ve Magnezyum açısından zengin bir ottur (Kocaeli Bitkileri 2021; Karaca vd., 2015).

Mutfakta Kullanım Alanları: Saplari kökleri ve yaprakları yenilmektedir. Salatalarda, yemeklerde ve böreklerde kullanılmaktadır. İlkbahar mevsiminde toplanan yaprakları çiğ ve pişmiş olarak tüketildiğinde hoş bir tat bırakmaktadır. Ayrıca yapraklarında dolma, çorba, kavurma, çeşitli bakliyatlarla pişirilmekte ve ıspanak gibi yemeğı yapıldığı da bilinmektedir (İskenderoğlu, 2018; Özhan, 2019; Karaca vd., 2015).

3.2.35. Yabani Pırasa

Familyası: *Amaryllidaceae* /*Allium ampeloprasum* L.

Yöresel İsimleri: Yabani pırasa, sirdım, sirik, sivask, sorum(k), sume fumme, körmən, kaya sarımsağıdır (Tuzlacı, 2011: 121 ; Ayaz, 2020:14-15).



Resim 36: Yabani Pırasa

Kaynak: Tan ve Taşkın, 2009

Otun Tanımı: 50 cm ile 1,5 m. büyüeyebilen bir otlardır. Beyaz, pembe ya da kırmızı renkli çiçek açmaktadır. Sapları ise mor leylak ya da beyaz renklidir. Haziran - Ağustos aylarında çiçek açmaktadır. Orman, çalılık, kayalık alanlar, yol kenarları ve deniz kıyılarında görülmektedir. Koceli'nde (İzmit ve Gebze) gözlemlenmiştir Mart ve Nisan ayında toplanmaya başlanmaktadır (Kocaeli Bitkileri, 2021).

Mutfakta Kullanım Alanları: Soğan gövde ve yaprakları mutfakta kullanılmaktadır. Soğanı ve yaprakları çiğ veya pişirilerek tüketilmektedir. Çiçekleri yemeklerde çeşni olarak kullanılmaktadır. Soğancıklar sarımsak tadına benzemektedir. Bu nedenle sarımsağın yerine kullanılmaktadır. Salata ve yemeklerde kullanılmakta ve turşusu yapılmaktadır (İskenderoğlu, 2018: 80, Kocaeli Bitkileri, 2021). Ege mutfağında sevilerek tüketilen körmən zeytinyağlı olarak kavurması yapılmaktadır. Haşlandıktan sonra salatası yapılmaktadır, çiğ olarak yemeklerin yanında tüketilmektedir. Taze olan kısımlarından börek yapılmaktadır (Tuzlacı, 2011: 121 ; Ayaz, 2020:14-15).

3.2.36. Yabani Roka

Familyası: *Brassicaceae/ Eruca Vesicaria* (L.) Cav.

Yöresel İsimleri: Roka, yabani roka, su rokası garden rocket, salad rocket, şelmogidir (Kocaeli Bitkileri, 2021).



Resim 37: Yabani Roka

Kaynak: www.shutterstock.com, 2021 <https://www.shutterstock.com/tr/search/eruca+sativa>

Otun Tanımı: Yabani roka, tek yıllık bir ottur. Boyu 1 metreye kadar büyüyebilir. Yol kenarı, tarla ve çayırda görülmektedir. Geçirgen ve nemli toprağı ve güneşli bölgeleri tercih etmektedir. Mart, Nisan, Mayıs ve Haziran aylarında çiçek açmaktadır. C vitamini bakımından zengindir (Kocaeli Bitkileri, 2021).

Mutfakta Kullanım Alanları: Kocaeli’nde yaprakları çiğ ve pişirilerek tüketildiğı gibi salatası da yapılmaktadır. Yapılan çalışmalara bakıldığında rokanın daha çok salata olarak tüketilmesini yanı sıra, Kıbrıs’ta turşusunun da yapıldığı ifade edilmektedir (Kilimci, 2013:112).

3.2.37. Yabani Sarımsak

Familyası: *Liliaceae/ Allium sp.*

Yöresel İsimleri: Yabani sarımsak, yabani sarımsak, yabani, soğan, körmən, sirdir (Tuzlacı, 2011:120).



Resim 38: Yabani Sarımsak

Kaynak: www.gidahatti.com,2021(<https://www.gidahatti.com/daglarda-yetisen-dogal-sarimsak-99085/>)

Otun Tanımı: İlkbahar müjdecisi olan otlar uzun ince kaleme benzeyen bit yapıya sahiptir. Zambakgillerden, kırlarda yetişen, koyu yeşil yapraklı çok yıllık bir otlar türüdür. Nemli ve gölgeli bölgeyi seven otlar adana ve tunceli yörelerinde ve doğu karadeniz bölgelerinde yaygın şekilde görülmektedir. Nisan ve mayıs ayları arasında beyaz çiçekler açmaktadır. Nemli çayırlar, yapraklı ağaçlı ormanlarda ve çalılıkların altında yetişmektedir (sarimsak.gen.tr, 2021).

Mutfakta Kullanım Alanları: Mersin ilinde genç otlar çiğ ve kavurma şeklinde tüketilmektedir. Muğla ilinde börek yapılmaktadır. Bazı türleri soğan yerine kullanılırken bazı türleri ise sarımsak yerine kullanılmaktadır. Sivas ilinde ise yaprakları, çiçek kurulu sapı çorba ve yemeklere lezzet vermek amacıyla kullanılmaktadır. Ayrıca taze yapraklarından pide, toprak üstü kısımları yufkaya sarılım yenmektedir (Tuzlacı, 2011:120).Yemeklerde maydanoz gibi yemeklerin üzerine atılmaktadır. Yaprakları salata ya da ısırgan ve ıspanak otu ile karıştırılarak yemeği yapılmaktadır.birçok ülkede kullanılan otlar isviçre de terayağ yapımında kullanılmaktadır (sarimsak.gen.tr, 2021).

3.2.38. Yağlıca

Familyası: *Liliaceae/ Bellevalia*

Yöresel İsimleri: Yağlıca, kır sümbülüdür (Tuzlacı, 2011:154-155).



Resim 39: Yağlıca

Kaynak: https://en.wikipedia.org/wiki/Bellevalia#/media/File:Wild_Bellevalia_in_Behbahan_II.jpg

Otun Tanımı: Çok yıllık otsu bitkilerdir. Üzüm benzeri çiçek salkımları, silindirik çiçek saplarının son olarak büyümektedir. Mart nisan ve mayıs aylarında çiçek açmaktadır. Çiçekleri mavi beyaz ve mor şeklinde olabilmektedir. En fazla akdeniz havzasında görülmektedir.nemli çayırlar ve tarlalarda görülmektedir. Kocaelinde izmit ilçesinde gözlemlenmiştir (Kocaeli Bitkileri,2021).

Mutfakta Kullanım Alanları: Kastamonu ilinde yaprakları çorbaya, pişirilip yemeklere ve pilavlara katılarak, tüketilmektedir. Iğdır ilinde ise soğanları tüketilirken kurutulmuş yaprakları bulgur pilavına katılmaktadır. Ayrıca yaprakları süt ve pirinçle pişirilerek süt aşı yapılmaktadır (Tuzlacı, 2011:154-155)

3.2.39. Yabani Çilek

Familyası: *Fragaria vesca*

Yöresel İsimleri: Dağ çileği, amofta, amahta, amofta, col, çiğelem, çiğelek, çile, hamukara, hamuçara, hamukera, hanıfta, yabani çilek, yer çileğidir (Tuzlacı,2011:244).



Resim 40: Yabani Çilek

Kaynak: Kocaeli bitkileri(<https://kocaelibitkileri.com/fragaria-vesca/#jp-carousel-18127>)

Otun Tanımı: 30 cm kadar büyüebilmektedir. Açık yeşil renkli üçlü yaprakların kenarları tırtıklıdır. Meyve süresi bir aydan daha azdır. Beş ila on bir arası hafif tüylü çiçek açar. Tohumlar haziran ve temmuz arasında olgunlaşmaktadır. Beyaz renkli çiçek açmaktadır. Ormanlık alanlarda ve yol kenarlarında görülmektedir(Kocaeli Bitkileri, 2021).

Mutfakta Kullanım Alanları: Meyveleri tüketilmektedir. Meyveleri aromatik, tatlı ve suludur. Reçel ve şurubu yapılmaktadır. Meyveleri çiğ olarak tüketilmektedir.Taze yada kurutulmuş yapraklarından çay elde edilmektedir (Kocaeli Bitkileri, 2021; Tuzlacı, 2011:244).

3.2.40. Yabani Ada ayı

Familyası: *Salvia verbenaca*

Yöresel isimleri: Yabani ada ayı, Elma kekiğidir (Tuzlacı, 2011:408-413).



Resim 41: Yabani Ada ayı

Kaynak: Kocaeli Bitkileri, (2021) <https://kocaelibitkileri.com/salvia-verbenaca/#jp-carousel-16311>

Otun Tanımı: 10 ila 50 cm kadar büyümektedir. Gövde dik ve tüylü ayrıca dallar da tüylüdür. Çiçekler erseliktir. Mor ve menekşe rengi çiçekler açmaktadır. Tohumlar ağustos ve ekim aylarında olgunlaşmaktadır. Alkali toprağı ve güneşli bölgeleri tercih etmektedir. Çalılık, ormanlık alanlar ve yol kenarında görülmektedir (Kocaeli Bitkileri, 2021).

Mutfakta Kullanım Alanları: ieklerinden ay ve salata yapımında yararlanılmaktadır. Yemeklerde çeşni amaçlı kullanılmaktadır. Yapraklar iğ ya da pişirilerek tüketilmektedir. Çiçekleri salatalara eklenmektedir (Kocaeli Bitkileri, 2021, Tuzlacı, 2011:408-413).

Yenilebilir otlar her yörede ve kültürde farklı isim ve yöntemlerle değerlendirilmektedir. Kocaeli Bölgesi'nde de yetiştiğı farklı kaynaklardan tespit edilen ot çeşitlerinin devamı aşağıdaki Tablo 2'de ayrıntılı olarak verilmiştir.

Tablo 2: Kocaeli Bölgesinde Farklı Kaynaklardan Tespit Edilen Ot Çeşitleri

FAMİLYASI	YÖRESEL İSMİ	ÇİÇEKLENME DÖNEMİ	MUTFAKTA KULLANIM ALANI	GÖRÜLDÜĞÜ YERLER
<i>Avena sterilis</i> subsp. <i>atherantha</i>	Yıldız Yulafı	Mart- Ağustos	Tohumlar pişirilerek tüketilebilir. Tohumları un haline getirilerek ekmek yapımında kullanılır. Tohumları kavrulurarak kahve olarak içilir.	Yol kenarı, çayır ve tarlalarda görülür. Başiskele ilçesinden kayıt bildirilmiştir.
<i>Asparagus aphyllus</i> subsp. <i>orientalis</i>	İzmiye	Haziran -Ağustos	Genç sürgünler çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir.	Körfez ve Kandıra ilçelerinde gözlemlenmiştir.
<i>Alkanna tinctoria</i> subsp. <i>glandulosa</i>	Yağlı Havacıva	Nisan –Temmuz	Sebze olarak tüketilir. Köklerinden elde edilen kırmızı boya gıda renklendirici olarak kullanılır.	Başiskele ve Kartepe ilçelerinde gözlemlenmiştir.
<i>Atriplex prostrata</i> subsp. <i>calotheca</i>	Karapazı	Temmuz-Eylül	Tohumları öğütülerek toz haline getirilir ve ekmek yapımında, ayrıca çorbaları koyulaştırmak için kullanılır. Genç yapraklar pişirilerek tüketilebilir. Potasyum kaynağı olması nedeniyle hem tıbbi amaçlarla hem de gıda olarak toplanır.	İzmit ve Kartepe ilçelerinde gözlemlenmiştir.
<i>Avena barbata</i> subsp. <i>wiestii</i>	Faraz Otu	Nisan-Haziran	Tohumlar pişirilerek tüketilebilir. Tohumları un halinde ekmek yapımında kullanılır. Tohumları kavrulurarak kahve olarak içilir	Gebze ilçesinden kayıt bildirilmiş ancak henüz gözlemlenmemiştir.
<i>Alliaria petiolata</i>	Sarımsak Hardalı	Nisan -Haziran	Genç yapraklar çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir. Hafif sarımsak ve hardal tadındadır.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Amaranthus blitoides</i>	Mor Darı mancarı	Temmuz -Kasım	Tohum ve yapraklar çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir, bunlar vitamin ve nişasta bakımından zengindir. Bitkinin Amerikan yerlileri tarafından tüketildiği bilinmektedir. Genç sürgünler haşlanıp kurutulduktan sonra kış aylarında tüketilir. Tohumlar öğütülerek keçi sütü ile birlikte tüketilir. Tohumları öğütülerek çorbalarda çeşni olarak kullanılır.	İzmit ilçesinde gözlemlenmiştir.

Tablo 2: Kocaeli Bölgesinde Farklı Kaynaklardan Tespit Edilen Ot Çeşitleri (devamı)

FAMİLYASI	YÖRESEL İSMİ	ÇİÇEKLENME DÖNEMİ	MUTFAKTA KULLANIM ALANI	GÖRÜLDÜĞÜ YERLER
<i>Artemisia verlotiorum</i>	Çin Pelit otu	Ağustos- Ekim	Salatalara eklenir. Yaprakları et yemeklerinde çeşni olarak kullanılır.	İzmit ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Alcea setosa</i>	Hıtniye çiçeği	Temmuz-Eylül	Çiçek tomurcukları çiğ ya da pişirilerek yenilebilir.	İzmit ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Avena byzantina</i>	Kırmızı Yulaf	Mayıs-Temmuz	Tohumlar pişirilerek tüketilebilir. Tohumları un haline getirilerek ekme yapımında kullanılır. Tohumları kavrulurak kahve olarak içilir.	Karamürsel ilçesinden kayıt bildirilmiş
<i>Asphodeline lutea</i>	Sarı Çiriş	Mart-Mayıs	Kökü kavrulurak tüketilebilir. Genç sürgünler pişirilerek tüketilir. Çiçekler çiğ olarak salatalara eklenir.	Gebze ve Kartepe ilçelerinde gözlemlenmiştir.
<i>Anacamptis pyramidalis</i>	Sivri Salep	Nisan-Temmuz	Yumrusu kurutulup öğütülerek dondurma, salep ve tatlı yapımında kullanılır. Besleyicidir.	İl genelinde yaygın gözlemlenmiştir.
<i>Anethum graveolens</i>	Dereotu	Mart-Mayıs	Yapraklarının ya da tohumlarının kurutulmasıyla baharatı elde edilir. Yaprakları çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir. Çorba ve salatalara çeşni olarak eklenir. Turşusu yapılır. Yoğurt ve ayrına eklenir.	İzmit ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Asparagus acutifolius</i>	Tilkişen	Temmuz- Eylül	Ot kavurması, çiğ, haşlandıktan sonra domatesli ve ekşili soslar eşliğinde et yemeklerinde de kullanılmaktadır.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Amaranthaceae /Beta trigyna</i>	Yabani pazı	Haziran- Ekim	Çiğ,kavurma, sarma ve yaprakları hafif haşlanarak gözleme yapılmaktadır. Kökü tüketilebilir. Yapraklar çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir.	Hem Başiskele hem de Gebze ilçesinde kayıt bildirilmiştir
<i>Amaranthaceae/Beta vulgaris</i>	Yabani pancar	Mayıs- Ağustos	Dolma, çorba, kavurma, çeşitli bakliyatlar la pişirilmekte ve ıspanak gibi yemeği yapıldığı da bilinmektedir	Yalova istikametine doğru İzmit körfezi boyunca gözlemlenmiştir.
<i>Asteraceae/Scolymus hispanicus L.</i>	Şevketi bostan	Temmuz- Eylül	Sapları çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir. Etli terbiyeli yemek veya haşlandıktan sonra sade ya da yoğurtlu zeytinyağlı salata şeklinde tüketilmektedir.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.

Tablo 2: Kocaeli Bölgesinde Farklı Kaynaklardan Tespit Edilen Ot Çeşitleri (devamı)

FAMİLYASI	YÖRESEL İSMİ	ÇİÇEKLENME DÖNEMİ	MUTFAKTA KULLANIM ALANI	GÖRÜLDÜĞÜ YERLER
<i>Amaryllidaceae/Allium ampeloprasum L.</i>	<i>Yabani Pırasa</i>	Mart-Ağustos	Çeşni, Salata, yemek, börek,çiğ,ot kavurması şeklinde tüketilmektedir.	İzmit, Gölcük ve Gebze ilçelerinde gözlemlenmiştir.
<i>Apiaceae, Umbelliferaeae/Foeniculum vulgare Mill</i>	<i>Rezene</i>	Mart-Mayıs	Salata, kavurma, börek, peynirli börek içi, etli yemeği yapılmaktadır. Tohumu ve meyvesi baharat olarak kullanılmaktadır.	İl genelinde yaygın gözlemlenmiştir.
<i>Brassicaceae/ Eruca Vesicaria (L.) Calv</i>	<i>Yabani Roka</i>	Mart-Mayıs	Çiğ, yemekler ve salatalar yapılmaktadır.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Brassicaceae/Raphanus rabhanistrum.</i>	<i>Turp Out</i>	İlkbahar- Yaz	Kavurma, salata ve çeşitli yemekler yapılarak tüketilmektedir. Taze yapraklar çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir. Salatalarda kullanılabilir.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Brassicaceae/Nasturtium Officinale</i>	Su teresi	Mart-Temmuz	Yaprakları çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir. Çiğ, salata, yumurta ile pişirme, çorba, kavurma şeklinde tüketilmektedir.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Chenopodium album</i>	Sirken	Haziran- Ekim	Yapraklar çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Arum italicum</i>	Nivik	Mart -Mayıs	Yumrusu kurutulduktan sonra pişirilerek tüketilir. Haşlandıktan sonra yapraklarından sarma (dolma), genç pilavı, salatası ve kavurması yapılmaktadır.	Kartepe ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Asteraceae/ Taraxacum sp.</i>	Karahindiba	Mart-Ağustos	Haşlama bitki salatası, cacık ve rozet yaprakları haşlandıktan sonra suyu dökülerek içirisene pirinç ve yumurta eklenerek yemek yapılmaktadır.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Buglossoides arvensis</i>	Tarla Taşkeseni	Şubat -Haziran	Tohumlarından elde edilen yağ mutfak amaçlı kullanılır.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Bifora radians</i>	Gısbana	Nisan-Ağustos	Üst bölümleri yemeklere tat vermek için kullanılır.	Gebze, İzmit ve Derince ilçelerinde gözlemlenmiştir.
<i>Brassica nigra</i>	Siyah Hardal	Mart-Mayıs	Tohumları çeşni olarak kullanılır. Yapraklarından turşu yapılır. Genç yaprak, tomurcuk ve çiçekleri salatalara eklenir. Tohumlarından yemeklik yağ elde edilir.	İzmit ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Clinopodium nepeta subsp. glandulosum</i>	Sümüklü Fesleğen	Haziran -Ekim	Baharat olarak kullanılır. Peynirlere eklenir.	İl genelinde yaygın olarak görülmektedir.

Tablo 2: Kocaeli Bölgesinde Farklı Kaynaklardan Tespit Edilen Ot Çeşitleri (devamı)

FAMİLYASI	YÖRESEL İSMİ	ÇİÇEKLENME DÖNEMİ	MUTFAKTA KULLANIM ALANI	GÖRÜLDÜĞÜ YERLER
<i>Clinopodium graveolens</i> subsp. <i>rotundifolium</i>	Filiskin	Nisan Ağustos	Yaprakları yemeklere tat vermesi için kullanılır.	Kartepe ve Başiskele ilçelerinde gözlemlenmiştir.
<i>Clinopodium menthifolium</i> subsp. <i>ascendens</i>	Leylak Fesleğeni	Ağustos- Eylül	Yaprakları çeşni olarak kullanılır ya da bunlardan çay elde edilir	İzmit Derince’de gözlemlenmiştir.
<i>Clinopodium grandiflorum</i>	Kaba Fesleğen	Haziran Ekim	Yaprakların ferahlatıcı bir çay elde edilir. Taze yaprakları çeşni olarak kullanılır.	Kartepe ve Başiskele ilçelerinde gözlemlenmiştir.
<i>Clinopodium acinos</i>	Kayrak Çayı	Haziran Ağustos	Çiçekli bölümler salatalara eklenir ya da çeşni olarak kullanılır.	Gebze ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Crocus cancellatus</i> subsp. <i>mazziaricus</i>	Duru Çiğdem	Eylül- Kasım	Kormus pişirilerek tüketilebilir.	Gebze ve Dilovası ilçelerinde gözlemlenmiştir.
<i>Cerastium fontanum</i> subsp. <i>vulgare</i>	Koru Boynu otu	Nisan -Haziran	Yaprakları ve genç sürgünleri çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir.	İzmit ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Campanula rapunculoides</i> subsp. <i>cordifolia</i>	Kacaftra	Temmuz -Ağustos	Yaprak, kök ve sürgünler çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir.	Başiskele ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Cerithe minor</i> subsp. <i>auriculata</i>	Cüce Gözü	Mayıs –Ağustos	Otun Üst bölümleri tüketilebilir.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Campanula rapunculus</i> subsp. <i>lambertiana</i>	Firenk Salatası	Mayıs- Temmuz	Kökü şalgam gibidir ve çiğ ya da pişirilerek yenebilir. Yapraklar C vitamini bakımından zengindir ve çiğ olarak salatalara eklenebilir.	Gebze ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Cardamine impatiens</i> subsp. <i>pectinata</i>	Taraklı Kadim otu	Haziran-Ağustos	Yapraklar ve genç sürgünler çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir.	Başiskele ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Campanula glomerata</i> subsp. <i>hispidata</i>	Yumak Çanı	Haziran -Eylül	Yaprakları çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir. Salatalara eklenir. Çiçekler çiğ olarak tüketilebilir.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.

Tablo 2: Kocaeli Bölgesinde Farklı Kaynaklardan Tespit Edilen Ot Çeşitleri (devamı)

FAMİLYASI	YÖRESEL İSMİ	ÇİÇEKLENME DÖNEMİ	MUTFAKTA KULLANIM ALANI	GÖRÜLDÜĞÜ YERLER
<i>Crepis sancta</i>	Yaban Kıkısı	Şubat –Ağustos	Yaprakları çiğ olarak tüketilebilir.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Calepina irregularis</i>	Top Hardal	Mart -Mayıs	Haşlanarak yenir.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Crepis foetida</i> subsp. <i>rhoeadifolia</i>	Sakar Kanak	Mayıs -Ekim	Bitki çayı olarak tüketilir.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Cruciata laevipes</i>	Sarılık Otu	Nisan-Temmuz	Yaprakları çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Cota tinctoria</i>	Boyacı Papatyası	Mayıs-Eylül	Çiçek başlarından çay yapılır.	Kandıra ilçesinde gözlemlenmiştir
<i>Chaerophyllum byzantinum</i>	Hılakotu	Mayıs-Ağustos	Yaprakları çeşitli yemeklere eklenir.	Gölcük ve Kartepe ilçelerinde gözlemlenmiştir.
<i>Crocus chrysanthus</i>	Sarı Çiğdem	Şubat-Nisan	Yumruları pilav yapımında kullanılır	Körfez ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Cirsium vulgare</i>	Su Dikene	Haziran-Ekim	Kök pişirilerek tüketilebilir. Genç yapraklar gece boyunca tuzlu suya batırılabilir ve daha sonra pişirilerek yenilebilir. Çiçek tomurcukları pişirilip; soyulmuş gövde haşlanarak tüketilebilir.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Compositae Senecio vulgaris</i>	Sütlüce	Mart-Ağustos	Yaprakların çiğ ya da pişirilerek tüketildiği kaydedilir	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Conringia orientalis</i>	Koca Telkari	Mart-Mayıs	Tohumlarından sarı renkli tüketilebilir bir yağ elde edilir. Yaprak ve genç gövdeler çiğ olarak tüketilebilir.	Kartepe ve Karamürsel'den kayıt bildirilmiştir.
<i>Centaurea iberica</i>	Deligöz Dikeni	Haziran-Ağustos	Piştirilerek tüketilebilir.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.

Tablo 2: Kocaeli Bölgesinde Farklı Kaynaklardan Tespit Edilen Ot Çeşitleri (devamı)

FAMILYASI	YÖRESEL İSMİ	ÇİÇEKLENME DÖNEMİ	MUTFAKTA KULLANIM ALANI	GÖRÜLDÜĞÜ YERLER
<i>Cytisus scoparius</i>	Kuş Çubuğu	Nisan-Temmuz	Çiçek tomurcukları salatalara eklenir. Tomurcuklarından turşu yapılır. Tohumları kavrulur ve kahve gibi tüketilir.	Kartepe ilçesinden kayıt bildirilmiş
<i>Diplotaxis tenuifolia</i>	Türpenk	Mart-Mayıs	Yapraklar çiğ olarak tüketilebilir. Tere aromasına sahiptir ve salatalarda kullanılır. Yaprakların tadı rokayı andırır.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Descurainia sophia</i>	Sadır Otu	Nisan -Haziran	Genç yaprak ve gövdeler pişirilerek tüketilebilir. Tohumlar çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir.	Gebze'den kayıt bildirilmiş ama henüz gözlemlenmemiştir.
<i>Dioscorea communis</i>	Dolangaç	Nisan Haziran	Genç sürgünleri tüketilebilir. Börek yapımında kullanılır.	İl genelinde yaygın olarak görülmüştür
<i>Dysphania botrys</i>	Kızılback	Haziran –Ekim	Bulyonu andıran güçlü bir kokusu vardır, yemeklerde lezzet verici olarak kullanılır. Yapraklar pişirilerek tüketilir. Çiğ halde aşırı tüketilmemesi önerilir. Tohumları pişirilerek tüketilir. Bunlar ayrıca öğütülerek ekmeğin yapımında kullanılır. Yapraklarında çay yapılır.	Başiskele ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Dysphania ambrosioides</i>	Sirken	Haziran -Ekim	Sebze olarak tüketilir. Çay yapımında kullanılır. Meyvelerin olgunlaşmadan önce toplanması önerilir. Yemeklere tat vermek için kullanılır. Kokusu hayli belirgindir. Zehirli bir bitkidir kullanırken dikkat edilmelidir.	Kartepe ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Erophila verna</i>	Çırçır otu	Şubat-Mayıs	Yaprakları çiğ olarak tüketilebilir.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Eryngium campestre var. virens</i>	Kırsenet	Temmuz -Eylül	Kökler haşlanarak tüketilebilir. Genç sürgünler pişirilerek tüketilebilir.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Elymus repens</i>	Saban Kıran	Haziran -Ağustos	Kökü pişirilerek tüketilebilir ya da öğütülerek ekmeğin yapımında kullanılır. Kökü kavrulur ve kahve olarak içilir. Genç yaprak ve sürgünleri tüketilebilir.	İzmit ilçesinde gözlemlenmiştir.

