



## Yenilebilir Otlar Tüketim Alışkanlığı: Düziçi Örneği\*\* (Edible Herbs Habitual Consumption: Düziçi Example)

\*Firuze CEYLAN<sup>a</sup> , Semra AKAR ŞAHİNGÖZ<sup>a</sup> 

<sup>a</sup> Ankara Hacı Bayram Veli University, Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Ankara/Turkey

### Makale Geçmişi

Gönderim

Tarihi: 17.06.2019

Kabul Tarihi: 23.09.2019

### Anahtar Kelimeler

Yenilebilir otlar

Gastronomi

Etnobotanik

Tirşik otu

Kömeç otu

### Keywords

Edible herbs

Gastronomy

Ethnobotanical

Peltandra

Mallow

### Makalenin Türü

Araştırma Makalesi

### Öz

Akdeniz bölgesi yenilebilir otlar yönünden çok zengin bir floraya sahiptir. Planlanan bu çalışma ile coğrafi olarak Akdeniz bölgesinde yer alan Osmaniye ili Düziçi ilçesinde tüketilen yenilebilir otların kullanım durumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada nitel araştırma modeli kullanılmıştır. Daha sağlıklı veriler elde edileceği düşüncesi ile 55 yaş üstü, yenilebilir ot tüketen kişilerle yüz yüze görüşmeler yapılmıştır. Veriler yarı yapılandırılmış görüşme formu ile toplanmıştır. Görüşmeler sırasında ses ve görüntü kayıtları alınmıştır. Verilerin çözümlenmesi sonucunda yenilebilir otlarla ilgili geleneksel reçeteler elde edilmiştir. Bu otların en çok sağlığa yararlı olduğu inancıyla tüketildiği, kişilerin küçük yaşlardan itibaren bu otların tatlarına aşına oldukları için ve bunun bir alışkanlık olması nedeniyle sıklıkla tüketildiği tespit edilmiştir. Katılımcıların bu otları çiğ olarak tüketmelerinin yanı sıra çorba, salata, pilav, meze, ekmek ve börek içi malzeme olarak farklı birçok yemeğin yapımında kullandıkları belirlenmiştir.

### Abstract

Mediterranean region has a very rich flora in terms of edible herbs. With this conducted study, it has been aimed to be assessed the case of edible herbs usage in Düziçi District, Osmaniye Province that is located in Mediterranean region. Qualitative research modal has been used. To acquire healthier data, interviews have been done with the people who are above 55 years of age and consume edible herbs. Data have been collected with semi-structured interview form. During the interviews, audio and video recording have been taken. As a result of analysing the data, it has been gained traditional recipes about edible herbs. The herbs consumed frequently have been established due to having been consumed with the belief that they are beneficial to health, the people being familiar with the taste of the herbs and due to being a habit from young ages. Besides attendees consume these herbs in the raw, it has been stated that they use them making for different food as an ingredient in soup, salad, rice, appetizer, patty and bread.

\* Sorumlu Yazar

E-posta: [firuze.ceylan@hbv.edu.tr](mailto:firuze.ceylan@hbv.edu.tr) (F. Ceylan)

**Makale Künyesi:** Ceylan, F. & Akar Şahingöz, S. (2019). Yenilebilir Otlar Tüketim Alışkanlığı: Düziçi Örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7 (3), 2204-2225.

DOI: [10.21325/jotags.2019.468](https://doi.org/10.21325/jotags.2019.468)

\*\* Bu çalışma Firuze CEYLAN tarafından Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Ana Bilim Dalı yüksek lisans Programında Doç. Dr. Semra ŞAHİNGÖZ danışmanlığında hazırlanan "Yenilebilir Otların Yiyecek Hazırlamada Kullanımı: Tirşik Otu (*Arum Maculatum L.*)" isimli yüksek lisans tezinden türetilmiş ve Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Birimi'nce 09/2019-01 Proje Kodu ile desteklenmiştir.

## **GİRİŞ**

Beslenme bireylerin günlük yaşamlarında sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşamak için ihtiyaç duydukları enerji ve besin öğelerini alıp vücudunda kullanmasıdır. İnsanların beslenme şekilleri; alışkanlık, geçmiş deneyimler, dini inançlar, yaşadığı coğrafya, gelenek ve görenekler gibi birçok faktörden etkilenecek şekilde şekillenmektedir (Baysal, 2016, s. 1-4). İnsanların yaşadığı coğrafya, beslenme şekillerini belirlemede temel kriterler arasında yer almaktadır. Ekosisteme ayak uyduran insanoğlu yaşadığı çevre koşullarına göre beslenme şeklini oluşturarak kendine özgü mutfak kültürünü oluşturmuştur (Önay, Bayrak ve Akman, 2007, s. 297; Yılmaz ve Akman, 2018, s. 853). Bu anlamda günlük beslenmesinde farklı türde birçok besin maddesi kullanan insanoğlu için, çevrelerinde yetişen bitkiler de besin maddesi olmuştur. Bu bitkileri besin olarak tüketirken gözlemler ve geçmişten gelen deneyimler sonucunda elde edilen bilgiler sayesinde, gerek beslenme amaçlı gerekse hastalıklardan kurtulmak için, tedavi amaçlı kullanımı nesilden nesile aktarılarak günümüze kadar ulaşmıştır (Kendir ve Güvenç, 2010, s. 49; Badayman, Dinçel ve Ünver-Alçay, 2018, s. 52-53).

Yenilebilir yabani otlar doğal ortamlarında insan faktörü olmaksızın kendiliğinden ve bağımsız olarak var olabilen otlar olarak nitelendirilmektedir (Karaca, Yıldırım ve Çakıcı, 2015, s. 28; Leonti, Nebel, Rivera and Heinrich, 2006, s. 131). Ayrıca, bu otlar yetiştiği yörenin iklimsel özelliklerine göre oluşan, kendi özeliğine göre uygun yerlerinin toplanarak mutfakta kullanıldığı bitkileri de ifade etmektedir (Çetinkaya, Yıldız, 2018, s. 483-484). Zengin bio çeşitliliği olan nadir ülkelerden biri olan Türkiye’de doğal olarak yetişen 12.000’den fazla bitki taksonu olup, 174 familyaya ait 9996 tür taksonu doğal olarak yetişmektedir (Faydaoğlu ve Sürücüoğlu, 2011, s. 54; Gürdal ve Kültür, 2013, s. 113; Urhan, Ege, Öztürk ve Elgin- Cebe, 2016, s. 44). Bunlardan gıda olarak kullanımı olan yabani bitki türü sayısı ise 10.000’in üzerindedir. (Kendir ve Güvenç, 2010, s. 55; Gürdal ve Kültür, 2013, s. 113; Urhan vd., 2016, s. 44, Şenkul ve Kaya, 2017, s. 109). Türkiye, barındırdığı bitki türlerinin önemli bir kısmının endemik olması yönünden de ayrı bir öneme sahiptir. Türkiye endemik bitki tür oranı ve çeşitliliği açısından Orta Doğu’nun en zengin florasına sahiptir. Yaklaşık 3000 kadar bitki türü ülkemizin endemik bitkilerini oluşturmaktadır. Ayrıca ülkemiz birçok cinsin farklılaşma merkezi olmasının yanı sıra çok sayıda bitkinin de gen merkezi konumundadır (Kendir ve Güvenç, 2010, s. 55; Hergenç, 2014, s. 7; Hilooğlu ve Sözen, 2017, s. 14).

İnsan var oluşundan itibaren bitkileri farklı birçok amaç için kullanmıştır. Yine günümüzde de farklılaşan ve değişen kullanım özellikleriyle birçok alanda bu bitkilerden faydalanılmaktadır. Önemli bir enerji ve besin öğesinin kaynağı olan yenilebilir otlar, gerek bireylerin günlük beslenmelerinin çeşitlenmesi bakımından, gerekse sağlıklı beslenmeye olan katkıları nedeniyle göz ardı edilmemelidir (Karabak, 2017, s. 28; Shin, Fujikawa, Zaw-Moe and Uchiyama, 2018, s. 1). Gıdaların çeşitlenmesi, tıp alanındaki imkânlara kolay erişebilme, ekonomik refahın artması, bireylerin hazır gıdalara yönelmeleri, kentlere göçün artması gibi nedenlerle, bu bitkilerin kullanım geleneğinin giderek azalmaya başladığı düşünülse de günümüzde sağlıklı yaşam konusunda bilinçlenme, yenilebilir otların sağlık üzerindeki etkileri konusunda yapılmaya başlanan çalışmalar ve yenilebilir otlarla ilgili yapılan festival vb. sosyal etkinlikler insanlarda farkındalık oluşturarak otların kullanımını yeniden canlandırmaktadır (Heinrich, Kufer, Leonti and Pardo-de-Santayana, 2006, s. 157; Bacchetta, Visioli, Cappelli, Caruso, Martin, Nemeth, Bacchetta, Bedini, Wezel, Asseldonk, Raamsdonk, Mariani and Consortium, 2016, s.181).

Yenilebilir otlarla ilgili yapılan alan yazın taramasında ulaşılan kaynakların büyük bir çoğunluğu otların ilaç yapımı, sağlık amaçlı kullanımı gibi konular üzerinden yoğunlaştığı görülmektedir. Yenilebilir otların, yemek yapımında nasıl kullanıldığı, sahip olunan doğal yenilebilir bitkilerin neler olduğu, bu bitkilerin geleneksel pişirme yöntemleri, yöresel reçeteleri ve bu otların gıda olarak kullanımının gastronomi turizmi açısından kullanılabilirliği bakımından yapılmış çalışmaların sayısı oldukça azdır. Bu anlamda ülkemizin ot kültürünün varlığı bilinse de bu kültürün çok iyi araştırıldığı söylenemez.

