



# Tourism and Recreation

<https://dergipark.org.tr/tourismandrecreation>

E-ISSN: 2687-1971

## Yenilebilir otlar ve mutfaklarda kullanım şekilleri: Kastamonu örneği

### *Edible herbs and their use in the kitchens: The case of Kastamonu*

Aykut Şimşek<sup>1\*</sup>, Elif Nur İrem Durmuş<sup>2</sup>, Seçil Dilekci Çakmak<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Kastamonu Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, ORCID: 0000-0002-3317-2330

<sup>2</sup>Kastamonu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, ORCID: 0000-0002-8333-2224

<sup>3</sup>Kastamonu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı, ORCID: 0000-0002-8240-5110

#### MAKALE BİLGİSİ/ ARTICLE INFO

Araştırma / Research Article

Anahtar Kelimeler:

Gastronomi turizmi, yenilebilir ot, mutfak

Key Words:

Gastronomy tourism, edible herb, kitchen

Gönderme Tarihi/Received Date:

25.03.2020

Kabul Tarihi/Accepted Date:

10.06.2020

Yayımlanma Tarihi/Published Online:

28.06.2020

#### ÖZET

Gastronomi turizmi kapsamında yenilebilir otlar ve bu otlardan yapılan yemekler aynı zamanda bir yörenin mutfak kültürünü yansıttığı için oldukça önem taşımaktadır. Dolayısıyla bu çalışmada, Kastamonu ilinde kendiliğinden yetişen yabancı otların tespit edilmesi ve bu otların mutfaklarda nasıl kullanıldığının ortaya çıkarılması amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda araştırma yöntemi olarak nitel araştırma yöntemlerinden görüşme tekniğinden faydalanılmıştır. Araştırma evrenini Kastamonu ilinde yenilebilir yabancı otları tüketenler ve pazarlarda satışı yapanlar oluşturmuştur. Örneklemini ise bu kapsamda mülakat yapmayı kabul eden 16 gönüllü oluşturmaktadır. Bu kişiler belirlenirken de özellikle yenilebilir ot toplayan, bunları tüketen ve 40 yaş üzerinde olanlar dikkate alınmıştır. Görüşmeler 28.11.2019-28.12.2019 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Yapılan görüşmeler sonucunda Kastamonu'da yetişen ve mutfaklarda kullanılan toplamda 45 yenilebilir ot tespit edilmiştir. Ancak bu otlardan sadece 15 tanesinin pazarlarda satışı sunulduğu belirlenmiştir. Otların bir kısmının başlı başına bir yemek olarak kullanıldığı, salata olarak tüketildiği ve sağlığa faydası bakımından çayı yapılarak tüketildiği belirlenmiştir.

#### ABSTRACT

Edible herbs and dishes made from these herbs are also very important as they reflect the culinary culture of a region within the scope of gastronomic tourism. Therefore, in this study, it is aimed to identify the weeds that grow in Kastamonu province and to find out how these herbs are used in the kitchen. For this purpose, qualitative research methods and interview techniques were used as research methods. The universe of research consists of those who consume edible weeds in Kastamonu province and sell them in markets. The sample consists of 16 volunteers who agreed to interview in this context. While determining these people, it was taken into consideration that they collect edible grass, consume them and be above 40 years of age. The interviews were held between 28.11.2019-28.12.2019. As a result of the interviews, a total of 45 edible herbs grown in Kastamonu and used in the kitchen were identified. However, it was determined that only 15 of these herbs were offered for sale in the markets. It has been determined that some of the herbs are used as a meal on their own, are consumed as salads and their tea is consumed by making them for health benefits.