Tablo 2: Kocaeli Bölgesinde Farklı Kaynaklardan Tespit Edilen Ot Çeşitleri (devamı)

FAMİLYASI	YÖRESEL İSMİ	ÇİÇEKLENME DÖNEMİ	MUTFAKTA KULLANIM ALANI	GÖRÜLDÜĞÜ YERLER
<i>Ficaria verna</i> subsp. <i>ficariiformis</i>	Arpacık Salebi	Mart- Nisan	Piştirilmesi halinde zehir kaybolur. Kaynatılarak tüketilebilir. Genç yapraklar piştirilerek tüketilir. Erken dönemdeki yaprakların zehirli olmadığı bildirilmiştir ve bunlar salatalara eklenir.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Fraxinus angustifolia</i> subsp. <i>oxycarpa</i>	Yayılgan	Mayıs –Eylül	Tohumlar tüketilebilir. Tunç Çağı’ndan itibaren tüketildiği bilinmektedir.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Ficaria verna</i> subsp. <i>calthifolia</i>	Çöp Salebi	Mart- Nisan	Piştirilmesi halinde zehir kaybolur. Kaynatılarak tüketilebilir. Genç yapraklar piştirilerek tüketilir. Erken dönemdeki yaprakların zehirli olmadığı bildirilmiştir ve bunlar salatalara eklenir.	Gebze ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Heracleum platytaenium</i>	Öğrek Otu	Mayıs-Ağustos	Çiğ olarak tüketilebilir. Turşusu yapılır.	Kartepe, Gölcük ve Başiskele ilçelerinde gözlemlenmiştir.
<i>Hypericum perforatum.</i>	Sarı kantaron	Mart-ağustos	Çayı yapılmaktadır.	İzmit ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Leopoldia comosa</i>	Morbaş	Mart-Temmuz	Soğanı piştirilerek tüketilebilir. Soğanlar acılıklarının giderilmesi için bir gün soğuk suda bekletilir ve sonra zeytinyağı ile kızartılarak tüketilir.	Kartepe ve İzmit ilçelerinde gözlemlenmiştir.
<i>Lens ervoides</i>	Yeşil Mercimek	Nisan- Mayıs	Tohumları tüketilebilir.	Başiskele ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Lamium galeobdolon</i> subsp. <i>montanum</i>	Meşe Balıcağı	Nisan- Haziran	Genç yaprak ve sürgünler piştirilerek tüketilebilir.	Kartepe ve Başiskele ilçelerinde gözlemlenmiştir.
<i>Lapsana communis</i> subsp. <i>intermedia</i>	Şebrek	Mayıs –Ekim	Genç yapraklar salatada kullanılabilir ya da ıspanak gibi piştirilebilir. Acı ve turpa benzeyen bir tadı vardır.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Lapsana communis</i> subsp. <i>Adenophora</i>	Deli Şebrek otu	Mayıs- Ekim	Genç yapraklar salatada kullanılabilir ya da ıspanak gibi piştirilebilir. Acı ve turpa benzeyen bir tadı vardır.	Kartepe ilçesinde gözlemlenmiştir.

Tablo 2: Kocaeli Bölgesinde Farklı Kaynaklardan Tespit Edilen Ot Çeşitleri (devamı)

FAMİLYASI	YÖRESEL İSMİ	ÇİÇEKLENME DÖNEMİ	MUTFAKTA KULLANIM ALANI	GÖRÜLDÜĞÜ YERLER
<i>Leymus racemosus</i>	Sahil Çavdarı	Haziran Eylül	Tohumları çavdar ikamesi olarak kullanılmıştır. Yeraltı sürgünleri tatlıdır ve çiğ olarak tüketilebilir.	Kandıra ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Lepidium coronopus</i>	Dejinik	Nisan Haziran	Yapraklar çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir. Kök pişirilerek tüketilebilir.	Körfez ve İzmit 'den kayıt bildirilmiş ancak henüz gözlemlenmemiştir.
<i>Liliaceae Smilax excelsa</i>	Dikenucu	Mart-Ağustos	Çiğden kavurma ve haşlama ot kavurması yapılmaktadır. Turşusu yapılır.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Lamiaceae Clinopodium vulgare</i>	Fesleğen	Yaz - Sonbahar	Yaprakları, yemeklerde aroma olarak kullanılır. Bitki çayı olarak tüketilir. Yapraklar salatalara eklenir.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Lipandra polysperma</i>	Kursalık	Haziran-Eylül	Yapraklar ve genç sürgünler ıspanak gibi yenilebilir. Yapraklar çiğ olarak aşırı tüketilmemelidir. Tohumlar öğütülerek ekme yapımında kullanılır. Tohumlar kullanılmadan önce suda bekletilmelidir.	Başiskele ve Kartepe ilçelerinde gözlemlenmiştir.
<i>Lamiaceae Mentha.</i>	Nane	Temmuz-Ekim	Yaprakları kurutulularak mutfakta baharat olarak kullanılmaktadır. Çiçekleri ve yapraklarından çay yapılmaktadır.	Kartepe ve Başiskele ilçelerinde gözlemlenmiştir.
<i>Thymus longicaulis</i> subsp. <i>Chaubardii</i>	Dağ kekiği	Mayıs-Temmuz	Yemeklerde çeşni olarak kullanılır.	İzmit ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Malva neglecta</i>	Çoban Çöreği	Mayıs-Ağustos	Salatalarda marul yerine kullanılabilir. Yaprakları çorbalara eklenir. Kökleri kaynatılarak yumurta akı ikamesi olarak kullanılır. Yapraklar, tohumlar ve genç sürgünler çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir. Kurutulmuş yapraklarından çay yapılır.	Kartepe ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Micromeria julicana</i>	Topuk Çayı	Mayıs-Haziran	Yaprakları yemekleri tatlandırmak için kullanılır.	Gölcük ilçesinden kayıt bildirilmiş
<i>Micromeria myrtifolia</i>	Boğumluçay	Mayıs-Temmuz	Çay yapımında kullanılır.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.

Tablo 2: Kocaeli Bölgesinde Farklı Kaynaklardan Tespit Edilen Ot Çeşitleri (devamı)

FAMILYASI	YÖRESEL İSMİ	ÇİÇEKLENME DÖNEMİ	MUTFAKTA KULLANIM ALANI	GÖRÜLDÜĞÜ YERLER
<i>Muscari neglectum</i>	Karga Soğanı	Mart-Mayıs	Soğanı pişirilerek tüketilebilir.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Montia fontana</i> subsp. <i>chondrosperma</i>	Monita	Mart- Mayıs	Yapraklar çiğ olarak tüketilebilir. Genç yapraklar salatalara eklenir.	Körfez ve Gebze ilçelerinde gözlemlenmiştir.
<i>Medicago polymorpha</i> var. <i>vulgaris</i>	Yaygın Kırkıyonca	Mart –Mayıs	Yapraklar ve genç sürgünler çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Nigella arvensis</i> subsp. <i>Glauca</i>	Tarla Çörekotu	Haziran – Ağustos	Tohumları çiğ ya da pişirilerek kullanılabilir. Ekmek ve kek yapımında tat verici olarak kullanılır.	Kandıra ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Ornithogalum oligophyllum</i>	Kurt Soğanı	Nisan-Temmuz	Yaprakları tüketilebilir	Gölcük ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Ononis spinosa</i> subsp. <i>leiosperma</i>	Kaşıkıran	Mayıs -Ağustos	Genç sürgünler pişirilerek, çiçekler çiğ olarak tüketilir. Kökünün tadı meyan köküne benzer.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Pisum sativum</i> subsp. <i>elatius</i>	Boylu Bezelye	Nisan -Haziran	Olgun olmayan tohumluklar ve tohumlar çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Parthenocissus quinquefolia</i>	Kızaran Sarmaşık	Mayıs -Ağustos	Meyve sapsarı soyulduktan sonra pişirilerek tüketilebilir. Meyveler çiğ olarak tüketilebilir. Kökü pişirilerek tüketilebilir.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir
<i>Primula vulgaris</i> subsp. <i>rubra</i>	Evvel Bahar	Şubat -Haziran	Genç yapraklar ve çiçekler çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir. Yapraklar çorbalara ve salatalara eklenir. Yapraklarından çay elde edilir.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Pteridium aquilinum</i>	Eğrelti	Temmuz- Ağustos	Sürgünler çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir. Rizomlar öğütülerek ekmek yapımında kullanılır. Rizomlar öğütülerek arpa unu ile karıştırılır ve lapa halinde tüketilir. Taze sürgünler bir gün boyunca su ve küde bekletildikten sonra buharda ya da kaynatılarak pişirilir ve tüketilir. Sürgünleri bira yapımında kullanılır. Yapraklar koyun sütünü süzmek için ve peynirin tazeliğini koruması için kullanılır.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.

Tablo 2: Kocaeli Bölgesinde Farklı Kaynaklardan Tespit Edilen Ot Çeşitleri (devamı)

FAMİLYASI	YÖRESEL İSMİ	ÇİÇEKLENME DÖNEMİ	MUTFAKTA KULLANIM ALANI	GÖRÜLDÜĞÜ YERLER
<i>Pastinaca sativa</i> subsp. <i>urens</i>	Şeker Havucu	Temmuz-Ağustos	Kökü çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir. Potasyum açısından zengindir. Çiçek açtıktan sonra gövde odunlaşır ve yumrusu yenilebilir olmaktan çıkar.	İzmit ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Plantago major</i> subsp. <i>Intermedia</i>	Yedidamar otu	Haziran-Ağustos	Yaprakları salata olarak tüketilir. Genç yapraklar çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir.	Gölcük ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Plantago major</i>	Sinirotu	Temmuz- Ekim	Yaprakları salata olarak tüketilir. Genç yapraklar çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Polygonum arenastrum</i>	Bezmece otu	Haziran-Kasım	Yapraklar, tohumlar ve genç sürgünler tüketilebilir. Tohumları çeşitli hamur işlerini yapmak için kullanılır. Yapraklardan çay elde edilir.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Pulicaria odora</i>	Kokulu Çayırotu	Mayıs-Temmuz	Yapraklar pişirilerek tüketilebilir.	Karamürsel ve Körfez ilçelerinde gözlemlenmiştir.
<i>Potentilla indica</i>	Hint Çileği	Eylül-Aralık	Meyvelerin yenilebilir olduğuna dair raporlar mevcuttur ancak tadı gerçek çilek ile kıyaslanamaz ve neredeyse tatsızdır. Yapraklar pişirilerek tüketilebilir.	Karamürsel ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Persicaria maculosa</i>	Söğüt Otu	Ağustos-Aralık	Yapraklar, tohumlar ve genç sürgünler tüketilebilir.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Rorippa amphibia</i>	Gölçakandura.	Nisan-Mayıs	Genç yaprak ve gövdeleri çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir.	Kartepe ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Rubus tereticaulis</i>	Karantı	Haziran-Temmuz	Meyvesi tüketilir.	Kartepe ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Rubus caucasicus</i>	Zarif Böğürtlen	Mayıs- Haziran	Meyvesi tüketilir.	Başiskele ilçesinden kayıt bildirilmiştir.
<i>Rumex patientia</i>	Efelek	İlkbahar-Yaz	Yaprakları çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir Salata yapımında kullanılır. Çorbalara eklenir ve ayrıca yaprakları sarma yapımında kullanılır.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Rubus sanctus</i>	Böğürtlen	Haziran - Ağustos	Meyvesi tüketilir.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.

Tablo 2: Kocaeli Bölgesinde Farklı Kaynaklardan Tespit Edilen Ot Çeşitleri (devamı)

FAMİLYASI	YÖRESEL İSMİ	ÇİÇEKLENME DÖNEMİ	MUTFAKTA KULLANIM ALANI	GÖRÜLDÜĞÜ YERLER
<i>Schoenoplectiella mucronata</i>	Sivri Berdi	Temmuz-Ekim	Rizom ve kökü tüketilebilir.	Kartepe ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Sanguisorba minor</i> subsp. <i>balearica</i>	Kelekayağı	Haziran-Temmuz	Genç yapraklar ve çiçek tomurcukları çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir. Tadı salatalığa benzer. Taze ya da kurutulmuş yapraklarından çay elde edilir.	İl genelinde yaygın olarak görülmüştür.
<i>Salsola kali</i> subsp. <i>ruthenica</i>	Dikenli Döngele	Haziran-Ağustos	Genç yaprak ve gövdeler çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir. Genç sürgünler kıyılarak salatalara eklenir. Sürgünler tuzlu tatları nedeniyle çeşni olarak kullanılır. Tohumlar kavrulularak tüketilir.	Yalova istikametine doğru İzmit körfezi boyunca gözlemlenmiştir.
<i>Symphytum tuberosum</i> subsp. <i>Nodosum</i>	Şiş Tomara	Mart- Haziran	Taze yaprakları pişirilerek tüketilebilir. Kökü kahve ikamesi olarak içilir.	Gebze ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Sedum sediforme</i>	Yalı Koruğu	Mayıs-Haziran	Yaprakları pişirilerek tüketilebilir.	Körfez ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Sparganium erectum</i> subsp. <i>Neglectum</i>	Şirit otu	Mayıs -Ağustos	Kökü pişirilerek tüketilebilir.	Kartepe ve Kandıra'da gözlemlenmiştir.
<i>Schoenoplectus lacustris</i>	Semer otu	Mayıs -Temmuz	Kök ve genç sürgünler çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir. Rizomlardaki tomurcuklar çiğ olarak tüketilir. Tohumları öğütülerek toz halinde çeşitli hamur işlerinde kullanılır.	İzmit ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Sonchus asper</i> subsp. <i>glaucescens</i>	Eşek Gevreği	Mart -Ağustos	Yaprakları çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir. Yapraklar salatalara eklenir. Gövde soyularak tüketilir.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Salsola kali</i> subsp. <i>tragus</i>	Kumdöngelisi	Haziran – Ağustos	Genç yaprak ve gövdeler çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir. Genç bireyler aynı zamanda otçul hayvanlar tarafından da tüketilir.	Kandıra ilçesine bağlı Sarısu sahilinde gözlemlenmiştir.
<i>Silene vulgaris</i>	Gıvışgan	Mayıs-Ağustos	Genç sürgünler ve yapraklar tüketilebilir. Taze yaprakları salatalara eklenir. Olgun yapraklar ise haşlanarak, kızartılarak ya da sarımsakla birlikte omlet yapımında kullanılır. Yaprakları zeytinyağı ile pişirilerek tüketilir. Yaprakları et yemeklerine eklenir. Ayrıca gözlemelerin de içine konulur. Genç sürgünlerin tadı bezelyeye benzer.	Kartepe ve Kandıra ilçelerinde gözlemlenmiştir.

Tablo 2: Kocaeli Bölgesinde Farklı Kaynaklardan Tespit Edilen Ot Çeşitleri (devamı)

FAMİLYASI	YÖRESEL İSMİ	ÇİÇEKLENME DÖNEMİ	MUTFAKTA KULLANIM ALANI	GÖRÜLDÜĞÜ YERLER
<i>Salicornia europaea</i>	Deniz Börülcesi	Mart- Ağustos	Çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir. Genç sürgünler çorba ve turşu yapımında kullanılır.	Yalova'ya doğru İzmit körfezi boyunca gözlemlenmiştir.
<i>Sedum sarmentosum</i>	Tel Damkoruğu	Haziran- Temmuz	Genç yaprak ve sürgünler çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir.	Başiskele ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Scrophularia umbrosa</i>	Su Kestere otu	Nisan-Temmuz	Kökü pişirilerek tüketilebilir.	Başiskele ilçesinden kayıt bildirilmiş
<i>Suaeda maritima</i>	Yatık Cirim	Haziran-Eylül	Yaprakları ve tohumları çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir ve tuzlu tadı nedeniyle diğer yemeklerde kullanılabilir. Genç sürgünler sirke ile salamura edilerek çeşni olarak kullanılır.	Yalova'ya doğru İzmit körfezi boyunca gözlemlenmiştir.
<i>Scorzonera mollis</i>	İskorçına	Nisan-Haziran	Kök ve yapraklar pişirilerek tüketilebilir. Çiçekler çiğ olarak tüketilebilir. Çiçekler çikolata gibi kokar.	Gebze ve İzmit'te gözlemlenmiştir.
<i>Securigera varia</i>	Körigen	Mayıs -Ağustos	Genç bireyler tüketilebilir.	İl genelinde yaygın olarak görülmüştür.
<i>Stachys officinalis</i> subsp. <i>haussknechtii</i>	Göktokalı Çay	Haziran- Eylül	Yaprak ve çiçeklerden çay elde edilir.	İzmit ve Başiskele'de gözlemlenmiştir.
<i>Silene latifolia</i> subsp. <i>alba</i>	Gıcime	Mayıs-Ağustos	Piştirilerek tüketilebilir.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Tragopogon porrifolius</i> subsp. <i>longirostris</i>	Helevan	Nisan- Temmuz	Genç sürgünler, yapraklar ve kökü sebze olarak tüketilebilir. Tadının istiridyeye benzediği söylenir. Çiçekleri çiğ olarak salatalara eklenir.	Karamürsel ve Kartepe ilçelerinden kayıt bildirilmiş ancak henüz gözlemlenememiştir.
<i>Thymus praecox</i> subsp. <i>jankae</i>	Yayla Kekliği	Mayıs -Ağustos	Yemeklerde çeşni olarak kullanılır.	Kartepe ve Başiskele'de gözlemlenmiştir.
<i>Thymus longicaulis</i> subsp. <i>chaubardii</i>	Dağ Kekliği	Mayıs -Temmuz	Yemeklerde çeşni olarak kullanılır.	İzmit ilçesinde gözlemlenmiştir.

Tablo 2: Kocaeli Bölgesinde Farklı Kaynaklardan Tespit Edilen Ot Çeşitleri (devamı)

FAMİLYASI	YÖRESEL İSMİ	ÇİÇEKLENME DÖNEMİ	MUTFAKTA KULLANIM ALANI	GÖRÜLDÜĞÜ YERLER
<i>Tephrosia integrifolia</i> subsp. <i>aucheri</i>	Ümbülük Çiçeği	Haziran – Temmuz	Genç yaprakları pişirilerek tüketilir.	Kartepe ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Taraxacum officinale</i>	Karahindiba	Mart - Ağustos	Yaprakları salatalara eklenir. Kökünden kahve elde edilir.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Tanacetum parthenium</i>	Gümüşdüğme	Mayıs-Eylül	Çiçekleri kurutularak çay elde edilir. Bunlar ayrıca çeşitli hamur işlerine eklenir.	Kartepe ve Başiskele’de gözlemlenmiştir.
<i>Trachystemon orientalis</i>	Kaldırık	Mart-Mayıs	İl genelinde (özellikle Kandıra ve İzmit ilçelerinde) yaygın biçimde sebze olarak tüketilmektedir.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Torilis japonica</i>	Uzun Dercik otu	Temmuz-Ekim	Yapraklar pişirilerek, kök çiğ olarak tüketilebilir.	Gölcük ilçesinden kayıt bildirilmiş
<i>Thymus longicaulis</i>	Aş Kekiği	Mayıs-Temmuz	Yemeklerde çeşni olarak kullanılır.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Umbilicus rupestris</i>	Göbek otu	Mayıs Haziran	Yapraklar çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir. Güz aylarında toplanan yaprakları salatalara eklenir.	İl genelinde yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Urtica dioica</i>	Isırgan	Temmuz-Ekim	Genç yaprakları pişirilerek tüketilebilir. Kurutulmuş yapraklarından çay elde edilir. Kaynatılmış bitki peynir mayası olarak kullanılır.	İl geneline yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Viola reichenbachiana</i>	Kayın Menekşesi	Nisan-Haziran	Genç yapraklar ve çiçek tohumları çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir. Çorbalara koyulaştırıcı olarak eklenir. Yapraklarından çay elde edilir.	Gölcük ilçesinde gözlemlenmiştir.
<i>Vicia hirsuta</i>	Bozfiğ	Nisan-Ağustos	Tohum, yaprak ve gövde pişirilerek tüketilebilir.	İl genelinden yaygın olarak gözlemlenmiştir.
<i>Veronica polita</i>	Maviş ot	Mart-Mayıs	Genç yaprak ve gövdeler çiğ ya da pişirilerek tüketilebilir.	İzmit ve Körfez’de gözlemlenmiştir.
<i>Ziziphora capitata</i>	Anuk	Nisan- Ağustos	Yemeklerde çeşni olarak kullanılır.	İzmit ilçesinde gözlemlenmiştir.

Kaynak: Kocaeli bitkileri, (2021), Tuzlacı, (2011) ve Tan ve Taşkın (2009) kaynaklarından yararlanılarak hazırlanmıştır.

3.3. KOCAELİ'NİN MUTFAK KÜLTÜRÜNDE YENİLEBİLİR OTLAR

Tüketicilerin bir destinasyonu ziyaret etmelerine neden olan en önemli etkenlerinden biri de bölgenin mutfak kültürüdür. Mutfak kültürü; bir toplumun beslenmesini sağlayan yiyecek içecekleri, bu yiyecek içeceklerin elde edilme yöntemi, beslenme biçimi, söz konusu yiyecek- içeceklerin hazırlanmasında kullanılan araç-gereç ve teknikleri ifade etmektedir (Albayrak, 2013: 5051). Başka bir çalışmada mutfak kültürü beslenmeyi sağlayan yiyecek ve içecek kültürünün hazırlanma, pişirme, saklama ve tüketilmesinin yanı sıra bu süreçte kullanılan araç gereçlerin oluşturduğu kültürel yapıdan oluşmaktadır (Uzel, 2018: 38).

Toplumların mutfak kültürü bölgeden bölgeye değişiklik göstermektedir. Her ülkenin, milletin ve toplumun sosyo-kültürel ve ekonomik yapısına, beslenme alışkanlıklarına, tarihsel kimlik yapısına göre şekillenmiş bir mutfağı vardır. Bunun en önemli sebebi toplumun kendine özgü yaşam tarzından kaynaklanmaktadır. Bu farklılık bölgenin alışkanlıkları ve kültürüyle sentezlendiğinde her bölgenin kendine özgü yemek kültürü oluşmaktadır. Bu yemekler doğum, ölüm, düğün ve bayram gibi özel günlerde sofralarda daha fazla yer almaktadır (Özhan, 2019: 15; Uzel, 2018: 37-38).

Marmara Bölgesi bulunduğu konum ve sanayisinden dolayı çok göç alan bir bölgedir. Bu göçlere bağlı olarak her bölgenin yemek kültürünün bu bölgeye yerleştiği görülmektedir. Genel olarak ele alındığında Marmara bölgesi sınırları dâhilin de 3 değişik iklim tipi görülmesi tarım ürün çeşitliliğini arttırmıştır. Buna bağlı olarak söz konusu bölgede sebze yemeklerinin tüketimi fazla olduğu görülmüştür. Sebzeler çoğunlukla çiğ veya pişmiş halde soğuk olarak tüketilmektedir.

Marmara bölgesinin önemli bir şehri olan Kocaeli köklü bir geçmişe sahiptir. Coğrafi konum, kentin tarihi, Avrupa ve Asya arasında köprü görevi görmesi sebebiyle şehir birçok devlet tarafından işgale uğramıştır. Buna bağlı olarak milli mücadele yıllarında yapılan işgaller sonucu aldığı göçlerle farklı kültürlerle sahip olmuş bu çeşitlilik mutfak kültürlerine de yansımış çeşitli kültürlerle ait yemek çeşitleri birikmiştir (Güçlü Nergiz, 2019:605-607)

Kocaeli mutfağı Çerkez yemekleri, Abhaz yemekleri, Laz yemekleri, Gürcü Mutfağı, Muhacir Mutfağı ve Doğu Mutfağı'nın birleşimiyle oluşan Balkan ve Kafkas mutfak ve beslenme kültürün karmasıdır. Kafkasya ve Balkanlar'ın beslenme kültürü ve yemek çeşitliliğine uyumlu zengin bir mutfaktır (Alyakut ve Küçükkömürler, 2017: 89). Çeşitli iklim tiplerinin görülmesi, iklimler arası geçiş noktası olması bitki çeşitliliğini arttırmıştır. Buna bağlı olarak şehirde sebze tüketiminin fazla olduğu görülmüştür. Genel olarak da bölgede Mancar otu, şerbetçi otu, karalahana, labada, dızmana böreği, buğday, şekerpancarı, pirinç, domates, zeytin, şeftali, kabak, erik sebze ve meyve yetişmektedir (Özçelik Heper ve Karaca, 2019: 74-75).

Şehrin mutfağının bir diğer önemli sebzesi ise doğadan toplanan yenilebilir otlardır. Şehirde yöresel otlar ile yapılan çorbalar, sebze ve et yemekleri yanında yine yöresel otlarla hazırlanmış börek, pide gözleme gibi hamur işlerinin yaygın olduğu görülmektedir (Alyakut ve Küçükkömürler, 2017: 89). Mancar, Efelik, Kaldırak, Gazıyak, yörede bulunan başlıca otlardır (Alyakut ve Polat Üzümcü, 2017). Yörede yapılan Mancarlı yemeği, çiçekli mancar yemeği, mancarlı kandıra pidesi yenilebilir otlarla yapılan yemeklerdir. Bu yemeklerin coğrafi işaret alması konusunda çalışmalar yapılmış olması yörede yenilebilir otların ortaya koymaktadır (Polat Üzümcü vd., 2017: 138).

Genel özellikleri incelendiğinde Kocaeli şehri Balkan ve Kafkas mutfak ve beslenme kültürün karmasıdır. Üç değişik iklim tipi görülmesi tarım ürün çeşitliliğini arttırmıştır. Şehirde sebze yemeklerinin tüketimi fazla olduğu tespit edilmiştir. Sebze gruplarından biri olan yenilebilir otların şehirde önemli bir yeri olduğu görülmüştür. Yöre halkı tarafından bu otların çeşitli yemeklerde kullanıldığı anlaşılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın yöntemi, evren ve örnekleme, araştırma sorularına, veri toplama süreci ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

4.1. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

Araştırma, doğada kendiliğinden yetişen yenilebilir otların mutfakta kullanım alanlarının incelenmesidir. Bu hedef doğrultusunda yürütülen bu araştırmada nitel araştırma yönteminde yararlanılmıştır. Araştırma kapsamında Kocaeli’de yöre halkı tarafından yetiştirilen ve mutfakta kullanılan yenilebilir otlarla ilgili ilk üretici ve tüketici konumunda olan yöre halkına ulaşmak amaçlandığından dolayı nitel araştırma yöntemine uygun olarak tasarlanmıştır. Araştırma süreci; araştırılması istenen konu hakkında ham verilen toplanması, verilerin analiz edilmesi ve rapor haline getirilerek çıktılarının işlenip sonuca varılması olmak üzere üç aşamadan oluşmaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 2013). Bu araştırmanın amacı, Kocaeli’nde tüketilen yenilebilir ot türlerinin neler olduğu, bu otların mutfakta kullanım şekillerinin gün yüzüne çıkartılarak kayıt altına alınmasıdır. Araştırmacının konuya bütünsel bir bakış açısıyla yaklaşması, katılımcıya yön verebilmesi ve araştırma sürecinin yönlendirilmesi gibi nedenler dikkate alınarak yöntem olarak nitel araştırma yöntemi tercih edilmiştir. Nitel araştırma yöntemi araştırılan konuya sorgulayan, yorumlayan ve konunun doğal halini anlamaya çalışan bir yöntemdir (Guba ve Lincoln, 1994; Klenke, 2016). Nitel araştırmanın sonuçlarla kuram üretilmesi, genellenebilir sonuçlar ortaya konması ve özel durumların gerçekliğini yansıtılması şeklinde avantajları vardır (Yıldırım ve Şimşek, 2013).