Yerel gıda geleneği bir tür kültürel ifadedir ve geleneksel yenilebilir otlarla ilgili bilgilerinin kaybolması bir noktada kültürel kimlik kaybına da işaret ettiği belirtilmektedir (Sansanelli, Ferri, Salinitro ve Tassoni, 2017: 2; Shin vd. , 2018: 1). Bitkilerin kullanımlarına yönelik sözlü olarak sonraki kuşaklara aktarımının yapılamaması sonucunda da, bilgilerin kaybolması ya da eksik aktarılması gibi problemlerle karşılaşmaktadır. Yenilebilir otların kullanım şekillerini ve kullanım amaçlarını bilen kişi sayısının da gün geçtikçe azalması, bu bitkilerin kayıt altına alınmasının önemini ortaya koymaktadır.

Planlanan bu çalışma ile Osmaniye ilinin Düziçi ilçesinde yenilebilir ot türlerinin neler olduğu, yenilebilir otların hangi amaçla ve ne şekilde tüketildiği belirlenerek, yörede yetişen yenilebilir otlar kullanılarak hazırlanan geleneksel reçetelerin kayıt altına alınması hedeflenmiştir.

### **Yenilebilir Otlar ve Mutfakta Kullanımı**

Bitkilerin ilaç etkileri ile gıda olarak kullanımları birbirlerinden tamamen ayrı tutulamazlar. Biyoaktif özellikleri ve zengin içerikleri ile yabani bitkilerin en ucuz besin kaynağı olduğu ve insan sağlığında önemli rol oynadıkları bilinen bir gerçektir (Ceylan ve Yücel, 2015, s. 2). Yenilebilir otlar kültüre alınmış sebzelerle kıyaslandığında, daha zengin besin unsurlarını bünyesinde barındıran, vitamin ve mineral içeriği yüksek olan besin kaynaklarıdır (Yücel ve Tunay, 2002, s. 10-11; Yücel, Tapırdamaz, Yücel- Şengün, Yılmaz ve Ak, 2011, s. 72). Yenilebilir otlar zengin A, E, C ve bazı B grubu (B<sub>2</sub> ve folik asit ) vitaminlerinin zengin kaynaklarıdır. Öyleki kültüre alınmış bitkilerle kıyaslandığında özellikle yüksek miktarlarda E ve C vitamini sağlamaktadırlar. Ayrıca yüksek lif, fitik asit (Simopoulos, 2004, s. 263; Baysal, 2016, s. 228; Hergenç: 2014, s. 2) fitokimyasallar, omega-3 yağ asitleri ve özellikle antioksidanlar yabani olarak toplanmış otlarda fazlasıyla bulunmaktadır (Leonti et al. 2006, s. 131-133; Aberoumand and Deokule, 2009, s. 117). Ayrıca yeşil yapraklı otlar kalsiyum (Ca), demir (Fe), çinko (Zn), magnezyum (Mg) ve potasyum(K) minerallerinde de zengindirler (Aberoumand and Deokule, 2009, s. 117; Uusiku, Oelofse, Duodu, Bester ve Faber, 2010, s. 503-507). Bünyesinde barındırdıkları bu zengin içerikleri ile yeşil yapraklı otlar, kardiyovasküler hastalıklar ve kanserler gibi dejeneratif durumları azaltırken, kolesterol düşürücü etkiye de sahip oldukları belirtilmektedir ( Uusiku et al. 2010, s. 503-507).

### **Yenilebilir Otların Mutfakta Kullanımı**

Bitkiler insanoğlu için geçmişten günümüze kadar şifa verme özelliği yönünden ilgi çekici olmuştur. Yapılan arkeolojik kazılar, insanların bitkileri besin elde etmek ve sağlık sıkıntılarını gidermek için kullandıklarını göstermektedir (Abbasi, Khan, Khan and Shah, 2013, s. 528). Yaklaşık 50 bin yıldan beri Anadolu'da yenilebilir yabani bitkilerden faydalanılmaktadır. Mezopotamya, Eski Mısır, Hitit, Yunan, Roma, Selçuklu ve Osmanlı gibi

medeniyetler birçok amaç için bu yabancı bitkilerden faydalanarak kendi beslenme kültürlerine bunları dahil etmişlerdir (Urhan vd., 2016, s. 45).

Günümüzde bölgesel iklim ve coğrafi özelliklere göre, farklı türlerde yetişen yenilebilir otlar, bölgede yaşayan halk tarafından kendi gelenek ve görenekleri dâhilinde kullanımları söz konusudur. Bu otların nasıl tüketildiği, hangi kısımlarının ne amaçla kullanılacağı, zararlı ya da zararsız oluşları ile ilgili bilgiler kuşaktan kuşağa aktarılan bilgiler neticesinde oluşmuştur. Bu otlar şekil ve tat özelliğine göre farklı yörelerde farklı isimlerle ve farklı yemekler olarak karşımıza çıkmaktadır (Alparslan, 2011, s. 324; Karadağ, 2015, s. 3). Özellikle bölgelerdeki etnik çeşitliliğin artması durumunda, bitkilerin kullanım şekillerinin de çeşitlendiği ve daha fazla reçete oluştuğu görülmektedir (Dogan, Ugulu and Durkan, 2013,s. 181).

Yenilebilir otlar, mutfaklarda besin maddesi olarak sebze, meyve, çay ve baharat olarak yaygın olarak kullanılırken; ilaç bitkileri, büyü-tılsım bitkileri, boya bitkileri ve diğer amaçlarla kullanılan bitkiler (sakız, kahve vb.) olarak farklı birçok amaç için de kullanılmaktadır (Kaya, İncekara ve Nemli, 2004, s. 1; Kendir, Güvenç, 2010, s. 55). Yenilebilir otlar kurutma, dövme, pekmez, pestil, çay, salamura, turşu, reçel, marmelat haline getirilerek tüketildiği gibi belirli işlemlerden sonra tarhana, peynir, salep, yoğurt, peynir, helva, dondurma yapımlarında tat ve aroma vermek amacıyla da farklı birçok formda kullanılmaktadır ( Urhan, vd., 2016, s. 446-48).

Kendine özgü tat ve aromatik özelliğe sahip olan yenilebilir otlar sofraların lezzet kaynaklarından. Sahip oldukları bu tat ve aromaya uygun olarak çeşitli şekillerde hazırlanmaktadır. Hazırlanış aşamalarında uygun lezzeti yakalamak için dikkat edilmesi gereken önemli nokta miktarın iyi belirlenmesidir. Ülkemizde yenilebilir otlar kullanılarak hazırlanan yemekler, ot yemekleri olarak isimlendirilmektedir. Ot yemekleri hazırlanırken bitkilerin uygun kısımları, özellikle kartlaşmamış körpe ve taze kısımları tercih edilmektedir. Bitkilerin bu kısımları genellikle haşlanıp ekşi eklenerek servis edildiği gibi, bulgur, pirinç, yumurta ile kavrulup, üzerine yoğurt dökülerek de tüketilmektedir. Küçük yapraklı otlar genellikle börek, saç böreği ve gözleme olarak tüketilirken (Tuzlacı, 2011, s. 25; Yücel vd., 2011, s. 72; Erol, 2018, s. 9), büyük yapraklı otların yaprak kısımları sarma yapılarak tüketilmektedir (Doğan, Nedelcheva, Luczaj, Dragulescu, Stefkov, Maglajlic, Ferrier, Papp, Hajdari, Mustafa, Dajic-Stevanovic, and Pieroni, 2015, s. 1-3 ).

Her bölgede yetişen otlar kendi bölge özeliğini taşıdığından bununla ilintili olarak, kendi kültürel birikimleri dâhilinde kullanılan yöntemlerle hazırlanan yemeklerde de farklılaşan tatlar ortaya çıkmaktadır. Bu farklılık o bölgenin gastronomi imajının oluşmasına ayrıca katkı sağlayacak potansiyeli de oluşturmaktadır. Turizm kapsamında bölgeye ait ürünler kullanılarak hazırlanan yemeklerin tanıtımı önemli hale gelmektedir. Çünkü yöreye gelen turistlerin bölgede elde edecekleri gastronomi deneyimini başka hiçbir yerde alamayacakları düşüncesi, gastro-turistler için ziyaret edilen yerlerdeki lezzetleri önemli kılmaktadır (Diker, Türker ve Kaya, 2017, s. 52-53; Çetinkaya ve Yıldız 2018, s. 499). Bu anlamda yenilebilir otlar da turistik bir ürün olarak kullanılıp pazarlanabilecek ciddi bir potansiyele sahiptir. Gerek otların doğadan temimi, gerek yemeğin reçetesi ve üretim teknikleri turistler için ilgi çekici bir durumdur (Dinçer, Uğurlu ve Çakmak, 2014, s. 28). Bu faaliyetler, gastronomi turizmüne olan katkısına ek olarak, kırsal turizm gibi doğa temelli diğer turizm alanlarını da olumlu etkileyecektir (Karaca, vd., 2015, s. 37). Günümüzde insanların her anlamda daha doğal istemesi sonucu oluşan doğaya yönelik isteği de yenilebilir otlarla ilgili yapılacak olan sosyal aktiviteleri de cazip hale getirecektir. Öyle ki günümüzde sayıları gittikçe artan ot

festivalleri artık daha fazla kitlenin ilgisini çeker hale gelmiştir. Ülkemizde yapılan bu festivallerde, genel olarak tanıtımı yapılan otlarla üretilen yemekler, etkinliğe katılanların beğenisine sunulmaktadır (Aşcıoğul ve Eşiyok, 2015). Bodrum Acı Ot Festivali, Alaçatı Ot Festivali, Foça Ot Festivali, Urla Mart Dokuzu Ot Festivali, Karadeniz’de düzenlenen Ot Lezzetleri Şöleni, Samsun Yöresel Ot Yemekleri Festivali, Osmaniye ve Andırında yapılan Tırşik Festivali ülkemizde yapılan ot festivallerindendir (Karaca vd., 2015, s. 37; Turizm Yazarları ve Gazetecileri Derneği (TUYED), 2019). Bu tarz festivaller, kırsal alana sağlayacağı katkıların yanında gastronomi turizmi içinde çekim unsuru olarak değerlendirilmelidir. Bu anlamda bölgede bulunan yiyecek içecek destinasyonlarının menülerinde yörede tüketilen yenilebilir otlardan yapılmış özgün yemeklere yer vermesi de önemli bir fırsat sağlayabilmektedir (Denizer, 2008, s. 13).