## 1. Giriş

İnsanların beslenme alışkanlıkları incelendiğinde, tarih öncesi çağlarda yabancı hayvanları avlayarak, yabancı bitkilerin de meyvelerini toplayarak yaşamlarını sürdürdükleri görülmektedir. Yerleşik hayata geçildiğinde ise yabancı bitkilerden iyi özellikte olanlarını yetiştirerek ilk tarımsal faaliyetlere başlamışlardır (Aydeniz, 2018). Tarımsal üretime geçişle birlikte hem hayvansal ağırlıklı beslenme hem de bitkisel beslenme kapsamında yenilebilir otlar önem kazanmaya başlamıştır. Çoğu zaman beslenme ihtiyaçlarının karşılanması için yenilebilir otlar tüketilirken bazen de hastalıklardan korunmak ya da kurtulmak için kullanılmıştır (Liu, Howe,

Zhou, Xu, Hocart & Zhang, 2000; Demir, 2017; Badayman, Dinçer & Ünver-Alçay, 2018).

Türkiye, sahip olduğu coğrafi konumu, iklim özellikleri, toprak yapısı gibi özellikleri nedeniyle bitkisel kaynaklar bakımından dünyanın en önemli ülkelerinden biridir ve 10.000'in üzerinde farklı bitki taksonunun yaşam alanıdır. Bu bitki türlerinin yaklaşık dörtte biri endemik özellik göstermektedir (Yücel & Tülükoğlu, 2000; Erik & Tarıkahya, 2004; Güner, Aslan, Ekim, Vural & Babaç, 2012). Türkiye'de yer alan coğrafi bölgelerde farklı özelliklerde yabancı olarak yetişen yenilebilir otların çeşitliliğinden söz etmek mümkündür. Söz konusu yenilebilir otların bölge özelliklerine göre

\* Sorumlu yazar /Corresponding author.

Dr. Öğr. Üyesi, Kastamonu Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, ORCID: 0000-0002-3317-2330, e-mail: asimsek@kastamonu.edu.tr

kullanım alanları da farklılaşmaktadır. Bu farklılaşmalar mutfak özelliklerine, beslenme alışkanlıklarına, gelenek ve göreneklere göre ortaya çıkmaktadır. Yani kültür ile yemek ve beslenme şekilleri arasından yakın bir ilişki olduğunu söylemek mümkündür ve bu ilişki gastronomi sanatının ilgi alanına girmektedir. Çünkü gastronomi, yiyecek ve içeceklerin tarih boyunca gelişmesinden başlar ve bunların özelliklerinin sanatsal ve bilimsel yollarla anlaşılmasını, uygulanmasını ve geliştirilerek günümüz şartlarına uyarlanmasını sağlar (Eren, 2007). Gastronominin gelişmesiyle birlikte de yöresel kültür, yöre mutfakları, geleneksel ürünler ve pişirme yöntemlerinin önem kazanmaya başladığını söylemek mümkündür.

Gastronomi turizmi kapsamında yenilebilir otlar ve bu otlardan yapılan yemekler aynı zamanda bir yörenin mutfak kültürünü yansıttığı için oldukça önem taşımaktadır. Ancak yenilebilir otlarla ilgili yapılan literatür incelendiğinde çalışmaların daha çok sağlığa etkisine (Bulut, 2005; Shin, Fujikawa, Moe & Uchiyama, 2018) ve besin içeriklerinin belirlenmesine (Sofowora, 1982; Polat & Satıl, 2012; Ceylan & Yücel, 2015;) yönelik olduğu görülmektedir. Yenilebilir otların gastronomi turizmi kapsamında değerlendirilmesine (Koç Apuhan & Beyazkaya, 2018; Karaca, Yıldırım & Çakıcı, 2015), yemeklerde kullanım düzeylerinin ve şekillerinin belirlenmesine yönelik çalışma sayıları (Çetinkaya & Yıldız, 2018; Tugay, Bağcı, Ulukuş, Özer & Canbulat, 2012; Akoğlan-Kozak, Çiçek & Zencir, 2018) nispeten daha azdır. Dolayısıyla bu çalışmada Kastamonu'da doğada kendiliğinden yetişen yenilebilir otların belirlenmesi ve mutfaklarda kullanım şekillerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Kastamonu iline yönelik söz konusu amaç doğrultusunda gerçekleştirilen çalışma olmaması da bu çalışmanın önemini göstermektedir.