Araştırmanın yürütülmesinde nitel araştırma yöntemlerinden biri olan yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Bu teknik araştırma konusu ile ilgili daha sağlıklı bilgi ve deneyimlere ulaşmak amacıyla tercih edilmiştir. Yarı yapılandırılmış görüşme diğer görüşme türlerine göre daha esnek olmasından dolayı görüşmenin şekillenmesi ve soruların aydınlatılmasına yol açabilmektedir

(Türnüklü, 2000). Çalışma kapsamında yüz yüze görüşme tekniği kullanılmıştır. Nitel araştırma yöntemlerinden yarı yapılandırılmış görüşme tekniği belirlendiğinden semt pazarlarında yenilebilir ot satış yapan kişilere sorular yönlendirilmiştir. Amaç doğrultusunda soru formu oluşturulmuştur. Görüşmeler katılımcıların rızası dahilinde ses kayıt cihazı ile kayıt edilmiş daha sonra araştırmacı tarafından ses kayıtlarından düz yazıya geçirilerek analiz için hazırlanmıştır.

4.2. ARAŞTIRMANIN EVRENİ VE ÖRNEKLEMİ

Karaman (2017), evren kavramını “*araştırmacının çalışma sahasını oluşturan ve araştırma sonuçlarının genellemek istendiği elemanlar bütünüdür*”, şeklinde tanımlamıştır. Bu çalışmada görüşmeler Kocaeli ili İzmit ilçesinde semt pazarlarında ilk üretici ve ilk tükeciye ulaşmak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Evren olarak bu şehrin seçilme sebepleri; sanayi şehri olarak bilinen şehrin, geçmişten günümüze sebze ve tarım alanında önemli bir yeri bulunması, iki iklim tipinin görülmesinden dolayı ot çeşitliliğinin fazla olması, geçmişten günümüze birçok kültüre ev sahipliği yapması ve köklü bir mutfak kültürüne sahip olması şeklinde sıralanabilir. Örneklem, bir araştırmada evrenden seçilen ve seçildiği evreni yeterli düzeyde temsil etmesi amaçlanan bir grup birimdir (Gravetter ve Forzano, 2012; aktaran: Başaran 2017:482). Kocelinin çeşitli ilçelerinden ilk üretici ve ilk tükeciye ulaşmak amacıyla merkezde bulunan semt pazarlarında yenilebilir ot tüketen ve satan kişiler örneklem olarak belirlenmiştir.

Araştırma çerçevesinde yenilebilir ot üreticilerinin belirlenmesinde kartopu örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Kartopu örnekleme belirli bir zaman aralığı ve mekanda herkese ulaşmaya çalışılırken belli bir ölçüt olamaması durumunda kullanılan bir yöntemdir. Bu yöntemde araştırmada yer alan örneklemin evreninin tamamına ne oranda temsil edilip edilmeyeceği konusunda bilginin yer almaması bu yöntemin dezavantajlarından. Kartopu örneklemede ilk katılımcı tesadüfi olarak seçilmektedir ama diğer katılımcılar tesadüfi olmayan örneklemedir. İlk katılımcılar, verdikleri referans ile ihtiyaç olan ve benzerlik gösteren bireyleri önermektedir (Kozak, 2015: 119). Araştırmada sadece yenilebilir ot tüketen ve satışını yapan kişiler araştırmaya dahil edilmiştir.

Araştırma Kocaeli merkezde gerçekleşmiş olup, toplam 17 kişi ile görüşme yapılmıştır. Görüşme öncesinde katılımcıya araştırma ile ilgili kısa bir bilgi verilmiştir. Görüşmeler, Kocaeli ili İzmit ilçe merkezinde Doğu Kışla Kapalı Pazar Yeri ve Yahya Kaptan Semt Pazarlarında yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Kişi sayısı aynı bilgilerin tekrar etmeye başlaması sebebiyle 17 kişiye ulaşıldıktan sonra sonlandırılmıştır.

4.3. ARAŞTIRMANIN SORULARI

Görüşme süresinde konuşulacak konular üzerine yön verecek nitelikte soru formu hazırlanmıştır. Görüşme formu Karadağ (2015)'ın Datça bölgesine ait yenilebilir otlar ve çiçeklerin tespiti, sağlığa faydaları ve yemeklerde kullanım şekilleri üzerine gerçekleştirdiği yüksek lisans tezinden yararlanılarak hazırlanmıştır. Soruların hazırlanmasında mevcut literatüre bağlı olarak benzer tezlerin incelenmesiyle (Karadağ, 2015; Aydeniz, 2018; Ayaz, 2020) soru formu oluşturulmuştur. Görüşme formu ekler bölümünde (Ek-2) sunulmaktadır. Katılımcılara yöneltilen sorular dört ana grupta toplanmaktadır. Buna ilişkin bilgiler Tablo 3'te özetlenmiştir:

Tablo 3: Araştırmada Katılımcılara Sorulan Sorular

SORU GRUBU	SORULAR
ÖĞRENME ŞEKLİ	Bu köyde yemeklerde ve mutfakta kullandığınız otlar hangileridir?
	Hangi mevsimde hangi otları topluyorsunuz?
	Otlarları toplarken nelere dikkat ediyorsunuz?
	Toplama zamanı ve nasıl toplanacağını kimden ve nasıl öğrendiniz? Şeklinde sorulara yer verilmiştir.
TÜKETİM ŞEKLİ	Otların hangi kısımlarını ne şekilde kullanıyorsunuz?
	Otların tüketim alışkanlığınızı nereden kazandınız?
	Bu otlar başka hangi alanlarda kullanılmaktadır?
	Ne kadar sıklıkla bu otları kullanıyorsunuz
EKONOMİK FAKTÖRLER	Bu otları kendi tüketiminiz dışında satışını yapıyor musunuz?
	Ekonomik açıdan hangi ot/otlar daha fazla gelir getiriyor?
	Satış yapıyorsanız en fazla tercih edilen otlar hangileridir?
MUTFAKTA KULLANIM ALANI	Yenilebilir otlar hangi tür yemeklerde kullanılıyor?
	Otlarla hazırladığınız tarifler hakkında bilgi verir misiniz?
	Sizin kendi yaptığınız özel bir tarifiniz var mı? Veya bildiğiniz veya öğrendiğiniz otlarla hazırlanan yemekler dışında farklı tarifler hiç denediniz mi?
	En çok tercih edilen yenilebilir otlar hangisidir? Ekleme istedikleriniz nelerdir?

Görüşmede sorular hazırlanırken açık olmasına, anlaşılabilir olmasına ve öznel bakış açısı olmamasına, dikkat edilmiştir. Araştırmada Kocaeli ilinde yenilebilir otların tespiti ve mutfakta kullanım alanlarını incelemek amacıyla Kocaeli’nde bulunan semt pazarlarında yenilebilir ot tüketen ve yetiştiricilere sorular yöneltilmiştir.

4.4. ARAŞTIRMANIN SINIRLILIKLARI

COVID-19 pandemisi veya korona virüs pandemisi, 1 Aralık 2019 tarihinde Çin’in Hubei bölgesinin başkenti olan Vuhan’da ortaya çıkan virüs salgını bu araştırma kapsamında karşılaşılan en büyük sorun olmuştur. Ortaya çıkan bu salgınla birlikte tüm dünyada kısıtlamalar ve yasaklar getirilmiştir. Ülkemizde ise maske mesafe temizlik kuralı, sokağa çıkma kısıtlamaları yapılmıştır. Salgın hastalığın psikolojik yönden insanları çekingen hale getirmesi sebebiyle araştırma kapsamında veri elde etmesi görüşme yöntemi kullanılması sebebiyle güçleşmiştir. Covid-19 salgını sebebiyle uygulanan kısıtlamalar nedeniyle;

- Bitkilerin fazla olduğu ilkbahar mevsiminde ülke genelinde uygulanan kısıtlamalardan dolayı araştırma ilkbahar mevsiminde yapılamamıştır.
- Salgın dönemindeki seyahat kısıtlaması sebebiyle köylere ulaşamamıştır. Bu nedenle Kocaeli’nin çeşitli ilçelerinden gelen kişilere ulaşmak için semt pazarları tercih edilmiştir.
- Bu nedenle araştırma veri süreci 4 gün sürmüştür ve 17 kişiyle sınırlı kalmıştır.
- Hastalığın buluşma riski sebebiyle katılımcıların pazarda uzun süre durmak istememeleri görüşme süresini kısaltmıştır.
- Yapılan görüşmenin katılımcılar çalışırken gerçekleşmesi, çalışmanın bir diğer sınırlılığıdır.

4.5. VERİ TOPLAMA SÜRECİ

Her nitel araştırma farklı birtakım özellikler ve yaklaşımlar taşımaktadır. Bu sebeple gerek araştırmanın gerekse veri özelliklerinden yola çıkarak var olan veri

analiz yöntemlerini göz önüne alarak kendi çalışması için bir veri analiz planı geliştirmesi beklenmektedir (Yıldırım ve Şimşek, 2018). Bu araştırmanın verileri hazırlanan görüşme sorularını çerçevesinde düzenlenmiştir. Görüşmeler yarı yapılandırılmış formlar aracılığıyla Kocaelinin izmit ilçesinde 17.09.2020-20.09.2020 tarihleri arasında semt pazarlarında ilk üretici ve ilk tükeci konumunda olan kişilere ulaşılarak gerçekleştirilmiştir. Kartopu yöntemi ile katılımcılar belirlenmiştir. Araştırma kapsamında Kocaeli il merkezinde bulunan, köylerden gelen ve doğrudan üretimde bulunan kişilere ulaşılmaya çalışılmıştır. Bu doğrultuda, İzmit merkezde kurulan Doğu Kışla Kapalı Pazar Yeri ve İzmit Yahya Kaptan Pazarı araştırma bölgesi olarak tercih edilmiştir. Bu pazarlardan ikisinin de hafta sonunda kurulması, cumartesi günü ulaşılamayan köylülere de ulaşılabilmesini sağlamada etkili olmuştur. Görüşme başlamadan önce katılımcılara araştırma hakkında kısa bilgi verilmiştir. Görüşme sürecinde katılımcılara ve koşullara herhangi bir şekilde müdahalede bulunulmamıştır. Kendilerinin rızası alınarak yapılan görüşmeler ses kayıt cihazıyla kayıt edilmiştir. Böylelikle elde edilen verilerin kaybı engellenmeye çalışılmıştır. Yapılan çalışmada 17 kaynak kişiden veriler toplanmıştır. Analizlerde kolaylık sağlaması açısından katılımcılar K1, K2, biçiminde numaralandırılmıştır. Araştırma kapsamında katılımcılar ile yapılan görüşmeler EK-3’de ayrıntılı olarak yer almaktadır. Görüşme yapılan kişilere ait bilgilere Tablo 4’te yer verilmiştir.

Tablo 4: Araştırmaya Katılan Katılımcıların Özellikleri

KOD	CİNSİYET	YAŞ	EĞİTİM DÜZEYİ	MEDENİ DURUM	MESLEK	YAŞADIĞI YER
K1	Erkek	20	İlkokul	Bekâr	Esnaf	İzmit
K2	Kadın	55	İlköğretim	Evli	Ev hanımı	Umuttepe
K3	Kadın	40	İlköğretim	Evli	Ev hanımı	Kandıra
K4	Kadın	52	İlkokul	Evli	Ev hanımı	Tengurlu Köyü
K5	Kadın	57	İlköğretim	Evli	Ev hanımı	Sandıklar Köyü
K6	Kadın	60	Yok	Evli	Ev hanımı	Sepetçi Köyü
K7	Kadın	67	İlköğretim	Evli	Ev hanımı	Bayraktar Köyü
K8	Erkek	46	Ortaokul	Evli	Pazarcı	Gölecük
K9	Kadın	72	İlköğretim	Evli	Ev hanımı	Sarımeşe Köyü
K10	Kadın	20	Ön lisans	Bekâr	Özel sektör	Yeşilova
K11	Kadın	60	İlköğretim	Evli	Ev hanımı	Kandıra
K12	Kadın	45	İlköğretim	Evli	Ev hanımı	İzmit
K13	Kadın	33	İlköğretim	Evli	Ev hanımı	Karamürsel
K14	Kadın	63	İlköğretim	Evli	Ev hanımı	İzmit
K15	Kadın	68	İlköğretim	Evli	Ev hanımı	Bayraktar Köyü
K16	Kadın	60	İlköğretim	Evli	Ev hanımı	İzmit Solaklar Köyü
K17	Erkek	33	Ön lisans	Evli	Özel sektör	İzmit

Araştırmaya katılan araştırmacıların özellikleri incelendiğinde 14 kadın 3 erkek olmak üzere toplam 17 katılımcı bulunmaktadır. En genç katılımcı 20 yaşında en yetişkin katılımcı 72 yaşında olduğu görülmektedir. Katılımcıların büyük çoğunluğu ev hanımları oluşturmaktadır. Bunun sebebinin kadın katılımcı sayısının fazla olduğu düşünülmektedir. Ayrıca araştırmaya çeşit köy ve beldede yaşayan kişilere ulaşıldığı görülmektedir (Tablo 4).

4.6. VERİ ANALİZİ

Nitel araştırmalarda; bu bölümde elde edilen veriler tanımlanır, yorumlanır ve gerekli yerlerde doğrudan alıntılarla desteklenir (Yıldırım ve Şimşek, 2018: 237-244). Veri analiz süreci, verilerin işlenmesi, verilerin görsel hale getirilerek, sonuç çıkarma ve teyit etme olmak üzere üç aşamaya ayrılmaktadır. İlk aşamada araştırmacı önce veriyi inceler ve araştırmanın problemine göre kodlama yaparak özetlemektedir. İkinci aşamada veriler çeşitli grafik, görsel ve şekiller yoluyla yorumlamaya hazır hale getirilir. Son aşamada ise ortaya çıkan kavramlar, temalara ayrılarak, ilişkiler yorumlanır, karşılaştırılır ve teyit edilir (Miles ve Huberman, 1994). Araştırma konusunda araştırılan sorulara, uygun şekilde kodlamalar yapılarak sorular sınıflandırılmıştır. Daha sonra sınıflandırmaya uygun şekilde çeşitli grafik, tablo ve şekillerle görsel hale getirilmiştir. Son aşamada ise yorumlanarak teyit edilmiştir.

4.7. BULGULAR

Bu kısımda demografik bulgular, yenilebilir otlarla ilgili tespiti, toplanması, yemek tarifleri, mutfak dışında kullanım alanları, ekonomik getirileri ve tüketim sıklığı gibi konular açıklanmıştır.

4.7.1. Demografik Bulgular

Görüşme formunun ilk bölümünde katılımcı kişilerin cinsiyet, yaş, meslek, medeni durum ve yaşadığı yer gibi demografik özellikler yer almaktadır. Araştırma katılımcılarının demografik özellikleri doğrultusunda aşağıdaki Tablo 5 oluşturulmuştur.

Tablo 5: Katılımcıların Demografik Özellikleri

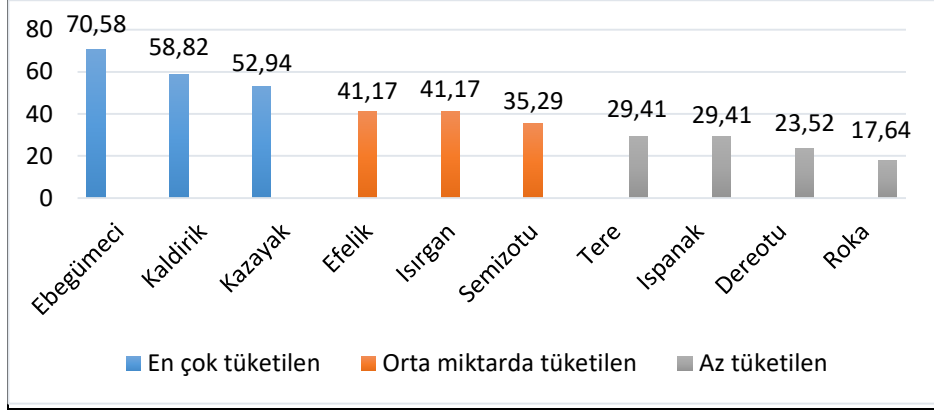
Cinsiyet	N	%	Medeni Durum	N	%
Kadın	14	82,35	Evli	14	82,35
Erkek	3	17,65	Bekâr	3	17,65
Eğitim Durumu	N	%	Meslek	N	%
İlköğretim	13	76,47	Serbest	3	17,66
Orta öğretim	1	5,88	Emekli	1	5,88
Ön lisans	1	5,88	Ev hanımı	12	70,58
Diğerleri	2	5,88	Özel sektör	1	5,88
Yaş	N	%	Yaşadığı Yer	N	%
20-35	4	23,52	İl/Merkez	4	23,52
36-45	1	5,88	İlçe	4	23,52
46-55	4	23,53	Köy	6	35,29
56-65	5	29,42	Diğerleri	3	17,67
66-75	3	17,65			

Tablodan katılımcıların demografik özellikleri incelendiğinde 17 katılımcıdan %82,35 (14)'ini kadın katılımcılar oluştururken %17,65 (3)'i erkek katılımcıdan oluşmaktadır. Yaş ortalamalarına bakıldığında en fazla katılımcıların %29,42 ile 56-65 yaş arasında olduğu anlaşılmaktadır. Öğrenim düzeyi incelendiğinde ise ilköğretim mezunu olan kişi sayısının yüksek olduğu görülmüştür. Diğer bir durum ise katılımcıların %35,29 kısmı köyde (kırsal) yaşayan kişilerden oluşmasıdır. Araştırmada yöre halkına ulaşılması hedeflenmiştir. Buna bağlı olarak araştırmada istenilen hedefe ulaşıldığı görülmektedir.

4.7.2. Yenilebilir Otların Tespiti ile İlgili Bulgular

Kocaeli'nde bulunan otların tespit edilebilmesi için katılımcılara “Bu köyde yemeklerde ve mutfakta kullandığınız otlar hangileridir?” sorusu sorulmuştur. Katılımcıların verdiği cevaplar doğrultusunda 32 çeşit yenilebilir ot tespit edilmiştir.

En çok tüketilen otun ebegümeçi, kaldırık, kazayağı, efelik, ısırgan, semizotu, tere, ıspanak, dereotu, roka olduğu görülmüştür. Bahsi geçen otların uzun yıllar var olması, herhangi bir ücret ödememesi yada çok cüzzi miktarda ödeme yapılması ve birçok alanda kullanılması bu otların daha fazla tüketilmesine neden olmaktadır.



Şekil 1: Yenilebilir Otların Tüketim Oranları

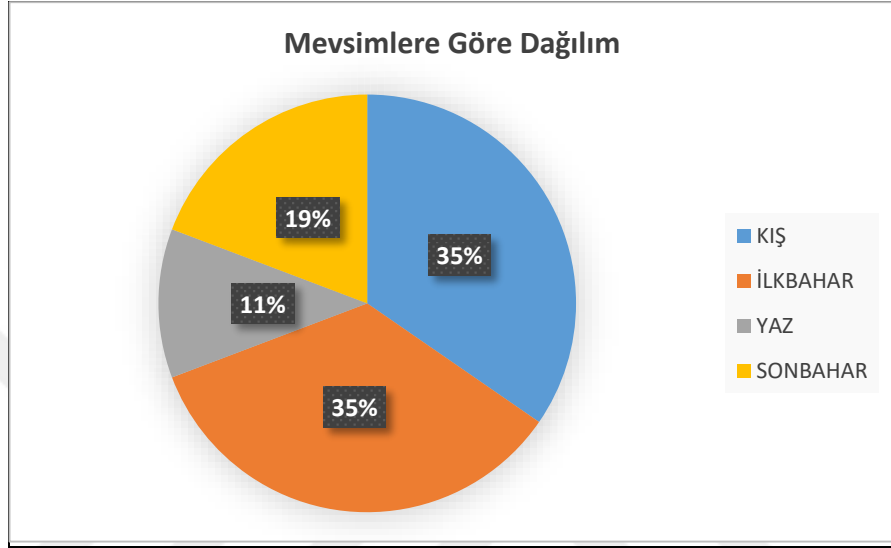
Bu sonuç **K16:**“*Annelerimizden babaannelerimizde gelen bişey bizim hiç yemek bulamadığımızda gidiyorduk otları topluyorduk yapıyorduk*” şeklinde verdiği cevap ile desteklenmektedir. Ayrıca **K14:** “*Bu otlar hemen hemen bütün yaz toplanır bitkiye göre de değişir gelincik mesela kışın olur yazın olmaz*” şeklinde verdiği cevap ise otların mevsimine göre değiştiği her mevsimde farklı otların olduğunu göstermektedir. Her ne kadar farklı otlar farklı mevsimlerde olsada 4 mevsim yenilebilir otların olması bu otların tüketimini arttırmaktadır.

4.7.3. Tespit Edilen Yenilebilir Otlar

Yenilebilir otlar, yöre halkı tarafından kültürel aktarımla bilinmektedir. Hangi otların ne zaman, hangi kısımlarının, nasıl değerlendireceği yenilebilir otlarla ilgili halk kültürünün önemli bir bölümünü oluşturmaktadır (Tuzlacı, 2011: 9). Yenilebilir ot çeşitleri, birçok araştırmacı tarafından farklı açılardan ele alınıp incelenmiştir. Bu araştırma kapsamında katılımcıların verdiği cevaplar doğrultusunda Kocaeli Bölgesi’nde de yetiştiği tespit edilen ot çeşitleri şunlardır: Aslı (Meryem) otu, dereotu, dikenucu, ebegümeçi otu, efelek otu, fesleğen, gelincik, ısırgan otu, karahindiba, kaldirik otu, kazayağı, kuzukulağı, nane, nivik, rezene(arapsaçı), sarı kantaron, semizotu, sinir otu(kırışik ot), sirken otu, su teresi, sütlüce, şevketi bostan, tilkişen, turp otu, yabancı kekik, yabancı ıspanak, yabancı pazı, yabancı pancar, yabancı pırasa, yabancı roka, yabancı sarımsak ve yağlıcadır.

4.7.4. Yenilebilir Otların Mevsimlere Göre Dağılımı ile İlgili Bulgular

Çalışma kapsamında otların hangi mevsimlerde toplandığını tespit edebilmek için katılımcılara hangi mevsimde otları topladığı sorulmuştur. Katılımcıların verdiği cevaplar Şekil 2’de yer almaktadır.



Şekil 2: Yenilebilir Otların Mevsimlere Göre Dağılımı

Şekil 2’ye bakıldığından en fazla otun ilkbahar ve kış mevsiminde en az otun ise yazın toplandığı görülmektedir. Bunun sebebinin en fazla yağış miktarının ilkbahar ve kış mevsimi arasında olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir

4.7.5. Yenilebilir Otların Toplanması ile İlgili Bulgular

Katılımcılara *Otları toplarken nelere dikkat ediyorsunuz?*, sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların verdiği cevaplar incelendiğinde geneli temiz, taze olmasına dikkat ettiğini dile getirirken diğerlerinden farklı olarak K7 “*Sağlığa faydalı olmasına doğal olmasına dikkat ediyoruz*” şeklinde cevap vermiştir. Diğer farklı bir cevap ise K15’in “*Diğer otlardan ayırmaya dikkat ediyoruz*” şeklinde verdiği cevaptır. K10 ise “*Otların hafif dikenleri oluyor dikenlerine dikkat ediyoruz zehirli olup olmadığına da dikkat ediyoruz aynı zamanda*”, şeklinde cevap vererek diğer katılımcılardan farklı bir cevap vermiştir.

Katılımcılara, otlarla ilgili bilgi edinmeye ilişkin olarak *Otları toplama zamanı ve nasıl toplanacağını kimden ve nasıl öğrendiniz?*, şeklinde bir soru yöneltilmiştir. Bu soruya ilişkin bilgiler Tablo 6’da yer almaktadır.

Tablo 6: Yenilebilir Otların Öğrenim Şekline İlişkin Bulgular

Tüketim Alışkanlığını Edinme Şekli	N	%
Ebeveynlerden	9	52,95
Yaşça büyüklerden	7	41,17
Bölgenin gelenekleri	1	05,88
Toplam	17	100

Tablo 6’ya bakıldığında en yüksek yüzdeler %52,95 ile ebeveynler oluştururken en düşük yüzdeler %5,88 ile bölge gelenekleri yer almaktadır. K16 ise *“Annelerimizden babaannelerimizden gelen bişey bizim hiç yemek bulamadığımızda gidiyorduk otları topluyorduk yapıyorduk”*, şeklinde cevaplamıştır.

Katılımcılar, geleneksel beslenmede yer alan yenilebilir otlara ilişkin bilgilerin nesilden nesile aktarıldığını ortaya koymaktadır. Bir diğer önemli bulgu ise yenilebilir otların zor zamanlar içerisinde kullanıldığını ortaya koymaktadır. Çünkü yenilebilir otlar dağ ve ormanlarda kendiliğinden yetiştiği ve herhangi bir ödeme yapılmadan yapılsa bile çok cüz’i miktarda olmasından dolayı kolayca tedarik edilmektedir. Bu bulgularda, yenilebilir otların kolay ulaşılabilen, düşük maliyetli besin kaynağı olduğunu ortaya koymaktadır. Karabak (2017), otların, insanlar ve hayvanlar için besin kaynağı olarak kullanılması kırsal kesimlerde yaşayan insanlar için ek gelir kaynağı olduğundan bahsetmiştir. Çalışmada elde edilen sonuç bu çalışma ile paralellik göstermekte ve desteklemektedir.

4.7.6. Yenilebilir Otların Tüketilen Kısımlarına Yönelik Bulgular

Yenilebilir otların tüketilen kısımlarını tespit edebilmek için; *Otların hangi kısımlarını ne şekilde kullanıyorsunuz?* şeklinde bir soru yönlendirilmiştir. Verilen cevaplara ilişkin dağılım Tablo 7’de yer almaktadır.

Tablo 7: Otların Yenilebilir Kısımlarına İlişkin Dağılımları

Ot Bölümleri	N	%
Yaprak	9	52,94
Gövde (sapı)	5	29,41
Çiçek	5	29,41
Kök	3	17,64
Otun Tamamı	3	17,64
TOPLAM	25	100

* Katılımcılar tarafından birden fazla cevap verildiği için frekans farklılığı ortaya çıkmaktadır.

Katılımcılar, otların yaprak, kök ve sapını kullandıklarını ifade etmişlerdir. K4 “Çiçeğini, sapını, meyvesini hepsini de kullanıyoruz çiçekli mancar dediğimizin sapını kullanırız, mancarını da, yaprağından dolma yaparız, turşusunu yaparız” şeklinde farklı bir cevap vererek otların türüne göre tüm bölümlerinin değerlendirildiğini vurgulamıştır.

4.7.7. Yenilebilir Otların Mutfakta Kullanım Şekillerine Ait Bulgular

Katılımcılara “Yenilebilir otlar hangi tür yemeklerde kullanılıyor?”, şeklinde bir soru yönlendirilmiştir. Ayrıntılı bilgilere Tablo 8’de yer verilmiştir.

Tablo 8: Otların Tüketim Şekline İlişkin Bulgular

Tüketim Şekli	N	%
Yemek-Kavurma	10	58,83
Çiğ (Salata)	3	17,64
Börek	2	11,77
Meze	1	5,88
Baharat	1	5,88
Toplam	17	100

Tablo 8 incelendiğinde yenilebilir otların en fazla %58,83 ile yemek ve kavurma kategorisinde yer alan; çorba, yemek, ot kavurma (yumurtalı, sade vb.), pilav, dolma ve sarma şeklinde tüketildiği tespit edilmiştir. Sırayı %17,64 çiğ (salata), %17,64 ile börek (pide, gözleme) takip ederken en az tüketim şekli %5,88 ile meze ve baharat yer aldığı görülmüştür. Verilen cevaplar incelendiğinde; ilk sırada ot kavurma yer almaktadır. Burada otların farklı bölümlerinin çorba, pilav, dolma ve sarma biçiminde tüketilebildiği tespit edilmiştir. Daha sonra otların börek ve pide yapımında iç malzemesi olarak kullanıldığı belirlenmiştir. Otların diğer

kullanım yeri ise salatalardır. Salata olarak; semizotu salatası, ısırgan otu salatası yer almıştır. Otların ayrıca, çiğ ve baharat olarak tüketimi de söz konusudur. Aşağıdaki Tablo 9’da tespit edilen otların mutfakta kullanım alanlarına yer verilmiştir.