## **Araştırma Yöntemi**

### **Evren ve Örneklem**

Düziçi ilçesi kendi ismini aldığı Düziçi ovasının kenarında kurulmuş olup, etrafı dağlarla çevrilidir. Yeryüzü bakımından Düziçi ovasının dışında her yer dağlık ve engebedir. İlçenin yüzölçümü 460.90 km<sup>2</sup> dir. Doğal bitki örtüsü maki olup 700-800 metreden sonra çam ve yayvan yapraklı ağaçların oluşturduğu ormanlarla karşılaşılır. İlçenin kuzey ve batısını çizen Ceyhan nehri en büyük akarsuyudur (Osmaniye İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2019). İlçenin gerek coğrafi yapısı gerekse iklimsel özellikleri, bölgenin yenilebilir otlar bakımından zengin olmasını sağlamaktadır. Bu anlamda ilçenin sahip olduğu yenilebilir ot kültürü varlığının ortaya çıkarılması önemli görülmektedir. Çalışmanın bu amacına uygun olarak Araştırma, Osmaniye iline bağlı Düziçi ilçesinde yenilebilir ot tüketen gönüllüler ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma evreni Osmaniye iline bağlı Düziçi ilçesinde yenilebilir ot tüketen kişiler, örnekleme ise Düziçi ilçesinde ikamet eden ve araştırmaya katılmayı kabul eden 28 gönüllü kişiden oluşmuştur. Bu kişiler belirlenirken özellikle yenilebilir ot toplayıp tüketen kişiler olması, ilçede ikamet etmeleri ve 55 yaş üstü kişiler olması göz önünde tutulmuştur. Araştırma 28.01.2019-03.02.2019 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın amacına uygun olarak yenilebilir ot tüketen kişilerle mülakatlar yapılmıştır.

### **Veri Toplama Yöntemi ve Aracı**

Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden görüşme yöntemi kullanılmıştır. Nitel araştırma “*gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi nitel veri toplama yöntemlerinin kullanıldığı, olguların ve olayların doğal ortamda, gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya konmasına yönelik nitel bir sürecin izlendiği araştırma*” olarak ifade edilmektedir (Yıldırım, Şimşek, 2011, s. 39). Nitel araştırma desenleri arasında yaygın olarak kullanılan görüşme yöntemini; DeMarris (2004) “Görüşmecisi ve katılımcının birlikte yer aldığı, araştırma yapılan alana yönelik hazırlanan sorulara odaklanarak birlikte konuşma süreci” olarak tanımlamaktadır (Akt: Merriam, 2013). Bu yöntemde araştırma konusu olan olay veya olguyu birçok veri kaynağı kullanarak derinlemesine araştıran bir yaklaşım olmasının yanı sıra yüksek bir diyalog ve etkileşim gerektiren bir yaklaşımdır (Gürbüz ve Şahin, 2017, s. 411). Araştırma deseni aşağıda sunulmuştur.

**Tablo 1.** Araştırma Deseni

Araştırma Türü	Araştırma Sorusu	Katılımcılar	Veri Toplama	Örneklem	Veri Analizi ve Raporlaştırma
Nitel Araştırma (Görüşme)	Yenilebilir otlar hangi sebeple ve nasıl tüketilmektedir?	Yenilebilir ot tüketen 55 yaş üstü kadın ve erkekler	Tüketicilerle yapılan görüşme formu fotoğraf ses ve görüntü kaydı	Yenilebilir ot tüketen 55 yaş üstü 28 kişi	Görüşmeler sonucunda elde edilen verilerin betimlenmesi ve yorumlanması

Veriler yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi ile toplanmıştır. Bu görüşme yaklaşımı, görüşme sırasında irdelenecek sorular veya konular listesini kapsar. “Görüşme formu yöntemi, benzer konulara yönelmek yoluyla değişik insanlardan aynı tür bilgilerin alınması amacıyla hazırlanır”. Görüşmeci önceden hazırladığı konu veya alanlara sadık kalarak, hem önceden hazırlanmış soruları sorma, hem de bu sorular konusunda daha ayrıntılı bilgi alma amacıyla ek sorular sorma özgürlüğüne sahiptir. Sorular veya konuların belirli bir öncelik sırasına konması zorunlu değildir. Bu yöntem, araştırma problemi ile ilgili tüm boyutların ve soruların kapsanmasının güvence altına almak için geliştirilmiş bir yöntemdir. Görüşmeci, görüşme sırasında soruların cümle yapısını ve sırasını değiştirebilir, bazı konuların ayrıntısına girebilir veya daha çok sohbet tarzı bir yöntem benimseyebilir (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Bu çalışmada da araştırmacılar tarafından belirlenen temalar ve kodlar dâhilinde hazırlanan yarı yapılandırılmış sorular yöneltilmiştir. Yüz yüze yapılan görüşmelerde katılımcıların verdiği yanıtların ses ve görüntü kayıtları alınmıştır. Araştırmada belirlenen tema ve kodlar şu şekildedir.

**Tablo 2.** Çalışmada Belirlenen Tema ve Kodlar

Temalar	Kodlar
Tüketim	Yenilebilir ot tüketim amacı Tüketimi etkileyen faktörler
Deneyim	Yenilebilir otların nereden temin edildiği Deneyiminin nasıl ve nereden kazanıldığı
Kullanım şekli	Yenilebilir otların kullanım şekilleri Yenilebilir otlar ile yapılan yemeklerde uygulanan farklı teknikler
Yenilebilir otlar	Menülerde sıklıkla yer verilen yenilebilir otlar
Yemekler	Menülerde yer alan yenilebilir otlar ile yapılan yemekler Yemeklerin yöresel isimleri

Görüşme formundaki sorular aşağıda sunulmuştur.

- Yenilebilir ot tüketiyor musunuz? Tüketiyorsanız hangi nedenlerle?
- Yenilebilir otları ne zamandan beri tüketiyorsunuz?
- Otları nereden temin ediyorsunuz?
- Otların tüketim alışkanlığını nereden kazandınız?
- Otların hangi kısımlarını ne şekilde kullanıyorsunuz?
- Mutfakta tüketim amaçlı en çok kullandığınız otlar nelerdir?
- Bu otlardan yaptığınız bir yemeğin yapılışını anlatır mısınız?

## Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan veriler kavramsal olarak oluşturulan temalar ve kodlar arasındaki sonuçları ortaya koymayı hedeflemektedir. Bu anlamda yenilebilir ot tüketen kişilerden elde edilen verilerin analiz edilmesinde nitel araştırma yöntemine dayanılarak betimsel analiz yapılmıştır. Betimsel analiz; ilgili ortamda görüşülen ya da gözlenen deneklerin görüşlerini, duygularını ve bakış açılarını yansıtmak amacıyla doğrudan alıntı yaparak ya da sistematik analizle yani belirlenen temalar arası ilişkinin belirlenerek verilerin elde edilme sürecidir (Yıldırım, Şimşek, 2011, s. 221; Gürbüz ve Şahin, 2017, s.41).

Kişilerle yapılan görüşmeler sonucunda kayıt altına alınan bilgiler kategorize edilerek analizi yapılmıştır. Veriler analiz edilirken katılımcıların kimliklerinin deşifre edilmemesi amacıyla farklı yaş ve cinsiyet gruplarından katılımcılar K1, K2,... K28 şeklinde kodlanmıştır. Bu şekilde kodlaması yapılan katılımcıların ifadeleri doğrudan aktarılmıştır.

## Bulgular ve Tartışma

Osmaniye ilinin Düziçi ilçesinde gerçekleştirilen yenilebilir ot tüketim alışkanlığının belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmadan elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur.

## Demografik Özellikler

Yenilebilir ot tüketen kişilerin demografik özellikleri şu şekildedir:

**Tablo 3.** Katılımcıların demografik bilgileri

Katılımcı Kodu	Cinsiyet	Yaş
K1	Kadın	55
K2	Kadın	56
K3	Kadın	57
K4	Kadın	62
K5	Kadın	68
K6	Kadın	59
K7	Kadın	60
K8	Erkek	66
K9	Kadın	69
K10	Erkek	73
K11	Erkek	85
K12	Kadın	58
K13	Kadın	76
K14	Kadın	68
K15	Kadın	60
K16	Kadın	56
K17	Kadın	69
K18	Kadın	62
K19	Kadın	58
K20	Kadın	66
K21	Kadın	70
K22	Kadın	73
K23	Erkek	62
K24	Kadın	70
K25	Kadın	68
K26	Kadın	59
K27	Kadın	58
K28	Kadın	65

### **Yenilebilir Ot Tüketim Amacına Yönelik Bulgular**

Yenilebilir ot tüketen kişilerin hangi amaçlarla bu otları tükettiklerini öğrenmek amacıyla katılımcılara yöneltilen “*Hangi nedenlerle yenilebilir ot tüketiyorsunuz?*” sorusuna katılımcıların büyük çoğunluğu (22 kişi) yenilebilir otları sağlığa olan katkıları sebebiyle tükettikleri yanıtını vermişlerdir.

K3, K4, K6, K7, K9, K10, K12, K13, K14, K16, K19, K22 katılımcıları yenilebilir otların tatlarına olan alışkanlıkları nedeniyle tükettiğini belirtirken, K8 ise sağlığa olan katkısına ek olarak “*maliyet gerektirmediği için tüketiyorum*” yanıtını vermiştir.

### **Yenilebilir Otların Tüketim Süreçlerine Yönelik Bulgular**

Araştırmada katılımcılara yöneltilen “*Yenilebilir otları ne zamandan beri tüketiyorsunuz*” sorusuna katılımcıların tamamı yenilebilir otları küçük yaşlardan itibaren tükettiklerini belirtmişlerdir. Kırsal alanda yaşayan katılımcıların otlarla ilgili bilgi ve deneyimleri küçük yaşta kazanmasında yenilebilir otlara ulaşımlarındaki kolaylık belirleyici olmaktadır.