## 2. Yenilebilir Ot Kavramı ve Mutfaklarda Kullanımı

Otlar, genel olarak doğada kendiliğinden yetişen, insanlar tarafından yetiştirilmeyen bitkiler için kullanılan bir kavramdır. Türk Dil Kurumu (TDK), ot kavramını, toprak üstündeki bölümleri odunlaşmayıp yumuşak kalan, ilkbaharda yetişip bir iki mevsim sonra kuruyan küçük bitkiler şeklinde tanımlamaktadır (TDK, 2020). Yenilebilir otlar ise doğal ortamlarında insanlar tarafından yetiştirilmeyen (Karaca, Yıldırım & Çakıcı, 2015), yeterli olgunluğa ulaşmış ve uygun bir şekilde toplanan, mutfaklarda kullanılabilen ve yabani bitkileri belirten bir kavramdır (Kallas, 2016). Yenilebilir yabani bitki, yabancı ot, yabancı bitki şeklinde de ifade edilmektedir (Karaca, Yıldırım & Çakıcı, 2015; Ceylan & Yücel, 2015; Koç Apuhan & Beyazkaya, 2019). Yenilebilir otu yapılan tanımlardan hareketle insan sağlığı için sakınca oluşturmayan, doğada kendiliğinden yetişen bitki olarak tanımlamak mümkündür.

Türkiye, sahip olduğu zengin floradan kaynaklı yenilebilir otlarla birlikte çok sayıda aromatik ve tıbbi otlar barındırmaktadır. İnsan hayatının sürdürülebilmesi için söz konusu otlar büyük önem taşımaktadır. Geçmiş zamanlarda yenilebilir otlar her zaman insan hayatında var olmuş, toplumlar tarafından yetiştirilmiş ve tüketilmiştir (Faydaoğlu, 2011). Günümüze

kadar da bu tüketim alışkanlıkları aktarılmış ve devam ettirilmiştir.

Bugün yenilebilir otların mutfaklardaki kullanım alanları yöresel mutfak kültürünü yansıttığından dolayı gastronomi turizmi faaliyetlerine katılan turistlerin ilgisini çekmektedir. Çünkü yenilebilir otların bir kısmı yöresel özellik gösterdiğinden sadece bir bölgeye ait olabilmektedir. Bu anlamda da Kastamonu, son yıllarda kültür turizmi ile anılan önemli destinasyonlardan bir tanesidir ve Kastamonu'nun sahip olduğu yöresel lezzetler rakiplerinden ayrılmasında oldukça etkilidir (Aydoğdu, Pamukçu & Yaşarsoy, 2015). Ayrıca Kastamonu zengin biyoçeşitliliği bakımından Türkiye'nin önemli bölgelerinden biridir (Şen & Erkan-Buğday, 2015) ve bitki örtüsü oldukça zengin bir alana yayılmaktadır (Kastamonu Kültür ve Turizm İl Müdürlüğü, 2020). Dolayısıyla ilin sahip olduğu hem biyoçeşitliliğin hem de bitki örtüsünün yenilebilir otlar bakımından zengin olmasına olanak sağladığını söylemek mümkündür.

Yenilebilir otlar yöre mutfaklarında çiğ olarak tüketildiği gibi pişmiş olarak da tüketilmektedir. Gerek sebze yemeklerinde, salatalarda, aroma vermesi amacıyla gerekse de çay olarak kullanım alanları bulunmaktadır. Yenilebilir otlarla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde son yıllarda ot pazarlarına ve festivallerine olan ilginin arttığı, turistlerin ot ve ot yemeklerine daha fazla önem verdikleri görülmektedir (Karaca, Yıldırım & Çakıcı, 2015). Yenilebilir otların tüketim şekilleri, gastronomi turizmi kapsamında değerlendirilmesi, yenilebilir otların tespit edilmesi ve bu otların tüketim alışkanlıklarının da çalışılan konular arasında olduğu görülmektedir (Ceylan & Yücel, 2015; Çetinkaya & Yıldız, 2018).