Tablo 9: Yenilebilir Otların Mutfakta Kullanımı

Mutfakta Kullanım Alanları	Yenilebilir Otlar
Çorba	Ebegümeci, efelik, kuzukulağı, sirken mancarı, su teresi, yabani kekik, yabani pancar, yağlıca, fesleğen
Salata	Dereotu, ebegümeci, fesleğen, gelincik, ısırgan, karahindiba, kaldirik otu, kuzukulağı, nivik otu, rezene, semizotu, sinir otu, sirken mancarı, su teresi, sütlüce, şevketi bostan, turp otu, yabani kekik, yabani ıspanak, yabani pırasa, yabani roka, yabani sarımsak
Kavurma	Isırgan, diken ucu, ebegümeci, efelik, gelincik, kaldirik otu, kazayağı, kuzukulağı, nivik otu, rezene, semizotu, sirken mancarı, su teresi, şevketi bostan, tilkişen (kuşkonmaz), turp otu, yabani ıspanak, yabani pazı, yabani pancar, yabani pırasa, yabani sarımsak, yağlıca
Piştirilerek yapılan yemekler	Aslı otu, dereotu, ısırgan, kaldirik otu, kazayağı, rezene, sirken mancarı şevketi bostan, tilkişen (kuşkonmaz), turp otu yabani kekik, yabani pancar, yabani pırasa, yabani roka, yabani sarımsak, yağlıca
Kebap	Tilkişen (kuşkonmaz)
Sarma/Dolma	Dereotu, ebegümeci, efelik, nivik otu, sinir otu, sirken mancarı ,yabani pazı, yabani pancar
Börek	Efelik, gelincik, ısırgan, kazayağı, kuzukulağı, rezene, sirken mancarı, yabani pırasa
Pilav	Ebegümeci, gelincik, kara hindiba, kuzukulağı nivik otu, semizotu, sirken mancarı, yağlıca
Pide ve Gözleme	Yabani pazı, yabani sarımsak, gelincik
Cacık	Dereotu, kara hindiba, kuzukulağı, semizotu
Turşu	Kaldirik, kazayağı
Çay	Aslı, ısırgan, fesleğen, kuzukulağı, nane, sarı kantaron, sinir otu, sirken mancarı, yabani kekik
Baharat	Dereotu, fesleğen, nane, rezene, yabani kekik, yabani pırasa
Çiğ	Gelincik, kaldirik otu, kazayağı, kuzukulağı, semizotu, sinir otu, su teresi, şevketi bostan, tilkişen (kuşkonmaz), yabani kekik, yabani ıspanak, yabani pazı, yabani pırasa, yabani roka yabani sarımsak

Tablo 9 incelendiğinde izmitte yenibilir otlar, kavurma, salata, çorba, piştirilerek yapılan yemekler, çiğ, baharat, çay, meze, cacık, turşu, pide, börek, gözleme, pilav 14 farklı alanda kullanıldığı tespit edilmiştir. En fazla piştirilerek yapılan yemekler, kavurma, salata şeklinde tüketildiği görülmüştür.

4.7.8. Görüşme Sonucunda Katılımcıların Verdiği Yemek Tarifleri

Yapılan araştırmada katılımcıların otlarla yaptıkları yemeklere ilişkin verdikleri tarifler standart reçetelere uygun hale getirilerek aşağıda yer almaktadır.

Mancar Yemeği K2:

Malzemeler: 400 gr mısır bulgur, 2 adet kuru soğan, 2 adet yeşilbiber, 5 gr Tuz, 5 gr kırmızıbiber, 1 demet mancar, 60 gr salça ve 45 gr tereyağı.

Yapılışı: Kaldırak çiçeği toplandıktan sonra temizlenir. Temizlenen kaldırak çiçekleri haşlama pişirme yöntemi ile pişirildikten sonra suyu sıkılır önceden ıslatılmış bulgura biberleri soğanı ve sıvı yağ eklenir. Tencerenin alt kısmına mancar ve bulgur karışımı eklenir. Daha sonra tereyağı ve salçayı kavurularak üzerine eklenir. Yemeğin üzerine kaplayacak kadar kaynar su eklendikten sonra 1 saat kadar kısık ateşte pişirilir. Sıcak servis edilir.

Efelek Sarması: K11:

Malzemeler: 500 gr efelek otu, 500 gr pirinç, 1 tane orta boy kuru soğan, 250 gr kavrulmuş kıyma, 30 gr salça, 5 gr kimyon, 5 gr karabiber, 5 gr nane, 5 gr tuz, 5 ml limon suyu.

Yapılışı: Çiçek (Efelek) mancarının yaprağı temizlenir sert kısımları ise bıçakla alınır ve sarılabilecek nitelikte olanları seçilir. Sarmak için seçilen mancarın 3-4 dakika haşlama işlemi yapıldıktan sonra soğuk suya koyularak pişirme durdurulur. Sarmak için hazırlanan yaprağın içerisine bulgur kıyma, soğan ve çeşitli baharatlarla hazırlanan iç malzemesi koyularak dikkatlice sarılır. Daha sonra 1 su bardağı su eklenen tencerede 5-10 dakika kadar kısık ateşte pişirilir.

Ebegümeçi Yemeği: K9:

Malzemeler: 1 demet ebegümeçi, 1 adet kuru soğan, 60 gr pilavlık bulgur, 15 gr salça, 400 ml sıcak su, 45 ml sıvı yağ ve 5 gr tuz

Yapılışı: Ebegümece çiçeği yıkanıp temizlendikten sonra kıyılır. Tencere içerisinde soğan ve salçası kavrulur. Daha sonra içerisine bulgur eklenip karıştırılır, bu işlemden sonra sıcak su eklenir. Kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirilir.

Semizotu Salatası: K13:

Malzemeler: 1 demet semizotu, 250 gr yoğurt, 1 diş sarımsak, 5 gr tereyağı ve 5 gr pul biber.

Yapılışı: Semizotunun yaprakları ayıklanır ve temizlenir. Yoğurt ve dövülmüş sarımsağı karıştırdıktan sonra temizlenen semizotuna eklenir. Daha sonra eritilen tereyağına pul biber ekleyerek yoğurtlu semizotu ile karıştırılarak servis edilir.

Labada Yemeği: K15: 1 baş soğan, 45 ml zeytinyağı, 6 tane domates (orta boy), 4 diş sarımsak, 55 gr haşlanmış nohut, 1 bağ taze labada, 5 gr karabiber, 5 gr pul biber ve 5 gr tuz.

Yapılışı: Yemeklik doğranan soğanlar zeytinyağı eklenerek kavrulur, bu işlemden sonra doğranmış domatesler eklenir. Daha sonra tuz, sarımsak ve baharatı eklenir biraz kavrulur, üzerine doğranmış labadaları ekleyip 4-5 dakika pişirilir.

Karışık Ot Pidesi: K16:

Malzemeler: 1 demet labada, bir demet ebegümece, 1 bağ efelik otu, yarım bağ nane ve maydanoz.

Hamuru için

30 gr yaş maya, 500 gr un, 200 ml su, 5 gr tuz, 5 gr şeker.

Yapılışı: İlk aşamada hamuru hazırlamak için hamurda kullanılan tüm malzemeler karıştırılarak pürüzsüz bir hamur elde edinceye kadar yoğurulur ve dinlenmeye bırakılır. Daha sonra labada, ebegümece, efelik, nane ve maydanoz ince ince doğranır. Doğranan otlar birbiriyle karıştırıldıktan sonra ince doğranmış soğan,

sarımsak, tuz, karabiber ve salça eklenerek hamurun iç harcı hazırlanmış olur. Daha sonra mayalı hamuru açılır açılan hamurun içerisine harç eklenerek hamur kapatılır. Daha sonra önceden 200 derecede ısıtılmış fırında 10-15 dakika pişirilir.

Kazayak Pidesi: K4:

Malzemeler: 1 kilo kazayağı otu, 3 kuru soğan, 500 gr lor peyniri ve 5 gr tuz.

Hamuru için; 500 gr un, 5 gr tuz, 5 gr maya, 300 ml su, 2 gr şeker, 5 ml yağ.

Üzeri için; 250 gr yoğurt, 30 ml yağ ve 5 gr kırmızı toz biber.

Yapılışı: Pide hamuru için un bir kaba alınıp içerisine tuz, şeker ilave edilip ortasına havuz gibi açarak yaş maya ve ılık su karışımını dökülür. Çok az yağ ekleyerek yoğurulur. Ele yapışmayacak şekilde hazırlandıktan sonra elde edilen hamur 100gr pazılara bölünür ve 10 dakika dinlendirilir. Daha sonra kazayağı otu temizlenir ince ince doğranır. Bir tencerede yemeklik doğranan soğan kavrulur. Bu işlemden sonra kazayağı otu da soğan ile birlikte kavrulmaya bırakılır. Tuz eklenerek pişirme işlemi tamamlanır. Hazırlanan iç malzeme soğuduktan sonra hamurlar açılarak içerisine iç malzemedan doldurulur. Üzerine daha önceden karıştırılarak hazırlanan yoğurt, yağ ve kırmızıbiber karışımı fırça yardımı ile sürülür. 200 derece fırında üzeri kızarana kadar pişirilir ve servis edilir.

Karışık Ot Kavurması: K6:

Malzemeler: 1 demet efelik, 1 demet ebegümece ve yarım demet ısırgan otu, 200 gr bulgur, 1 adet orta boy soğan, 200 ml sıvı yağ, 400 ml su, 5 gr tuz.

Yapılışı: Efelik, Ebegümece ve ısırgan otu temizlendikten sonra ince ince doğranır. Tencere içerisinde yağ ve yemeklik doğranmış soğan kavrulur. Daha önce doğranan otlar da (ebegümece, efelik ve ısırgan otu) kavrulur. Kavrulma işlemi tamamlandıktan sonra tencerenin içerisine bulgur eklenir. Son aşamada iki su bardağı sıcak su eklenerek kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirilir ve sıcak servis edilir.

Bostan Güzeli Pidesi: K14:

Malzemeler: 1 demet bostan güzeli, 1 adet orta boy soğan, 2 diş sarımsak, 5 gr tuz, 5 gr karabiber, 30 gr salça.

Hamuru İçin;

30 gr yaş maya, 500 gr un, 200 ml su, 5 gr tuz, 5 gr şeker.

Hamuru hazırlamak için hamurda kullanılan tüm malzemeler eklenerek yoğurulur ve dinlenmeye bırakılır, bu işlemden sonra bezeler halinde bekletilir. Daha sonra bostan güzeli ince ince doğranır. Doğranan bostan güzelinin içerisine yine aynı teknik ile doğranan soğan, sarımsak, salça ve baharatları eklenir ve böylece iç harcı hazırlanır. Daha sonra önceden hazırlanıp beze yapılan mayalı hamuru açılır açılan hamurun içerisine harç eklenerek hamur kapatılır. Önceden 200 derecede ısıtılmış fırında 10-15 dakika pişirilir.

4.7.9. Otların Mutfak Dışında Kullanım Alanlarına Yönelik Bulgular

Katılımcılara yenilebilir otları başka hangi alanlarda kullanıldığı sorulmuştur. Katılımcıların çoğunluğu yemeklerde kullandığını söylese de farklı alanlarda kullanıldığı da tespit edilmiştir. Katılımcıların yenilebilir otların kullanım alanlarına ilişkin bilgileri Tablo 10'da yer almaktadır.

Tablo 10: Otların Kullanım Alanlarına Yönelik Bulgular

Kullanım şekilleri	N	%
Mutfakta	13	76,47
Tedavi edici	5	29,41
Baharat	3	17,64
Koku verici	1	5,88
Toplam	22	100

*: Katılımcılar tarafından birden fazla cevap verildiği için frekans farklılığı ortaya çıkmaktadır.

Katılımcıların cevapları doğrultusundan yukarıdaki tablo oluşturulmuştur. Tablo 10'a bakıldığında ise en çok kullanılan alan % 76,47 yüzde ile mutfak yer alırken bunu tedavi etme (%29,41) ve baharat (%17,64) olarak kullanımı takip

etmektedir. En az kullanım alanı %5,88 yüzde ile koku verici kategorisi yer almaktadır. Örneğin K16: “*Isırgan var onun hem yemeğini yapıyoruz hem de suyunu kaynatıp içiyoruz şifa niyetine çok şifalı bir otlar güzel kokulu otları alıp kurutup kullanıyorum*” şeklinde verdiği cevap otların mutfak dışında şifa olarak ve güzel koku olarak ta kullandığını göstermiştir. Ayrıca K15 ısırgan otunun haşlanıp ağrılar üzerine koyulduğunu ve ağrılara iyi geldiğini dile getirmiştir. K13 ise “*Hastalandığımız zaman sarı kantaronu toplarız, Antideprasan olarak çayı yapılır. Yabani Kekik mesela diş ağrısında kullanır.*” Şeklinde farklı bir cevap vermiş bu otların antidepresan olarak kullanıldığını ve diş ağrılarına iyi geldiğini söylemiştir. K9 ise “*Aslı Otu derler onu hastalıkta kullanıyorlar.*” şeklinde bir cevap vermiştir

4.7.10. Yenilebilir Otların Ekonomik Getirilerine Ait Bulgular

Yenilebilir otların ekonomik olarak getirilerini tespit edebilmek için “*Bu otları kendi tüketiminiz dışında satışını yapıyor musunuz? Ekonomik açıdan hangi ot/ otlar daha fazla gelir getiriyor? Satış yapıyorsanız en fazla tercih edilen otlar hangileri?*” şeklinde sorular sorulmuştur. Katılımcıların verdikleri cevaplar doğrultusunda 17 katılımcıdan 15’inin otların satışını yaparken 2 kişinin ürettiği tüm otların satışını yapmadığı tespit edilmiştir. Satışı yapılan otlar; ebegümece, sirken, ısırgan, semizotu, kaldirik, efelik, su mancarı, labada, bostan güzeli, kazayak ve dağ kekiği şeklindedir. Ekonomik olarak getirisi en fazla olan otlar; ebegümece, semizotu, kazayak, sirken ve su teresidir.

4.7.11. Yenilebilir Otların Tüketim Sıklığına Yönelik Bulgular

Tüketim sıklığını öğrenebilmek için katılımcılara “*Ne kadar sıklıkla bu otları kullanıyorsunuz?*”, şeklinde bir soru yönlendirilmiştir. Yenilebilir otların tüketim sıklığı ile ilgili bilgiler Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 11: Otların Tüketilme Sıklıklarına Yönelik Bulgular

Tüketim Sıklığı	N	%
Haftada birkaç kez	3	17,66
Her gün	1	5,88
On beş günde bir	1	5,88
Ayda birkaç kez	1	5,88
Soruya cevap vermeyen	11	64,70
Toplam	17	100

Katılımcıların büyük çoğunluğunun ne kadar sıklıkla tüketildiği konusunda (canımız ne zaman isterse, mevsiminde vb.) belirli aralıklı tüketimin olmaması sebebiyle bu soruya kesin cevap vermemiştir. Katılımcıların cevapları doğrultusunda yukarıdaki tablo hazırlanmıştır.

Hazırlanan Tablo 11’de haftada birkaç kez %17,66 ile ilk sırada yer alırken, en az tüketim sıklığı 5,88 ile ayda birkaç kez yer almıştır. Verilen cevaplar incelendiğinde kimi katılımcılar fırsat bulamayıp yapamadıklarını dile getirirken kimi katılımcılar da haftada 1 veya 2 şeklinde kullanıldığını söylemiştir. Diğerlerinden farklı olarak katılımcı K9 *Mevsiminde bol bol kullanırız hepsini de* şeklinde bir cevap vermiştir. Bu cevaba bağlı olarak yenilebilir otların tüketilmesinde mevsimin önemli bir etken olduğu ortaya çıkmıştır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Kocaeli, tarih boyunca farklı kültürlere ev sahipliği yapmış ve zengin mutfak kültürüne sahip kentimiz olmasına rağmen sanayi kenti olarak ön plana çıkmakta, dolayısıyla şehrin turizm ve gastronomi potansiyeli üzerinde durulmamaktadır. Sanayi şehri imajının ön planda yer almasına bağlı olarak Kocaeli'nin mutfak kültürü üzerinde çok inceleme yapılmadığı dikkat çekmektedir. Zaman içinde Kocaeli'nin yemek kültürünün fark edilmesiyle araştırmalara başlanmıştır. Bu araştırmada ise Kocaeli'ndeki gıda amaçlı tüketilen yenilebilir otlar ve bu otların mutfakta kullanım alanları incelenmiştir.

Yenilebilir otlarla ilgili veriler elde etmek amacıyla nitel araştırma tekniklerinden görüşme tekniği kullanılmıştır. Bu kapsamda katılımcılara açık uçlu soruların da bulunduğu yarı yapılandırılmış görüşme formu ile hazırlanan sorular yöneltilmiştir. Görüşmeler, İzmit ilçesinde yer alan semt pazarlarında yenilebilir otların üreticisi ve satışını yapan köylülerle gerçekleştirilmiştir. Araştırmada 14 kadın 3 erkekten oluşan 17 katılımcı ile görüşmeler yapılmıştır. Yaş ortalamasına bakıldığında en genç katılımcı 20 yaşında, en yaşlı katılımcı 72 yaşında olduğu görülmüştür. Eğitim durumuna bakıldığında ilkokul mezunu kişilerin yoğunluk gösterdiği tespit edilmiştir.

Yapılan araştırmalar sonucunda Kocaeli'nin İzmit ilçesinde 32 adet yenilebilir ot tespit edilmiştir. Yenilebilir otlar, mevsimine, yöreye ve kullanım şekillerine göre farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen bu sonuç Yücel vd., (2012), Uysal, (2018) ile benzerlik göstermektedir.

En fazla tüketime sahip olan otlar; ebegümece, kaldirik, efelik, semizotu, ısırgan otu, gelincik, yabani tere, sarı kantaron ve yabani kekiktir. Bu otların kolay ulaşılabilir olması, köklü bir geçmişe sahip olması ve birçok alanda kullanılmasından dolayı mutfakta oldukça fazla tüketilmektedir. Katılımcıların verdiği cevaplardan yenilebilir otların çeşitliliğinin en fazla ilkbahar-kış mevsiminde, en az ot çeşitliliğinin ise yaz mevsiminde görüldüğü tespit edilmiştir. Bunun sebebinin yağış

faktörüyle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Elde edilen bu sonuç Sundriyal ve Sundriyal (2004)'ın yaptığı çalışmasını da destekler niteliktedir.

Yenilebilir otların mutfakta yaprak, gövde, çiçek, kök ve otun tamamının çeşitli yemekler ve tekniklerle tüketildiği tespit edilmiştir. Ayrıca otların en fazla tüketilen kısmı yapraklarıdır. Yenilebilir otlar çorba, pilav, ot kavurması, dolma, sarma, pide, börek, salata (çiğ), meze, turşu baharat gibi farklı şekillerde tüketildiği belirlenmiştir. Katılımcıların otları en fazla yemek olarak tükettiği saptanmıştır.

Yenilebilir otların toplanma aşamasında otların sağlığa faydalı olup olmaması, zehirli otların toplanmaması, toplanılan alanın temiz olması (hayvan dışkısı, yürüme alanları, ayakaltı yerlerde) gibi durumlara dikkat edildiği sonucuna ulaşılmıştır.

Katılımcıların yenilebilir otları tüketim alışkanlığı edinme şekillerine bakıldığında ise katılımcıların çoğunluğunun yenilebilir otları ebeveynlerden öğrendikleri ve bu şekilde tükettikleri tespit edilmiştir. Ayrıca yenilebilir ot tüketiminde yaş ortalaması 46- 55 ile 56- 65 yaş grubunun diğer yaş gruplarına oranla yenilebilir ot tüketiminin daha fazla olduğu görülmüştür. Malek Batal ve Elizabeth Hunter (2007) yaptığı çalışmada da gençlerin yetişkinlere göre yenilebilir yabani ot hakkında daha az bilgiye sahip olduğunu aktarmıştır. Araştırmada elde edilen bu sonuç, bu çalışmalar ve Aygün'ün (2019) çalışması ile de benzerlik göstermektedir.

Yenilebilir otların ekonomik getirilerine bakıldığında; satıcıların ebegümeçi, kaldirik, efelek, labada, su mancarı, bostan güzeli ve dağ kekiği gibi otları sattığını ve en fazla satışı yapılan otların ebegümeçi, semizotu, kazayak, sirken ve su teresi olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca halkın yenilebilir otları tüketirken bir ödeme yapmaması veya çok cüz'i miktarda yapmasından dolayı kolay tedarik edilmekte ve her sınıftan insana hitap etmektedir. Katılımcıların cevapları doğrultusunda yenilebilir otların mutfak dışında sağlık amaçlı kullanıldığı da saptanmıştır.

Araştırma sonuçlarından hareketle elde edilen bulgulardan hareket ederek, geliştirilen öneriler şunlardır:

- Araştırma Kocaeli’nde semt pazarlarında yenilebilir otların ilk üreticilerine ulaşılarak gerçekleştirilmiştir. Nicel araştırma yöntemi ile tüketicilerin talep eğilimlerine yönelik araştırmalar gerçekleştirebilir.
- Araştırma Kocaeli’ndeki tüm ilçelerde yapılarak yenilebilir otların neler olduğu ve mutfaktaki kullanım alanları ile ilgili envanter çıkartılabilir.
- Konu sürdürülebilirlik açısından değerendirilmeli ve eğitim programlarında yenilebilir otlar ile ilgili dersler eklenmelidir.
- Kocaeli’nde gastronomi turizmi kapsamında yenilebilir ot festivali düzenlenebilir.
- Kırsal turizm kapsamında mevsiminde rotalar belirlenerek turistlere yenilebilir otların toplanması, ot yemeklerinin yapılması gibi etkinlikler düzenlenebilir.
- Endemik otların bulunduğu Kocaeli’nde yöre halkına bu otların önemi konusunda eğitimler verilebilir, halkın bilinçlenmesi sağlanarak endemik otların yok olma tehlikesi önlenir.
- Kocaeli’nde bulunan restoran ve otel işletmeleri menülerinde yenilebilir otlar ile yapılan ot yemeklerini koyarak, yeni reçeteler oluşturulabilir. Böylece, yöre mutfağının gelişmesine katkıda bulunabilirler.
- Önemli besin kaynaklarından biri olan yenilebilir otlar geniş bir yelpazeye sahiptir. Ancak bu otların birçoğunun tespit edilememesi ve otları bilen kişi sayısının gün geçtikçe azalması dikkate alınması gereken bir konu olduğu düşünölmektedir. Bununla ilgili özömler üretilmesi ve yenilebilir otların gelecek nesillere nasıl aktarılması gerektiği tartışılabilir.
- Sağlık açısından bakıldığında ise yenilebilir otların güvenli bir şekilde tüketilmesi, zehirli otlara dikkat edilmesi ya da bu otların tüketiminde bir uzman görüşüne başvurulması da yapılacak önerilerdendir.

- Bu araştırma çalışma alanı açısından özgündür. Ayrıca literatürde bu konu ile ilgili yapılan çalışma sayısı yetersiz olduğu düşünülmektedir. Araştırma kısmında yenilebilir otların belirlenmesi ve kullanıldığı yemeklerin tespit edilmesi ileride benzer çalışma yapılabilecek araştırmacılara önerilebilir.

Çalışma Covid-19 pandemi salgını döneminde gerçekleşmiş ve uygulanan kısıtlamalar sebebiyle köylere ulaşamamış ve kişi sayısı sınırlı kalmıştır. Ayrıca, salgın hastalığın psikolojik olarak insanları çekingen hale getirmesi araştırmada bilgi edinmeyi güçleştirmiştir. Araştırma sonuçlarının değerlendirilmesinde bu sınırlılıklar göz önünde bulundurulmalıdır.



KAYNAKÇA

Kitaplar:

- Baysal, Ayşe (2003). *Beslenme Kültürümüz*. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Güçlü Nergiz, Hatice (2019). *Marmara Bölgesi Mutfağı*. Şu Kitaptan: Mehmet Sarışık, Gülçin Özbay. *Ulusal Gastronomi ve Türk Mutfağı*. Ankara: Detay Yayıncılık, 555-632.
- Hill, Tony (2004). *Kokulu Ot ve Baharatlar*. Ansiklopedisi (Çev. Nazlı Pişkin). İstanbul: Oğlak Yayıncılık.
- Kilimci, Ayşe (2013). *Ot Var, Çiçek Var, Sevdalığa Çare Var*. 1. Basım, İstanbul: Oğlak Yayınevi.
- Kozak, Metin (2015). *Bilimsel Araştırma: Tasarım, Yazım ve Yayım Teknikleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Miles, Matthew, B. and Huberman. A. Michael (1994). *Qualitative Data Analysis. An Expanded Source Book*, Kaliforniya: Sage Publications.
- Özçelik Heper, Fatma ve Karaca, Evrim (2019). *Türk Mutfağı*. Şu kitaptan: Mehmet Sarışık. *Uluslararası Gastronomi (Temel Özellikleri - Örnek Menüleri ve Reçete)*. Ankara: Detay yayıncılık, 53-87.
- Tan, Ayfer ve Tuncer, Taşkın (2009). *Ege Bölgesi'nde Sebze Olarak Kullanılan Yabani Otlar Türleri (Yenilen Otlar)*. İzmir: Meta Basım, No: 34.
- Torlak, Hasan (2010). *Türkiye'nin Endemik Otları*. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınevi.
- Tuzlacı, Ertan (2011). *Türkiye'nin Yabani Besin Otları ve Et Yemekleri*. İstanbul: Melisa Matbaacılık.
- Uğraş, Erol Melih (2020). *Sebzeler, Meyveler, Otlar ve Ege Mutfağı*, 1. Basım İstanbul: Velespit Yayınları.
- Yıldırım, Ali ve Hasan Şimşek (2013). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. 9. Baskı, İstanbul: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, Ali ve Hasan Şimşek (2018). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. 11. Baskı, İstanbul: Seçkin Yayıncılık.
- Yücel, Ersin ve Unay, Nazan (2008). *Çifteler İlçesinde Gıda Olarak Tüketilen Yabani Otların Tüketim Biçimleri ve Besin Ögesi Değerleri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Makaleler, Bildiriler ve Diğer Basılı Yayınlar

- Akan, Hasan ve Yasemin Bakır Sade (2015). "Kâhta (Adıyaman) Merkezi ve Narince Köyü'nün Etnobotanik Açısından Araştırılması". *BEÜ Fen Bilimleri Dergisi*, 4(2): 219-248.
- Albayrak, Aslı (2013). "Farklı Milletlerden Turistlerin Türk Mutfağına İlişkin Görüşlerinin Saptanması Üzerine Bir Çalışma". *Journal of Yasar University*, 30(8): 5049-5063.
- Alçay, Ayla Ünver (2019). "Hodan Otu'nun Faydaları ve Mutfakta Kullanımı". *Aydın Gastronomy*, 3(2): 101-117.
- Alyakut, Ömür ve Tülay Polat Üzümcü (2017). "Gastronomi Turizmi Bağlamında Kandıra Beslenme Kültürü ve Unutulmaya Yüz Tutmuş Lezzetleri" Goncaaydın Köyü Örneği". *IV. Uluslararası Çoban Mustafa Paşa Kocaeli Tarihi ve Kültürü Sempozyumu*, 24-26.
- Alyakut, Ömür ve Saim Küçükömürler (2017). "Geleneksel Kartepe Mutfak Kültürü ve Bu Tür Mutfak Kültürü Araştırmalarının Kırsal ve Gastronomi Turizmine Katkısı". *Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi*, 7 (1): 83-90.
- Ayan, Ali Kemal, Ömer Çalışkan ve Cüneyt Çırak (2006). "Isırganotu (*Urtica Spp.*)'nun Ekonomik Önemi ve Tarımı". *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 21(3): 357-363.
- Ayaz, Nevzat (2020). "Mardin İlinde Yenen Yabani Otları". Yüksek Lisans Tezi, *Bitlis Eren Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*, Bitlis.
- Aydemir, Kübra (2015). "Sarı Kantaron (*Hypericum Perforatum L.*) Ekstraktının Dondurma Üretiminde Kullanılması". *Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü*, Samsun.
- Aydeniz, Funda (2018). "Kaz Dağlarındaki Yenilebilir Otları ve Reçeteleri". Yüksek Lisans Tezi, *Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Aygün, Ceyhan (2019). "Çorum İlinde Yetişen Bazı Yenilebilir Yabani Otların Tespiti, Sağlık Açısından Faydaları ve Yemeklerde Kullanım Şekilleri". Yüksek Lisans Tezi, *Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Badayman, Meryem, Ekin Dinçel ve Ayla Ünver Alçay (2018). "Çiriş Otu ve Türk Mutfağında Kullanımı", *Aydın Gastronomy*, 2(1): 51-55.
- Bağcı, Yavuz, Rukiye Erdoğan ve Süleyman Doğu (2016). "Sarıveliler (Karaman) ve Çevresinde Yetişen Otların Etnobotanik Özellikleri". *Selçuk Üniversitesi Fen Fakültesi Fen Dergisi*, 84-107.
- Başaran Koç, Yağmur (2017). "Sosyal Bilimlerde Örnekleme Kuramı". *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(47): 480-495.