### **Yenilebilir Otların Nereden Temin Edildiğine Yönelik Bulgular**

Araştırmada katılımcılara yöneltilen “*Yenilebilir otları nereden temin ediyorsunuz*” sorusuna tüm katılımcılar yenilebilir otları kendi imkânlarıyla dağlardan, bahçelerden, tarlalardan, su kenarlarından ve yaylalardan topladıklarını belirtmişlerdir.

### **Yenilebilir Otların Tüketim Alışkanlığının Nereden Kazanıldığına Yönelik Bulgular**

Araştırmada katılımcılara yöneltilen “*Yenilebilir ot tüketim alışkanlığını nereden kazandınız*” sorusuna katılımcıların tamamı bu otları tüketim alışkanlığını aileden edindikleri ve gördükleri deneyimler sonucunda kazandıklarını belirtmişlerdir. Ayrıca menülerinde bu otlara sıklıkla yer verdiklerini ifade etmişlerdir. Öyle ki K6 nolu katılımcı “*Soframızda sürekli yeşillik olası gerekirdi biz bu şekilde aileden gördük*” şeklinde açıklamıştır. K12 nolu katılımcı ise ‘*Aileden edindiğimiz bilgi ve deneyimlerin dışında komşulardan da farklı ot yemekleri yapımını da öğrendik*’ ifadesini kullanmıştır. K20 nolu katılımcı “*Ot tüketim alışkanlığı aileden edinme dışında çevremizdeki insanların sağlığa olan faydalarının sıkça bahsedilmesi de tüketmemizde etkili olmuştur*” ifadesini kullanmıştır.

### **Katılımcıların Mutfaklarında En Çok Hangi Otları Kullandıklarına Yönelik Bulgular**

Araştırmada katılımcılara yöneltilen “*mutfakta tüketim amaçlı en çok kullandığımız otlar nelerdir?*” Sorusuna verilen yanıtlarla en çok tükettikleri otlar belirlenmiştir. Yörede yaşayan yerli halkın mutfaklarında en çok tükettikleri yenilebilir otlar Tablo 4’ te sunulmuştur. Bu otlardan, tırşik otu, soğukluk (semizotu) otu, kömeç otu, gelin eli otu, iğnelik (unculuk) otu en çok tüketilen beş tür ot olarak belirlenmiştir.



**Tablo 4.** Katılımcıların Besin Kaynağı Olarak En Çok Tükettikleri Yenilebilir Otlar

Bitkinin Yöresel Adı	Bitkini Latince Adı
Çiğdem	<i>Crocusgraveolens</i>
Çiriş Otu	<i>Asphodelus</i>
Deve Tabanı	<i>Ruscus aculeatus</i> L.
Dulavrat otu	<i>Arctium lappa</i>
Ebelik(Evelik) otu	<i>Rumex pulcher</i> L.
Ekşimen otu	<i>Galium verum</i> (Rubiaceae)
Eşek Turpu otu	<i>Raphanus raphanistrum</i> L.
Gazyacağı otu	<i>Apium nodiflorum</i> L.
Gelin eli otu	<i>Papaver sp., Papaver dubium</i>
Hardal otu	<i>Brassica elongata</i> L.
Isırgan otu	<i>Urtica dioica</i> L.
İspatan (Su Teresi) otu	<i>Nasturtium officinale</i>
İğnelik(unçuluk) otu	<i>Erodium cicutarium</i>
Kangal	<i>O. candidum</i>
Kazayağı otu	<i>Falcaria vulgaris</i>
Kenger otu	<i>Gundelia tournefortii</i> L.
Keklik Ekmeği otu	<i>Origanum vulgare</i>
Kızılback otu	<i>Amaranthus retroflexus</i> L.
Kömeç otu	<i>Malva sp.</i>
Körmen(Köremen) otu	<i>Allium scorodoprasum</i> L.
Kürüdişi( Çayır teresi) otu	<i>Cardemina pratensis</i>
Kuş otu ( Kuş Ekmeği)	<i>Capsella bursa-pastoris</i> L.
Sirken otu	<i>Chenopodium sp</i>
Soğukluk, Pirpirim (Semizotu) otu	<i>Portulaca oleracea</i>
Şeker Dikeni	<i>Eryngium campestre</i> L. var. <i>virens</i> Link.
Tekesakalı (Sakızlık, Sakız Otu) otu	<i>Scorzonera hispanica</i>
Tirşik Otu	<i>Arum maculatum</i> L.
Yarpuz( Narpuz) otu	<i>Mentha longifolia</i> L.
Yemlik otu	<i>Tragopogon sp.</i>

Yapılan görüşmelerde katılımcıların en çok tercih ettikleri bu otlar dışında da farklı birçok ot bilgisine sahip oldukları belirlenmiştir. Yenilebilir otlar yönünden zengin olan bölge bu anlamda farklı birçok ot potansiyeline sahiptir. Bu konuda yapılan diğer çalışmalarda da bölgede benzer otlardan bahsedilmiştir (Mart, 2006, s. 19-31; Yücel, Şengün, Çoban, 2012, s. 98-100; Demirci, Özhatay, 2012, s. 36-41; Karaca vd. 2015, s. 28-32; Güneş, Savran, Paksoy, Koşar, Çakılcıoğlu, 2017, s. 71-73).

#### Yenilebilir Otların Hangi Kısımlarının Ne Şekilde Kullanıldığına Yönelik Bulgular

Araştırmada katılımcılara yöneltilen ‘yenilebilir otların daha çok hangi kısımlarını ne şekilde tüketiyorsunuz ’ ve ‘mutfakta tüketim amaçlı kullandığınız otlar nelerdir’ sorusuna verdikleri bilgiler tablo 5’ te verilmiştir.

**Tablo 5.** Katılımcıların Kullandıkları Yenilebilir Otlar ve Kullanımına İlişkin Bilgiler

	<b>Yaygın Olarak Kullanılan Yöresel Otlar</b>	<b>Otların Kullanılan Kısımları</b>	<b>Otların Kullanım Şekli</b>
K1	Ispatan (Su Teresi) otu, Soğukluk (Semizotu), Kömeç, Kürüdişi( Çayır teresi) otu, Tirşik otu	Bitkinin taze olan yaprak ve gövde kısımları	Salata
K2	Kömeç otu, su teresi (ispatan) otu, iğnelik (unculuk) otu, kazayağı otu, tirşik otu	Bitkinin tamamı	Salata, börek
K3	Gelin eli otu, iğnelik(unculuk) otu, roka, eşek turpu otu, ebelik otu, tirşik otu	Bitkinin tamamı	Salata,börek, sellim(otun haşlanıp üzerine ekşi dökülerek hazırlanması)
K4	Tirşik otu, gelin eli otu, kürüdişi( çayır teresi) otu, kömeç otu, su teresi (ispatan) otu	Kök, bitkinin taze olan yaprakları ve dalları	Salata, börek, haşlama(sellim) ve çorba
K5	Kömeç otu, su teresi(ispatan) otu, gelin eli otu, hardal otu	Kök, bitkinin taze olan yaprakları ve dalları	Salata, meze
K6	İğnelik(unculuk) otu, Tirşik Otu, Kömeç, Gelineli	Bitkinin taze olan yaprakları ve dalları	Haşlama, börek
K7	Kızılback otu, semizotu (soğukluk), ısırgan otu, kömeç otu, kürüdişi( çayır teresi)	Bitkinin kökleri hariç diğer tüm kısımları	Börek, çorba, borana
K8	Çiriş otu, iğnelik(unculuk) otu, semizotu, şeker diken, kangal, çiğdem(kökü), teke sakalı otu, körmen otu, evelik otu, tirşik otu, ispatan otu, keklük ekmeği otu	Bitkinin tamamını	Çiğ şekilde
K9	Isırgan otu, kömeç otu, iğnelik (unculuk) otu, hardal otu, kürüdişi( çayır teresi) otu, tirşik otu	Bitkinin taze olan yaprakları ve dalları	Börek, çorba, kavurma
K10	Semizotu(soğukluk), iğnelik(unculuk) otu, ısırgan otu, kömeç otu	Bitkinin taze olan yaprakları ve dalları	Haşlama, ekmek arasında çiğ olarak.
K11	Teke sakalı otu, ispatan otu, keklük ekmeği otu, deve tabanı, tirşik otu	Bitkinin tamamını	Salata, börek, çorba ve kavurma olarak.
K12	İğnelik(unculuk) otu, tirşik otu, kömeç otu, gelin eli otu, ısırgan otu, soğukluk otu,	Bitkinin taze olan yaprakları ve dalları	Salata, börek ve kavurma olarak
K13	İğnelik(unculuk) otu, tirşik otu, kömeç otu, gelin eli(gelincik) otu, ısırgan otu, soğukluk otu	Bitkinin Gövdesi ve dalları	Salata, börek, kavurma ve çorba
K14	İğnelik(unculuk) otu, tirşik otu, kömeç otu, gelin eli otu, ısırgan otu	Bitkinin taze olan yaprakları ve dalları	Börek
K15	İğnelik(unculuk) otu, tirşik otu, kömeç otu, gelin eli otu, ısırgan otu, hardal otu, teke sakalı otu, yemlik otu, kangal, çiğdem	Bitkinin tamamını	Börek, çorba
K16	Isırgan otu, soğukluk otu, kömeç otu, ispatan otu, tirşik otu	Bitkinin taze olan yaprakları ve dalları	Börek ve kavurma
K17	İğnelik (unculuk) otu, tirşik otu, gelin eli(gelincik) otu, ısırgan otu, dağ kekiği	Bitkinin taze olan yaprakları ve dalları	Börek, salata ve kavurma
K18	Çiriş otu, yarpuz otu, kömeç otu, tirşik otu	Bitkinin tamamını	Çorba, pilav ve börek
K19	Semizotu(Soğukluk), kömeç otu, İğnelik(unculuk) otu, tirşik otu, ısırgan otu, sirken otu	Bitkinin tamamını	Börek, çorba, borana, kavurma ve sulu(çorba).
K20	Gelincik otu, iğnelik(unculuk) otu, çiriş otu, tirşik otu, ispatan otu, kenger otu, kazayağı otu, yemlik otu, sirken otu, semizotu(soğukluk)	Kök, yaprak, kısmen tohumları, çiçekleri	Börek, dolma
K21	Isrgan Otu, körmen (yabani sarımsak) otu, eşek turpu otu, ispatan (su teresi) otu, yarpuz (yabani nane) otu	Yapraklarını	Cacık, salata, börek, pilav
K22	Isırgan otu, ebelik otu, gelineli otu, soğukluk otu, iğnelik(unculuk) otu, tirşik otu	Bitkinin taze olan yaprakları ve dalları Bazı bitkilerin tamamını	Börek, çorba, pilav(lepe)