## 3. Yöntem

Kastamonu ili, bitki örtüsü bakımından oldukça zengin bir alanda yer almaktadır ve ilde iki ayrı iklim tipi yaşanmaktadır. İlin güneyinde karasal iklim hakim iken, kuzeyinde ise Karadeniz iklimi görülmektedir. Dolayısıyla kıyıda iç kesimlere gidildikçe yüksekliğin artmasıyla birlikte bitki örtüsü de değişmektedir (Kastamonu Kültür ve Turizm İl Müdürlüğü, 2020). İlin sahip olduğu gerek coğrafi yapısı gerekse de iklim özellikleri yenilebilir otlar bakımından zengin olmasına olanak sağlamaktadır. Bu durumdan hareketle araştırmada, Kastamonu ilinde kendiliğinden yetişen yabancı otların tespit edilmesi ve bu otların mutfaklarda nasıl kullanıldığının ortaya çıkarılması amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda araştırma yöntemi olarak nitel araştırma yöntemlerinden görüşme tekniğinden faydalanılmıştır. Araştırma örneklemini mülakat yapmayı kabul eden 16 gönüllü oluşturmaktadır. Bu kişiler, özellikle yenilebilir otlar ve tüketim şekilleri hakkında bilgili yenilebilir ot toplayan, bunları tüketen ve yaşlarından dolayı da daha fazla bilgi sahibi olduğu belirlenen 40 yaş üzerindeki kişilerdir ve yenilebilir ot satışı yapanlar köylerden gelen kadınlardır olduğu için katılımcıların tamamını kadınlar oluşturmaktadır. Görüşmeler 28.11.2019-28.12.2019 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler yukarıda da belirtildiği gibi Kastamonu ilinin sahip olduğu iklim özelliklerinden kaynaklanan bitki örtüsü

farklılıkları sebebiyle sadece Kastamonu merkez ve İnebolu ilçesindeki pazarlarda gerçekleştirilmiştir. Bunun temel nedeni söz konusu sebepten dolayı ortaya çıkabilecek yenilebilir ot türlerinin de belirlenmesidir. Ayrıca maddi ve zamansal kısıtlamalardan dolayı da ilin kıyı kesiminden sadece İnebolu ilçesine gidilebilmiştir. Dolayısıyla bu durum ve görüşmenin yapıldığı söz konusu tarih aralığı araştırmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır.

Görüşme yapılan kişilere şu sorular yöneltilmiştir;

- Kastamonu’da hangi yenilebilir otlar yetişmektedir?
- Yetişen bu yenilebilir otları tüketiyor musunuz?
- Bu otları nereden temin ediyorsunuz?
- Otların hangi kısımlarını ne şekilde tüketiyorsunuz?
- Otları kullanım amacınız nedir?

Yüz yüze yapılan görüşmelerde, araştırmanın geçerliği için hem yenilebilir ot tüketen hem de bu otları pazarlayan katılımcıların vermiş oldukları yanıtların, izinleri alınarak ses ve görüntü kayıtları alınmıştır. Araştırma kapsamında yer alan 16 kişi ile Kastamonu merkez ve İnebolu ilçesindeki pazarlarda yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir ve görüşme ortalama 15-25 dakika arasında sürmüştür. Araştırmacı, katılımcıların verdikleri yanıtları mülakat formuna yazmış, sonrasında da veriler kodlanarak analizleri yapılmıştır. Toplanan verilerin nitel araştırma yöntemleri kapsamında betimleyici analizler yapılmıştır.

#### 4. Bulgular

Yapılan görüşmeler sonucunda belirlenen Kastamonu’da yetişen yenilebilir otlar hakkındaki bilgiler Tablo 1’de gösterilmektedir.