- Ceylan, Firuze (2019). “Yenilebilir Otların Yiyecek Hazırlamada Kullanımı: Tirşik Otu (*Arum macalatum* L.)”. Yüksek Lisans Tezi, *Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*, Ankara.
- Ceylan, Firuze ve Semra Akar Şahingöz (2019) “Yenilebilir Otlar Tüketim Alışkanlığı: Düziçi Örneği”, *Edible Herbs Habitual. Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2204: 2225.
- Çetinkaya, Neslihan ve Salih Yıldız (2018). “Erzurum’un Yenilebilir Otları ve Yemeklerde Kullanım Şekillerine Yönelik Bir Araştırma”. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1): 482-503.
- Demir, Esra, Burak Sürmen, Harun Özer ve Hamdi Güray, Kutbay (2017). “Salı Pazarı ve Çevresinde (Samsun/ Türkiye) Doğal Olarak Yetişen Otların Etnobotanik Özellikleri”. *Karadeniz Fen Bilimleri Dergisi*, 7(2): 68-78.
- Doğan, Neriman (2018). “Kırsal Turizmde Gastronomik Unsurların Kullanılması Kapadokya Da Bir Araştırma”, *Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Erzurum.
- Faydaoğlu, Emine ve Metin Saip. Sürücüoğlu (2011). “Geçmişten Günümüze Tıbbi ve Aromatik Otların Kullanılması ve Ekonomik Önemi”. *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 11(1): 52-67.
- Hoşcan Nail ve Hamdi Zenginbal (2020). ”“Mudurnu’da Sürdürebilir Turizm Gelişiminde Etnobotanik”, *Black Sea Journal of Engineering and Science*, 3(4): 151-159.
- İskenderoğlu, Mert (2018). “Yenilebilir Endemik Otların Zeytinyağlı Yemeklerde Kullanımı: Seferihisar Örneği”. Yüksek Lisans, *Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Balıkesir.
- Jana, Sonali and Gyan S. Shekhawat (2010). “Anethum Graveolens: An Indian Traditional Medicinal Herb and Spice”. *Pharmacognosy Reviews*, 4(8): 179–184. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3249919/>) (11.03.2021).
- Karabak, Sevinç (2017). “Economic And Socio-Cultural Importance Of Edible Wild Species”. *Anadolu Journal Of Aegean Agricultural Research Institute*, 27(2): 26-38.
- Karaca, Oya Berkay, Oya Yıldırım ve Celil Çakıcı (2015). “Gastronomi Turizminde Otlar, Ot Yemekleri ve Sağlıkla İlişkisi Üzerine Değerlendirme”. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(3): 27-42.
- Karadağ, Ümit (2015). “Datça Bölgesine Ait Yenilebilir Otların ve Çiçeklerin Tespiti, Sağlığa Faydaları ve Yemeklerde Kullanım Şekilleri”. Yüksek Lisans Tezi, *Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Karaman, Mesut (2017) “Yerli Turistlerin Gaziantep Mutfağına Bakış Açılarının Tespit Edilmesine Yönelik Bir Araştırma”. Yüksek Lisans Tezi. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Gaziantep.

- Kaya Gönen, Düriye (2019). “Aydın İlinde Yabani Ot, Sebze, Meyve ve Mantar Yemekleri Kaya Üzerine Bir Araştırma”. Yüksek Lisans Tezi, *Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya*.
- Kaya, İlhan, Nermin İncekara ve Yıldız Nemli (2004). “Ege Bölgesi’nde Sebze Olarak Tüketilen Yabani Kuşkonmaz, Sirken, Yabani Hindiba, Rezene, Gelincik, Çoban Değneği ve Ebegümecinin Bazı Kimyasal Analizleri”. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Ziraat Fakültesi, Tarım Bilimleri Dergisi*, 14, 1-6.
- Kaya, Yusuf ve Özkan Aksakal (2005), “Endemik Otların Dünya ve Türkiye’deki Dağılımı”. *Erzincan Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1): 85-98.
- Kaypak, Şafak (2010).“*Ekolojik Turizmin Sürdürülebilirliği*”, Alanya İşletme Fakültesi Dergisi, 2(2), 93-114
- Kendir, Gülsen ve Ayşegül Güvenç (2010). “Etnobotanik ve Türkiye’de Yapılmış Etnobotanik Çalışmalara Genel Bir Bakış”. *Hacettepe Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi Dergisi*, 30(1): 49-80.
- Kesici, Mustafa (2012) “Kırsal Turizme Olan Talepte Yöresel Yiyecek ve İçecek Kültürünün Rolü.” *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2012(2), 33-37.
- Keskin, Emrah ve Büşra Dönmez (2020). “Nevşehir’in Yenilebilir Yabani Otları”. Editörler: İrfan Yazıcıoğlu, Ece Konaklıoğlu, Özlem Altunöz, Yalçın Arslantürk. *Uluslararası Seyahat ve Turizm Dinamikleri Kongresi (Ustdk20)*, Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Ankara:189-202.
- Kılıç, Nergis (2010). “Türk Mutfağının Ege-Akdeniz Karakterinin Kültürel ve Turistik Açından İncelenmesi: Ayvalık Örneği”. Uzmanlık Tezi, *T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı, Güzel Sanatlar Genel Müdürlüğü*, Ankara.
- Koç Apuhan, A. ve Tuğba Beyazkaya (2019). “Bingöl’ün Yenilebilir Yabani Otların Gastronomi Turizmi Etkisi Üzerine Bir Araştırma”. *Tourism and Recreation*, 1(1): 31-37.
- Koyuncu Onur, Ömer Koray Yaylacı ve Süleyman Tokur (2009). “Geyve (Sakarya) ve Çevresinin Etnobotanik Açısından İncelenmesi”. *Ot Sistemik Botanik Dergisi*, 16(1): 123-142.
- Kök, Alperen, Alper Kurnaz, Hande Akyurt Kurnaz, Selda Karahan (2020). “Ege Otlarının Yöresel Mutfaklarda Kullanımı”. *Journal Of Tourism Intelligence And Smartness*, 3(2): 152-168.
- Leonti, Marco, Sabine Nebel, Diego Rivera et. al. (2006). “Wild Gathered Food Plants In The European Mediterranean: A Comparative Analysis 1”. *Economic Botany*, 60(2): 130-142.
- Malek Batal ve Elizabeth Hunter (2007). “Traditional Lebanese Recipes Based On Wild Plants: An answer to Diet Simplification?”. *Food and Nutrition Bulletin, The United Nations University*, 28: 303-311.

- Nohutçu, Lütfi, Murat Tunçtürk, Rüveyda Tunçtürk (2019).” Yabani Otlar ve Sürdürülebilirlik”. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Fen Bilimleri Dergisi*, 24 (2):, 142-151.
- Özgen, Necmiye Nida (2020). “Gastronomi Turizmi Festivalleri ve İzmir İli Örneğinde Festivallerin Değerlendirilmesi”, Yüksek Lisans Tezi, *Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İzmir.
- Özhan, Vildan (2019). “Mersin’de Yetişen Yenilebilir Otlar ve Kullanım Alanları”., Yüksek Lisans Tezi, *Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Gaziantep.
- Sarıkaya, Muammer ve F. Zişan Kara (2007). “Sürdürülebilir Kalkınmada İşletmenin Rolü: Kurumsal Vatandaşlık”. *Yönetim ve Ekonomi*, 14(2), 221-233.
- Sırrı, Mesut ve Gülten Sırrı (2020). “Hakkâri İlinde Gıda Olarak Tüketilen Yabani Otlar ve Yabancı Ot Türlerinin Güncel Durumu”. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*,19: 393-409.
- Soykan, Füsün (1999). ”“Doğal Çevre ve Kırsal Kültürle Bütünleşen Bir Turizm Türü: Kırsal Turizm”. *Anatolia Turizm Araştırma Dergisi*, 10(1):, 67-75.
- Sundriyal, Manju and R. C Sundriyal (2004). “Wild Edible Plants Of The Sikkim Himalaya: Marketing.” Value Addition And Implications For Management, *Economic Botany*”, 58(2): 300-315.
- Şimşek, Aykut, Elif Nur İrem Durmuş, Seçil Dilekçi Çakmak (2020). “Yenilebilir Otlar ve Mutfaklarda Kullanım Şekilleri: Kastamonu Örneği”, *Tourism and Recreation*, 1(8): 8-12.
- Türkmen, Nuri Mustafa (2014). “XII. Yüzyılın İkinci Yarısında Osmanlı Ordusuna Kocaeli Bölgesinden Yapılan Lojistik Destekler”. *Uluslararası Gazi Akça Koca ve Kocaeli Tarihi Sempozyumu*, Kocaeli Belediyesi, 577-583
- Uyar, Hande ve Burhanettin Zengin (2015). “Gastronomi Turizminin Alternatif Turizm Çeşidi Olarak Değerlendirilmesi Bağlamında Gastronomi Turizm İndeksinin Oluşturulması”. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3 (17): 355.
- Uysal, Gülşah (2008). “Köyceğiz (Muğla) İlçesinin Etnobotaniği”. Yüksek Lisans Tezi, *Muğla Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü*, Muğla.
- Uzel Aşkın, Ruhan (2018). “Geleneksel Mutfak Kültürü ve Tarımsal Ürün Çeşitliliğinin, Üniversite Öğrencileri Beslenme Durumu Üzerinde Etkisi”. *Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 55(1): 37-44.
- Üzümcü Polat Tülay, Ömür Alyakut, Nükhet Adalet Akpulat (2017). “Coğrafi İşaretleme Kapsamında Kocaeli Gastronomik Ürünlerinin Değerlendirilmesi”. *KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 19 (28): 132-140.

- Xu, Yuan., Liang, Dan, Wang, Gang-Tao., et.al. (2020). “Nutritional and Functional Properties of Wild Food-Medicine Plants From The Coastal Region of South Cinai”. *Jurnal Of Evidence-Based Integrative Medicine*, 25, 1-13.
- Yıllancı, Meryem Sümeyye (2013). “Kocaeli-Karamürsel-Yalakdere Beldesi ve Çevresinin Florası”. Yüksek Lisans Tezi, *Sakarya Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü*, Sakarya.
- Yıldız, M. Cengiz ve Cahit Aydemir (2016). “Sosyal Bilimlerde / Sosyolojide Sosyal Kuram-Sosyal Pratik İlişkisi Ve Uygulamalı Araştırma Bulgularının Yorumlanmasına İlişkin Bazı Problemler”. *Dicle Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 6, (10):1-15
- Yücel, Ersin, İlkin Yücel Şengün ve Zeynep Çoban (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.
- Zengin, Burhanettin ve Mustafa İnanç Kapucuoğlu (2019). Kırsal Turizmde Yerel Yiyecek Ve İçeceklerin Rolü Üzerine Bir Araştırma. *Safran Kültür Ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 310-322.

Elektronik Kaynaklar

- Anatolia Safari Doğal Çiftlik (2021). (<https://www.facebook.com/anatoliasafaridogalciftlik/>) (01.07.2021)
- Gidahatti (2021). “Yabani Sarımsak”, (<https://www.gidahatti.com/daglarda-yetisen-dogal-sarimsak-99085/>) (06.07.2021)
- İnaltong T. (2021). “Türkiye’nin Otları”, <http://www.turkish-cuisine.org/ingredients-7/ingredients-used-in-turkish-cuisine-66/wild-greens-and-herbs-188.html/> 16.03.2021.pek (20.05.2021).
- Klenke, Karin (2016). *Qualitative Research in the Study of Leadership*. Emerald Group Publishing Limited. https://books.google.com.tr/books?id=NI9oCwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=tr&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false / (20.05.2021).
- Kocaeli Belediyesi (2021) <https://www.kocaeli.bel.tr/>(30.04.2021)
- Kocaeli Bitkileri (2021). “Tilkişen”, <https://kocaelibitkileri.com/asparagus-acutifolius/> 30.04.2021
- Kocaeli Bitkileri (2021). “Yenilebilir Bitkiler”, <https://kocaelibitkileri.com/> (30.04.2021).
- Kocaeli Valiliği (2021). “Kocaeli”, <http://www.kocaeli.gov.tr/ilcelerimiz/> (20.05.2021).
- Pembekar (2021). “Hayıt Otu Nedir, Faydaları Nelerdir?“, <https://www.milliyet.com.tr/pembekar/hayit-otu-nedir-faydalari-nelerdir-2624406/> (30.04.2021).

- Pixabay (2021) “Dereotu”, <https://pixabay.com/tr/photos/anethum-graveolens-anethum-4744680/> 19.07.2021
- Pixabay (2021). “Beta Vulgaris Pancar”, <https://pixabay.com/tr/photos/paz%C4%B1-sebze-yenilebilir-%C5%9Falgam-1735920/> (16.03.2021).
- Plantarium (2021). “Beta carolliflora”, <https://www.plantarium.ru/page/image/id/141910.html> (30.04.2021).
- Sarimsak.gen.tr (2021).“Yabani Sarimsak, Özellikleri ve Faydaları”, <http://www.sarimsak.gen.tr>. (30.04.2021).
- Sarimsak.gen.tr (2021).“Yabani Sarimsak, Özellikleri ve Faydaları”, [sarimsak.gen.tr](http://www.sarimsak.gen.tr). 30.04.2021.
- Shutterstock.com (2021). www.shutterstock.com,(<https://www.shutterstock.com/tr/search/eruca+sativa>) (07.07.2021)
- Şevketi Bostan Topluluğu (2021). <https://www.facebook.com/%C5%9Eevketi-Bostan-181958458669703/>
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) “Veri ve Bilgi İşlem Kayıtları (Çeşitli Yıllar)”, Ankara. <https://data.tuik.gov.tr/Search/Search?text=sebze> /(16.05.2021).
- Wikipedia (2021). Bellevalia https://en.wikipedia.org/wiki/Bellevalia#/media/File:Wild_Bellevalia_in_Behbahan_II.jpg (06.07.2021).
- Wikipedia.org(19.03.2021)”Yağlıca”,https://en.wikipedia.org/wiki/Bellevalia#/media/File:Wild_Bellevalia_in_Behbahan_II.jpg /(9.03.2021).

* Tezde kullanılan resimler için gerekli kişilerden mail yoluyla izin alınmıştır.

EKLER

EK 1: YENİLEBİLİR OTLAR LİSTESİ

Latin İsimleri	Yöresel İsimleri	Toplandığı Mevsimler	Kullanıldığı kısımları	Mutfakta Kullanım Alanları	Kaynak
<i>Amaranthaceae</i>	Koksor, Silavaş, Tilkikuyruğu	Yaz	Toprak Üstü Kısımları	Çorba ve kavurma	Ayaz (2020)
<i>Amaryllidaceae</i>	Pırasa, Sirdim, Sirik, Sirvask, Sorum Sume, Fumme	İlkbahar	Soğan, Gövde, Yaprak	Börek, çorba, çiğ	Ayaz (2020)
<i>Amaryllidaceae / Galanthussp.</i>	Kardelen Otu	Kış ve İlkbahar	Yaprak	Börek	Özhan (2019)
<i>Allium / kharputense Freyn & Sint</i>	Harput Soğanı, Soryazk, Sirik, Sirdim	İlkbahar	Soğan, Gövde, Yaprak	Bulgur yemeği ve peynirlerin içlerine eklenmektedir.	Ayaz (2020)
<i>Allium Noeanum / Reut. Ex Regel</i>	Ekin Soğanı, Soryazk, Sirik, Sirdim	İlkbahar	Soğan, Gövde, Yaprak	Kavurma, salata, peynir yapımında ve çiğ	Ayaz (2020)
<i>Apiaceae / Bunium Paucifolium DC</i>	Koçkuzu, Guzâ Pire, Cevzêl Erep, Hibelok, Ğelilok, Penirok	İlkbahar-Yaz	Yumrusu, Kök	Çiğ	Ayaz (2020)
<i>Apiaceae / Coriandrum Sativum L.</i>	Kişniş Gijnij, Gijnış, Kızbara, Kısberfto, Aşotu, Kuzbere	Yaz	Tohum, Meyve	Baharat	Ayaz (2020)
<i>Apiaceae / Echinophora Tenuifolia L.</i>	Sarıçördük, Kerkor, Çirduk	Sonbahar	Toprak Üstü Kısımları	Çiğ, pekmez ve peynir yapımında kullanılır.	Ayaz (2020)
<i>Apiaceae / Eryngium Campestre L. var. Virens Link</i>	Yer Kestanesi, Kerenge Nebiyan, Şekırok, Ecirok, Encero	Yaz	Taban Yaprak, Gövde	Köke yakın yaprakları çiğ yenir	Ayaz (2020)
<i>Apiaceae / Eryngium Creticum Lam</i>	Gözdiken, Kerenge Nebiyan, Striye Berğan, Ecirok, Encero, İkkeyde	İlkbahar	Gövde	Çiğ, toprak üstü kısımları ve taze sürgünlerinden yemek yapılır	Ayaz (2020)

EK 1: YENİLEBİLİR OTLAR LİSTESİ (devamı)

Latin İsimleri	Yöresel İsimleri	Toplandığı Mevsimler	Kullanıldığı kısımları	Mutfakta Kullanım Alanları	Kaynak
<i>Apiaceae / Scandix İberica M.Bieb.</i>	Atkişnekotu, Zıçrık, Nançuk, Hefraf, Hıfraf	İlkbahar	Toprak üstü kısımları	Çiğ	Ayaz (2020)
<i>Apiaceae/Scandix Pecten-Veneris L.</i>	Zühre Tarağı, Surık, Hıfraf, Surafk, Erebrefok	İlkbahar	Toprak üstü kısımları	Çiğ, Börek, Salata, Kavurma	Ayaz (2020)
<i>Apiaceae / Foeniculum Vulgare</i>	Arapsaçı, Marata	Sonbhar, ilkbahar	Tohumu, kökü, yaprakları ve dalları	Kavurması, böreği, etli yemeği; tohumu ve meyvesi baharat olarak kullanılır	Aydeniz (2018)
<i>Araceae / Arum rupicola Boiss.</i>	Dağsorsalı, Yılanotu, Yılan yastığı, Kardi, Kardiya, Gülük, Kardiya Ner, Zıbbıl Rumi	İlkbahar	Yaprak	Kavurma, sarma, çorba	Ayaz (2020)
<i>Araceae / Biarum carduchorum Engl.</i>	Kardi, Kardiya, Ereba, Kardi	İlkbahar	Yaprak	Kavurma, çorbası, sarma, peynir içine eklenir	Ayaz (2020)
<i>Araceae / Eminium spiculatum (Blume) Schott</i>	Zilikeraba, Kirke Ereba	İlkbahar	Yaprak	Çorba, peynir içleri ve bulgur yemeğine eklenir	Ayaz (2020)
<i>Asparagaceae / Bellevalia longipes Post</i>	Saçak Sümbül, Akbandır	İlkbahar	Soğan, sap, yaprak	Kavurma	Ayaz (2020)
<i>Asparagaceae / Ornithogalum montanum Ten</i>	Dağak Yıldızı, Sersipik, Ağbandır	İlkbahar	Soğan, sap, yaprak	Bulgur yemeğine eklenir	Ayaz (2020)
<i>Asteraceae / Carduus pycnocephalus subsp. breviphyllarius P.H.Davis</i>	Klindor, Kelbeşe Kera, Kerbeş, Pıncar	İlkbahar	Taban yaprak	Kavurma, gözleme, çiğ	Ayaz (2020)
<i>Asteraceae / Centaurea iberica Trev. ex Sprengel</i>	Deligözdikeni, Strizerk, Histrizerk	İlkbahar	Taban yaprak	Kavurma	Ayaz (2020)
<i>Asteraceae / Centaurea sclerolepis Boiss.</i>	Sahra Kavgalazı, Hivanok, Gre Ge, Erpelan, Gezere Beri	İlkbahar	Kök	Çiğ	Ayaz (2020)
<i>Asteraceae/Centaurea solstitialis L.</i>	Çakırdikeni, Strizerk, Histrizerk, Stri, Zımane Çivike	İlkbahar	Taban yaprak, çiçek	Kavurma ve gıda boyası	Ayaz (2020)

EK 1: YENİLEBİLİR OTLAR LİSTESİ (devamı)

Latin İsimleri	Yöresel İsimleri	Toplandığı Mevsimler	Kullanıldığı kısımları	Mutfakta Kullanım Alanları	Kaynak
<i>Asteraceae / Echinops orientalis Trautv.</i>	Dağşekeri, Şekerok, Serteşik, Topık	İlkbahar-Yaz	Meyvesi	Çiğ	Ayaz (2020)
<i>Asteraceae / Gundelia mesopotamica Fırat</i>	Kenger, Kereng, Herşef Erkuve	İlkbahar	Gövdesi	Kızartma, dolma, tırşık yemeği, turşu, çiğ, kavurma ve bulgura katılır	Ayaz (2020)
<i>Asteraceae / Atricaria aurea (Loefl.) Sch.Bip.</i>	Çiçeğezer, Beybun, Beybunat, Darke Seva, iloilto	İlkbahar	Çiçek	Çay, çiğ	Ayaz (2020)
<i>Asteraceae / cnicus benedictus</i>	Diken otu		Yaprak	Börek	
<i>Asteraceae / Notobasis syriaca (L.) Cass.</i>	Yavankenger, Kelbeşe Belek, Kelbeş, Kerbeş	İlkbahar	Taban yaprak ve sürgünler	Kavurma	Ayaz (2020)
<i>Asteraceae / Onopordum bracteatum Boiss. & Heldr.</i>	Sıyırma, Kelbeş, Kerbeş	İlkbahar	Taban yaprak	Çiğ ve kavurma	Ayaz (2020)
<i>Asteraceae / Onopordum carduchorum Bornm. & Beauverd</i>	Kaydiken, Kivar, Kifar, Kelbeş, Kerbeş	İlkbahar	Taban yaprak, meyve	Kavurma, çiğ	Ayaz (2020)
<i>Asteraceae / Picris strigosa subsp. kurdica Lack</i>	Kürtşirosu, Hispın, Nike Kaze	İlkbahar	Taban yaprak	Kavurma	Ayaz (2020)
<i>Asteraceae / Scorzonera cana var. jacquiniana (W.Koch) D.F.Chamb.</i>	Tekesakalı, Gizbelok, Gilok, Pırçıka Pire, Sping, Gezerok, Pırpıncık, Dehebe, Lıbehe, Gıyare Cebel	İlkbahar	Kök, yaprak	Kavurma, çiğ ve pilava katılarak	Ayaz (2020)
<i>Asteraceae / Silybum marianum (L.) Gaertn.</i>	Deve Dikeni, Elek Otu, Meryem Ana Dikeni, Kelbeş, Kelbeşa Belek, Pincar, Hireş, Kivar, Kelğ	İlkbahar	Taban yaprak, gövde, kök	Otlar kurutup tohumları ayıklanıp haşlanır ve Kavurması yapılır	Ayaz (2020)
<i>Asteraceae (compositae) / onopordum İlyricum L.</i>	Deve Dikeni, Uslu Kenger, Dütlü Kenger, Yaban Enginarı, Yayla Sakızı, Akkız, Sarıca Kız, Akdiken, Meryemana Dikeni, Ağzı Kara, Kofudus, Askolibrus, Kara Kenger, Kangıldak Dikeni, Sıyırğı, Dolma Kengeri, Eşek Dikeni	İlkbahar-Yaz	Yaprak, baş, gövde, taze filizler,	Salata, dolma, etli ya da zeytinyağlı yemekler yapılmaktadır.	Özhan (2019)

EK 1: YENİLEBİLİR OTLAR LİSTESİ (devamı)

Latin İsimleri	Yöresel İsimleri	Toplandığı Mevsimler	Kullanıldığı kısımları	Mutfakta Kullanım Alanları	Kaynak
<i>Asteraceae / Calendula Officinalis</i>	Aynı sefa	İlkbahar, Yaz, Sonbahar	Çiçeği,	Böreği, çay	Özhan (2019)
<i>Asteraceae / Sonchus asper (L.) Hill</i>	Eşek Gevreği, Eşek Helvası, Çoban Düdüğü, Sütlüot, Sütlen, Sütleğen, Sütlü Diken, Süt Otu, Bodan, Zaho, Helvacık, Ala Diken, Zoho, Zobu, Eşek Marulu, Talli, Kelbeşe Nermik	İlkbahar – Sonbahar	Taban yaprak ve sürgünleri	Börek, kavurma, haşlama kızartma, bulgur, omlet, çiğ ve salata	Ayaz (2020)
<i>Asteraceae / Taraxacum aleppicum Dahlst.</i>	Halephindibası, Talye Keva, Tali, Gulika Zer, Henkif, Mirays, Karahindiba, Radika	İlkbahar	Taban yaprak	Salata, kavurma, bulgur pilavı	Ayaz (2020)
<i>Asteraceae / Tragopogon coloratus C.A.Mey.</i>	Katır Yemliği, Gizbelok, ğilok	İlkbahar	Yaprak	Çiğ, bulgur pilavına eklenerek	Ayaz (2020)
<i>Asteraceae / Tragopogon latifolius Boiss.</i>	Iskink, Guhbellok, Sping	İlkbahar	Yaprak	Çiğ, salata ve bulgura pilavına eklenerek	Ayaz (2020)
<i>Asteraceae / Tragopogon porrifolius subsp. longirostris (Sch.Bip.) Greuter</i>	Helevan, Lovık, Darpisik	İlkbahar	Yaprak	Çiğ, salata ve yemeklerde	Ayaz (2020)
<i>Asphodelaceae / Asphodelus sp.</i>	Çiriş, Yabancı Pırasa	İlkbahar	Toprak üstü kısımları	Kavurma ve börek	Özilhan (2019)
<i>Amaranthaceae / Beta vulgaris</i>	Pezik, Yalancı Pezik, Yalancı Pazı	İlkbahar	Kök, yaprak, sap	Çiğ, Salata, yemek, börek, sarma	Özilhan (2019)
<i>Amaranthaceae / Amaranthus lividus</i>	Karabacak, Amarant	Yaz	Yaprak, tohumları	Çiğ, börek	Özilhan (2019)
<i>Amaranthaceae / Amaranthus Viridis</i>	Sirken	Yaz	Toprak üstü kısımları	Börek, Kavurma ve Salata	Tan ve Taşkın, 2009, Tuzlacı (2011)