**Tablo 5.** Katılımcıların Kullandıkları Yenilebilir Otlar ve Kullanımına İlişkin Bilgiler (Devamı)

K23	Kenger, eşek turbu otu, gelineli otu, kazayağı otu, ekşimen otu, tırşik otu, çiriş otu, yabani turp otu, semizotu, yemlik otu, iğnelik(unculuk) otu, sakızlık otu, yarpuz otu	Bitkinin tamamını	Börek, çorba(sulu), taşlama
K24	Körmen otu, ıspatan otu, su teresi otu, soğukluk(semizotu) otu, kömeç otu, tırşik otu	Bitkinin tamamını	Kavurma, çorba, haşlama (sülüm, sellim)
K25	Gazayağı (gaz gibi kokar) otu, körmen (yabani sarımsak) otu, yarpuz(yabani nane) otu, kuş otu (kuşekmeği), kenger, şeker diken, iğnelik(unculuk) otu, sirken otu	Bitkinin kökü hariç her yeri	Çorba, börek
K26	Isırgan Otu, Tırşik Otu, Kömeç otu, İğnelik(unculuk)otu,	Bitkinin sap ve dallarını	Çiğ ve pişmiş olarak
K27	Isırgan otu, tırşik otu, kömeç otu, dulavrat otu	Bitkinin tamamını	Çiğ ve pişmiş olarak
K28	Kömeç otu, ısırgan otu, ıspatan(su teresi), tırşik otu	Bitkinin tamamını	Çiğ ve pişmiş olarak

Yenilebilir otların tüketim şekillerini belirlemek amacı ile yöneltilen soru kapsamında alınan cevaplara göre katılımcıların büyük bir kısmı bu otların taze yaprak ve dallarını farklı birçok formda tükettikleri belirlenmiştir. Ayrıca katılımcılar, otların yaprak ve dal kısımları dışında bitkilerin çiçek, tohum ve kök kısımlarını da tükettiklerini ifade etmişlerdir.

Yenilebilir otların tüm bu kısımları araştırmaya katılan yöre halkı tarafından börek, çorba, salata, kavurma, haşlama (selim, sülüm), cacık, meze, borana, pilav (lepe) ve çiğ olarak tükettikleri belirlenmiştir. Börek olarak küçük ve taze yapraklı otlar tercih ettiklerini ifade etmişlerdir. Börek için tercih edilen otlar; ısırgan otu, gelin eli otu, kızılback otu ve sirken otu olduğu görülmüştür. Çorba olarak tüketilen otlar; tırşik otu, ısırgan otu, yarpuz otu ve kürüdişi otu olduğu belirlenmiştir. Tırşik otu yöre halkı tarafından en iyi bilinen ve bolca yapılan otlardan biridir. Şubat ve nisan aylarında toplanan ot çorba olarak tüketilmektedir. Tırşik otunun çok sağlıklı olduğunu düşünen bölge halkı, menülerine bu ota sıklıkla yer verdiğini belirtmiştir. Ayrıca tırşik çorbasının hazırlık ve pişirme aşamalarında da birçok farklı inanış ve uygulamaların olduğu katılımcılar ile yapılan görüşmelerde tespit edilmiştir. K1, K2 katılımcıları bu çorbayı yılda yedi kez içtiklerinde hasta olmayacaklarına inandığı, K5, kişinin de tırşik çorbası pişerken üzerinde oluşan köpük yenilirse kanser olunmayacağına inandığı belirlenmiştir. Özel mayalama tekniği uygulanarak çeşitli işlemleri olan tırşik çorbasının işlem basamaklarıyla ilgili olarak da farklı inanışlar olduğu saptanmıştır. K1...K15 ve K18, K20, K21, K22, K23, K24 kişileri, tırşik çorbasının mayalanma aşamasında, mayalanan yemeğe aksi, huysuz kişilerin adını verip, eşyaları ile üzeri örtüldüğünde yemeğin daha iyi mayalanacağına inandığı ve bu şekilde çorbalarını hazırladıkları belirlenmiştir. K19, K22, K25, kişileri ise, yemeğin mayalanma sürecinde içerisine çok eski (yıllanmış) kaşık bırakıldığında yemeğin daha iyi mayalanacağına inandığı görülmüştür.

Yenilebilir otlar salata olarak sıklıkla tüketilmektedir. K1, K7, K8, K10, K12, K13, K16, K19, K20, K22, K23, K24 kişileri salata olarak en çok semizotunu (soğukluk) tercih ettiklerini ifade etmişlerdir.



Yöre halkı yenilebilir otları soğan ve salça ile kavurarak tükettiği gibi içerisine bulgur ya da pirinç katarak da tükettiklerini belirtmişlerdir. Ot kavurması olarak ifade edilen bu yemeklerde K7, K9, K11, K12, K13, K16, K17, K19 kişileri semizotu, gelineli otu, iğnelik(unculuk) otu, kömeç otu, ısırgan otu, kürüdişi otu ve sirken otlarını kullandıklarını belirtmişlerdir.

Yöresel olarak “sellim” ya da “sülüm” olarak ifade edilen otun haşlanıp üzerine ekşi (nar ekşisi, limon, sumak ekşisi) dökerek tüketimi de yapılmaktadır. K3, K4, K10, K24, K26, K28 kişileri haşlama olarak sıklıkla semizotu, iğnelik (unculuk) otu, hardal otu ve kömeç otunu tükettiklerini ifade etmişlerdir.

Yenilebilir otların pilav olarak tüketimi de yapılmaktadır. K18, K21, K22 kişileri yöresel olarak pilavı ‘lepe’ olarak isimlendirdiklerini belirtmişlerdir. Pilav (lepe) yapımında ise sıklıkla çiriş otu, körmen otu ve iğnelik (unculuk) otu kullandıklarını ifade etmişlerdir. Ayrıca K3, K22 kişileri evelik (ebelik) otunun toyga çorbasının üzerine doğrayıp pişirdikleri gibi, sarmasını da yaparak tükettiklerini ifade etmişlerdir. Yenilebilir otlar hiçbir işlem görmeden çiğ olarak da tüketimi yapılmaktadır. K8, K10, K26, K27, K28 kişileri keklik ekmeği otu, çiğdem, tekesakalı otu ve kangal çiğ olarak tükettiklerini ifade etmişlerdir.

Aşağıda yörede yetişen ve sıklıkla tüketilen otlarla hazırlanan yemeklerin reçeteleri yer almaktadır.

**Tablo 5.** Osmaniye ili Düziçi ilçesinde yetişen yöresel otlarla hazırlanan yemeklerin reçeteleri

Yenilebilir Otlardan Yapılan Yemekler	Malzemeler	İşlem Basamakları
<b>Tirşik Çorbası</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>-Yabani pancar</li><li>-Su</li><li>-Yoğurt</li><li>-Un</li><li>-Dövme(yarma)</li><li>-Nohut</li><li>-Tuz</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Tirşik otları (pancar) doğranıp yıkanır.</li><li>-Eli yakmayacak derecedeki suya, doğranan bu tirşik otları ilave edilir.</li><li>-Daha sonra aynı suya yoğurt, dövme ve nohut eklenir. Bu karışımın üzeri un ile kaplanarak 1 gece (yaklaşık 12 saat) bekletilir. Üzeri un ile kaplanan karışım hava almaması sağlanarak mayalanması sağlanır.</li><li>-Mayalanan karışımın üzerindeki un tamamen alınarak karışım pişirilir.</li><li>-Yaklaşık 3 saat pişmeye bırakılır. Yemekte kullanılan tirşik otunun yapısı ağızda rahatsız edici bir his bırakmaktadır. Katılımcılar yemeğin piştiğini otun ağızı rahatsız etmeyecek (gıdıklamayacak) seviyeye gelmesinden anladıklarını belirtmişlerdir.</li><li>-Yörede tirşik çorbasının dışında ısırgan otu çorbası, kürüdişi otu ve yarpuz otlu çorbalar da yapıldığı tespit edilmiştir.</li></ul>
<b>Gelin eli Böreği</b> 	<ul style="list-style-type: none"><li>-Gelin eli otu(gelincik)</li><li>-Kuru soğan</li><li>-Salça(tercihen)</li><li>-Pul biber</li><li>-Zeytinyağı</li><li>-Karabiber</li><li>-Tuz</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>-Gelin eli otu yıkandıktan sonra doğranır. Doğranan otlar haşlanır.</li><li>-Ot haşlandıktan sonra soğanla birlikte kavrulup üzerine tuz ve baharatları atılır. İnce açılmış hamurda iç malzeme olarak kullanılır.</li><li>-Hazırlanan börekler sac üzerinde pişirilir.</li><li>-Isırgan otu, kürüdişi otu, kızıl bacak otu ve sirken otlarından da börek yapıldığı tespit edilmiştir.</li></ul>

**Tablo 5.** Osmaniye ili Düziçi ilçesinde yetişen yöresel otlarla hazırlanan yemeklerin reçeteleri (Devamı)

**İğnelik(Unculuk) Otu Pilavı  
(Lepe)**



- İğnelik otu
- Zeytinyağı
- Salça
- Bulgur

- Toplanan iğnelik otu yıkanıp doğranır
- Yağ şile kavrulurak üzerine salça ilave edilir
- Üzerine sıcak su ilave edilir
- Bulgur da eklendikten sonra pişirilir
- Çiriş otu ve körmen otlarından da aynı işlem basamakları uygulanarak pilav yapıldığı tespit edilmiştir



**Sirken Kavurması**



- Sirken otu
- Yağ
- Salça
- Kuru Soğan
- Ekşi(sumak veya limon)
- Baharat

- Toplanıp doğranan sirken otu haşlanır.
- Suyu dökülen sirken otu zeytinyağı ve soğan ile kavrulup salça eklenir.
- Daha sonra tuzu ve baharatları da eklenip üzerine ekşi sıklarak tüketilir.
- Kömeç, ısırgan, sirken, İğnelik(unculuk) otu, soğukluk otu ve kürüdişi otlarında da aynı işlem basamakları uygulanarak kavurma yapıldığı tespit edilmiştir.