**Tablo 1.** Kastamonu’da Yetişen Yenilebilir Otlar

Ebegümeci	Yemlik Otu	Evelik
Isırgan otu	Ökse Otu	Yabani Pancar
Sirken Otu	Deve Dikeni	Hardal Otu
Semizotu	Adaçayı	Hodan Otu
Kuzukulağı	Asma Yaprağı	Karakavuk Otu
Hatmi Çiçeği	Çemenotu	Kazayağı Otu
Fesleğen	Çiriş Otu	Kekik
Kuşkonmaz	Nane	Pancar Yaprağı
Koyungözü otu	Patates Yaprağı	Sarı Kantaron
Müsellim otu	Sığır Kuyruğu Otu	Tarakdalı Otu
Madımak	Pazı	Toklubası Otu
Çırcımık Mantarı	Çuha çiçeği	Aspir Otu
Kibrit otu	Yabani Enginar	Çörek otu
Ökse otu	Gelincik çiçeği	Toklu
Çarçur	Fasıl	Kilemşe

Tablo 1’de görüldüğü üzere yapılan görüşmeler sonucunda Kastamonu’da yetişen ve mutfaklarda kullanılan 45 adet yenilebilir otun olduğu belirlenmiştir. Ayrıca katılımcılar bu otların büyük çoğunluğunu yöresel farklı isimlerle adlandırdıklarını belirtmişlerdir. Örneğin çemen otu boydalı otu şeklinde ifade edilirken, fesleğen fesliyen, hodan otu ısıpt şeklinde adlandırılmaktadır. Pazarlarda satışa sunulan otlara ilişkin bilgiler de Tablo 2’de gösterildiği gibidir.

**Tablo 2.** Pazarlarda Satışa Sunulan Yenilebilir Otlar

Evelik	Semizotu
Yemlik Otu	Isırgan otu
Tarakdalı Otu	Sirkenotu
Adaçayı	Hatmi çiçeği
Hodan Otu	Kuzu Kulağı
Pazı	Ebegümeci
Kekik	Kuşkonmaz
Fesleğen	

Kastamonu’da yetişen yenilebilir otların % 33’ünün pazarlarda satışa sunulduğu Tablo 2’de görülmektedir. Söz konusu otlar; evelik, yemlik otu, tarakdalı otu, adaçayı, hodan otu, pazı, kekik, fesleğen, semizotu, ısırgan, sirkenotu, hatmi çiçeği, kuzukulağı, ebegümeci ve kuşkonmazdır. Ayrıca yapılan görüşmeler sonucunda söz konusu otların sayılarında mevsime bağlı olarak değişiklikler olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılar bahar ve yaz aylarında çeşitlilik ve sayı anlamında tezgahlarında daha fazla yenilebilir ot olduğunu belirtmişlerdir.

Katılımcıların yenilebilir otları kullanım alanlarına ilişkin bilgiler Tablo 3’te yer almaktadır.

Tablo 3’e göre Kastamonu’nun yenilebilir otlarının büyük çoğunluğunun yiyecek ve sağlık amacıyla kullanıldığı görülmektedir. Yiyecek kapsamında değerlendirildiğinde salatalarda ve yemeklerde kullanılırken sağlık kapsamında ise daha çok içecek olarak kullanılmaktadır. Bu kapsamda kullanılan otların yaprakları ya da çiçekleri kullanıldığı gibi tamamının da kullanıldığı belirlenmiştir. Araştırmaya katılanlar faydalandıkları otlardan kavurma, haşlama, börek, cacık, çorba gibi yiyecekler hazırlayarak tükettiklerini ifade etmişlerdir. Yemlik otu, semizotu, ısırgan otu, pazı böreklerde kullanılırken yemeklerde de tercih edilmektedir. Ayrıca fesleğen, tarakdalı otu ve çemen otu baharat olarak ve aroma vermesi amacıyla kullanılan yenilebilir otlardır. Katılımcılar aroma vermesi amacıyla kullandıkları otlardan özellikle tarakdalı otunun yöresel tarhana çorbası için çok önemli olduğunu belirtmişlerdir. Sığırkuyruğu otu da sadece sağlık amacıyla içecek olarak tüketilmektedir.