EK 1: YENİLEBİLİR OTLAR LİSTESİ (devamı)

Latin İsimleri	Yöresel İsimleri	Toplandığı Mevsimler	Kullanıldığı kısımları	Mutfakta Kullanım Alanları	Kaynak
<i>Asteraceae / Tripleurospermum parviflorum (Willd.) Pobed.</i>	Beybunık, Gulika Kehvan, Beybun, Kahvan	İlkbahar	Çiçek	Çay	Ayaz (2020)
<i>Boraginaceae / Alkanna trichophila var. mardinensis Hub.-Mor.</i>	Havacıvaotu, Mijmijok, Mısays	İlkbahar	Çiçek	Çiçeklerin özü emilir, Pirinç ve bulgur ile haşlanır	Ayaz (2020)
<i>Boraginaceae / Anchusa azurea Mill.</i>	Sığırdili, guriz, Güriza Bellik, Hımhim, Eyninto, Gurze	İlkbahar	Yaprak	Kavurma, salata, çiçeklerinin bal özü emilir.	Ayaz (2020)
<i>Boraginaceae / Anchusa Undulata</i>	Sığır Dili, Dana Burnu, Benekli Ot, Koyun Dili, Hodan	İlkbahar	Yaprak	Haşlama ve kavurma yemekleri, peynirli börek içlerinde ve omlet yapımında kullanılmaktadır	Aydeniz (2018)
<i>Boraginaceae / Anchusa officinalis</i>	Sığırdili, Börek kabartan	İlkbahar-Yaz	Toprak üstü kısımları	Börek, kavurma ve çiçeklerin bal özü şeklinde tüketilmektedir.	Karadağ (2015)
<i>Boraginaceae / Asperugo procumbens L.</i>	Nevazilotu, Gurika Nermık, Gepa Mihe, Goşt Berğık	İlkbahar	Toprak üstü kısımları	Kavurma, pirinç pilavına ekleme	Ayaz (2020)
<i>Boraginaceae / Echium italicum L. Boraginaceae</i>	Kurt Kuyruğu, Güriza Top, Guriz, Hımhim	İlkbahar	Yaprak	Kavurma, yeni açmış çiçeği çiğ olarak, bulgur ve pirinç pilavına eklenerek haşlanır	Ayaz (2020)
<i>Boraginaceae / Echium plantagineum L.</i>	Deve Tabanı, Diken Otu		Kök, yaprak	Kavurma, Nohut yemekleri, Etli yemekler	Karadağ (2015)
<i>Boraginaceae / Onosma alborosea subsp. sanguinolenta (Vatke) Bornm.</i>	Morşincar, Mijmijok, Mısays	İlkbahar	Çiçek	Çiçeklerin özü emilir	Ayaz (2020)
<i>Brassicaceae / Calepina irregularis Thell.</i>	Tophardal, Giyahe Haco, Pir Ğelack, Giyahe Geni	İlkbahar	Yaprak	Kavurma ve haşlama otlar salatası yapılır.	Ayaz (2020)
<i>Brassicaceae / Capsella bursa-pastoris (L.) Medik.</i>	Çobançantası, Bakil Hilo, Zengil Zava, Pir Ğelack, Zımane Çivaka, Harik, Pıncar, Mirer	İlkbahar	Taban yapraklar	Kavurma, salata, cacık, börek	Ayaz (2020)

EK 1: YENİLEBİLİR OTLAR LİSTESİ (devamı)

Latin İsimleri	Yöresel İsimleri	Toplandığı Mevsimler	Kullanıldığı kısımları	Mutfakta Kullanım Alanları	Kaynak
<i>Brassicaceae / Conringia planisiliqua Fisch. & C.A.Mey.</i>	Telkariotu, Trişof, Pincare Gulika Spi	İlkbahar	Yaprak	Kavurması	Ayaz (2020)
<i>Brassicaceae / Eruca vesicaria (L.) Cav.</i>	Roka, Şelmogi	İlkbahar	Yaprak	Çiğ, yemekler ve salata	Kilimci, (2013) Tuzlacı (2011) Ayaz (2020)
<i>Brassicaceae / Erysimum repandum L.</i>	Çatalzarife, Ğerdel, Şelmok	İlkbahar	Taban yapraklar	Kavurması	Ayaz (2020)
<i>Brassicaceae /Raphanus sp.</i>	Garagıcı		Yaprak	Yaprakları salata ve bulgur pilavında kullanılmaktadır	Özhan (2019)
<i>Brassicaceae / Lepidium draba L.</i>	Diğnik, Kineber, Kinnibre, Kinevre	İlkbahar	Yaprak	Kavurması, salatası, bulgur pilavına eklenerek tüketilir	Ayaz (2020)
<i>Brassicaceae / Lepidium sativum L.</i>	Tere, Gejnik, Dejnık, Roşaltık, Su Teresi, Su Gevreği	İlkbahar	Toprak üstü kısımları	Çiğ, salata, çorbalar, börekler ve kavurma	Ayaz (2020)
<i>Brassicaceae / Nasturtium officinale R.Br.</i>	Su Teresi, Tuzık, Tusmask, Kızmasa, Acı Gerdeme, Su Gerdemesi, Su Kerdemesi Gerdime, Cırcır, Ispatan, Dardime, Yabani Tere Sumancası, Gergerdene, Su Marulu, Çakandura	İlkbahar	Toprak üstü kısımları	Çiğ, salata ve yumurta ile pişirme, çorba kavurma gibi yerlerde kullanılmaktadır.	Ayaz (2020)
<i>Brassicaceae / Neslia paniculata (L.) Desv.</i>	Çıngıl Hardal, Ğerdel	İlkbahar	Yaparak	Çiğ, salata ve yumurta ile pişirme	Ayaz (2020)
<i>Brassicaceae / Sinapis arvensis L.</i>	Hardal, Ğerdel, Şelmok, Acirga, Eşek Turpu, Manamih, Manamuh, Mananik, Mananik, Tüppek, Yabani Hardal	İlkbahar	Yaprak	Sarma, kavurma, salata, gözleme, börek	Ayaz (2020)
<i>Brassicaceae / Sinapis Nigra</i>	Hardal Otu,	Yaz	Filiz ve yaprakları	Baharat, haşlama, kavurma, pilav, salata, börek şeklinde tüketilmektedir.	Aydeniz (2018)

EK 1: YENİLEBİLİR OTLAR LİSTESİ (devamı)

Latin İsimleri	Yöresel İsimleri	Toplandığı Mevsimler	Kullanıldığı kısımları	Mutfakta Kullanım Alanları	Kaynak
<i>Brassicaceae / Isatis sp.</i>	Nalçeken, Çivit Otu, Deve Mercimeği, Eğri Boyun, Kızlar Göbeği, Köy Göçüren	İlkbahar-Yaz	Yaprak	Çiğ, salata ve söğüş olarak tüketilir.	Özhan (2019)
<i>Capparaceae / Capparis sicula Duhamel</i>	Delikarpuzu, Kember, Berik, Berikakembere	İlkbahar, Yaz	Tomurcuk	Meyvelerinden turşu	Ayaz (2020)
<i>Capparaceae / Capparis Spinoza</i>	Sülük Dikeni, Kapari, Gebere, Keber, Kebere, Gebre Otu, Gebere Otu	İlkbahar, Yaz	Tomurcukları, filizleri, meyvesi	Kavurma, salata, sos, turşu çiğ meyveleri ve filizleri çeşni şeklinde tüketilmektedir.	Aydeniz (2018)
<i>Caryophyllaceae/ Vaccaria hispanica (Mill.) Rauschert</i>	Ekinebesi, Reşreşik, Nıkle Dika	İlkbahar	Yaprak	Kavurma, börek harcı ve otlarının çiçeği emilerek nektarı içilir.	Ayaz (2020)
<i>Caryophyllaceae / Stellaria sp.</i>	Cücübağırşağı Otu, Kuş Otu	İlkbahar	Yaprak	Çiğ, salata, böreği ve kavurması yapılmaktadır.	Özhan (2019)
<i>Caryophyllaceae / Stellaria media L.</i>	Kuş Otu, Serçe Dili, Serçe Yüreği, Serçe Otu, Urgancık, Tavuk Otu, Cam Otu, Kuşmak, Buşulak, Cicibici, Kuş Böreği, Dolaştık, Kuş Ayağı, Kuş Ekmeği, Kuşulak, Serçe Dili	Sonbahar ve Kış	Yaprak	Hamur işi, çiğ olarak, kavurması yapılmaktadır.	Aydeniz (2018)
<i>Caryophyllaceae / silene sp.</i>	Gıvışkan, kuşaylık otu	Yaz	Toprak üstü kısımları	Kavurma, çiğ ve çayı yapılmaktadır.	Özhan (2019)
<i>Caryophyllaceae / Silene Vulgaris</i>	Kışyak, Gışıyak, Gavşık	Yaz - Sonbahar	Körpe sürgünleri, Yaprakları	Kavurma, haşlama ve börek iç malzemesi olarak kullanılmaktadır.	Karadağ (2015)
<i>Convolvulaceae / Convolvulus arvensis L.</i>	Tarla Sarmaşığı, Lavlavk, Dandirek	İlkbahar	Yaprak	Kavurması yapılır	Ayaz (2020)
<i>Compositae / Chrysanthemum segetum</i>	Alimeç, Alagömeç, Alegümeçi Sarıpatya, Öküzgözü, Koyun Gözü, Yabani Krizantem	İlkbahar, yaz, Sonbahar	Yaprak, gövde	Salata, çiğ, kavurma	Aydeniz (2018)

EK 1: YENİLEBİLİR OTLAR LİSTESİ (devamı)

Latin İsimleri	Yöresel İsimleri	Toplandığı Mevsimler	Kullanıldığı kısımları	Mutfakta Kullanım Alanları	Kaynak
<i>Compositae / Taraxacum sp.</i>	Hindiba, Karahindiba, (Radika-Hindiba)	İlkbahar Sonbahar	Toprak üstü kısımları	Salata, çorba, meze, yemeklerde kullanılıyor	Tan ve Taşkın, (2009) Özhan (2019)
<i>Compositae / Chrysanthemum coronarium</i>	Dallama, Papatya, Dağlama	İlkbahar	Sürgünleri, yaprakları,	Salata, çiğ, kavurma, süsleme	Karadağ (2015)
<i>Compositae yada Asteraceae / Scolymus hispanicus L.</i>	Şevketi Bostan, Altın Diken, Akkız Diken Otu, Sütü Diken, Güzel Hisar Dikeni	Yaz, Sonbahar	Yaprak, kök	Salata, kavurması, zeytin yağlı, etli salçalı, salçasız yemeği yapılmaktadır.	İnaltong (2021)
<i>Compositae / Gundelia Tournefortii</i>	Kenger, Şevketi Bostan, Könger	İlkbahar	Kök, Sürgün, Gövde	Çiğ, kavurma,	Karadağ (2015)
<i>Compositae veya asteraceae / cichorium intybus L.</i>	Hindiba, Yabani Hindiba, Ak Hindiba, Bahçe Radikası, Akgünek Günek, Güneyik, Güneyik Günegik, Tatlı Günek, ,Radika, Altık, Acigünek, Acigici, Acigici Kulağı, Aci Kulak, Acimak, Ak Günek, Ak Güneyik, Ak Hindiba, Çalçak, Acikici	İlkbahar, Yaz, Sonbahar	Taban yaprak, kök, tomurcuk	Taban yapraklarıyla salata, ve kavurma kuru yapraklarıyla çayı, kavrulmuş kökleri ile kahve, tomurcuklarıyla turşu yapılmaktadır.	Aydeniz (2018)
<i>Compositae / Matricaria chamomilla L.</i>	Kerkez, Sarı Papatya, Babaç, Adi Papatya, Ak Baba, Ak Babaca, Ak Bubaç, Ak Bubeşce, Babunç, Bebisce, Bobaçce, Boğaz Çiçeği, Bubaçca, Bubeççe, Bubeşçe, Kelkız Çiçeği, Mayıs Papatyası, Tıbbi Papatya, Acı Papatya, Deli Papatya, Papatya	İlkbahar – Yaz	Çiçek	Çay kısımlarından çay yapılır.	Dönen Kaya (2019) Tuzlacı (2011)
<i>Compositae / Cynara Cardunculus</i>	Mayaotu, Dikenli Enginar	Sonbahar Kış	Çiçek, yaprak	Çiğ, çiçeklerinden yemek ve kaynatılarak peynir mayası olarak kullanılır.	Karadağ (2015)

EK 1: YENİLEBİLİR OTLAR LİSTESİ (devamı)

Latin İsimleri	Yöresel İsimleri	Toplandığı Mevsimler	Kullanıldığı kısımları	Mutfakta Kullanım Alanları	Kaynak
<i>Compasitae / Onopordum tauricum</i>	Eşek Helvası, Helvacık, At Dikeni, Eşek Kömürdeği, Eşek Közlemesi, Eşek Dikeni	Yaz	Gövdesi	Çiğ	Dönen Kaya (2019)
<i>Compasitae / Scorzonera europaea L.</i>	Dedesakalı, Tekesakalı, Dede Kuleti, Dedem Sakalı, Didem Sakalı, Geçi Sakalı, Keçisakalı, Kekilcan, Tekilcan, Tekilcen, Tekke Sakalı, Tek Sakal	İlkbahar - Yaz	Yapraklar, toprak üstü kısımları	Kavurma, bulgur ve pirinç yemekleri, çiğ şeklinde tüketilmektedir.	Dönen Kaya (2019)
<i>Cruciferae / Raphanus Raphanistrum</i>	Turp Otu, Eşek Turpu	Sonbahar, Kış, ilkbahar	Yaprak, sürgünleri, çiçekleri, kökleri, tohumları	Kavurma, kızartman, salata, aroma verici ve çiğ olarak tüketilmektedir.	Aydeniz (2018)
<i>Cucurbitaceae / Bryonia multiflora Boiss. & Heldr.</i>	Ülüngür, Rezikrevi, Gerzikrevi, Pedark, Lebe, Nızeyre, Lığbe, Amızğa	İlkbahar	Yaprak	Kavurması, sarma yemeği yapılır	Ayaz (2020)
<i>Cucurbitaceae / Cucurbita sp</i>	Kabak Çiçeği		Çiçek, meyvesi	Meyveleri ve çiçeği birlikte dolma yapılmaktadır	Aydeniz (2018)
<i>Chenopodiaceae / Salicornia sp.</i>	Deniz Börülcesi, Tuzlu Ot	İlkbahar ve Sonbahar	Toprak üstü kısımları	Salata	Özhan (2019)
<i>Chenopodiaceae / salicornia europaea</i>	Deniz Börülcesi, Geren Otu, Karakoruğu, Kurşun Otu	İlkbahar-Yaz	Toprak üst kısımları	Haşlama salatası, yoğurtlama, börek, turşu, unlama şeklinde yemek yapılmaktadır.	Dönen Kaya (2019)
<i>Chenopodiaceae / Chenopodium album L.</i>	Bostan Güzeli, Sirken, Sirgen, Tellice, Telce, Tel Pancarı, Yabani Ispanak, Ak Pazı, Ak Kazayağı, İvrice, İvlince, Kelebek Otu	İlkbahar-Sonbahar	Tohum yaprak ve dalları	Sebze yemekleri, kavurma, salata, böreği, poğaçaya bulgur ya da pirinçli yemeği yapılmaktadır. Tohumları un haline getirilerek ekmeğe yapılıdır	Aydeniz (2018) Uğraş ve Erol, (2020)

EK 1: YENİLEBİLİR OTLAR LİSTESİ (devamı)

Latin İsimleri	Yöresel İsimleri	Toplandığı Mevsimler	Kullanıldığı kısımları	Mutfakta Kullanım Alanları	Kaynak
<i>Dioscoreaceae / Tamus Communis</i>	Acı Ot, Sarmaşık, Deli Sarmaşık, Bıcık, Acı Filiz, Gavur Börülcesi, Kedi Kuyruğu, Zalak, Izbinya, Köpüşken, Zilif	İlkbahar	Yaprakları	Çiğ, salata, kavurma	Aydeniz (2018)
<i>Euphorbiaceae / Euphorbia craspedia Boiss.</i>	Kalın Sütlegeň, Şirik, Şirez, Şımar Lıgıye, Huşile	İlkbahar-Yaz	Sütü	Otun sütü peynir mayası olarak, toprak üstü kısmı pekmeze kıvam arttırmak için kullanılmaktadır.	Ayaz (2020)
<i>Euphorbiaceae / Euphorbia gaillardotii Boiss. & Blanche</i>	Kıraçsütlegeňi, Ğuşil, Gağil, Şirik	Yaz-Sonbahar	Toprak üstü kısımları	Pekmez yapımında kullanılmaktadır	Ayaz (2020)
<i>Euphorbiaceae / Euphorbia macroclada Boiss</i>	Neblul, Şirik, Şirez, Şımar, Lıgıye, Lıgıde, Huşile	İlkbahar-Yaz	Sütü	Otun sütü peynir mayası olarak, toprak üstü kısmı pekmez yapımında kullanılmaktadır.	Ayaz (2020)
<i>Fabaceae / Glycyrrhiza glabra L.</i>	Meyan, Dara Ava Süse, Sus	Yaz	Kök	Çay ve Şerbet olarak	Ayaz (2020)
<i>Fabaceae / Lathyrus aphaca L.</i>	Sarıburçak, Nanke civika, Şokule Çuka	İlkbahar	Yaprak ve meyvesi	Çiğ	Ayaz (2020)
<i>Fabaceae / Lathyrus cassius Boiss.</i>	Kelimirdik, Bakle Bizini, Bakle Geva, Çeleben Hecel	İlkbahar	Meyvesi	Meyvesi tüketilir.	Ayaz (2020)
<i>Fabaceae / Lens culinaris Medik.</i>	Mercimek, Nisk, Niska Bej	İlkbahar-Yaz	Meyvesi ve tohum	Çiğ ve tohumları çorbada	Ayaz (2020)
<i>Fabaceae / Pisum sativum L.</i>	Bezelye, Bakıle Hatuni, Şol Genik, Şokıl	İlkbahar	Meyvesi, tohum	Meyvesi, tohumları, yaprakları çiğ yenir	Ayaz (2020)
<i>Fabaceae / Prosopis farcta (Banks & Sol.) J.F.Macbr.</i>	Çediotu, Berık, Hashesok, Ğurnuf, Ğurnub, Harnube	Sonbahar	Meyvesi	Çiğ	Ayaz (2020)
<i>Fabaceae / Vicia ervilia (L.) Willd.</i>	Küşne, Kızın, Kıznok, Bakıl	İlkbahar	Meyvesi, tohum	Tohum ve meyvesi taze iken yenir	Ayaz (2020)

EK 1: YENİLEBİLİR OTLAR LİSTESİ (devamı)

Latin İsimleri	Yöresel İsimleri	Toplandığı Mevsimler	Kullanıldığı kısımları	Mutfakta Kullanım Alanları	Kaynak
<i>Fabaceae / Vicia narbonensis L.</i>	Kocafiğ, Bakıla Hıspa, Bakıle Ga, Şakıl, Lovıka Hıspa, Şokıla Ga	İlkbahar	Meyvesi, tohum	Tohum ve meyvesi taze iken yenir	Ayaz (2020)
<i>Fabaceae / Vicia sericocarpa Fenzl</i>	Çitfiği, Bakıle Me, Bakle Mara	İlkbahar	Meyvesi	Meyvesi çiğ tüketilir	Ayaz (2020)
<i>Greniaceae / pelargonium sp.</i>	Gül Damlası otu	İlkbahar Yaz	Yaprak ve çiçek	Jöle, kek, dondurma ve çayları tatlandırmak için kullanılmaktadır.	Özhan (2019)
<i>Geraniaceae / Pelargonium Graveolens</i>	Mis Çiçeği, Itir Çiçeği, İldirşah	Yaz ve Sonbahar	Tatlılara aroma vermek için kullanılmakta.	Çay, şerbet, koku vermesi amacıyla sütlü tatlılarda (Peliz tatlısı) kullanılır	Dönen Kaya (2019)
<i>Geraniaceae / Erodium cicutarium (L.) L Hér.</i>	Koca İğnecik, Leylek Gagasi, Mis Otu, Leylek Burnu, Tarak Otu, Çoban İğnesi, Turna Gagasi, Kuzu Göbeği, Kara Fatma, Dön Baba, Dambaş İğneci, İğnelik, Derzidank, Derzicank, Derziya Pire, Cilikburnu Otu	İlkbahar	Toprak üstü kısımları	Kavurması, salatası, börek içi yapılmaktadır.	Ayaz (2019)
<i>Geraniaceae / Erodium Moshcatum</i>	İğnelik, İğnecik, Istangoza	İlkbahar Yaz	Yaprak, sürgünleri	Salata, kavurma, börek içi yapılmaktadır.	Tuzlacı (2011)
<i>Geraniaceae / Geranium tuberosum L.</i>	Çakmuz, Güze Ereba, Güza Bın Erde	İlkbahar – Yaz	Yumru	Yumrusu çiğ olarak tüketilir	Ayaz (2019)
<i>Hypericaceae / Hypericum triquetrifolium Turra</i>	Pırpırotu, Botav, Botaf, Ğurnuf	Sonbahar	Toprak üstü kısımları	Çay ve pekmez yapımında kullanılmaktadır	Ayaz (2019)
<i>Iridaceae / Crocus cancellatus subsp. damascenus (Herb.) B.Mathew</i>	Pivok, Kırkaş, Şinerok	İlkbahar	Yumru	Yumrusu soyulup çiğ yenilmektedir.	Ayaz (2019)
<i>Iridaceae / İris reticulata M.Bieb</i>	Karakörpeze, Bırbızek, Glika Nevruze, Bırğızzeyl	İlkbahar	Toprak üstü kısımları	Çiçekleri ve toprak üstü kısımları çiğ olarak tüketilir	Ayaz (2019)

EK 1: YENİLEBİLİR OTLAR LİSTESİ (devamı)

Latin İsimleri	Yöresel İsimleri	Toplandığı Mevsimler	Kullanıldığı kısımları	Mutfakta Kullanım Alanları	Kaynak
<i>Labiatae / Origanum Vulgare</i>	Eşek Kekiği, Taş Kekiği, Mercanköşk		Yaprak	Izgara etlerin marine işleminde kullanılmaktadır.	Karadağ, (2015)
<i>Labiatae / Origanum onites</i>	Ak Kekik, Ari Kekiği, Beyaz Kekik, Bilyali Kekik, Dağ Kekiği, Deli Kekik, Eşek Kekiği, Güve Kekiği, Güve Otu, Güvey Otu, İncir, Kekiği, Kara Kekik, Karabaş Kekik, Kekik, Taş Kekiği, Topanbaşı Kekik, Tüylü Kekik, Mercanköşk	Yaz	Yaprak, çiçek, dalları	Çay, koku vermek amacıyla yemeklerde kullanılmaktadır.	Dönen Kaya (2019)
<i>Labiatae / Lavandula Stoechas</i>	Karağan, Garani, Karabaş Otu, Yalancı Lavanta Çiçeği	İlkbahar-Yaz-Kış	Çiçekleri, Yaprakları	Çiçeklerinden reçel, yapraklarından yemek ve çayı yapılmaktadır.	Aydeniz (2018)
<i>Labiatae / Lamium Moschatum</i>	Güllez, Ballıbaba	İlkbahar Yaz	Yaprak	Kavurma, salata, börek içi malzemesi	Karadağ (2015)
<i>Lamiaceae / Mentha longifolia subsp. typhoides (Briq.) Harley</i>	Dere Nanesi, Pung	İlkbahar	Yaprak	Çay, salata, çiğ, baharat ve Ayran aşısı mezesine katılmaktadır	Ayaz (2020)
<i>Lamiaceae / Mentha spicata L.</i>	Eşek Nanesi, Nane, Ninhe, Nunıvo	İlkbahar, Yaz, Sonbahar	Yaprak	Baharat, çay	Ayaz (2020)
<i>Lamiaceae / Mentha pulegium</i>	Yarpuz, Narpuz, Narpız	Yaz	Yaprakları, sapları	Çorba, salata, otlu peynir içi, yoğurt çorbası, cacık	Kocaeli Bitkileri, (2021)
<i>Lamiaceae/Rosmarinus officinalis L.</i>	Biberiye, Biber Huruk, Gilapejm, Avaraca, Kuş Dili, Peygamber Otu, Hasalbal, Akpüren	İlkbahar-Sonbahar	Yaprak	Baharat, salata, çay, etleri terbiye etmek için kullanılır	Ayaz (2020)
<i>Lamiaceae Salvia multicaulis Vahl</i>	Kürtreyhani, Çaya Çiyan, Çaya Çole	İlkbahar	Yaprak, çiçek	Çay, baharat	Ayaz (2020)

EK 1: YENİLEBİLİR OTLAR LİSTESİ (devamı)

Latin İsimleri	Yöresel İsimleri	Toplandığı Mevsimler	Kullanıldığı kısımları	Mutfakta Kullanım Alanları	Kaynak
<i>Lamiaceae / salvia Officialis</i>	Adaçayı, Tıbbı Adaçayı, Moşapla- Moşaplı, Almecik	İlkbahar, Yaz	Yaprak ve çiçek	Çay, uçucu yağ	Kocaeli Bitkileri (2021)
<i>Lamiaceae / Stachys menthoides Kotschy & Boiss.</i>	Nanelisi, Hacituğup	İlkbahar sonu	Yaprak ve sürgünler	Bulgurlu yemeği, kavurma yemeği ve salata yapılır.	Ayaz (2020)
<i>Lamiaceae / Teucrium polium L.</i>	Acıyavşan	İlkbahar	Toprak üstü kısımları	Çayı yapılır	Ayaz (2020)
<i>Lamiaceae / Thymus sipyleus</i>	Dağ kekiği	İlkbahar Yaz Sonbahar	Yaprakları, dalları	Salata, baharat	Dönen Kaya (2019)
<i>Lamiaceae /Thymbra spicata L.</i>	Zahter, Cehter, Cehteri, Zehter	İlkbahar	Yaprak	Baharat ve çay olarak tüketilir.	Ayaz (2020)
<i>Leguminosae / Lathyrus sativus</i>	Hava, Mörüdüçük, Mördümeç	İlkbahar Yaz	Tohumlar yaprakları	Haşlanıp tuz dökülerek tüketilir, tanelerinden çorba, dolma iç malzemesi ve filizlerinden salata yapılır	Kocaeli Bitkileri (2020) Karadağ (2015)
<i>Liliaceae / Allium sp</i>	Görmen, Yabani Sarımsak	İlkbahar	Yaprakları	Çiğ, kavurma, börek	Özhan (2020) Tuzlacı(2011) Sarımsak.gen.tr (2021)
<i>Liliaceae/ Asparagus acutifolius</i>	Tilkicek, Dilkicek, Tilkişen, Kuşkonmaz, Tatlı Sarmaşık Yabani Kuşkonmaz, Diken Ucu Diken Otu Tilki, Tilki Kuyruğu, Tilkişan, Yelmük, Çoban Çırası, Izbinya, Çoban Ekmeği, Kırgın Otu, Izmiye, Keldirgen, Zalak, Melevcan, Heleş, Müzlümek, Melecen, Merulcan Tırbişon, Gırcırgan, Özlemek Filizi	İlkbahar, Yaz	Sürgünleri, filizleri	Kavurma, et yemek,	Karadağ (2015)