**Hardal Otu Haşlaması  
(Sellim)**



- Hardal otu
- Tuz
- Baharat
- Ekşi(limon, nar, sumak)

- Toplanan hardal otu doğranır
- Daha sonra doğranan otlar suda haşlanır
- Haşlanan otlar süzildükten sonra üzerine tuz, baharat ve ekşi ilave edilerek tüketilir.
- İğnelik otu, ısırgan otu, kömeç otu, soğukluk (semiz) otu ve kürüdişi otları ile aynı işlem basamakları uygulanarak haşlama yapıldığı tespit edilmiştir.



**Tablo 5.** Osmaniye ili Düziçi ilçesinde yetişen yöresel otlarla hazırlanan yemeklerin reçeteleri (Devamı)

**Soğukluk (Semizotu) Turşusu**



Semizotu  
-Sarımsak  
-Sirke  
-Tuz  
-Su

-Toplanan semizotu temizlenir  
-Kalın olan sap kısımları alınır  
-Tuzlu su içerisinde semizotları eklenerek üzerine sirke ve sarımsak ilave edilir.



**Sonuç ve Öneriler**

Osmaniye'nin Düziçi ilçesinde kendiliğinden yetişen yenilebilir otların mutfaklarda hangi amaçlarla ve nasıl kullanıldığının belirlenmesi amacıyla yürütülen çalışmada elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

- Osmaniye ilinin Düziçi ilçesinde 55 yaş üstü kişilerle gerçekleştirilen yenilebilir ot tüketim alışkanlığının belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmadan katılımcıların büyük çoğunluğu (22 kişi) yenilebilir otları, sağlığa olan katkıları sebebiyle tükettikleri saptanmıştır. K3, K4, K6, K7, K9, K10, K12, K13, K14, K16, K19, K22 katılımcıları yenilebilir otların tatlarına olan alışkanlıkları nedeniyle tükettikleri saptanmıştır.

- Katılımcıların tamamı yenilebilir otları kendi imkânlarıyla dağlardan, bahçelerden, tarlalardan, su kenarlarından ve yaylalardan topladıklarını ifade etmiştir. Ayrıca yenilebilir otları küçük yaşlardan itibaren tükettiklerini belirtmişlerdir. Kırsal alanda yaşayan katılımcıların otlarla ilgili bilgi ve deneyimleri küçük yaşta kazanmasında, yenilebilir otlara ulaşmalarındaki kolaylığın belirleyici olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

- Katılımcıların tamamı “Yenilebilir ot tüketim alışkanlığınızı nereden kazandınız” sorusuna, bu otların tüketim alışkanlığını aileden edindikleri ve yaşadıkları deneyimler sonucunda kazandıklarını belirtmişlerdir.

- Katılımcıların mutfaklarında en çok tüketilen 29 farklı ot tespit edilmiştir. Yörede yaşayan yerli halkın mutfaklarında en çok tükettikleri yenilebilir otların; tırşik otu, soğukluk (semizotu) otu, kömeç otu, gelin eli otu ve iğnelik (unculuk) otları olduğu belirlenmiştir (Tablo 4)

- Katılımcıların büyük bir kısmı otların taze yaprak ve dallarını farklı birçok formda tükettikleri belirlenmiştir. Yenilebilir otların tüm bu kısımları araştırmaya katılan yöre halkı tarafından börek, çorba, salata, kavurma, haşlama (selim, sülüm), cacık, meze, borana, pilav (lepe) ve çiğ olarak tükettikleri belirlenmiştir. Börek için tercih edilen otlar; ısırgan otu, gelineli otu, kızılbecak otu ve sirken otu olduğu görülmüştür ( Tablo 5)

- Çorba olarak tüketilen otların; tırşik otu, ısırgan otu, yarpuz otu ve kürüdişi otu olduğu belirlenmiştir. Tırşik otu yöre halkı tarafından en iyi bilinen ve bolca yapılan otlardan biridir. Tırşik otunun çok sağlıklı olduğunu düşünen bölge halkı, menülerinde bu ota sıklıkla yer verdiği tespit edilmiştir. Ayrıca tırşik yemeğinin hazırlık ve pişirme aşamalarında da birçok farklı inanış ve uygulamaların olduğu katılımcılar ile yapılan görüşmelerde tespit edilmiştir.

K1, K2 katılımcıları bu çorbayı yılda yedi kez içtiklerinde hasta olmayacaklarına inandığı, K5, kişinin de tırşik çorbası pişerken üzerinde oluşan köpük yenilirse kanser olunmayacağına inandığı belirlenmiştir. K1...K15 ve K18, K20, K21, K22, K23, K24 kişileri, tırşik çorbasının mayalanma aşamasında, mayalanan yemeğe aksi, huysuz kişilerin adını verip, bu kişilerin eşyaları ile üzeri örtüldüğünde yemeğin daha iyi mayalanacağına inandığı ve bu şekilde çorbalarını hazırladıkları belirlenmiştir. K19, K22, K25, kişileri ise, yemeğin mayalanma sürecinde içerisine çok eski (yıllanmış) kaşık bırakıldığında yemeğin daha iyi mayalanacağına inandığı tespit edilmiştir.

- Yörede yetişen, sıklıkla tüketilen otlar ve bu otlardan yapılan yemeklerin tırşik çorbası, iğnelik (unculuk) otu pilavı, sirken otu kavurması, hardal otu haşlaması ve soğukluk (semizotu) otu turşusu olduğu tespit edilmiştir.

Elde edilen bu sonuçlara göre aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir.

Vegan ve vejetaryan beslenme tercihinin sahip kişiler için yenilebilir otlar içeriğindeki zengin besin unsurları açısından da önemli besin kaynakları olabilir. Özellikle ülkemizdeki gastronomi şehirlerinde vegan ve vejeteryan beslenen kişiler için yenilebilir otlar kullanılarak hazırlanacak olan alternatif ürünler, uluslararası platformlarda gastro turistler için dikkat çekici olacaktır.

Sağlık problemleri ile mücadelede ve obezite gibi kötü beslenmeye bağlı sağlık sorunlarında, yöresel otlar tüketilecek alternatif ürünler olabilir. Daha sağlıklı besinlerin tüketilmesi ile beden daha dinç tutularak, yaşlılık ile gelişen olumsuzluklar aza indirgenebilecektir. Bu anlamda dünya üzerinde sağlıklı ve uzun yaşayan nesillerin beslenme özellikleri Girit- Akdeniz tarzı beslenmedir. Bu beslenme temel özelliği otlar ve zeytinyağı ikilidir (Erol, 2018, s. 9). Otlar yönünden zengin olan ve her bölgeye özgü birçok otun bulunduğu ülkemizde de bu beslenme tarzı kolaylıkla uygulanabilir özelliktedir.

Beslenmede sağlıklı, kültürel açıdan uygun ve sürdürülebilir gıda özelliği taşıyan yenilebilir otların çeşitliliğinden daha fazla yararlanılabilmesi için bu otların sağlık ile ilişkilerinin incelendiği çalışmaların yapılması, kişilerde farkındalığın artırılmasında etkili olabilir.

Geleneksel olarak yenilebilir otlar kullanılarak yapılan yemeklerin orijinal reçetelerinin tespiti için envanter çalışmaları yapılmalıdır. Ayrıca tespit edilen bu yemeklerin pişirme yöntemleri, bileşim unsurları ve sağlık yönünü belirleyen çalışmalarla desteklenmesi önemlidir.

Yapılan görüşmelerden otların en çok sağlığa yararları nedeniyle tüketildiği anlaşılmaktadır. Bu otların sağlık üzerine etkileri konusunda yapılacak çalışmalarla halk arasındaki sağlık inanışlarının bilimsel olarak da incelenmesi önemlidir. Yöresel otlar ile hazırlanan yemeklerin besin değerleri kimyasal analizler ile ortaya konulabilir. Bu otlar ile alternatif ürünler geliştirilerek besin çeşitliliğine katkı sağlanabilir. Yapılacak olan bu çalışmalar otların sağlık üzerine olumlu etkileri konusundaki inanışlarının ve bilgilerin, bilimsel temellere dayandırılması bakımından da önem taşımaktadır.

Yapılan araştırmada katılımcıların mutfaklarında en çok tükettikleri 29 tane ot türü tespit edilmiştir. Fakat yapılan görüşmelerde katılımcıların mutfaklarında tükettikleri tespit edilen bu yenilebilir otlar dışında da daha birçok ot bilgisine sahip oldukları ve birçok farklı ot türünü kullandıkları da tespit edilmiştir. Bu deneyim ve kültürel birikimin yok olması engellenemedikçe bu bilgiler kaybolma tehlikesi ile karşı karşıya kalmaktadır. Yörelere ait yenilebilir otlarla ilgili bilgiler yörede yaşayan deneyimli kaynak kişilerden elde edilerek, orijinal reçetelerin belirlenip

korunması, bu bitkilerin tüketim kültürünün unutulmasını engelleyebilir. Özellikle bu kültürün unutulmadan yeni nesillere doğru şekilde aktarımı da sağlanmalıdır. Bu anlamda üniversitelerde Gastronomi ve Mutfak Sanatları, Aşçılık gibi bölümlerin müfredatlarında, kurumların düzenleyeceği kurslarda, yenilebilir otlarla ilgili derslere yer verilmesi gençlerde farkındalık oluşturulmasına katkı sağlayabilir.