**Tablo 3.** Yenilebilir Otların Kullanımlarına İlişkin Bilgiler

Yenilebilir Ot	Otların Kullanılan Kısımları	Kullanım Şekli	Kullanım Amacı
Adaçayı	Tamamı	İçecek	Sağlık
Fesleğen	Yaprakları	Baharat	Yiyecek
Çemenotu	Yaprakları	Baharat-Salata	Sağlık, Yiyecek
Pancar Yaprağı	Yaprakları	Yemek	Sağlık, Yiyecek
Ebegümeci	Tamamı	İçecek-Yemek	Sağlık, Yiyecek
Hardal Otu	Yaprakları	Baharat-İçecek-Yemek	Sağlık, Yiyecek
Hodan Otu	Yaprakları	İçecek-Yemek	Sağlık, Yiyecek
Isırgan Otu	Yaprakları	İçecek-Yemek-Salata	Sağlık, Yiyecek
Karakavuk Otu	Yaprakları	İçecek-Yemek	Sağlık, Yiyecek
Kazayağı Otu	Yaprakları	İçecek-Yemek	Sağlık, Yiyecek
Koyungözü Otu	Yaprakları	İçecek-Yemek-Salata	Sağlık, Yiyecek
Pazı	Yaprakları	Yemek	Yiyecek
Sığırkuyruğu Otu	Tamamı	İçecek	Sağlık
Tarakdalı Otu	Yaprakları	Baharat-İçecek	Sağlık, Yiyecek
Sirken Otu	Yaprakları	Yemek	Yiyecek
Semiz Otu	Yaprakları	Yemek-Salata	Yiyecek
Kuzukulağı	Yaprakları	Yemek-Salata	Yiyecek
Hatmi Çiçeği	Çiçeği	İçecek	Sağlık
Yemlik Otu	Tamamı	Yemek	Yiyecek

## 5. Sonuç ve Öneri

Yenilebilir otlar, Türkiye'nin hemen hemen bütün bölgelerinde, yörede yaşayan insanlar tarafından beslenme amaçlı olarak farklı şekillerde tüketilmektedir. Dolayısıyla yöresel mutfaklar için o yöreye ait otlar büyük önem taşımaktadır. Bu kapsamda çalışmada, Kastamonu ilinde kendiliğinden yetişen yabani yenilebilir otların tespit edilmesi ve bu otların mutfaklarda nasıl kullanıldığının ortaya çıkarılması amaçlanmıştır. 28.11.2019-28.12.2019 tarihleri arasında Kastamonu merkez ve İnebolu ilçesindeki pazarlardaki yenilebilir ot satışı yapan ve tüketenler arasında mülakat yapmayı kabul eden 16 gönüllü ile görüşme yapılmıştır.

Yapılan görüşmeler sonucunda Kastamonu'da yetişen ve mutfaklarda kullanılan toplamda 45 yenilebilir ot tespit edilmiştir. Ancak bu otlardan sadece 15 tanesinin pazarlarda satışa sunulduğu belirlenmiştir. Bu durumun görüşmelerin yapıldığı mevsimle ilgili olduğunu söylemek mümkündür. Ayrıca otların çoğunlukla yemeklerde kullanıldığı sonucuna varılmıştır. Araştırmanın bu sonucu Ceylan & Akar-Şahingöz'ün (2019) yenilebilir otların tüketim alışkanlığının belirlenmesi amacıyla yapmış oldukları çalışmanın sonuçları ile paralellik göstermektedir. Bu kapsamda otların bir kısmının başlı başına bir yemek olarak kullanıldığı, salata olarak tüketildiği ve sağlığa faydası bakımından çayının yapılarak tüketildiği belirlenmiştir. Kaya, İncekara & Nemli de (2004) yenilebilir otların baharat ve çay olarak yaygın bir şekilde kullanıldığını ifade etmişlerdir. Tarakdalı otu, çemen otu, fesleğen ve kekiğin de kurutularak yemeklere aroma vermesi amacıyla baharat olarak kullanıldığı tespit edilmiştir. Yenilebilir