EK 1: YENİLEBİLİR OTLAR LİSTESİ (devamı)

Latin İsimleri	Yöresel İsimleri	Toplandığı Mevsimler	Kullanıldığı kısımları	Mutfakta Kullanım Alanları	Kaynak
<i>Liliaceae / Allium Ampeloprasum</i>	Keçi Körmeni, Kaya Sarımsağı, Körmen, Karga Sarımsağı, Köndem, Çayır Soğanı, Küremen, Yabani Sarımsak, Gömürgen, Gömülgen	İlkbahar-Yaz	Gövde, kök, yaprakları	Kavurma, aroma verici, çiğ olarak tüketilmektedir.	Aydeniz (2018)
<i>Liliaceae/ Eremurus Spectabilis</i>	Yabani Pırasa, Dağ Pırasası, Sarı Zambak, Gülük, Gulik, Çireş, Çiviş, Kirgiç, Kirkiş Otu, Kiriş, Sarı Çiriş,	İlkbahar	Sapları, sürgünleri	Pilav ve yumurtalı kavurması yapılmaktadır.	İnaltong, (2015)
<i>Lilicaceae/Ornithogalum narbonense L.</i>	Akbaldır, Tükrük otu, Akpundur, Köpek Soğanı, Kurt Soğanı,	İlkbahar-Yaz	Yaprak ve soğanı	Yaprakları ve soğanları çiğ olarak tüketilir. Yapraklarında yemek yapılır.	Tuzlacı (2011)
<i>Liamiaceae / Ocimum basilicum</i>	Feslikan, Fesleğen	İlkbahar, Yaz	Yaprak, sapı	Baharat, makarnalarda etli yemeklerde ve domatesli soslarda kullanılmaktadır.	Karadağ (2015)
<i>Liliace / smilax</i>	Diken Otu, Gicir Dikeni, Isirancik, Silcan, Meryem Göbeği, Çitirgi, Diken Otu, Dikenözü, Dikenucu, Gicir Dikeni, Kara Silcan, Kirçan, Mamula, Mamuli, Mehrocan, Melevcen, Meleviçen, Melocan, Merevücen, Merevcen, Merülcen, Özdiken, Mevlücen, Sirica, Sircan, Yaban Saparnası, Zılcan, Zıncan, Zırmılak, Zıncan, Zincer	İlkbahar Yaz	Genç sürgünleri	Çiğden Kavurma ve haşlama otlar kavurma yapılmaktadır.	Dönen Kaya (2019)
<i>Malvaceae/ Alcea acaulis Alef.</i>	Hiro, Dara Hiro, Darhiro, Hiro, Hitmiye, Ntaptso	İlkbahar ve Sonbahar	Çiçek	Çayı	Ayaz(2020)
<i>Malvaceae /Alcea hohenackeri Boiss.</i>	Hevur, Dara Hiro, Darhiro, Hitmiye, Ntaptso	İlkbahar-Sonbahar	Çiçek	Çayı, sarma	Ayaz(2020)
<i>Malvaceae / Alcea setosa Alef</i>	Hitmiye Çiçeği, Dara Hiro, Darhiro, Hiro, Ntaptso	İlkbahar-Sonbahar	Çiçek	Çayı yapılmaktadır.	Ayaz(2020)
<i>Malvaceae /Malva Parviflora</i>	Ebecik, Ebegümecik, Develik, Gömeç, Toluk, Gaba Gömeç, Kaba, İlmik, Kömeç, Tollık	Yaz	Yaprak ve sapları	Sarma, kavurma, çorba, pilav, salata,	Aydeniz (2018)

EK 1: YENİLEBİLİR OTLAR LİSTESİ (devamı)

Latin İsimleri	Yöresel İsimleri	Toplandığı Mevsimler	Kullanıldığı kısımları	Mutfakta Kullanım Alanları	Kaynak
<i>Malvaceae / Malva neglecta Wallr.</i>	Çoban Çöreği, Tolık, Ğıbbbes, Hıbbes, Tolke,	İlkbahar	Toprak üstü kısımları	Kavurması, böreği, salatası	Ayaz (2020)
<i>Malvaceae / Malva sylvestris L.</i>	Ebegümece, Tolık, Ğıbbbes, Hıbbes, Tolke	İlkbahar	Toprak üstü kısımları	Kavurması, böreği, sarması, çorbası kızartılarak yemeği yapılır	Gönen Kaya(2019) Ayaz (2020)
<i>Oxalidaceae / Oxalis pes-caprae</i>	Ekşikulak, Ekşicek	İlkbahar Kış	Sapı, Yapağı	Yaprak ve sapsları salatada, ekşiliğinden yemeklerde limon olarak kullanılır	Karadağ (2015)
<i>Papaveraceae/ Glaucium sp</i>	Gelinalı Otu	Yaz	Yaprak	Börek, salata, kavurması, gelincik şurubu yapılmaktadır.	Özhan (2019) Tuzlacı (2011)
<i>Papaveraceae / Hypecoum imberbe Sm.</i>	Endeko	İlkbahar	Yaprak	Taze yaprakları çiğ olarak tüketilir.	Ayaz (2020)
<i>Papaveraceae / Papaver macrostomum Boiss. & A.Huet</i>	Minimitçe, Gulika Eraba, Pıncare Şerin, Buk U Zava, Gulika Nişane, Geçicok, Nanke Kaze, Gulika Şahit, Ceybuğuten, Kırceh, Şuşane	İlkbahar	Toprak üstü kısımları	Çiğ, kavurma	Ayaz (2020)
<i>Papaveraceae / Papaver Rhoas L.</i>	Gelincik, Alvala, Arıgülü, Arpacık, Aş Otu, Börek Otu, Çaplançanak, Düğmeli Ot, Gageç, Gelinalı, Gelincikmancarı, Gelineli, Gelin Gülü, Gelin Kadın, Gelin Otu, Gündüz Gülü, Gülgülü, Hüddüdü, İbiççe, İbibilçe, İbifece, Kahmacık, Kahma, Kangılız, Kapçıkotu Kapıcık, Kapurcak, Kakma, Karagöz, Köpeklolosu, Leleotu, Kapırcak Malaşa, İtirezgım, Tultuk, Vıcvıcvı, Yordanlı, Zemperlik, Gulika Eraba, Pıncare Şerin, Buku	İlkbahar	Toprak üstü kısımları	Salata, börek içi, şerbet, çiğ, kavurma ve bulgur pilavına eklenilerek tüketilmektedir.	Aydeniz, (2018) Tuzlacı, (2011)

EK 1: YENİLEBİLİR OTLAR LİSTESİ (devamı)

Latin İsimleri	Yöresel İsimleri	Toplandığı Mevsimler	Kullanıldığı kısımları	Mutfakta Kullanım Alanları	Kaynak
<i>Plantaginaceae / Plantago lanceolata L.</i>	Damarlıca, Pelheves	İlkbahar	Yaprak	Salata ve çiğ olarak tüketilir	Ayaz (2020)
<i>Plantaginaceae / Plantago major L.</i>	Sinirotu, Pelheves, Beş Damar Otu, Boğa Yapağı, Damar Otu, Damar Yapağı, Kirksinir Otu, Papa Yapağı, Siğil Otu, Sınır Otu, Tedi Damar Otu, Yılan Dili, Yılan Otu	İlkbahar	Yaprak	Çiğ, kavurma, çay, salata	Aygün (2019)
<i>Poaceae / Hordeum bulbosum L.</i>	Boncukarpa, Sivanok, Cehek	İlkbahar	Yumru	Çiğ	Ayaz (2020)
<i>Polygonaceae / Rumex acetosella L.</i>	Kuzu Kulağı, Ekşi Kuzu Kulağı, Lutka, Ekşi Kulak, Ekşi Melek, Ebem Ekşisi, Ekşimik Turşo, Turşok, Turşoke Ga	İlkbahar	Yaprak, gövde, kök, Tohum	Çiğ, salata, kavurma, börek içi, pirinç yemekleri ve çorbası yapılmaktadır.	Uğraş Erol, (2020) Ayaz (2020)
<i>Polygonaceae / Rumex crispus L.</i>	Labada, Turşo, Turşok	İlkbahar	Yaprak	Çiğ, sarma	Ayaz (2020)
<i>Polygonaceae / Rumex tuberosus L.</i>	Kuzu Kıkırdağı, Sabuna Kıjalke, Turşo	İlkbahar	Yaprak	Sarma, çiğ, kavurması, salata pirinçli çorbası, mercimek tohumu ile kavurular ve türlü yapılar	Ayaz (2020)
<i>Polygonaceae / Rumex Pulcher</i>	Labada, İlabada, Efelek, Evelik	İlkbahar Yaz, Sonbahar	Körpe yaprakları	Kavurma, Sarma (dolma), haşlanmış şekilde pilavlarda ve çay şeklinde tüketildiği bilinmektedir.	Karadağ (2015)
<i>Polygonaceae / Rumex patientia L.</i>	Labada, Efelek, Evelik, Develik	Yaz - Sonbahar	Kök, yaprak ve tohum	Sarma, börek, çorba, kavurma, pilav şeklinde tüketilmektedir.	Aydeniz (2018)
<i>Polygonaceae / Polygonu cognatum</i>	Madımak	İlkbahar - Yaz	Yaprak ve sapı	Çorbası, yemeği, bulgurlu pilavı, pidesi, sütlü ekmeği yapılmaktadır	Özhan (2019)

EK 1: YENİLEBİLİR OTLAR LİSTESİ (devamı)

Latin İsimleri	Yöresel İsimleri	Toplandığı Mevsimler	Kullanıldığı kısımları	Mutfakta Kullanım Alanları	Kaynak
<i>Polygonaceae/Polygonum aviculare L.</i>	Kuşdili, Kuşekmeği, Madımak, Yalancı Madımak, Çobandeğneği, Eşek Madımağı, Kadımalak, Keçimemesi, Köy Otu, Kurtpençesi, Madımağın Oynaşı	İlkbahar-Yaz	Toprak üstü kısımları	Ayranaşı, kavurması, çiğ olarak tüketilmektedir.	Döner kaya (2019)
<i>Portulacaceae/Portulaca oleracea L.</i>	Semizotu, Soğukluk, Pirpirim, Tohmekan Deli Semizotu, Tohmekan, Cibille, Çilbirotu, Elmelik, Pırpar, Perpar, Pırpare, Parpa, Perper, Sovukluk, Perpin, Semizlik, Pertpertiken	İlkbahar-Sonbahar	Toprak üstü kısımları	Semizotu kavurması, çiğ, yoğurtlu semizotu salata, cacık, pirinç ya da bulgurlu yemeği yapılır.	Karaca vd., (2015) Tuzlacı, (2011)
<i>Plumbaginaceae/ limonium sp.</i>	Deniz Ispanağı	Yaz Kış	Yaprak	Hamur işleri ve kavurma	Karadağ (2015)
<i>Plumbaginaceae/ limonium Sinuatum</i>	Deniz Otu, Mor Çiçek	Yaz Kış	Yaprak	Kavurma, salata, çorba	Tuzlacı, (2011) Karadağ (2015)
<i>Ranunculaceae / Ranunculus cornutus DC.</i>	Evlimemedotu, Parike Mihe	İlkbahar	Toprak üstü kısımları	Kavurma ve salata olarak tüketilir.	Ayaz (2020)
<i>Ranunculaceae / Ranunculus macrorrhynchus Boiss.</i>	Yamaçyağotu, Parike Mihe, Nikle Çuke, Ereka, Çaf Çelek, Sofi Encık, Herika	İlkbahar	Toprak üstü kısımları	Kavurması yapılmaktadır.	Ayaz (2020)
<i>Rosaceae / Rosa hemisphaerica herrm</i>	Kadingöbeği, Gülşilav, Dara Güle, Mevişoke Revi, Menderis, Verdenif	Sonbahar	Meyve	Meyveleri çiğ tüketilir	Ayaz (2020)
<i>Rosaceae / Rubus idaeus L.</i>	Ahududu, Drireşk, Trike, Ereba, Tureşk, Dreh, Elleyk	Sonbahar	Meyvesi	Çiğ ve meyvelerinden reçel yapılmaktadır.	Ayaz (2020)
<i>Rosaceae / Rubus sanctus</i>	Böğürtlen, Orman Üzüümü	Sonbahar Yaz	Meyvesi, filizleri	Kavurma, salata, şurup, reçel,	Aygün (2019)
<i>Solanaceae/ Solanum Nigrum L.</i>	Istifno İt Üzüümü, Bambul It Sirkeni, Ayı Üzüümü, Tilki Üzüümü, Köpek Domatesi, Köpek Otu, Stifno	Yaz-Sonbahar	Yaprakları	Salatası, ıspanak ve kabak gibi sebzelerle yemeği, kavurması ve pirinçli yemeği yapılır.	Aydeniz (2018)

EK 1: YENİLEBİLİR OTLAR LİSTESİ (devamı)

Latin İsimleri	Yöresel İsimleri	Toplandığı Mevsimler	Kullanıldığı kısımları	Mutfakta Kullanım Alanları	Kaynak
<i>Umbelliferae / Hippomarathrum cristatum (D.C.) Boiss.</i>	Tarhana Otu, Çarşamba, Çaşır,	Yaz	Genç sürgünü, gövdesi, çiçekleri, toprak üstü kısımları	Çiğ, genç sürgünlerinden yemek, çiçek kısımlarından tarhana, ayrıca çiçeklerinden koku, lezzet vermek için çorbalarda ve baharat olarak kullanılmaktadır.	Dönen Kaya (2019)
<i>Urticaceae / Urtica dioica L.</i>	Isırgan, Gezgezk, Gazgazok, Heyye, Girez, Ağdalak, Cıncar, Cıncar, Cızlagan, Cızgan, Dalgan, Dalıgan, Gezgez, Geznik, Gıcıkdan Otu, Gidişgen, Gidişken Otu, Isırgı, Sırgan, Sırgan Otu, Erinç, Dalgan, Dalayan, Dakırdalak, Dala Diken, Cıncar, Çıncar Dancak Otu, Yığınç	İlkbahar – Sonbahar	Toprak üstü kısımları	Kavurması ve çayı yapılmaktadır.	Karadağ (2015)
<i>Urticaceae / Urtica haussknechtii Boiss</i>	Isırgan, Gezgezk, Gazgazok, Heyye, Girez	İlkbahar	Toprak üstü kısımları	Kavurması yapılmaktadır	Ayaz (2020)
<i>Urticaceae / Urtica sp.</i>	Çızgan, Isırgan	İlkbahar, Sonbahar	Toprak üstü kısımları	Hamur işlerinde börek içi Salata, kavurma, etli yemekler	Karadağ (2015), Ayan vd. (2006)
<i>Urticaceae / Urtica pilulifera L.</i>	Dalağan, Gezgezk, Gazgazok, Heyye, Girez	İlkbahar	Toprak üstü kısımları	Börek içi, salata, çiğ, kavurma şeklinde tüketilir.	Ayaz (2020)
<i>Umbelliferaceae/Ammi visnaga (L.) lam.</i>	Diş Otu, Taraklık, Fişkildek, Diş Hilali, Hırhır, Hıltan, Hilal Otu, Kılır, Koşni, Köşni, Kürdan Otu, Mısır Anasonu, Kürdanlık, Namus Otu, Uslu Baldıran	Yaz	Genç sürgünleri	Salata yapılarak tüketilmektedir.	Dönen Kaya (2019)

EK 1: YENİLEBİLİR OTLAR LİSTESİ (devamı)

Latin İsimleri	Yöresel İsimleri	Toplandığı Mevsimler	Kullanıldığı kısımları	Mutfakta Kullanım Alanları	Kaynak
<i>Umbelliferae/Opapanax Hispidus</i>	Sarı Ot, Kaymak Otu, Çördük Otu, Çörtlük Otu, Halız, Helız, Kaymak Otu, Kaymaklık, Kekire, Kirkora Zar, Mayasıl Otu, Sarı Çiçek, Kaymacık,	Kış	Genç sürgünleri ve körpe yaprakları	Kavurma, yemek, salata, çiğ, turşu	Karadağ (2015) Kocaeli Bitkileri (2021) İnternet haber (2019)
<i>Umbelliferae/ Smyrniolum olusatrum</i>	Gögeret, Göret	İlkbahar-Yaz	Kök	Dünya mutfaklarında çorba, güveç yemekleri ve çiğ olarak tüketilmektedir.	Karadağ (2015)
<i>Umbelliferae/Crithmum Maritimum</i>	Genevir, Geneviz, Kaya kuruğu, Kereviz Otu, Deniz Marulu, Deniz Otu, Ada Börülcesi	Dört Mevsim	Sürgünleri	Baharat olarak, haşlanarak üzerine peynir ve yoğurt dökülerek, salata olarak, kartlaşmış olanlarından turşu yapılmaktadır.	Aydeniz (2018)
<i>Umbelliferae veya Apiaceae / Daucus carota</i>	Havuç Otu, Kokulu Ot, Keniç, Kürdan Otu	Yaz	Körpe yaprakları	Karışık kavurma, börek, gözleme, salata yapılmaktadır.	Aydeniz (2018)
<i>Verbenaceae/Vitex agnus-castus</i>	Hayıt	Yaz	Yaprakları	Yemeklerde ve ekmeklerde baharat olarak tüketilmektedir	Karadağ (2015)

EK 2: GÖRÜŞME SORULARI

YENİLEBİLİR OTLAR VE MUTFAKTA KULLANIM ALANLARI: KOCAELİ ARAŞTIRMASI

Sayın Katılımcı,

Bu anket, Kocaeli’nde yaşayan vatandaşların yenilebilir otlara yönelik tutumlarını öğrenmek için düzenlenmiştir. Vereceğiniz yanıtlar sadece bilimsel bir araştırma için kullanılacaktır. Araştırma sonuçlarının gerçeği yansıtması adına doğru yanıtlar vermeniz önem taşımaktadır. İlginiz için teşekkür ederiz.

Remziye KARAYİĞİT
Kocaeli Üni. Sos. Bil. Ens.
Yüksek Lisans Öğrencisi

1. Cinsiyetiniz () Bayan () Bay
2. Medeni durumunuz () Evli () Bekâr
3. Yaşınız.....
4. Mesleğiniz.....
5. Eğitim durumunuz () İlköğretim () Ortaöğretim () Ön Lisans () Lisans () Lisansüstü () Diğer
6. Yaşadığınız yer.....

Görüşme soruları 1

1. Bu köyde yemeklerde ve mutfakta kullandığınız otlar hangileridir?
2. Otların hangi kısımlarını ne şekilde kullanıyorsunuz?
3. Ne kadar sıklıkla bu otları kullanıyorsunuz?
4. Hangi mevsimde hangi otları topluyorsunuz?
5. Toplama zamanı ve nasıl toplanacağını kimden ve nasıl öğrendiniz?
6. Otların tüketim alışkanlığını nereden kazandınız?
7. Bitkileri toplarken nelere dikkat ediyorsunuz?
8. Bu otlar başka hangi alanlarda kullanılmaktadır?
9. Otlarla hazırladığınız tarifler hakkında bilgi verir misiniz?
10. Yenilebilir otlar hangi tür yemeklerde kullanılıyor?
11. En çok tercih edilen yenilebilir otlar hangisidir?
12. Sizin kendi yaptığınız özel bir tarifiniz var mı? veya bildiğiniz veya öğrendiğiniz otlarla hazırlanan yemekler dışında farklı tarifler hiç denediniz mi?
13. Bu otları kendi tüketiminiz dışında satışını yapıyor musunuz? Ekonomik açıdan hangi ot/ otlar daha fazla gelir getiriyor?
14. Satış yapıyorsanız en fazla tercih edilen otlar hangileri?
15. Ekleme istedikleriniz nelerdir?

EK 3: YAPILAN GÖRÜŞMELER

K1 kişisine Bu köyde yemeklerde ve mutfakta kullandığınız otlar hangileridir? Sorusu yöneltilmiştir.

K1: *Sırpan var ısırgan var ondan sonra ebegümece diyorlar ondan var semizotu var gelincik kazayağı, dereotu, yabani roka, yabani kekik, kaldırık oluyor kaldırık zamanı, ondan sonra su piliçleri oluyor başka ne otu var dere mancarı var.*

K1 kişisine otların hangi kısımlarını ne şekilde kullanıyorsunuz? Şeklinde bir soru yönlendirilmiştir.

K1: *Yaprağıyla beraber kullanıyoruz onu bitkinin üst kısmını topluyoruz, kaldırağın mesela çiçeği yaprağı sapı kullanıyoruz.*

K1 kişisine Hangi mevsimde otları topluyorsunuz? Sorusu yönlendirilmiştir

K1: *Bahar üstü topluyoruz kışın topluyoruz bu zamanlarda bir şey bulunur ısırgan bulunur.*

K1 kişisine Yenilebilir otlar hangi tür yemeklerde kullanılıyor? Sorusu sorulmuştur.

K1: *Böreği oluyor ondan sonra çorbası oluyor kaldırağın kavurmasını yapıyoruz salatasını yapıyoruz.*

K1 kişisine Bu otları kendi tüketiminiz dışında satışını yapıyor musunuz? Ekonomik açıdan hangi ot/ otlar daha fazla gelir getiriyor?

K1: *Evet yapıyoruz bu zamanlarda bir ısırgan, oluyor bahar üstü de, ebegümece, sırpan semizotu satılıyor.*

K2 kişisine Bu köyde yemeklerde ve mutfakta kullandığınız otlar hangileridir? Sorusu yöneltilmiştir.

K2: *Kaldırık, kazayağı, yabani pırasa, sütlüce, gelincik, kaldırık sapı, nivik,*

K2 kişisine Ne kadar sıklıkla bu otları kullanıyorsunuz? Sorusu yöneltilmiştir.

K2: *Haftada en az iki kere yapıyoruz.*

K2 kişisine Hangi mevsimde hangi otları topluyorsunuz? Sorusu sorulmuştur.

K2: *Şey de eylül ekimlerde bu zamanlarda olacak şimdi kasımlarda mesela kaldırık, nivik çıkıyor, kazayağı çıkıyor gelincik çıkıyor.*

K2 kişisine Bitkileri toplarken nelere dikkat ediyorsunuz? Sorusu yönlendirilmiştir.

K2: *Aylara, yılanlara diğer hayvanlara bitkininse Doğal ve taze olmasına daha çok dikkat ediyoruz*

K2 kişisine Sizin kendi yaptığınız özel bir tarifiniz var mı? Şeklinde bir soru yöneltilmiştir

K2: *Kaldıraktan vereyim kaldırık çiçeğini topluyoruz onu temizliyoruz, haşlıyoruz, soğanla yumurta ile kavuruyoruz çok güzel oluyor tavsiye ederim*

K2 kişisine Otların hangi kısımlarını ne şekilde kullanıyorsunuz? Şeklinde soru sorulmuştur

K2: *Yaprağını, çiçeğini kullanıyoruz sulu yemeklerde kullanıyoruz kaldırık otunun sapı ile turşu yapıyoruz*

K2 kişisine Bu otları kendi tüketiminiz dışında satışını yapıyor musunuz? Ekonomik açıdan hangi ot/ otlar daha fazla gelir getiriyor? Şeklinde bir soru yönlendirilmiştir

K2: *Evet yapıyoruz zamanı geldiğinde en çok kaldırık ve kazayağı satılıyor*

K2 kişisine En çok tercih edilen yenilebilir otlar hangisidir? Şeklinde soru yönlendirilmiştir

K2: *En çok kaldırık, kazayağı, su mancarı tercih ediliyor*

K3 katılımcısına Bu köyde yemeklerde ve mutfakta kullandığınız otlar hangileridir? Sorusu sorulmuştur

K3 : *Ebegümeci, kaldırık topluyoruz, kazayak mancarı ne bulursam ihtiyaç olanı getirip topluyoruz*

K3 katılımcısına Otların hangi kısımlarını ne şekilde kullanıyorsunuz? Sorusu sorulmuştur

K3: *Otun üst kısmını topluyoruz*

K3 katılımcısına Ne kadar sıklıkla bu otları kullanıyorsunuz? Şeklinde bir soru yöneltilmiştir

K3: *Eee ben bir kere dağdan toplayıp getirip pişirip yiyorum*

K3 katılımcısına Hangi mevsimde hangi otları topluyorsunuz? Şeklinde soru sorulmuştur

K3: *Ne zaman denk gelirse toplarım şubat ayında mesela çok fazla bilemiyorum*

K3 katılımcısına Bitkileri toplarken nelere dikkat ediyorsunuz? Şeklinde bir soru yöneltilmiştir

K3: *Bakıyoz hangisi sağlam hangisi çürük iycelerini toplayıp alıyorum*

K3 atılımcısına Bu otlar başka hangi alanlarda kullanılmaktadır? Şeklinde soru sorulmuştur

K3: *Yok sadece yemekler kullanıyoruz biz*

K3 katılımcısına Sizin kendi yaptığınız özel bir tarifiniz var mı? Sorusu yönlendirilmiştir

K3 *Çiçekli mancarını güzelce kaynatıyorsun süzüyon soğanla kavuruyon ondan sonra yumurta ile kavuruyon*

K3 katılımcısına En çok tercih edilen yenilebilir otlar hangisidir? Sorusu sorulmuştur

K3: *Çiçekli mancarı, yabani ıspanak var benim sevdiğim şeyler bunlar*

K3 katılımcısına Bu otları kendi tüketiminiz dışında satışını yapıyor musunuz? Şeklinde bir soru sorulmuştur

K3: *Evet yapıyoruz yabani ıspanak, çiçekli mancar, kazayak mancarı, kaldirik mancarı, ebegümece efelik mancarı, ısırgan otu var yemeklik*

K3 katılımcısına Satış yapıyorsanız en fazla tercih edilen otlar hangileri? Sorusu yönlendirilmiştir

K3: *Çiçekli mancarıyla, kazayak mancarını en çok satıyorum*

K4 katılımcısına Bu köyde yemeklerde ve mutfakta kullandığınız otlar hangileridir? Sorusu yöneltilmiştir

K4: *Efelik, ebegümece, su mancarı, su teresi, bunlar kara mancarı var öyle işte*

K4 katılımcısına Otların hangi kısımlarını ne şekilde kullanıyorsunuz? Şeklinde bir soru sorulmuştur

K4: *Çiçeğini sapını meyvesini hepsini de kullanıyoruz çiçekli mancar dediğimiz sapını kullanırız mancarında yaprağından dolma yaparız, turşusunu yaparız*

K4 katılımcısına Ne kadar sıklıkla bu otları kullanıyorsunuz? Sorusu yöneltilmiştir

K4: *Haftada topladığımızda akşamınsı pişiririz buraya gelmeden pişirip yiyoruz*

K4 katılımcısına Hangi mevsimde hangi otları topluyorsunuz? Şeklinde bir soru sorulmuştur

K4: *Kışın kışın ocak şubat gibi yani marta kadar mart nisanda direk (körpe) olur onlar*

K4 katılımcısına Otlarla hazırladığınız tarifler hakkında bilgi verir misiniz? Sorusu yöneltilmiştir

K4: *Çiçekli mancara kaldirik derler bazı yerlerde ona onun turşusunu da yaparız kaldirik mancarını bir güzel temizlersin onu ince ince doğrarız işte tencerede haşlarız işte haşlarken içine yağ soğan onunla iyice sarartırız yeriz*