Yenilebilir otlar ile her bölgede farklı yöntemlerle yiyecekler hazırlanarak tüketimi yapılmaktadır. Osmaniye ili Düziçi ilçesinde de farklı hazırlama ve pişirme yöntemleri kullanılarak birçok farklı yemek hazırlanmaktadır. Son yıllarda bireylerde bölgelere göre farklılık gösteren bu yöresel lezzetleri keşfetme ve deneyimleme isteğindeki artışı gastronomi turizminin geliştirilmesinde ve bölgenin çekiciliğinin artırılmasında ekonomik girdi olarak değerlendirilebilir. Özellikle son zamanlarda doğada yapılan rekreatif aktivitelere katılımın artmasıyla birlikte insanlar daha doğal besinleri tercih etme konusunda duyarlı hale gelmişlerdir. Bu anlamda sürdürülebilir gıda özelliği taşıyan yenilebilir otlar, yapılacak olan aktivitelerin bir parçası olabilir. Gerek otların doğadan toplanması gerekse otların kullanımı konusunda yapılacak olan faaliyetler yenilebilir otların tanınmasına katkı sağlayacaktır.

Yenilebilir ot tüketimi artık günümüzde şehirleşmeye paralel olarak şehre göç eden insanların vazgeçtiği alışkanlıklardan birisi olmuştur. İnsanlar zamanla doğayla iç içe olmamalarından dolayı, sadece kültüre alınmış otları tanır hale gelmişlerdir. Doğada kendiliğinden büyüyen otlar şehirlerde ve hatta yetiştiği bölgelerde bile gençler tarafından tüketilmemeye başlamıştır. Son zamanlarda bu durumu değiştirmeye yönelik adımlar atılmaktadır. Özellikle yenilebilir yabancı otların neler olduğu, nasıl tüketildiği, tatları, nasıl pişirildiği, otların yararları insanlar tarafından merak edilir hale gelmiştir. Durum böyle olunca restoran menülerinde, festivallerde, etkinliklerde ve semt pazarları gibi farklı birçok yerde yabancı otlar az da olsa yerini almaya başlamıştır. Bu tarz etkinliklere ek olarak turizm destinasyonlarında yöresel yemek olarak yenilebilir otlarla yapılan yemeklere, bu yemeklerin aşamalarına ve hikayelerine dair bilgilere yer verilmesi, gastro-turistler için farklı deneyimler olarak değerlendirilebilir.

## **KAYNAKÇA**

- Abbasi, A. M., Khan, M. A., Khan, N. and Shah, M. H. (2013). Ethnobotanical Survey of Medicinally Important Wild Edible Fruits Species Used By Tribal Communities of Lesser Himalayas-Pakistan. *Journal of Ethnopharmacology*, 148, 528-536.
- Aberoumand, A. and Deokule, S.S. (2009). Determination Of Elements Profile Of Some Wild Edible Plants. *Food Analytical Methods*, 2, 116–119.
- Alpaslan, İ. (2011). Kuzeydoğu Anadolu’da Doğal Bitkilerden Yenilen ve Yemeklerde Kullanılanlar. *III. Uluslararası Doğu Anadolu Bölgesi Geleneksel Mutfak Kültürü ve Erzurum Yemekleri Sempozyumu*.
- Aşcıoğlu, T. ve Eşiyok, D. (2015). Dünyadan Ot Festivalleri ve Farklı Tatlar. *Dünya Gıda Dergisi*. <http://www.dunyagida.com.tr/kose-yazisi/dunyadan-ot-festivalleri-ve-farkli-tatlar/1120>.
- Bacchetta,L., Visioli,F., Cappelli ,G., Caruso,E., Martin,G., Nemeth, E., Bacchetta, G., Bedini , G., Wezel, E., Asseldonk ,T., Raamsdonk ,L., Mariani and Consortium,E. (2016). A Manifesto for The Valorization of Wild Edible Plants. *Journal of Ethnopharmacology*, 191, 180–187.



- Badayman, M., Dinçel, E. ve Ünver-Alçay, A. (2018). Çiriş Otu ve Türk Mutfağında Kullanımı. *Aydın Gastronomy*, 2 (1), 51-55.
- Baysal, A. (2016). *Genel Beslenme*. Ankara: Hatiboğlu Basım Ve Yayın San.Tic.Ltd.Şti.
- Ceylan, F. ve Yücel, E. (2015). Düzce ve Çevresinde Gıda Olarak Tüketilen Yabani Bitkilerin Tüketim Biçimleri ve Besin Ögesi Değerleri. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen ve Mühendislik Bilimleri Dergisi*, 15, 1-17.
- Çetinkaya, N. ve Yıldız, S. (2018). Erzurum'un Yenilebilir Otları ve Yemeklerde Kullanım Şekillerine Yönelik Bir Araştırma. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(Ek.1), 482-503.
- Demirci, S. ve Özhatay, N. (2012). Local Names Of Some Plants in Andırın, Kahramanmaraş. *Istanbul Eczacılık Fakültesi Dergisi*, 42(1), 33-42.
- Denizer, D. (2008). Türk Turizminin Gelişmesinde Türk Mutfağının Önemi ve Bugün için Yapılması Gerekenler. *III. Balıkesir Ulusal Turizm Kongresi*, Balıkesir.
- Diker, O., Türker, N. ve Kaya, F-B. (2017). Eskişehir'in Etnobotanik Çeşitliliğinin Eko-Gastronomi Faaliyetleri Çerçevesinde İncelenmesi. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Özel Sayı*, 3, 51-58.
- Dinçer, F. İ., Uğurlu, K. ve Çakmak, T. F. (2014). Ekoturizm ve Gastronomi Turizminin Destinasyon Pazarlamasına Etkisi: Çorum Örneği. *Eko-Gastronomi Dergisi*, 1(1), 19-35.
- Dogan, Y., Ugulu, İ. and Durkan, N. (2013). Wild Edible Plants Sold in The Local Markets of Izmir, Turkey. *Pakistan Journal of Botany*, 45(S1), 177-184.
- Doğan Y., Nedelcheva A., Łuczaj Ł., Drăgulescu C., Stefkov G., Maglajlić A., Ferrier J., Papp N., Hajdari A., Mustafa B., Dajić-Stevanović Z. and Pieroni A. (2015). The Importance of a Leaf: Ethnobotany of Sarma in Turkey and The Balkans. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 11, 26.
- Erol, M-U. (2018). Yenilen Doğal Otlar ve Bitkiler. *Gastro Hususi*, 2, 6-18.
- Faydaoğlu, E. ve Sürücüoğlu, M.S. (2011). Geçmişten Günümüze Tıbbi ve Aromatik Bitkilerin Kullanılması ve Ekonomik Önemi. *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 11 (1), 52-67.
- Güneş, S., Savran, A., Paksoy, M-Y., Koşar, M. ve Çakılcıoğlu, U. (2017). Ethnopharmacological Survey of Medicinal Plants in Karaisalı and Its Surrounding (Adana-Turkey). *Journal of Herbal Medicine*, 8, 68-75.
- Gürbüz, S. ve Şahin, F. (2017) *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri Felsefe-Yöntem-Anali*. Seçkin Yayıncılık San. ve Tic. A.Ş.
- Gürdal, B. ve Kültür, Ş. (2013). An Ethnobotanical Study of Medicinal Plants in Marmaris (Muğla, Turkey). *Journal of Ethnopharmacology*, 146, 113-126.
- Heinrich, M., Kufer, J., Leonti, M. and Pardo-de-Santayana, M. (2006). Ethnobotany and ethnopharmacology- Interdisciplinary links with the historical sciences. *J. Ethnopharmacol.* 107, 157-160.
- Hergenç, G. (2014). *Beslenme, Sağlık ve Hastalıkta Bitkiler*, Nobel Tıp Kitabevleri Tic. Ltd. Sti.
- Hilooğlu, M. ve Sözen, E. (2017). Nadir Endemik *Verbascum Alyssifolium* Boiss. Taksonunun Toprak-Bitki İlişkisi Açısından İncelenmesi. *Anadolu Üniversitesi Bilim ve Teknoloji Dergisi - Yaşam Bilimleri ve Biyoteknoloji*, 6(1), 14-21.
- Karabak, S. (2017). Economic and Socio-Cultural Importance of Edible Wild Species. *Anadolu* 27 (2), 26 – 38.
- İnternet: Osmaniye İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, (2019). <https://osmaniye.ktb.gov.tr/TR-160953/duzici-ilcesi.html>, erişim tarihi: 18.09.2019.