otların baharat olarak kullanılması Çetinkaya ve Yıldız'ın (2018) çalışma sonuçları ile de örtüşmektedir. Yenilebilir otların genel anlamda gastronomi açısından değerlendirildiği çalışmalara bakıldığında ise bu çalışmanın sonuçları ile benzerlik gösterdiği, otların daha çok yemeklerde ve salatalarda kullanıldığı tespit edilmiştir. Sağlık açısından kullanımının ise çay veya macun şeklinde olduğu görülmektedir (Aygün, 2019; Aydeniz, 2018; Ceylan & Yücel, 2015; Ceylan, 2019).

Bu çalışma, Kastamonu merkez ve İnebolu ilçesinde yenilebilir otların tespit edilmesi ve mutfaklarda kullanım şekillerinin belirlenmesi yönünden öncü özellik taşımaktadır ve alandaki literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Gastronomi turizmi kapsamında yenilebilir otların ne kadar önemli olduğunun gerek yöre halkına gerekse potansiyel tüketicilere bilgilendirilmesi yapılarak söz konusu otların tanıtımı yapılabilir. Dolayısıyla bu otların sadece yöre halkı tarafından değil de ülke genelinde de bilinirliği arttırılabilir. Yenilebilir otların bilinirliğinin arttırılması kapsamında ot festivalleri düzenlenebilir. Belirlenen bitkilere yönelik yeni reçeteler geliştirilerek gastronomik ürünlere katkı sağlanabilir. Ayrıca çalışma sonuçlarında tespit edilen ancak pazarlarda satışa sunulmayan bitkiler yöre halkı tarafından satışa sunulabilir. Özellikle son zamanlarda doğa temelli faaliyetlerin yaygınlaşması fırsat bilinerek yenilebilir ot toplama ve bu otlardan yemek hazırlama organizasyonları düzenlenebilir. Çalışma Kastamonu ilinin belirli bölgelerinde ve belirli tarih aralarında gerçekleştirildiği için farklı bölgeler ve tarihlerde yeni araştırmalar yapılarak yenilebilir otlar konusunda katkı sağlanabilir.