K5 katılımcısına Otlarla hazırladığınız tarifler hakkında bilgi verir misiniz? Sorusu yöneltilmiştir

K5: *Şimdi biz onu güzel güzel temizleriz, ince ince kıyarız ondan sonra getiririz içine yağ, soğan çiğden yaparız güzelce karıştırırız ondan sonra hamurumuzu yoğururuz inceden yufkalarımızı açarız ince ince açtıktan sonra kat kat döşeriz tepsimize pişiririz. Kazayak otuyla yaparız*

K5 katılımcısına En çok tercih edilen yenilebilir otlar hangisidir? Sorusu sorulmuştur

K5: *Bu konuştuklarımızı kullanıyoruz Kazayağı, çiçekli mancarı, efelik, ebegümece onları kullanırız kızım bir de ıspanak evet ıspanağımızda vardır*

K5 katılımcısına Hangi mevsimde hangi otları topluyorsunuz? Sorusu yöneltilmiştir

K5: *Kış aylarında ekim kasım aylarında yağmur yağdığında hemen başlarız toplamaya hemen getiririz.*

K5 katılımcısına Bu otları kendi tüketiminiz dışında satışını yapıyor musunuz? Ekonomik açıdan hangi ot/ otlar daha fazla gelir getiriyor? Sorusu sorulmuştur

K5: *Yapıyoruz Evet kış geldi mi devamlı satıyoruz yakında başlarız yağmur yağdığında ekim kasım gibi getiririz satmaya*

K6 katılımcısına Bu köyde yemeklerde ve mutfakta kullandığınız otlar hangileridir? Şeklinde soru yönlendirilmiştir

K6: *Efelik, Ebegümece, Kazayak mancarı, Çiçekli kaldirik yani çok varda aklıma gelmiyor işte*

K6 katılımcısına En çok tercih edilen yenilebilir otlar hangisidir? Şeklinde bir soru sorulmuştur

K6: *Efelik ve Ebegümeceyi çok kullanıyoruz yemeği çok güzel oluyor*

K6 katılımcısına Otların hangi kısımlarını ne şekilde kullanıyorsunuz? Şeklinde sorulmuştur

K6: *Sapını, yaprağını kullanıyoruz*

K6 katılımcısına Hangi mevsimde hangi otları topluyorsunuz? Sorusu sorulmuştur

K6: *Şimdiden sonra çıkıyorlar Yeni yeni çıkıyorlar Eylül de ekimde kış mevsiminde oluyorlar kızım onlar*

K6 katılımcısına Toplama zamanı ve nasıl toplanacağını kimden ve nasıl öğrendiniz? Şeklin de bir soru yönlendirilmiştir

K6: *Biz büyüklerimizden annemiz topluyordu anneannemiz babaannemiz topluyordu onlardan alıştık ama çokta güzel oluyor yemeği hele bulgurlusunu yapıcın o kadar güzel oluyor*

K6 katılımcısına Bitkileri toplarken nelere dikkat ediyorsunuz? Sorusu sorulmuştur

K6: *Temiz yerden olmasına dikkat ederim devamlı köpeğin ya da diğer hayvanların geçtiği yerden toplanmaz*

K6 katılımcısına Sizin kendi yaptığınız özel bir tarifiniz var mı? Şeklinde bir soru sorulmuştur

K6: *Efelik ile Ebegümeceyi karışık ısırgan otu mesela ısırgan otunu toplarım taze yerlerinden efelik toplarım ebegümece toplarım onları bir güzel kavururum soğanla azıcıkta bulgur atarım azıcıkta sütün kaymağından koyarım tereyağıyla bu kadar çok güzel oluyor*

K6 katılımcısına Yenilebilir otlar hangi tür yemeklerde kullanılıyor? Şeklinde bir soru yönlendirilmiştir

K6: *Mancarlı pidesini yapıyorsun, Ot kavurmasını yapıyoruz*

K6 katılımcısına Bu otları kendi tüketiminiz dışında satışını yapıyor musunuz? Sorusu sorulmuştur

K6: *Tabii ki getiriyoruz satıyoruz efelik, ısırgan ebegümece normalde yazdan çıkarken bu zamanlar getiriyoruz ama köylere yağmur yağmadığı için getiremedik şimdiden sonra çıkar ama yağmur yağınca 1 ay sonra falan*

K6 katılımcısına Satış yapıyorsanız en fazla tercih edilen otlar hangileri? Şeklinde bir soru sorulmuştur

K6: *Efelik, ebegümece, kazayak ve ısırgan ısırganı da çok alırlar*

K7 katılımcısına **Bu köyde yemeklerde ve mutfakta kullandığınız otlar hangileridir? Sorusu sorulmuştur**

K7: *Ebegümece, kazayağı onu toplarız kaldirik var o daha çok dere kenarlarında oluyor*

K7 katılımcısına **Otların hangi kısımlarını ne şekilde kullanıyorsunuz? Şeklinde bir soru yöneltilmiştir**

K7: *Hepsini kullanıyoruz yapraklarını kullanıyoruz yabani kekik mesela topluyoruz kurutuyoruz yemeklerimize koyuyoruz baharat olarak*

K7 katılımcısına **Ne kadar sıklıkla bu otları kullanıyorsunuz? Sorusu sorulmuştur**

K7: *Yemeğin çeşidine göre kullanırız çorbalarda kullanırız mesela*

K7 katılımcısına **Hangi mevsimde hangi otları topluyorsunuz? Şeklinde bir soru sorulmuştur**

K7: *Onlar sonbaharda ve ilkbaharda olur ebegümece ilkbaharda çok olur*

K7 katılımcısına **Toplama zamanı ve nasıl toplanacağını kimden ve nasıl öğrendiniz? Sorusu yönlendirilmiştir**

K7: *Köyde annem babam toplardı çocukluğumuzda tonlardan öğrendik*

K7 katılımcısına **Bitkileri toplarken nelere dikkat ediyorsunuz? Sorusu yöneltilmiştir**

K7: *Sağlığa faydalı olmasına doğal olmasına dikkat ediyoruz*

K7 katılımcısına **Otlarla hazırladığı tariflerden birini verilmesi istenmiştir.**

K7: *Tabi kaldirik mancarı yapıyorum ben onun hiç suyunu dökmem çok az su koyarım o güzel hamur gibi pişer onu ayrı yerde bol soğanla kavururum kısık ateşte yavaş yavaş sararır ondan sonra önceden pişirdiğim otu onun içine boşaltırım onunla kavururum 5-10 dakika ondan sonra üzerine 2 de yumurta kırarım yumurtası piştikten sonra indiririm miss gibi de yerim*

K7 katılımcısına **Bu otları kendi tüketiminiz dışında satışını yapıyor musunuz? Ekonomik açıdan hangi ot/ otlar daha fazla gelir getiriyor?**

K7: *Yapıyorum tabi ki zamanı geldiğinde kaldirik kazayağı ebegümece satılır*

K8 Katılımcısına **Bu köyde yemeklerde ve mutfakta kullandığınız otlar hangileridir? Şeklinde soru bir soru sorulmuştur.**

K8: *Ebegümece, kaldirik, su rokası, semizotu, sarı kantaron*

K8 Katılımcısına **Otların hangi kısımlarını ne şekilde kullanıyorsunuz? Sorusu yönlendirilmiştir**

K8: *Yapraklarını, su rokası sade haşlamadan tüketiyoruz*

K8 Katılımcısına **“En çok tercih edilen yenilebilir otlar hangisidir?” Şeklinde bir soru sorulmuştur**

K8: *En çok kaldırak, ebegümece*

K8 Katılımcısına Hangi mevsimde hangi otları topluyorsunuz? Sorusu sorulmuştur

K8: *Kışın ocak ayında toplarız*

K8 Katılımcısına Toplama zamanı ve nasıl toplanacağını kimden ve nasıl öğrendiği sorulmuştur

K8: *Ailemizden büyüklerimizden onlar yapıyordu*

K8 Katılımcısına Bitkileri toplarken nelere dikkat ediyorsunuz? Şeklinde bir soru sorulmuştur

K8: *Tazeliğine ve körpe olmamasına dikkat ediyoruz*

K8 Katılımcısına Otlarla hazırladığınız tariflerde birini anlatması istenmiştir

K8: *Kaldırağı anlatayım o zaman önce haşlıyorsun güzel haşladıktan sonra süzüyorsun sonra soğanla kavuruyorsun*

K8 Katılımcısına Bu otları kendi tüketiminiz dışında satışını yapıyor musunuz? Ekonomik açıdan hangi ot/ otlar daha fazla gelir getiriyor? Sorusu sorulmuştur

K8: *Evet yapıyoruz en fazla ebegümece kaldırarak satışı oluyor*

K9 katılımcısına Bu köyde yemeklerde ve mutfakta kullandığınız otlar hangileridir? Şeklinde bir soru sorulmuştur

K9 katılımcısına: *Isırgan var, ebegümece var kazayağı var evelik var aslı derler hastalıkta kullanıyorlar yabani ıspanakta var. Yabani pancarda var.*

K9 katılımcısına Otların hangi kısımlarını ne şekilde kullanıyorsunuz? Sorusu sorulmuştur

K9: *Yaprağını kullanıyoruz biz*

K9 katılımcısına ne kadar sıklıkla bu otları kullandığı sorulmuştur.

K9: *Mevsiminde bol bol kullanırız hepsini de*

K9 katılımcısına Hangi mevsimde hangi otları topladığı sorulmuştur

K9: *Isırganlar baharın toplanır kazayakları çoğu baharda toplanır.*

K9 katılımcısına Toplama zamanı ve nasıl toplanacağını kimden ve nasıl öğrendiği sorulmuştur

K9: *Annelerimizde yaşlılarımızdan öğrendik.*

K9 katılımcısına Bitkileri toplarken nelere dikkat ettikleri sorulmuştur

K9: *Temizliğine tazeliğini dikkat ederim.*

K9 katılımcısına Bu otlar başka hangi alanlarda kullanılmaktadır? Şeklinde bir soru sorulmuştur

K9: *Aslı Otu derler onu hastalıkta kullanıyorlar.*

K9 katılımcısına Otlarla hazırladığınız tariflerden bilgi verilmesi istenmiştir

K9: *Ebegümece misal ispanak gibi yemeğini yapıyoruz. Önce yıkıyoruz kıyıyoruz ondan sonra yağını koyuyoruz soğanı salçasını koyuyoruz kavuruyoruz içine bulgur pirinç katıyoruz pişiriyoruz.*

K9 katılımcısına Bu otları kendi tüketiminiz dışında satışını yapıyor musunuz? Ekonomik açıdan hangi ot/ otlar daha fazla gelir getiriyor? Şeklinde bir soru yönlendirilmiştir.

K9: *Yok biz satışını yapmıyoruz.*

K10 katılımcısına Bu köyde yemeklerde ve mutfakta kullandığınız otlar hangileridir?

K10: *Tabi kaldirik (çiçek mancarı),acı mantar, fındık mantarı, kazayağı*

K10 katılımcısına Otların hangi kısımlarını ne şekilde kullanıyorsunuz?

K10: *Yaprağını, kökünü, çiçeğini kullanıyoruz.*

K10 katılımcısına Ne kadar sıklıkla bu otları kullanıyorsunuz?

K10: *Haftada en 1 kere yapıyoruz.*

K10 katılımcısına Hangi mevsimde hangi otları topluyorsunuz?

K10: *Kışın topluyoruz bu bitkileri.*

K10 katılımcısına Toplama zamanı ve nasıl toplanacağını kimden ve nasıl öğrendiniz?

K10: *Annemden büyüklerimizden öğrendim.*

K10 katılımcısına Bitkileri toplarken nelere dikkat ediyorsunuz?

K10: *Yabani hayvanlara böceklerle bitkinin ise hafif dikenleri oluyor dikenlerine dikkat ediyoruz zehirli olup olmadığına da dikkat ediyoruz aynı zamanda.*

K10 katılımcısına Yenilebilir otlar hangi tür yemeklerde kullanılıyor?

K10: *Otların kavurmasını yapıyoruz.*

K10 katılımcısına En çok tercih edilen yenilebilir otlar hangisidir?

K10: *Çiçekli mancarı ve mantar çok tercih ediyoruz o topladıklarımızın hepsini yiyoruz.*

K10 katılımcısına Bu otları kendi tüketiminiz dışında satışını yapıyor musunuz? Ekonomik açıdan hangi ot/ otlar daha fazla gelir getiriyor?

K10: *Evet topladıklarımızın hepsini satıyoruz. En çok acı mantarı, fındık mantarı, çiçekli mancarı.*

K11 katılımcısına Bu köyde yemeklerde ve mutfakta kullandığınız otlar hangileridir

K11: *Acı Mantarı fındık mantarı çiçek mancarı, su mancarı var, yabani tere var sudan olan.*

K11 katılımcısına Otların hangi kısımlarını ne şekilde kullanıyorsunuz?

K11: *Yaprağını, saplarını kullanıyoruz.*

K11 katılımcısına Ne kadar sıklıkla bu otları kullanıyorsunuz?

K11: *Kendine kadar topluyoruz zamanında yiyoruz.*

K11 katılımcısına Otlarla hazırladığınız tarifler hakkında bilgi verir misiniz?

K11: *Yaprağının dolmasını yapıyoruz, kavurmasını yapıyoruz çiçekli mancarın.*

K11 katılımcısına Hangi mevsimde hangi otları topluyorsunuz?

K11: *Bunları şimdi mart işte nisan o ara topluyoruz.*

K11 katılımcısına Toplama zamanı ve nasıl toplanacağını kimden ve nasıl öğrendiniz?

K11: *Atalardan kalmış kızım atalardan kalma onlardan gördük.*

K11 katılımcısına Sizin kendi yaptığınız özel bir tarifiniz var mı?

K11: *Çiçek mancarının yaprağını sarma yapıyoruz bulgurla katık yapıyoruz onu sarıyoruz.*

K11 katılımcısına En çok tercih edilen yenilebilir otlar hangisidir?

K11: *Yabani pazı, yabani ıspanak, çiçek mancarı mantar*

K11 katılımcısına Bu otları kendi tüketiminiz dışında satışını yapıyor musunuz? Ekonomik açıdan hangi ot/ otlar daha fazla gelir getiriyor?

K11: *Evet yapıyoruz su mancarı, tere yakında onlar çıkar.*

K12 katılımcısına Bu köyde yemeklerde ve mutfakta kullandığınız otlar hangileridir

K12: *Sarı kantaron, yabani kekik, güve nanesi*

K12 katılımcısına Otların hangi kısımlarını ne şekilde kullanıyorsunuz?

K12: *Çiçeklerini, yaprağını sarı kantaronun çiçeği olur zaten.*

K12 katılımcısına yenilebilir otlar hangi tür yemeklerde kullanılıyor?

K12: *Dağ kekiği ve güve nanesini kurutup et yemeklerinde baharat olarak kullanıyoruz.*

K12 katılımcısına Bu otlar başka hangi alanlarda kullanılmaktadır?

K12 katılımcısına Hastalandığımız zaman sarı kantaronu toplarız, Antideprasan olarak çayı yapılır yabani kekik mesela diş ağrısında kullanır.

K13 katılımcısına Bu köyde yemeklerde ve mutfakta kullandığınız otlar hangileridir?

K13: *Güve nanesi, yabani kekik, kantaron, ebegümece, kaldirik, ısırğan semizotu*

K13 katılımcısına Hangi mevsimde hangi otları topluyorsunuz?

K13: *Baharda her bitkininde mevsimi var yazın hepsi çıkmıyor mesela baharda olan sonbahar olanda var mesela ebegümece, kaldirik kışın toplanır.*

K13 katılımcısına Toplama zamanı ve nasıl toplanacağını kimden ve nasıl öğrendiniz?

K13: *Büyüklerimizden öğrendik.*

K13 katılımcısına Otların hangi kısımlarını ne şekilde kullanıyorsunuz?

K13: *Kökünü, yaprağını, çiçeğini, ebegümececinin yaprağını kullanırız iyidir, Isırganı var ısırganı haşlayıp salatası olur.*

K13 katılımcısına Bitkileri toplarken nelere dikkat ediyorsunuz?

K13: *Kaldırığın mesela kökü çok verimlidir kökünü toplarız.*

K13 katılımcısına Sizin kendi yaptığınız özel bir tarifiniz var mı?

K13: *Semizotu var semizotunun yoğurtlusunu semizotunu yıkıyorsun taze hiç bıçak değıdirmeden elinle koparıp yapıyorsun ardından sarımsaklı yoğıurt üzerine de kırmızı pul biberi yağda kızartıp döküyorsun canım nasıl istedi ya.*

K13 katılımcısına Bu otları kendi tüketiminiz dışında satışını yapıyor musunuz? Ekonomik açıdan hangi ot/ otlar daha fazla gelir getiriyor?

K13: *Evet yapıyoruz şuan dağı kekiğı ve nanenin, kantaron yağının satışını yapıyorum.*

K14 katılımcısına Bu köyde yemeklerde ve mutfakta kullandığınız otlar hangileridir?

K14: *Ebegümece, efelik, semizotu, bostan güzeli, sirken.*

K14 katılımcısına Otların hangi kısımlarını ne şekilde kullanıyorsunuz?

K14: *Her yerini kullanıyoruz yaprağını, sapını, kökünü kullanıyoruz*

K14 katılımcısına Ne kadar sıklıkla bu otları kullanıyorsunuz?

K14: *Değışir kızım bazen hiç yapamıyorum getirip buraya satıyorum evde olduğumda ancak yapabiliyorum.*

K14 katılımcısına Hangi mevsimde hangi otları topluyorsunuz?

K14: *Bu otlar hemen hemen bütün yaz toplanır bitkiye göre de değışir gelincik mesela kışın olur yazın olmaz.*

K14 katılımcısına Toplama zamanı ve nasıl toplanacağını kimden ve nasıl öğrendiniz?

K14: *Babaannemden, anneannemde büyüklerimizden öğrendim.*

K14 katılımcısına Bitkileri toplarken nelere dikkat ediyorsunuz?

K14: *Tazeliğine, güzelliğine dikkat ederim bir de temizliğine dikkat ederim.*

K14 katılımcısına Otlarla hazırladığınız tarifler hakkında bilgi verir misiniz?

K14: *Bostan güzeli dediğimden çok güzel pide olur güzelce yıkarsın ince ince kıyarsın bunun içine soğan doğrarım ince ince onu da güzelce kıyarım ondan sonra içine azıcık ekşimit atarım onu güzelce karıştırırım, hamurlarımda taşmıştır(mayalanmıştır) pide halinde getirmişimdir hazırda bekliyordur içine koyarım kapatırım üzerine de tereyağı sürerim çok güzel olur.*

K14 katılımcısına Bu otları kendi tüketiminiz dışında satışını yapıyor musunuz? Ekonomik açıdan hangi ot/ otlar daha fazla gelir getiriyor?

K14: *Evet yapıyoruz sirken bostan güzeli bide semizotu daha fazla gidiyor.*

K15 katılımcısına Bu köyde yemeklerde ve mutfakta kullandığınız otlar hangileridir?

K15: *Labada, sirken, kazayağı, semizotu, turp otu, ısırgan otu var bide.*

K15 katılımcısına Otların hangi kısımlarını ne şekilde kullanıyorsunuz?

K15: *Otların Kiminin yaprağını, kiminin kökünü kullanırız.*

K15 katılımcısına Ne kadar sıklıkla bu otları kullanıyorsunuz?

K15: *Vallaha ben genelde en az bir kere yapıyorum haftada bir kere yiyorum.*

K15 katılımcısına Hangi mevsimde hangi otları topluyorsunuz?

K15: *Mevsim olarak hepsinin ayrı mevsimi var semizotu mesela yazın sirken otu yazın labada (kaba mancar) yazın gerisi kazayağı labada kışın.*

K15 katılımcısına Toplama zamanı ve nasıl toplanacağını kimden ve nasıl öğrendiniz?

K15: *Vallaha annelerimiz toplar pişirirdi bizde onlardan öğrendik yani.*

K15 katılımcısına Bitkileri toplarken nelere dikkat ediyorsunuz?

K15: *Diğer otlardan ayırmaya dikkat ediyoruz Temizliğine dikkat ediyoruz.*

K15 katılımcısına Bu otlar başka hangi alanlarda kullanılmaktadır?

K15: *Yemek dışında pek kullanmıyorum ama ısırgan otu var onu haşlayıp bacaklara falan vuruyorlar ağrı için.*

K15 katılımcısına yenilebilir otlar hangi tür yemeklerde kullanılıyor?

K15: *Sadece kendini ayrı ayrı pişiriyorum, yemek olarak salatası olur, yemeği olur pirinçli yoğurtlu böreği, pidesi olur.*

K15 katılımcısına En çok tercih edilen yenilebilir otlar hangisidir?

K15: *Sayıdığım bütün otların hepsini de kullanırım ayırım yapmam.*

K15 katılımcısına Sizin kendi yaptığınız bir tarifiniz var mı?

K15: *Labada tarifi vereyim Şimdi soğanı güzelce doğruyorum yağda biraz kavuruyorum azıcık hışın oluyor labada birazcık salça koyuyorum ondan sonra labadaları doğruyorum içerisine atıyorum bir iki çeviriyorum içerisine birazda bulgur atıyorum tuzunu atıyorum az su koyuyoruz pişiriyoruz.*

K15 katılımcısına Bu otları kendi tüketiminiz dışında satışını yapıyor musunuz? Ekonomik açıdan hangi ot/ otlar daha fazla gelir getiriyor?

K15: *Vallaha getirip burada satışını yapıyoruz bu sene en çok semizotu sattım sirken bir de.*

K16 katılımcısına Bu köyde yemeklerde ve mutfakta kullandığınız otlar hangileridir?

K16: *Sayarım niye saymayayım labada, efelik, kuzukulağı, kırıksık otu diye bir ot var sınır boylarında biz onun yemeğini yapıyoruz, yabani semizotu, yabani sarımsak bile var su teresi var dere boylarında yabani tere düşünüyorum benim kullandıklarım bunlar ısırgan var.*

K16 katılımcısına Bu otlar başka hangi alanlarda kullanılmaktadır?

K16: *Isırgan var onun hem yemeğini yapıyoruz hem de suyunu kaynatıp içiyoruz şifa niyetine çok şifalı bir bitki güzel kokulu otları alıp kurutup kullanıyoruz,*

K16 katılımcısına Ne kadar sıklıkla bu otları kullanıyorsunuz?

K16: *Ya şimdi şöyle bişey haftada değil de ne zaman aklımıza gelse yapıyoruz.*

K16 katılımcısına Hangi mevsimde hangi otları topluyorsunuz?

K16: *Onların mevsimi genelde baharda oluyor kışında oluyorlar ama baharda kadar güzel olmuyorlar.*

K16 katılımcısına Toplama zamanı ve nasıl toplanacağını kimden ve nasıl öğrendiniz?

K16: *Annelerimizden babaannelerimizde gelen bişey bizim hiç yemek bulamadığımızda gidiyorduk otları topluyorduk yapıyorduk*

K16 katılımcısına Bitkileri toplarken nelere dikkat ediyorsunuz?

K16: *Temiz yerden olmasına dikkat ediyoruz hayvanların geçtiği ahıra yakın yerlerde uzak duruyoruz*

K16 katılımcısına Sizin kendi yaptığınız bir tarifiniz var mı?

K16: *Verebilirim niye veremeyeyim arkadaşım ben bu otların hepsini toplayım börek yapıyorum pide yapıyorum onu vereyim labada ve ebeğümeci diyoruz ya efelik diyoruz onları topluyoruz onları ince ince kıyıyoruz maydanoz nane de doğruyoruz onu güzelce bol soğanlı salçalı karıştırdığın zaman yoğurduğumuz mayalı hamuru açıyoruz açtığımız hamurun içerisine koyuyoruz kapatıyoruz pide yapıyoruz.*

K16 katılımcısına En çok tercih edilen yenilebilir otlar hangisidir?

K16: *En benim kullanım ot labada, efelik, ebeğümeci, ısırgan seyrek olur çocuklar yemiyorlar aslında çok şifalı ama sevmiyorlar su teresini çok severler mesela.*

K16 katılımcısına Bu otları kendi tüketiminiz dışında satışını yapıyor musunuz? Ekonomik açıdan hangi ot/ otlar daha fazla gelir getiriyor?

K16: *Yapıyorum mevsimine göre yapıyorum her otu satıyorum ben yabancı olarak su teresi satıyorum labada ile ebeğümeci de satıyorum efelik diyoruz mesela onu satıyorum.*

K17: Bu köyde yemeklerde ve mutfakta kullandığınız otlar hangileridir?

K17: *Isırgan, semizotu, ebeğümeci, gelincik, kazayağı, yabancı roka, yabancı pırasa, sütlüce, nivik, efelik, yağlıca, karahindiba, diken, ucu, şevketi bostan, arapsaçı, sirken, fesleğen, yabancı ıspanak, yabancı pancar, aslı(meryem otu), su teresi, kaldırık, dereotu, kuzukulağı, turp otu,*

K17: Otların hangi kısımlarını ne şekilde kullanıyorsunuz?

K17: *Bu otların sapı, kökü, gövdesi, yaprağı ve otun tamamı kullanırız. Her otun farklı kısımları kullanırız*

K17: Hangi mevsimde hangi otları topluyorsunuz?

K17: *Ota göre değişir bazı otlar ilkbahar bazı otlar yazın bazı otlar kışın olur en fazla ot ilkbahar mart nisan ayında olur*

K17: Toplama zamanı ve nasıl toplanacağını kimden ve nasıl öğrendiniz?

K17: *Büyüklüğümüzden babamdan, annemden öğrendim*

K17: Yenilebilir otlar hangi tür yemeklerde kullanılıyor?

K17: *Kavurma, etli yemek, salata, meze, börek, pide, çorbasını yaparız ondan sonra sizin içinde hafızamı zorluyorum sarması, kurutulmuş halde, yoğurtlu salatasını da yaparız*

K17: Bu otları kendi tüketiminiz dışında satışını yapıyor musunuz? Ekonomik açıdan hangi ot/ otlar daha fazla gelir getiriyor?

K17: *Evet yapıyoruz İstanbul'da bir işletmeye ot satışı yapıyoruz, ayrıca bir sitemiz var ordanda yapıyoruz en fazla ebegümece daha fazla gelir getirir*

K17: Bitkileri toplarken nelere dikkat ediyorsunuz?

K17: *Taze olmasına ve zehirli olmamasına dikkat ederim*

K17: En çok tercih edilen yenilebilir otlar hangisidir?

K17:*Ebegümece, kaldırık, kazayak, Semizotu satılır*

K17: Bu otlar başka hangi alanlarda kullanılmaktadır.

K17: *Hastalıklarda kullanırız*

K17: Ne kadar sıklıkla bu otları kullanıyorsunuz?

K17:*Mevsiminde sık sık kullanırız*

ÖZGEÇMİŞ

Turizm sektörü ile tanışması Gaziosmanpaşa Üniversitesi Zile Dinçerler Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik Yüksekokulu Turizm İşletmeciliği ve Otelcilik bölümünde eğitim görmeye başlaması ile birlikte olmuştur. Eğitim süreci içerisinde araştırma, öz motivasyon girişimcilik ve farklı yetenekler edinme noktasında kendisini geliştirmiş ve 2018 yılında başarılı bir şekilde mezun olmuştur. Lisans mezuniyeti sonrası öğrenme ve öğretme arzusu ile akademik alana yönelmeye karar vererek 2019 yılında Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Turizm İşletmeciliği Ana Bilim Dalı Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bilim Dalında Tezli Yüksek Lisansa devam etmektedir.