- Karaca O. B., Yildirim O. ve Çakici A.C. (2015). Gastronomi Turizminde Otlar, Ot Yemekleri ve Sağlıkla İlişkisi Üzerine Bir Değerlendirme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3, 27-42.
- Karadağ, Ü. (2015). *Datça Bölgesine Ait Yenilebilir Otların ve Çiçeklerin Tespiti, Sağlığa Faydaları Ve Yemeklerde Kullanım Şekilleri*. Okan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Kaya, İ. İncekara, N. ve Nemli, Y. (2002). Ege Bölgesi'nde Sebze Olarak Tüketilen Yabani Kuşkonmaz, Sirken, Yabani Hindiba, Rezene, Gelincik, Çoban Değneği ve Ebegümececinin Bazı Kimyasal Analizleri, *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Ziraat Fakültesi Tarım Bilimleri Dergisi*, 14(1): 1-6.
- Kendir, G. ve Güvenç, A. (2010). Etnobotanik ve Türkiye'de Yapılmış Etnobotanik Çalışmalara Genel Bir Bakış. *Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dergisi*, 30 (1), 49-80.
- Leonti M., Nebel S., Rivera D. ve Heinrich M. (2006). Wild Gathered Food Plants In The European Mediterranean: A Comparative Analysis. *Economic Botany*, 60, 130-42.
- Mart, S. (2006) *Bahçe ve Hasanbeyli (Osmaniye) Halkının Kullandığı Doğal Bitkileri Etnobotanik Yönden Araştırılması*, Çukurova Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Biyoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Adana.
- Merriam, S.B. (2013). *Nitel Araştırma Desen ve Uygulama İçin Bir Rehber*, (Çev.Editörü: Selahattin Turan). Ankara: Nobel Yayınları.
- Önay, D., Bayrak, E.ve Akman, M. (2007). Silifke Yöresi Mutfağındaki Geleneksel Ürünlerin Özellikleri ve Beslenmedeki Fonksiyonel Önemi, *ICANAS 38 Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi*, 10-15. Eylül, Ankara, Türkiye.
- Shin,T., Fujikawa, K., Moe, A-Z. and Uchiyama, H. (2018). Traditional Knowledge of Wild Edible Plants with Special Emphasis on Medicinal Uses İn southern Shan State, Myanmar, *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 14, 48.
- Sımpoulos, A-P. (2004). Omega-3 Fatty Acids and Antioxidants in Edible Wild. *Biol Res.*, 37(2), 263-77.
- Şenkul,Ç. ve Kaya,S. (2017). Türkiye Endemik Bitkilerinin Coğrafi Dağılışı. *Türk Coğrafya Dergisi*, 69, 109-120.
- Turizm Yazarları Ve Gazetecileri Derneği (TUYED), (2019). [www.tuyed.org.tr](http://www.tuyed.org.tr) (erişim tarihi:20.05.2019)
- Tuzlacı, E. (2011). *Türkiye'nin Yabani Besin Bitkileri ve Ot Yemekleri*. İstanbul: Melisa Matbaacılık.
- Urhan, Y., Ege,M-E., Öztürk,B. ve Elgin-Cebe,G. (2016). Türkiye Gıda Bitkileri Veritabanı. *Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dergisi*, 40(2), 43-57.
- Uusiku ,N.P., Oelofse ,A., Duodu ,K.G., Bester ,M.J. ve Faber, M. (2010). Nutritional Value of Leafy Vegetables of Sub-Saharan Africa And Their Potential Contribution To Human Health: A Review. *Journal of Food Composition and Analysis*, 23, 499-509.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2008). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, (6.Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2011). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*, Seçkin Yayıncılık San. ve Tic. A.Ş. .
- Yılmaz, G. ve Akman, S. (2018). Sürdürülebilir Gastronomi Çerçevesinde Edremit Körfezi Yöresel Mutfakları. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6(4), 852-872.

- Yücel, E. Ve Tunay, M. 2002. Nazilli (Aydın) ve Yöresinde Gıda Olarak Kullanılan Yabancı Otlar. *Türkiye Herboloji Dergisi*. 5(2), 10-17.
- Yücel, E., Tapırdamaz, A., Şengün, İ.Y., Yılmaz, G. ve Ak, A. (2011). Determining the Usage Ways and Nutrient Contents of Some Wild Plants Around Kisecik Town (Karaman/Turkey), *Biological Diversity and Conservation*, 4(3), 71-82.
- Yücel, E., Yücel-Şengün ,İ. ve Çoban, Z. (2012). The Wild Plants Consumed as a Food in Afyonkarahisar/Turkey And Consumption Forms Of These Plants, *Biological Diversity and Conservation*, 5(2), 95-105.

## **Edible Herbs Habitual Consumption: Düziçi Example**

**Firuze CEYLAN**

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

**Semra AKAR ŞAHİNGÖZ**

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

### **Extensive Summary**

Nutrition is the way for people of taking and using nourishment into their bodies in their daily life, which they are in need of, to live a healthy and longer life productively. Dietary specialization is shaped by different elements such as habits, past experiences, religious faith, geographical habitat and customs (Baysal, 2016, s. 1-4). In this sense, people who use different variety of nutrition elements, also have been consuming the herbs growing in their neighbourhood (Kendir ve Güvenç, 2010, s. 49; Badayman, Dinçel ve Ünver-Alçay, 2018, s. 52-53). Edible wild herbs are specified for existing independently and naturally in their natural habitat without human factor (Leonti et al. 2006, s. 131). Since the human existence, people have used different herbs for different kinds of purposes. People have benefited from these herbs even today with their differentiated and changing features of usage. In addition to this, people, who know the usage of these herbs and due to their intended use having been declining day after day shows the importance of recording these herbs. In this research, it has been aimed what the edible herbs are in Düziçi District, Osmaniye Province and for what purpose people consume them thereby being determined recorded.

Also with the help of this conducted study, disappearance of the usage of the traditional recipes which can be forgotten will be prevented by recording the usage of the herbs growing in this area and it will be contributed to transferring them to the next generations.

### **Research Method**

#### **Population and Sample**

The research has been done with the volunteers who consume edible herbs in Düziçi District connected to Osmaniye Province. While the population of the research has consisted of people who consume edible herbs in Düziçi District connected to Osmaniye Province and sample has consisted of people who accepted participating and collecting 28 edible herbs and consuming them. The study has been practised between the dates from 28.01.2019 to 03.02.2019. In accordance with the research, there has been interviews with the people who are above 55 years old and have lived in the district.

#### **Data Collection Methodology and Instruments**

In the research, interview has been used as a method for qualitative research. The data collected from the consumers have been gathered from interview techniques, via interview form prepared accordingly semi-structured

interview technique. The questions prepared within the theme and specified codes by the researchers have been posed. In the interviews that were conducted face to face the answers given by the participants have been recorded by audio and forms.

### **Data Analysis**

The data collected in the research aim to show the results between the themes formed notionally and the codes. In this sense, descriptive analysis has been used with regard to qualitative research to analyse the data collected from the people who consume edible herbs. As a result of the interviews the individuals, the records have been categorized and analysed. While the data being analysed, with the purpose of not uncovering the participants' identities, they have been coded as K1, K2, ..., K28. The participants' comments who were coded in this manner have been directly transferred.

### **Results and Discussion**

In the area Düziçi District, Osmaniye Province where the research has been done, edible herbs are consumed because they are thought to be healthy for the human body. It has been stated that participants consume these herbs due to their habitual consumption. The participants, who live in rural area and whose knowledge and experiences easily gained by an early age for reaching the edible herbs are decisive. When the question "Where do you procure edible herbs?" was asked to the participants, all of them indicated that they collect edible herbs from mountains, orchards, fields, waterfront and summer range through their own capacity. It has been stated that the participants often consume peltandra (*Arum maculatum* L.), nettle (*Urtica dioica* L.), pennyroyal (*Mentha longifolia* L.), poppy (*Papaver* sp., *Papaver dubium*), cardamine (*Cardemina pratensis*), mallow (*Malva* sp.), watercress (*Nasturtium officinale*), erodium (*Erodium cicutarium*), pursley (*Portulaca oleracea*) ve leaf mustard (*Brassica elongata* L.). It has been determined that fresh sheets and branches of the herbs are used for patty, soup, salad, roasting, scalding, cacik (a Turkish side dish made of yoghurt, chopped cucumber and garlic), appetizer, borana (a traditional dish made in South-eastern Anatolia) and rice (lepe-made of cracked wheat).

It has been seen that the herbs preferred for patty are nettle, poppy, red-root pigweed (*Amaranthus retroflexus* L.), goosefoot (*Chenopodium* sp). The participants stated that they prefer pursley (*Portulaca oleracea*) for salad at most. The community stated that not only they roast the herbs with onion and tomato paste but they also consume them adding rice in it. Stated as roasted-herb, they stated that they use pursley (poppy (*Papaver* sp., *Papaver dubium*), erodium, mallow, nettle, cardamine, goosefoot herbs. The herbs endemically stated as "Sellim" or "sülüm" are boiled and are consumed by adding vinegar (pomegranate syrup, lemon, sumac extract) on them. They said that they frequently consume pursley, Erodium, leaf mustard, mallow herbs for those dishes being cooked as boiling. Edible herbs are also consumed as rice. The participants expressed that they often use Asphodelus (*Asphodelus*), sand leek (*Allium scorodoprasum* L.), erodium while cooking rice, which is endemically used as "Lepe". Edible herbs are consumed uncooked, as well as without any process. They expressed that they consume wild marjoram (*Origanum vulgare*), crocus (*Crocus graveolens*), aruncus/oyster plant (*Scorzonera hispanica*), coil (*O. Candidum*) herbs as uncooked.

They stated that they consume peltandra, nettle, pennyroyal (*Mentha longifolia* L.) ve cardamine as soup. It has been found out that there is a number of different beliefs and practices during the stage of preparation and cooking processes of Tirsik (*Peltandra*) dish.

### **Results and Suggestions**

It is a significant factor that both the herbs are growing naturally and they are easily accessible. However, the result has come through that the people, who participated in the research, consume the herbs that grow naturally with the idea of its positive contributions to their health. In this sense, today, their main purposes for preferring edible herbs is to raise awareness that the herbs are healthy nutrients. Besides, for individuals, who have the preferences of vegan or vegetarian diet, there might be important nutritional source in terms of rich nutrients in edible herbs, as well. To be able to benefit more from edible herbs' variabilities that are healthy for diet and food and that have the feature of culturally suitability and sustainability, it might raise awareness of the individuals by analysing the relationships between those herbs and health. Also, there should be inventory analysis by determining the original recipes of the food that has been made. It is important to support the studies that identify these dishes' cuisine, composition factors and aspects for health.

In fact, nowadays, in parallel with urbanization consuming edible herbs is one of the habits that people migrating to the cities are abandoning. People have become only identifying the herbs, which have been cultivated because of the fact they haven't been in touch with the environment over time. It has started that the herbs growing naturally have started not be consumed in cities and even in the regions where the herbs grow. Lately, there has been taken steps to change this situation. Especially, what the weeds are, how they are consumed, their taste, how they are cooked and their benefits have become to be wondered by people. In the circumstances, herbs have started to take place, even if just a bit, in such different places like in restaurant menus, festivals, occasions and district bazaars. In addition to such occasions, the food made of edible herbs endemically in touristic destinations and including information about them, different alternatives for gastro-tourists can be evaluated as different experiences. In this sense, while gaining information from the people who live in the region about these edible herbs belonging to these regions and determining and protecting the recipes can prevent consumption culture to be forgotten.