## Kaynakça

- Akoğlan-Kozak, M., Çiçek, D., & Zencir, E. (2018). Eskişehir çevresinde gıda olarak tüketilen yabani otların turistik tesislerde kullanımı. *9. Lisansüstü Turizm Öğrencileri Araştırma Kongresi*, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti, 83-91.
- Aydeniz, F. (2018). *Kaz Dağları'ndaki yenilebilir bitkiler ve reçeteleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aydoğdu, A., Pamukçu, H. & Yaşarsoy, E. (2015), Konaklama işletmelerinin engelli bireylere uygunluğu: Kastamonu örneği. *III. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*, Eskişehir, ss.5-7.
- Aygün, C. (2019). *Çorum ilinde yetişen bazı yenilebilir yabani otların tespiti, sağlık açısından faydaları ve yemeklerde kullanım şekilleri*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Badayman, M., Dinçel, E. & Ünver-Alçay, A. (2018). Çiriş otu ve Türk mutfağında kullanımı. *Aydın Gastronomy*, 2(1), 51-55.
- Bulut, G. (2005). *Narman (Erzurum) ve köylerinde halk ilacı olarak kullanılan bitkiler*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi), Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Ceylan, F., & 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(3), 1-17.
- Ceylan, F. (2019). *Yenilebilir otların yiyecek hazırlamada kullanımı: Tirşik otu*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacı Bayram Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ceylan, F., & Akar Şahingöz, S. (2019). Yenilebilir otlar tüketim alışkanlığı: Düziçi örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7(3), 2204-2225.
- Çetinkaya, N., & Yıldız, S. (2018). Erzurum'un yenilebilir otları ve yemeklerde kullanım şekillerine yönelik bir araştırma. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 482-503.
- Demir, E. (2017). *Salıpazarı ilçesinde sebze olarak tüketilen yabani bitkilerin toplanması ve tanımlanması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Eren, S. (2007). Türk mutfağı ve Haccp sistemi; mutfak profesyonellerinin Haccp bilgilerinin ölçülmesi. *I. Ulusal Gastronomi Sempozyumu*. Antalya.
- Erik, S., & Tarıkahya, B. (2004). Türkiye florası üzerine. *Kebikeç*, 17(1), 139-163.
- Faydaoğlu, E. & Sürücüoğlu, M. (2011), Geçmişten günümüze tıbbi ve aromatik bitkilerin kullanılması ve ekonomik önemi, *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 11(1), 52-67.
- Güner, A., Aslan, S., Ekim, T., Vural, M. & Babaç, M.T. (2012). *Türkiye bitkileri listesi (Damarlı Bitkiler)*. Nezahat Gökyiğit Botanik Bahçesi ve Flora Araştırmaları Derneği Yayını. İstanbul.
- Kallas, J. (1996). Edible Wild plants from neighborhood to wilderness: A catalyst for experiential education. In 1996 Association for Experiential Education 24th Annual International Conference Proceedings, Spokane, WA, September 26-29, 1996 ss. 140-144.
- Karaca O. B., Yıldırım O. & Çakıcı A.C. (2015). Gastronomi turizminde otlar, ot yemekleri ve sağlıkla ilişkisi üzerine bir değerlendirme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(3), 27-42.
- Kastamonu Kültür ve Turizm İl Müdürlüğü (2020). *İklim ve bitki örtüsü* <https://kastamonu.ktb.gov.tr/TR-169990/iklim-ve-bitki-ortusu.html>, Erişim Tarihi: 16.04.2020.
- Kaya, İ., İncekara, N., & Nemli, Y. (2002). Ege Bölgesi'nde sebze olarak tüketilen yabani kuşkonmaz, sirken, yabani hindiba, rezene, gelincik, çoban değneği ve ebegümecinin bazı kimyasal analizleri, *Yüzcüncü Yıl Üniversitesi Ziraat Fakültesi Tarım Bilimleri Dergisi*, 14(1), 1-6.
- Koç Apuhan, A., & Beyazkaya, T. (2019). Bingöl'ün yenilebilir yabani bitkilerinin gastronomi turizmine etkisi üzerine bir araştırma. *Tourism and Recreation*, 1(1), 31-37.
- Liu, L., Howe, P., Zhou, Y. F., Xu, Z. Q., Hocart, C., & Zhang, R. (2000). Fatty acids and carotene in Australian purslane (Portulaca oleracea) varieties. *Journal of Chromatography*, 893, 207-213.
- Polat, R. & Satıl, F. (2012). An ethnobotanical survey of medicinal plants in Edremit Gulf (Balıkesir - Turkey). *Journal of Ethnopharmacology*, 139(2), 626-641.
- Shin, T., Fujikawa, K., Moe, A-Z. & Uchiyama, H. (2018). Traditional knowledge of wild edible plants with special emphasis on medicinal uses in southern Shan State, Myanmar, *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 14(48), 1-13.
- Sofowora, A. (1982). *Medicinal plants and traditional medicine in Africa*. USA.: Willy and Sons, NY.
- Şen, G., & Erkan-Buğday, S. (2015). Kastamonu ilinde çeşitli statülerde koruma ve kullanma amaçlı belirlenmiş alanlar. *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi*, 15(2), 214-230.
- Tugay, O., Bağcı, I., Ulukuş, D., Özer, E., & Canbulat, M. A. (2012). Wild plants using as food of Kurucuova Town (Beyşehir, Konya/Turkey). *Biological Diversity and Conservation*, 5(3), 140-145.
- Türk Dil Kurumu (2020). <https://sozluk.gov.tr/> Erişim Tarihi: 09.03.2020.
- Yücel, E., & Tülükoğlu, A. (2000). Gediz (Kütahya) çevresinde halk ilacı olarak kullanılan bitkiler. *Ekoloji Çevre Dergisi*, 9(36), 12-14.